

Sofia Sörensen

Naturkost in den besten Jahren

Ernährungs- und Gesundheitsratgeber für Senioren

Wie Sie mit gesunder Ernährung
in jedem Alter Ihren Krankheiten entgegenwirken können

- Mit umfangreichem Rezeptteil -



88. Geburtstag, am 17. April 2011

Meiner lieben, guten und allerbesten Mutter, Ingeborg Charlotte Gurr-Sörensen,
in Liebe und Dankbarkeit gewidmet.

Sofia Sörensen

Naturkost in den besten Jahren

Ernährungs- und Gesundheitsratgeber für Senioren

**Wie Sie mit gesunder Ernährung
in jedem Alter Ihren Krankheiten entgegenwirken können**

- Mit umfangreichem Rezeptteil -

Log Line

Mangelernährung in Senioreneinrichtungen und zu Hause
Anatomisches - Stoffwechselprozesse - Ernährungsbehandlung - Naturheilkundliches
Persönliche Ernährungserfahrungen und Erfahrungen mit der dementen Mutter
Vollwert: naturbelassen - vegan - vegetarisch - reichlich rohe Frischkost
Grundrezepte für alle vegetarischen Vollwert-Richtungen

Copyright © Alle Rechte liegen bei der Autorin Sofia Sörensen

Das Werk ist zur privaten Nutzung und für Lehr- und Lernzwecke freigegeben!

**Ausdruck bitte unbedingt beidseitig vornehmen,
da die Ränder links und rechts unterschiedlich breit sind.
Das dient der Lochung oder zum Binden.**

"Naturkost in den besten Jahren" darf ausschließlich zur privaten Nutzung und für Lehr- und Lernzwecke kopiert und vervielfältigt werden. Das Werk oder Teile daraus dürfen jedoch nur mit deutlichem Hinweis auf die Autorin weiterverbreitet oder zitiert werden.

Übersetzungen in andere Sprachen sind sowohl für den privaten als gewerblichen Gebrauch nur nach schriftlicher Erlaubnis durch die Autorin möglich.

"Naturkost in den besten Jahren" ist in allen seinen Teilen urheberrechtlich geschützt. Jede gewerbliche Verwendung außerhalb dieses Schutzes ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig und strafbar. Das gilt auch für gewerbliche und private Übersetzungen.

➔ Sie können das vorliegende Werk bis auf Widerruf als Paperback-Ausgabe im DIN A4-Format zum Selbstkostenpreis von derzeit 45 € zuzüglich Porto- und Verpackungskosten über mich erwerben. Es erfolgt ggf. Preisanpassung.

Besuchen Sie mich gern auf meiner Homepage

**www.sofia-soerensen.de
www.claudia-soerensen.de**

Haftungsausschluss für den Inhalt des vorliegenden Werks

Dieses Buch ist ein Ratgeber, nicht aber ein Fachbuch. Es wurde sehr sorgfältig nach bestem Wissen und Gewissen erstellt, erhebt aber keinen Anspruch auf absolute Richtigkeit. Wie jede Wissenschaft sind Medizin und Ernährungstherapie ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse, insbesondere was Behandlung und medikamentöse Therapie anbelangt.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen, Markennamen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann folglich nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handele.

Haftungsausschluss für Internet-Links und Buchhinweise

Für den Inhalt von empfohlenen Büchern und Internetseiten wird keine Haftung für deren Richtigkeit oder andere Rechtsrelevanz übernommen. Jede Haftung liegt ausschließlich bei den jeweiligen Autoren.

Das Landgericht Hamburg hat mit Urteil vom 12.05.1998 entschieden, dass man durch die Ausbringung eines Links die Inhalte der gelinkten Seite ggf. mit zu verantworten hat. Dies kann - so das LG - nur dadurch verhindert werden, dass man sich ausdrücklich von diesen Inhalten distanziert. Ich betone daher, dass ich keinerlei Einfluss auf Gestaltung und Inhalte gelinkter Seiten habe. Deshalb distanzieren ich mich hiermit ausdrücklich von allen Inhalten aller gelinkten Seiten auf allen aufgeführten Websites einschließlich aller Unterseiten. Diese Erklärung gilt für alle in diesem Buch genannten Links und für alle Inhalte der Seiten, zu denen Links oder Banner führen. Ich verbürge ich mich auch nicht für die in der folgenden umfangreichen Liste aufgeführten Klinikanschriften und gebe keinerlei Empfehlung.

**Buchdeckelgestaltung und Abbildungen:
Gudrun Schlemmer, Seefeld-Meiling, www.schlemmerarte.de**

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Sehr verehrte Leserin, sehr verehrter Leser	17
---	----

Lebensmittel: Mittel zum Leben?

Kollath-Tabelle	20
Werner Kollath: Erläuterungen zur Tabelle	22
Brot und Fabrikzucker sind Wölfe im Schafspelz	
Frischkost voraus	23
Unser täglich Brot aus verwelktem Getreide	23
Weizen-Mehltypen und Mineralstoffgehalt	24
Vitamine im Weizen	24
Abbildung: Getreidekornschalen	25
Mehl: Wertverlust durch Kontakt mit Sauerstoff (Oxidation)	25
10 Kriterien für vollwertiges Vollkornbrot	27
Ungesunde Vollkorn-Backmischungen	28
Ungesunde Brotbackautomaten	28
Zweierlei Backhefe	28
Ungenügende Bio-Richtlinien	29
Sichtweise einer Vollkornbäckerei	29
Bio-Bäcker Thomas Effenberger wurde Hamburger des Jahres 2012.....	31
Bio-Rittergut Rittmeyer in Waldeck-Dehringhausen (Hessen)	32
Umfrage an 40 Bio-Bäckereien.....	32
Essener-Rohbrot: Roh, lebendig, vegan.	33
Zusammenfassung verschiedener Problemkreise	34
Bioland-Anbauverband	35
Bioland-Richtlinien - Brot und Backwaren	36
(Kritische Anmerkungen sind direkt in den Text eingeschoben)	
1 Grundlagen	36
2 Geltungsbereich	37
3 Zutaten und Verarbeitungshilfsstoffe	37
3.1 Allgemeines	37
3.2 Zutaten landwirtschaftlichen Ursprungs	37
3.3 Zutaten nicht-landwirtschaftlichen Ursprungs	39
3.3.1 Aromen	39
3.3.2 Wasser und Salz	39
3.3.3 Kulturen von Mikroorganismen und Enzyme	39
3.3.4 Lebensmittelzusatzstoffe	40
3.4 Backmittel und funktionelle Backzutaten	40
3.5 Verarbeitungshilfsstoffe	40
4 Lagerung und Transport	41
5 Verarbeitungsverfahren	41
6 Verpackung	42
7 Reinigung und Hygiene	42
8 Schädlingsbekämpfung	42

9	Qualitätssicherung	42
10	Kennzeichnung und Deklaration	42
11	Inkrafttreten und Umsetzung	43
	Nährstoffe im Überblick.....	44
	Makronährstoffe	44
	Mikronährstoffe (Vitalsubstanzen)	44
	Vielfältige Aufgaben der Mikronährstoffe	45
	Nahrungsergänzungsmittel	46
	Sprossen statt Vitaminpillen	46
	Raubbau durch Teilnahrungsmittel und Auszugsprodukte	46
	Biologische Wertigkeit	47
	Teilnahrungsmittel: Säfte	47
	Teilnahrungsmittel: Mögliche gestörte Organogenese	47
	Teilnahrungsmittel durch Entfernen wertvoller Pflanzenteile	48
	Faserstoffe sind kein Ballast	49
	Das Ganze ist mehr als seine Teile	50
	Kohlenhydrate (Saccharide)	51
	Polysaccharide und deren Zerlegung	52
	Bindemittel - Verdickungsmittel	53
	Zucker, Zucker und nochmals Zucker	54
	CAVE: Industriell hergestellte Zuckerarten!	56
	Fragwürdiges alternatives Süßen	56
	CAVE: "Zuckerfreie" Produkte!	57
	Kaltgeschleudeter Honig - Aber bitte in Maßen	58
	Konservierungsmittel	58
	Der Zerstörung unserer Nahrung sind keine Grenzen gesetzt.	58
	Salzverbrauch zurückfahren	
	Salz hält Wasser in den Geweben zurück	59
	CAVE: Jodiertes und fluoridiertes Salz!	59
	Zwangsmedikation ist grundsätzlich abzulehnen	60
	Salzalternative: Gewürze und milchsauer Vergorenes.....	61
	Degeneration und Regeneration	
	Die Entwicklung degenerativer Krankheiten	62
	Pottenger und Simonson - Ernährungsexperimente mit Katzen	62
	Werner Kollath - Ernährungsexperimente mit Ratten	63
	Folgen der Degeneration	63
	Lebensdauer der Körperzellen	63
	Die Entwicklung regenerativer Gesundheit.....	65
	Mikkil Hindhede - Dänischer Ernährungspionier	65
	Weston A. Price - Weltumsegelung für die Forschung	66
	Fette und Öle - Fettsäuren	67
	Fettsäuren und ihr Vorkommen	68
	Aufgaben der fettlöslichen Vitamine A-D-E-K	68
	Cholesterin ist lebensnotwendig	69
	Gehärtete Fette und Transfettsäuren	69
	Natürliche Fette und Öle in Saaten und Nüssen	70
	Wir verwenden ausschließlich kaltgepresste Öle aus Erstpressung	70

Ursache und Wirkung

Ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten	72
Verwechslung von Ursache und Wirkung	73
Verweildauer von Vollkornprodukten und Auszugsmehl im Darm	74
Unverträglichkeiten	75
Brücker unterscheidet zwischen Verträglichkeit und Verdaulichkeit	75
Schwerpunkten entgegenwirken!	76
Tabelle: Grundregeln für Magen-, Bauchspeicheldrüsen-, Darm-, Leber-, und Gallekranke.	78
Refluxösophagitis	79
Hartnäckige Umstellungsprobleme und ihre Lösung	79
Beschwerden durch Getreide	79
Zöliakie	80
Zutaten-Beispiele in glutenfreien Produkten für Zöliakiekranken	83
Helicobacter: Bakterien im Magen	84
Candida albicans: Pilze im Darm	85
Hausgemachte und nahrungsmittelindustriegemachte Verstopfung	85
Hausgemachte und nahrungsmittelindustriegemachte Hämorrhoiden	86
Hausgemachte und nahrungsmittelindustriegemachte Fettleibigkeit	86
Gelenkprobleme: Arthritis und Arthrose	88
Säuren und Basen (mit Tabellen)	90
Osteoporose - Ein Beispiel für Gendermedizin	92
Diabetes mellitus I und II	94
Die Transportwege: Arterien, Venen, Lymphbahnen	157 + 134 + 96
Arteriosklerose, Kalzium und Cholesterin	97
Thrombose	99
A - Veränderungen der Blutzusammensetzung	100
B - Veränderung der Gefäßinnenwand	101
C - Verlangsamung des Blutstroms	102
Offene Beine (Ulcus cruris)	104
Bluthochdruck und seine Heilbarkeit	105
Chronische Bronchitis	105
Krebsheilungen sind möglich	106
Polyneuropathie	107
Multiple Sklerose	108
Parkinson	109
Demenz - Hirnatrophie durch Vitalstoffmangel	109
Demente und Diabetiker lieben es süß	110
Essen und Trinken bei Demenz	111
Einfaches Mittel bei Schluckauf	113
Einfaches Mittel bei Krämpfen in Beinen und Füßen	113

Veränderungen im Alter

Alterskrankheiten benötigen eine lange Entwicklungszeit	114
Organfunktionen im Alter	114
Appetitstörungen	114
Grundumsatz im Alter	116
Kalorien/Joule zählen wir nicht	116
Lebensverlängerung durch Fressbremse	116
2 oder 5 Mahlzeiten täglich?	117
Regula Benedicti - Kapitel 41 - Die Mahlzeiten	118

Trinkmenge	119
Zahn- und Kiefergelenkprobleme	119
Zahnpasta ist überflüssig	120

Allergien

Das Immunsystem	163 + 121
Die 3 Stufen des Immunsystems	122
A - Erkennung der Eindringlinge	122
B - Unspezifische Abwehr	122
C - Spezifische Abwehr	123
Antigen-Antikörper-Reaktion (AAR)	125
Immunologisches Langzeitgedächtnis und Allergien	125
Autoimmunkrankheiten	127
Impfschäden	128
HIV - SARS - Schweinegrippe - Vogelgrippe - BSE - Polio - Hepatitis C...128	
Claus Köhnlein und Thorsten Engelbrecht: Viruswahn	129

Eiweiß

Eiweißquellen	130
Eiweißmenge	130
Muttermilch als Maßstab für die benötigte Eiweißmenge	131
Hitzenaturierung von Eiweiß	132
Verdauungsleukozytose	133
Transportsystem Blutkreislauf	96 + 157 +134
Endstromgebiet des Blutkreislaufs (mit Abbildung)	135
Lothar Wendt: Eiweißspeicherkrankheiten	136
Unnötige Amputationen stoppen	138
Morbus Raynaud	138
Kneipp + Frischkost statt Amputation	139
Ist Fleisch ein Stück Lebenskraft?	139
Botulismus-Würstchen	140
Fisch essen wegen der Omega-3-Fettsäuren?	140
Leinsaat und Walnüsse statt Fisch	141
Soja: "So ja!" - Sojaprodukte: "So nein!"	171 + 142
Hülsenfrüchte sind eine hervorragende Eiweißquelle	142
Kohl	143
Kombinationen von Vegetabilien	275 + 143
Vitamin B12 (Cobalamin)	143
Algen	145
Hämoglobin	146

Homöopathie

Klassische Homöopathie - Samuel Hahnemann	147
Abgrenzung von klassischen Homöopathen zu naturheilkundlichen Ärzten und Heilpraktikern	149
Hans Heinrich Reckeweg - Homotoxikologie	152
Die 6 Phasen nach Hans Heinrich Reckeweg	153
Zusammenfassung der Homotoxikologie-Begriffe	156
Vikariationen	157
Grundsystem und Grundregulation als zentraler Ort von Gesundheit und Krankheit.....	157
Zusammenfassung: Reckewegs 6 Phasen-Systematisierung	160
1 - Ausscheidungsphase	160

2 - Entzündungsphase (Reaktionsphase)	160
3 - Speicherung der Giftstoffe (Depositionsphase)	161
4 - Zellschädigung (Imprägnationsphase)	161
5 - Degenerationsphase	162
6 - Zellentartung (Neoplasmaphase)	163
Eigene Erfahrungen	163
Immunsystem: Die große Abwehr	121 + 163
Milch ist Säuglingsnahrung	
Tiermilch tut Menschen nicht gut	165
Rohmilch	166
H-Milch, Milchpulver und Kondensmilch	167
Milchprodukte und Kalzium	167
Ovo-Lacto-Vegetarier nehmen besonders viel tierisches Eiweiß auf	167
Sahne, Butter und Schmand	168
Sauerrahmbutter	168
Alternativen und Ersatz	
Milchprodukt-Alternativen	169
Karob: Alternative zum Kakao	170
Fleischalternativen Tofu, Sojatex und Seitan	142 + 171
Natürlicher Brotaufstrich statt Wurst und Käse	172
CAVE: Alternativen zu Alternativen	172
Konfrontationen mit Traditionen	
Die lieben Gewohnheiten	173
HHH: Mit Herz, Hirn und Händen	174
Ernährungs-Entnahmeverhalten (EEV)	175
Kaffee und schwarzer Tee	176
Fanatismus oder Konsequenz?	176
Das rechte Maß	177
Anregung zum Selbstcoaching	178
Setzen Sie sich über Gepflogenheiten einfach hinweg!	178
Verschiedene Vollwertkost-Formen	
Ökotrophologie	181
Tafel: Anatomievergleich Früchteesser / Fleischesser	182
Auschwitz ist überall	183
Vollwertkost mit Fleisch, Fisch, Eiern, Milch und Milchprodukten	184
Vollwertig essen und Trinken nach den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)	184
Kritik an den DGE-Empfehlungen	186
Vielfalt des Vegetarismus	187
6 Vegetariergruppen	187
Ethische Gründe für den Vegetarismus	189
Vegetarische und vegane Ernährung von der ADA anerkannt	190
Ovo-Lacto-Vegetabile Kost	190
Max-Otto Brukers vitalstoffreiche Vollwertkost	191
Johann G. Schnitzer und die Schnitzer-Kost	192
Veganismus	193

Franz Konz: Urkost	194
Frutarier	195
Sonnenkost und Rohfleisch	195
Rückschritt durch Verzehr von rohem Fleisch und Insekten	195

Tafeln: Grundregeln und 7-Tage-Ernährungsfahrpläne

Grundregeln vollwertiger Ernährung	199
Tierisch-eiweißarme Kost mit hohem Frischkostanteil	200
Tierisch-eiweißfreie, native Frischkost	201

Vollwertige rohe Frischkost

Frische, rohe Kost als Heil- und Dauerkost	203
Gesundheitliche Gründe für Frischkost	204
Mehr Verständnis für betagte Frischkost-SeniorInnen erforderlich!	206
Frischkost und Sättigung	207
Macht rohes Getreide krank?	208
Naturkost-Einkaufsquellen	209
Wildkräuterbeschaffung	210
Blätter und Stängel mitessen	210
Blüten mitessen	211
Gifte in natürlichen Lebensmitteln	211
Cashewnüsse	211
Nachtschattengewächse	212
Nitrit in Gewächshaussalat, Fleisch und Wurst	212
Frischkost in den Tropen	212

Mangelernährung in Seniorenheimen

Vom ernährungsabhängigen Siechtum im Alter	215
Herkömmliches Frühstück	215
Zwischendurch Trinken und Lutschen	216
Herkömmliches Mittagessen	216
Herkömmlicher Nachmittagskaffee	217
Herkömmliches Abendessen	217
Herkömmlicher Medikamentencocktail	218
Bei Unpässlichkeiten: Fasten, abwarten und Kräutertee trinken	218

Verantwortung übernehmen

Verantwortung für sich selbst	221
Verantwortung für unsere Schutzbefohlenen	222
Schulung von Köchen und Pflegepersonal	223
Immer ehrlich und aufrichtig bleiben	224

Wohnen, Pflege und Senioren-Ernährung

Zu Hause	225
Essen auf Rädern	225
Eine warme Mahlzeit pro Tag - Ein Relikt aus alten Zeiten	226
Gesunde Ernährung in der Senioren-Wohngruppe	226
Die Großküche im Seniorenheim	226
Die Stationsküche	226
Krankenkost ist kranke Kost	227
Ernährung von Schwerkranken, Sterbenden und Sondenkost.....	228

Ärzte, Pflegepersonal und pflegende Angehörige als Kanalarbeiter	228
Vom sanften Sterben	229

Fakten: Rechtliches - Senioreneinrichtungen - Pflege

Grundrecht: Menschenwürde und körperliche Unversehrtheit	
Grundgesetz: Artikel 1.1	233
Grundgesetz: Artikel 2.1 - Artikel 2.2.....	234
Grundgesetz: Artikel 3.3	234
Grundgesetz: Artikel 4.1	234
Wo kein Kläger, da kein Richter	235
Das Krankheitssystem	235
Gesundheits- oder Krankheitssystem?	
Werbung als Haupt-Informationsquelle	237
Staatliche Politik als Hackebeilchen	237
Das derzeitige Gesundheitssystem ist ein Krankheitssystem	238
Fragwürdige Selbsthilfeorganisationen	239
Bionik - Die Weisheit der Natur imitieren	240
Innerparteiliche Blockbildungen behindern gesunde Dynamik	242
Lobbyisten regieren die Gesundheitspolitik	244
Ralph Bircher: Das Geheimarchiv der Ernährungslehre	245

Grundanspruch auf Gesundheit

Meine Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung	249
Negative Erfahrungen mit Senioreneinrichtungen und Krankenhäusern	
Erfahrungen mit meiner hochbetagten, altersdementen Mutter	251
Ernährung während der Kurzzeitpflege	253
Teure Kurzzeitpflege - Teure Auszeit für die Angehörigen	254
So genannte Weglauftendenz	255
Eigene Erfahrung mit Krankenhausernährung	256
Absicherung und Komfort - Private Pflegeversicherung	
Rechtzeitige Informationen über Seniorenresidenzen erspart Enttäuschungen	257
Gesetzliche und private Pflegeversicherungen:	
Betreutes Wohnen oder vollstationäre Pflege?	258
Pflegestufen	258
Unterschiedliche Lebensqualität im vollstationären Bereich	260
Abgeschlossene Wohnung innerhalb der vollstationären Pflege	260
Seni-Ohren mit guten Ohren gesucht	261
Üb immer Treu und Redlichkeit	266

Zwischenwort

Die Erschaffung der Welt	263
Der rechte Gottesdienst - Psalm 50	264
Bibel und Vegetarismus	264

Praktische Durchführung

Geräte für Senioreneinrichtungen und zu Hause

Geräte in Senioreneinrichtungen und für zu Hause	267
Separater Kühlschrank im Seniorenheim	267
Kühlschrank und Küchengeräte	268
Jedes Mixgerät ergibt ein anderes Resultat	268
Küchenmaschine mit Rührschüssel und Raspelwerk	268
Vita-Mix TNC - Hoher Mixtopf der Spitzenklasse.....	268
Getreidemühle	269
Entsafter	269
Obst- und Gemüsetrockner Excalibur	270
Dünsteinsatz	270
Keimapparat	270

Einkauf und Vorratshaltung

Zeichenerklärung	271
Einkäufe und Vorbereitungen	271
Wertvolle Hinweise, Tipps und Tricks	272
Natürliche Lebensmittelfarben	272
Vegetabilienliste	272
Vorratshaltung	274
Kombinationen sind wichtig aber nicht sklavisch anzuwenden	143 + 275
Gesundes alternatives Süßen	275

Getreide-Grundrezepte

Jedem Tierchen sein Plaisierchen	276
Getreide ankeimen	276
Eingeweichte Getreidekörner als Beilage	277
Eingeweichter und uneingeweichter Buchweizen	277
Eingeweichter und uneingeweichter Spießkornhafer	277
Hirse	277
Roher Vollkornreis	277
Rohe Klöße und Frikadellen	278
Bratlinge ☞	278
Rundkornreis mit Kokosraspeln ☞	278
Reis mit Weizen ☞	279
Weizen mit Tomatensoße ☞	279
Grünkerngericht ☞	279
Quinoa	280
Polenta italiana ☞	280
Friskornmüsli	281
Friskornmüsli nach Joseph Evers	282
Friskornmüsli für Zöliakie Kranke	282

Brot und Gebäck

Hefebrot	283
Sauerteig	284
Drei-Stufen-Sauerteigbrot	284
Rohbrot und Rohbrötchen	285
Rohe Essener Brötchen	286
Rohe Buchweizenbrötchen - glutenfrei	286

Buchweizen - Keks und Kräcker - glutenfrei	286
Rohkuchen	287
Mohn-Kokos-Rohkuchen	288
Butter-Alternativen	
Mandelbutter.....	289
Cashewbutter.....	289
Macadamiabutter.....	289
Sonnenblumkern-Avocadobutter	289
Avocado-Bananenbutter	290
"Omega-3" - Margarinealternative	290
Aufstrich	
Alle Aufstriche sind auch als Keks-Aufstrich oder Dipp geeignet	291
Süßer Trockenfrucht-Aufstrich	292
Süßes, frisches Obstmus	292
Süßer Schoko- Haselnuss-Aufstrich	292
Tempeh	293
Herzhafter Avocado-Aufstrich	293
Herzhaftes Lauch-Butterbrot	293
Herzhafter Tomaten-Brotaufstrich	293
Herzhafte vegane Leberwurst	294
Herzhafte Vegane Leberwurst [♾]	294
Herzhaftes Vegetarisches Schmalz	294
Herzhafter Algenaufstrich	295
Herzhafter Kichererbsen-Aufstrich	295
Milch- und Quarkalternativen - Mayonaise	
Hafermilch	296
Nussmilch - Obstmilch	296
Quarkalternative	296
Sour-Cream-Alternative	297
Vegane Mayonaise	297
Tomatenketchup	297
Rohkostbeilagen und Salatsoßen	
Herzhafte Salatbeilage	298
Milchsauer fermentiertes Gemüse	298
Petersilien-Pesto	299
Eingelegte getrocknete Tomaten	299
Salat-Eintopfsoße	300
Klassische Salatsoße	300
Tomatensoße	300
Avocado-Bananensoße - herzhaft mit süß	300
Soßen und Gemüsebrühe[♾]	
Gemüsebrühe zum Würzen	301
Rohsuppen	
Original Gazpacho Andaluz	302
Heller Mandel-Gazpacho	302
Frische Grünkohluppe mit rohen Klößen	303
Kürbissuppe	303
Rohe Eintopfuppe	303

Tomatensuppe	304
Spargelsuppe	304
Blattgemüse	
Bunter Sommersalat	305
Mangold- / Spinatgericht	305
Grüne süße Salatmischung	306
Petersiliensalat	306
Blütengemüse	
Blumenkohl - Brokkoli	307
Belegte Artischockenböden	308
Romanesco ☼	308
Gemüsefrüchte	
Ratatouille in Avocadohaut	309
Zucchinigericht	310
Hirtensalat	310
Gefüllte Tomaten	311
Toskana-Eintopf	311
Hülsenfrüchte ☼	
Deftiges Bohnengericht ☼	312
Rote Linsen ☼	313
Schwarze Linsen ☼	313
Kichererbsen ☼	313
Grüne Bohnen ☼	314
Bohnensalat ☼	314
Dicke Bohnen mit Tempeh ☼	314
Sojabohnen	314
Knollengemüse	
Fenchel-Süßkartoffeln	315
Süßkartoffel-Gericht	315
Süßkartoffelsalat	316
Maniok (Yucca) ☼	316
Kohlgemüse	
Wintersalat	317
Rotkohlgemüse	317
Rosenkohl	317
Grünkohl anstelle von Blattsalat	318
Italienische Grünkohlspeise	318
Sauerkrautgericht	318
Herzhafte Grünkohlspeise mit Obst	319
Spitzkohlgericht	319
Weißkohlgericht	319
Kohlrabi mit Kohlrabiblättern	320
Wirsingkohlspeise	320
Sprossengemüse	
Soja-Sprossensalat	321
Kichererbsen oder Erbsen	321
Sprossenmix	322
Weizensprossen	322

Wildgemüse	323
Wurzelgemüse, und Rüben	
Bunte Winterwurzeln	324
Rohe Winterwurzeln	324
Topinambur-Suppe	325
Knollensellerie: Veganer Waldorf-Salat	325
Radieschen-Salat	325
Zwiebelgemüse	
Lauchsalat	326
Bärlauchfreude	326
Vegane Zwiebelsuppe	326
Nachtsisch	
Obst, Obstsalate, Obstpüree und Sorbet (Eis)	327
Banane-Ananas-Sorbet (Eis)	328
Apfelmus	328
Schokoladenpudding	328
Süßkartoffel-Schokolade-Variante	238
Süßigkeiten	
Trockenfrucht-Konfekt	329
Marzipan	329
Marzipan-Kartoffeln / Marzipan Ostereier	330
Schokomarzipan	330
Trockenobst-Kügelchen	330
Walnusskügelchen	331
Mohn-Rosinen-Konfekt	331
Pflaumen-Korinthen-Konfekt	331
Herzhafte Snacks	
Haselnuss-Snack	332
Nachwort	
Wo gibt es vollwertiges Brot?	335
Unser täglich Brot gib uns heute	337
Vollkorn - Wikipedia-Definition	338
Beispielliste für Zutaten in für vollwertig gehaltenem Bio-Vollkornbrot	340
Anhang	
Ausspracheregeln	343
Vegetariervereine und Ausbildungsstätten	345
Liste naturheilkundlicher Ärzte, Heilpraktiker und Zahnärzte	347
Internetliste	348
Weiterführende Literatur und Literaturverzeichnis	352
Alphabetisches Nachschlagewerk	355
Weitere Bücher der Autorin	367

Früher starben wir frisch und fröhlich mit Vierzig,
heute jammern wir uns bis Achtzig durch.
Norbert Blüm (ehemaliger Gesundheitsminister)

Dass das Wort Tierschutz einmal erfunden werden musste,
ist wohl eine der blamabelsten Angelegenheiten
der menschlichen Gesellschaft!
Theodor Heuss, Bundespräsident 1949 - 1959

Du kannst dein Leben nicht verlängern, nur vertiefen.
Nicht dem Leben mehr Jahre,
sondern den Jahren mehr Leben geben.
Zähle das Leben nicht nach Tagen und Jahren.
Zähle die Stunden, da der Engel dich berührte.
Martin Buber

Wir müssen anders leben,
damit andere überleben können.

Medicus curat - Natura sanat
Der Arzt behandelt - Die Natur heilt

Gesundheit bekommt man nicht im Handel
sondern durch den Lebenswandel.
Pfarrer Kneipp

Rohkost klingt mir zu röhlich,
Frischkost macht mich stets fröhlich!
CCS

Der Mensch ist das einzige Lebewesen,
das seine Nahrung zerstört,
bevor es sie isst.
Werner Kollath

Ernährung ist nicht alles,
aber ohne gesunde Ernährung
ist alles andere Mühen nichts.

Chronisch gesunde Ernährung
erhält chronisch fit und gesund.

Verehrte Leserin, verehrter Leser!

Du gleichst dem Geist,
den du begreifst.
J. W. von Goethe

Legen Sie Wert auf eine stabile, sturmfixe Gesundheit? Möchten Sie Ihre Altersbeschwerden heilen oder erheblich reduzieren, sich erheblich jünger und rundum fit fühlen?

Und Sie, verehrte Pflegende: Liegt Ihnen an der Gesundheit ihrer Schützlinge mehr, als Zeit und Sachzwänge ihnen zu erlauben scheinen? Es liegt in Ihrer Hand, wie viel Ihnen die eigene Gesundheit und die Ihrer Schutzbefohlenen wert ist. Wer anderen Menschen hilft, hilft auch sich selbst, denn es fließt nicht nur die Freude ins eigene Herz zurück, sondern die Pflege wird auch leichter.

Viele Fragen im Zusammenhang von Ernährung und Gesundheit werden immer noch unzureichend und vor allem kontrovers beantwortet. SeniorInnen, pflegende Angehörige und auch Professionelle wissen meistens nicht wirklich, welch intensiven Einfluss die Ernährungsweise auf die Gesundheit hat. Zudem erschweren Traditionen und lieb gewonnene Gewohnheiten die Umstellung auf naturbelassene Nahrung. Jüngere Menschen sind da schon aufgeklärter, und die ganz Kleinen werden bereits in Kita und Schule wesentlich besser informiert als wir alten Leute es in unserer Kindheit erfahren haben.

Ernährungsabhängige Zivilisationskrankheiten werden durch regelmäßiges Kaffeetrinken, Rauchen und zu viel Alkohol verstärkt, und die meisten schulmedizinischen Medikamente verschlimmbessern die sich ohnehin zuspitzende Lage. Die Folgen sind: gehäufte Erkältungen, chronische Bronchitis, Karies, Verlust von Zähnen, Fibromyalgie, diverse rheumatische Erkrankungen, Gicht, Arthrose, Arthritis, Osteoporose, Arterienverkalkung, Venenentzündungen, offenes Bein, Thrombose, Lungenembolie, krampfartige Veränderungen der Blutzusammensetzung, Ablagerungen aller Arten, Blasensteine, Gallensteine, Nierensteine, Nierenversagen, Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, absterbende Gliedmaßen, Herzinfarkt, Schlaganfall, Hirnatrophie, vaskuläre Demenz, Alzheimer, Diabetes, chronische Stuhlverstopfung, Darmgeschwüre, Darmpilz, Fettleibigkeit, Magenüber- und unter-säuerung, Refluxösophagitis, Magengeschwür, Helicobacter, Zöliakie, Allergien, Asthma bronchiale, Neurodermitis, Schuppenflechte (Psoriasis)...

Wir können in jedem Alter erhebliche Gesundheitsverbesserungen durch tägliche rundum vollwertige Nahrung erreichen. Je unbehandelter durch Industrie oder Privatküche, desto rascher, sicherer und nachhaltiger funktioniert's!

Die Schulmedizin hat ohne Frage sehr viel im Bereich der Lebensverlängerung erreicht, Krankheiten bekämpft sie aber weiterhin überwiegend konservativ. Die Ursachenforschung geht noch immer von falschen Voraussetzungen aus, weil die Ernährung immer noch stark ausgeklammert bleibt. Das sehen wir nicht zuletzt am Krankenhausessen. Es ist alles andere als gesundheitsfördernd.

Tiefgreifende, nachhaltige Heilung bringen weder Medikamente noch Operationen, Kuraufenthalte und Physiotherapien lindern lediglich die Beschwerden am Bewegungsapparat. Aber das regelmäßige 3 x Täglich gesunder Ernährung kann tiefgreifende Umstimmung und zumindest Linderung bewirken. Das 3 x Täglich gesunder Ernährung ist das beste Medikament und der stete Tropfen, der den Stein höhlt, nicht aber das nebenwirkungsreiche Schießen mit Kanonen auf Spatzen. Chemische Keulen schaden ebenso wie der chemische Pflanzenschutz mit seinen negativen Nebeneffekten für Mensch und Natur.

Die Ernährungswissenschaften sind einen langen Weg gegangen und wurden von Laien und Wissenschaftlern gleichermaßen geprägt. Der Arzt Dr. med. Maximilian Oskar Bircher-Benner (1867-1939) ließ sich von einem einfachen Bauern bei einer schwer magenkranken Frau raten, wenn denn gar nichts mehr hilft, ihr doch einfach frisches Müsli zu geben, denn das würde immer helfen. Er tat es, sie genas,

und durch Bircher-Benner wurde das Müsli weltbekannt. Wenn das ursprüngliche, natürliche Schwyzer Müsli doch nur nicht in die Fänge der Nahrungsmittelindustrie geraten und seiner ursprünglichen Heilkraft beraubt worden wäre! Die aber streute den Verbrauchern sogleich Sand in die Augen, und bis heute glauben die meisten von ihnen, dass Fertigmüslis genauso gesund seien wie das aus dem frischen Korn und frischem Obst selbst zubereitete Frischkornmüsli.

Die Ökotrophologie, wurde erst seit 1960 als interdisziplinäres Studienfach eingeführt. Sie befasst sich mit Ernährungslehre, Diätetik, Gesundheitslehre, Ernährungsökologie, Nachhaltigkeit, Ernährungssoziologie, Sozialpolitik, Ökonomie, Personalmanagement und mit der in der Hauswirtschaft vorkommenden Technik. Von jedem etwas aber leider nicht genug von jedem einzelnen Gebiet. Die Ökotrophologie ist auf tiefer gehende Erkenntnisse der jeweiligen Einzeldisziplinen und auf den interdisziplinären Dialog angewiesen. Das Problem daran ist, dass bis heute stark auseinanderdriftende Ansichten über ernährungsabhängige Krankheiten bestehen und sogar beste ernährungstherapeutische Erfolge torpediert werden. Ökotrophologen sind keine Ärzte, und Ärzte verstehen sich überwiegend als Mediziner oder Chirurgen. Sie alle aber bedienen sich zu wenig der natürlichen Heilkräfte, und darin liegt die Krux.

Dr. med. Max-Otto Bruker warf dem bekannten Ökotrophologen Prof. Dr. Leitzmann vor, kein Arzt zu sein und nicht mitreden zu können, was uns zeigt, dass das Zusammenspiel von Ärzten und Ökotrophologen auf der derzeitigen Praxis des aneinander-vorbei-Redens nicht funktionieren kann und weder zur Verbesserung der Volksgesundheit noch zu den dringend anstehenden Lösungen im Gesundheitssystem beiträgt. Wir haben Nachholbedarf!

Wir werden die sich mit zunehmendem Alter immer mehr ausbreitenden ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten schon bald nicht mehr finanzieren können, wenn sich nicht sehr rasch grundsätzlich an allen Esstischen (!) am 3 x Täglich etwas ändert. Die Belastungen für Sozialabgaben und Krankenversicherung sind schon jetzt erdrückend hoch und werden noch steigen.

Wenn Ärzte sich in die Kombination von Natur- und Ernährungsheilkunde vorwagen, werden sie prompt für unseriös gehalten. Viele von ihnen wurden Jahrzehnte hindurch mit Gerichtsprozessen überschüttet. Wer jedoch an seinen Patienten wie auch am eigenen Leib sieht und spürt, wie die Kräfte wiederkehren und wie man sich fast über Nacht um Jahrzehnte jünger fühlt, der kann und will nicht mehr zurückgehen und nimmt es auf sich, von seinen Mitmenschen belächelt oder für einen bedauernswerten Ernährungssektierer gehalten zu werden.

Gesunde, naturbelassene Nahrung kann allerdings nicht innerhalb einer einzigen Generation all das wieder gut machen, was durch Jahrzehnte und durch mehrere Generationen hindurch mit verfeinerter aber mangelhafter Nahrung, inadäquaten Medikamenten und unnötigen Operationen kaputt gemacht wurde. Aber ohne gründliche Ernährungsumstellung ist weder Besserung der körperlichen Beschwerden noch Heilung möglich.

"Eure Nahrung soll Euer Heilmittel sein" sagte Hippokrates schon vor 2.400 Jahren. Und damals war sicher beides noch natürlich: Nahrung wie Medizin. Wir kommen nicht daran vorbei, unsere Ernährungsweise sehr konsequent umzustellen, wenn wir unsere Krankheiten dauerhaft loswerden wollen, und zwar durch unsere Nahrung als dem unschädlichsten aller Heilmittel.

Lassen Sie sich nicht durch irgendwelche Wenn und Aber verunsichern, denn chronisch ungesunde Ernährung zieht unweigerlich chronische Krankheiten nach sich während chronisch gesunde Ernährung Ihre chronischen Krankheiten heilt und Sie fortan chronisch fit und gesund erhält.

Der Arzt kuriert lediglich, die Natur aber heilt von Grund auf. Für eine gesunde Ernährungsumstellung ist es niemals zu spät, und wir sollten im eigenen Interesse klug genug sein, uns mit wirklich gesunder Ernährung zu befassen, um aus allen Sackgassen heraus zu gelangen.

SeniorInnen, die bereits seit vielen Jahren Vollwertköstler, vegetarische Vollwertköstler, Veganer oder gar Rohköstler sind, bereiten all zu große und vor allem dauerhafte Ernährungs-Kompromisse in den Senioreneinrichtungen Dauerfrust und einen erheblichen Verlust an Lebensfreude, Gesundheit und Lebensqualität. Um das abzustellen, muss die Küche sowohl von der Ausstattung her als personell in der Lage sein, wirklich gesunde, vollkommen nebenwirkungsfreie Kost zuzubereiten.

Köchinnen und Köche stehen selbst dann, wenn sie bestens motiviert sind, oftmals hilflos da, wenn von ihnen vollwertige Frischkost erwartet wird und sie zu hören bekommen, dass der übliche Salat nicht ausreicht. Gleichgültig, ob Menschen zu ihrer Vollwertkost Fleisch essen, ob sie ab und an Eier oder Milchprodukte genießen wollen, Veganer sind oder ausschließlich von vollkommen naturbelassener, nativer Rohkost/Frischkost leben möchten: Sie alle benötigen mindestens 50% ungegarnte Lebensmittel, jedoch nicht nur den üblichen Salat.

Reden wir nicht weiter um den heißen Brei herum: Naturbelassene Frischkost ist nun einmal die Basis der Ernährung: Sie greift am intensivsten. Aber wer möchte immerzu nur rohe Frischkost essen? Es geht aber bezüglich der Gesundheit nicht nur darum, was unser Gaumen möchte sondern dass wir unserem Körper das Beste geben, denn sonst müssen wir mit mehr oder weniger unerträglichen Kompromissen überleben.

Ja: Es gibt tatsächlich einen gravierenden Unterschied zwischen Leben und Überleben. Medikamente ermöglichen uns das Überleben trotz Krankheiten, gesunde Ernährung aber ermöglicht uns ein Leben ohne schwerwiegende Krankheiten. Die Entscheidung für die eigenen Lebens- oder Überlebensbedingungen trifft normalerweise jeder selbst. Für unsere Schutzbefohlenen aber müssen wir sie verantwortungsvoll übernehmen, denn wir sind ja für ihr Wohl und Wehe in hohem Maße zuständig.

Die meisten Menschen können ohne weitere Beschwerden sofort umsteigen. Bei einigen kommt es allerdings zu Umstellungsbeschwerden, weil sich einerseits die Mischung von Vollwertkost mit herkömmlichem Essen nicht verträgt und sich andererseits die Darmflora erst umstellen muss. Leider wird aber gerade diese unzureichende Misch-Kostform unaufhaltsam von bekannten Ernährungsfachleuten propagiert. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), die übrigens das Sprachrohr der Nahrungsmittelindustrie ist, empfiehlt in ihren 10 Regeln zum vollwertigen Essen und Trinken letztlich eine Mischung von Vollwertkost und Industrienahrung. Und das verträgt sich nun einmal nicht gut. Wir werden uns auch damit intensiv in diesem Buch befassen.

Wie eventuelle Unverträglichkeiten zu vermeiden sind, die einige wenige SeniorInnen davon abhalten, auf natürliche Ernährung umzusteigen und wie Naturkost so zubereitet wird, dass sie schmeckt, gut bekommt und durch liebevolles Anrichten ansprechend zu ihrem Genuss einlädt, dass erfahren Sie sowohl im vorliegenden als auch in meinem zweibändigen Werk *Rezeptlos glücklich* und *Rezeptlos glückliche Naturküche*.

Packen wir es gemeinsam an. Es ist alles viel einfacher als befürchtet. Und: Einmal gelernt und die positive Wirkung gesunder Ernährung an sich selbst erfahren stärkt gründlich Ihren Rücken und Ihr Durchhaltevermögen!

Claudia Sofia Sörensen
Hamburg am 17. April 2013,
dem 90. Geburtstag meiner lieben Mutter

Lebensmittel: Mittel zum Leben?

Lasst unsere Nahrung so natürlich wie möglich.
Werner Kollath

Die Ordnung unserer Nahrung¹ nach Prof. Werner Kollath

I - Lebensmittel

	Lebensmittel		
	a) natürlich	b) mechanisch verändert	c) fermentativ verändert
Pflanzenreich	1a) Samen I Nüsse Mandeln	1b) Öle	1c) Eigenfermente Hefe Bakterien
	2a) Samen II Getreide	2b) Mahlprodukte Vollkornmehl Schrote	2c) ungekochte Breie Vollschrot Vollmehl
	3a) Früchte	3b) Salate I naturtrübe, rohe Säfte	3c) Gärsäfte
	4a) Gemüse I	4b) Salate II	4c) Gärgemüse Sauerkraut
Tierreich	5a) Eier	5b) Blut	5c) Schabefleisch
	6a) Milch	6b) Milchprodukte	6c) Gärmilch
Getränke	7a) Quellwasser	7b) Leitungswasser	7c) Gärgetränke Wein, Bier

¹ © Copyright emu-Verlags-GmbH Lahnstein - entnommen aus: "Unsere Nahrung - unser Schicksal" von Dr. M. O. Bruker, emu-Verlag, Lahnstein; 40. Auflage - 2005, Seiten 136 und 137
An die Internetpräsentation und für den Ausdruck auf DIN A4-Papier angepasst - Text ist unverändert.

Die Ordnung unserer Nahrung nach Prof. Werner Kollath

II - Nahrungsmittel

	Nahrungsmittel		
	d) erhitzt	e) konserviert	f) präpariert
Pflanzenreich	1d) Gebäck I, Brot aus Vollkorn bis Auszugsmehl	1e) Gebäck II Konditorwaren Kuchen	1-2f) Pflanzliche Präparate Kunstfette Stärke Eiweiß Fabrikzucker Auszugsmehl Grieß Makkaroni Nudeln
	2d) gekochte Breie	2e) Dauerbackwaren Konfekt Schokolade	
	3d) Gemüse II	3e) Fruchtkonserven Marmelade	3-4f) Aromastoffe Fruchtzucker Vitamine Wachststoffe Fermente Nährsalze
	4d) Gemüse III	4e) Gemüsekonserven	
Tierreich	5d) erhitztes Fleisch, Fisch	5d) Tierkonserven	5e) Tierpräparate
	6d) gekochte Milch	6e) Milchkonserven H-Milch	6f) Milchpräparate Trockenmilch Säuglingsmilch
Getränke	7e) Extrakte Teearten Brühe	7d) Gemische Kunstwein Liköre	7f) Destillate künstliche Mineralwasser Branntwein

Erläuterungen zur Tabelle

Die Ordnung unserer Nahrung nach Prof. Werner Kollath

1. Ganz natürliche Lebensmittel - Am wertvollsten sind die ganz natürlichen Lebensmittel, unter den pflanzlichen Produkten die lebendigen Getreidekörner, die Nüsse, die frischen Gemüse und rohes Obst, aus dem Tierreich die rohe Milch und rohe Eier und unter den Getränken das Quellwasser.
2. Mechanisch veränderte Lebensmittel - Die nächste Stufe sind die durch kalte Pressung aus den Ölfrüchten gewonnenen Öle, die Vollkornmehle und -schrote, soweit sie alsbald genossen werden, die aus dem Obst hergestellten naturtrüben frischen Säfte und die Salate aus Frischgemüse; die Milchprodukte Rahm, Magermilch, Buttermilch, Butter und Molke gehören hierher, da sie lediglich durch mechanische Eingriffe gewonnene Teilprodukte sind. Sie sind aber deutlich gegenüber der naturbelassenen Vollmilch in biologischem Wert zweitrangig, obwohl sie noch zu den lebendigen Nahrungsprodukten gehören. Der frische Obstsaft, der zwar wertvoller ist als gekochtes oder eingemachtes Obst, kann z. B. das frische Obst nicht voll ersetzen, da die auxonhaltigen² Rückstände, die im Trester bleiben, nicht mitgenossen werden. Dasselbe gilt für die Öle, während die auxonfreie Butter durch auxonhaltige Buttermilch ergänzt und dadurch wieder zu einem ganzheitlichen Komplex zusammengefügt werden kann: Damit soll der Wert des sogenannten kaltgeschlagenen Öls durch seinen Gehalt an hochungesättigten Fettsäuren und fettlöslichen Vitaminen etwa gegenüber den durch chemische Extraktion gewonnenen Ölen nicht gemindert werden; es kommt in diesem Zusammenhang nur darauf an, zu zeigen, dass es innerhalb der Nahrungsprodukte eine Rangordnung gibt. Auf dem Gebiet der Getränke ergibt sich aus der Tabelle, dass das Leitungswasser gegenüber dem Quellwasser ein mechanisch verändertes Produkt ist. Neuerdings ist es bekanntlich auch noch durch den Zusatz von Chlor verändert, es droht der Zusatz von Fluor.
3. Fermentativ veränderte Lebensmittel - Hierzu gehören durch Eigenfermente, Hefe und Bakterien umgewandelte Nahrungsmittel wie die Vollkornschrot-Breie, die Gärsäfte, die milchsauren Gärgemüse (z. B. Sauerkraut), das Schabefleisch, die Gärmilch, Quark, Käse und die alkoholischen Getränke Wein und Bier. Die Minderung der Wertigkeit der fermentativ veränderten Lebensmittel beruht auf dem Verlust an Vitaminen durch Oxidation. Diesem Nachteil stehen aber Vorteile gegenüber, indem der Geschmack durch Bildung von neuen Aromastoffen bereichert wird und andererseits Stoffe entstehen, die krankheitsverhütende Wirkung haben, wie z. B. die Milchsäure, die in der Krebsverhütung eine Rolle spielt. Außerdem sind z. B. die Hefen imstande, Vitamine (z. B. Vitamin B1) zu produzieren; so kann durch Hefe aus minderwertigem entkeimtem Grau- oder Weißmehl ein aufgewertetes Brot entstehen.
4. Durch Erhitzung veränderte Nahrungsmittel - Durch die Erhitzung werden die nahrungseigenen Fermente und die Aroma- und Duftstoffe vernichtet, der Vitamingehalt wird herabgesetzt, und das Verhältnis der einzelnen Vitamine untereinander wird wegen der unterschiedlichen Hitzeempfindlichkeit verschoben. Die Mineralsalze werden ausgelaugt, und auch hier wird infolge der unterschiedlichen Löslichkeit der einzelnen Salze das ursprüngliche Verhältnis der Mineralien zueinander verändert.
5. Durch Konservierung veränderte Nahrungsmittel - Eine noch weitere Verschlechterung erleidet die Nahrung bei der nächsten Gruppe der Nahrungsmittel, den Konserven. Spricht man von Konserven, denkt jeder zunächst an Nahrungsmittel in Büchsen. Dabei wird es kaum jemandem bewusst, dass auch Gebäcke, Torten, Kuchen und Dauerbackwaren zu den Konserven rechnen. Die Konservierung geschieht durch Erhitzung, Trocknung und durch chemische Verfahren. Bei der chemischen Konservierung kommt es zusätzlich noch zu gesundheitlichen Schäden durch den Konservierungsstoff.
6. Durch Präparierung veränderte Nahrungsmittel - Die biologisch minderwertigsten Nahrungsstoffe finden wir in der letzten Rubrik, bei den sogenannten Präparaten. Alle Produkte, die in diese Gruppe gehören, sind durch technische Prozesse gewonnen; z.T. sind sie aus Lebensmitteln hergestellt, indem bestimmte Nährstoffe isoliert herausgezogen werden. Die dabei entstehenden Nährstoffe haben völlig andere Wirkungen als ihre Ausgangsprodukte. Wenn man einen strengen Maßstab an das Wort Nahrungsmittel anlegt, dürften eigentlich die Nährpräparate gar nicht unter die Nahrungsmittel gerechnet und müssten von einer Nahrungsmitteltabelle gestrichen werden. Damit gehören auch das Brot aus Auszugsmehl, also das Weißbrot und Graubrot, und Teigwaren zu den minderwertigsten Nahrungsmitteln. Dasselbe gilt für die Kunstfette, die Margarinen und die chemisch gewonnenen Öle, die Stärkepräparate und alle Fabrikzuckerarten. Sie enthalten zwar Grundnährstoffe (Fette, Kohlenhydrate) in konzentrierter Form und entsprechen damit den Vorstellungen der alten Ernährungslehre, sind aber praktisch frei von Vitalstoffen. Bei Milchpräparaten gilt es zu bedenken, dass gerade die Säuglinge, die eine besonders vollwertige Kost aus der Rubrik der natürlichen Lebensmittel nötig hätten, mit den wertärmsten Präparaten aufgezogen werden.

2 Auxone = Hilfsstoffe. Kollath nannte die in mangelhafter Ernährung fehlenden oder nur halbwegs vorhandenen Stoffe Auxone. Heute bezeichnen wir sie als Vitalstoffe. Also: Auxone = Vitalstoffe

Das übliche Brot und der Fabrikzucker sind Wölfe im Schafspelz

In der Natur gibt es weder
Belohnungen noch Strafen.
Es gibt Folgen.
Robert Green Ingersoll

Frischkost voraus

Frischkost = Rohkost ist keine Idee von Außenseitern, sondern es handelt sich um die natürlichste Ernährungsform überhaupt, wie frei lebende Tiere sie bis heute praktizieren. Sie kennen keinen Kochtopf, und Feuer macht ihnen Angst. Wir müssen keine Angst vor gekochter Nahrung haben, solange wir gesund sind und nicht damit übertreiben. Wir sollten aber aus Gründen des Selbstschutzes vor jeder raffinierten und prozessierten Nahrung natürliche Abscheu entwickeln. Leider kommen selbst gesund lebende Menschen in Situationen, wo sie aus Gründen des Überlebens regelrecht dazu gezwungen werden, laufend derartigen Mist essen zu müssen, zum Beispiel in Senioreneinrichtungen, Krankenhäusern, Rehakliniken, Gefängnissen, Kinderheimen und beim Schulessen.

Die Begriffe *Frischkost* und *naturbelassen* sind irreführend. *Frische Milch* ist weder frisch, roh, noch naturbelassen. Frischmilch und Frischkäse sind nicht frisch, weil sie, was weit überwiegend der Fall ist, pasteurisiert und oftmals auch noch homogenisiert werden. Bei der Pasteurisierung wird auf 60-90° C erhitzt, beim Homogenisieren werden die Fettkügelchen von Milch und Sahne zertrümmert, damit sie nicht aufräumen. Das Fett gelangt dadurch ungehinderter in die Blutbahn, was zu Allergien führen kann. Frische Leichen mögen noch nicht lange tot sein, aber sie sind trotzdem nicht mehr so frisch wie ein lebendiger Mensch. Und dasselbe gilt für unsere als frisch deklarierten Lebensmittel.

Unter *roh* stellen sich leider viele Menschen etwas Grobes vor. Im vorliegenden Werk ist mit *Frischkost* nichts Grobes, sondern urgesunde naturbelassene, rohe, native, nicht über 42° C erwärmte Naturkost gemeint. Manchmal wird auch von *roher Frischkost* gesprochen, um zu unterstreichen, dass diese Kost wirklich rundum frisch ist und uneingeschränkt vollen Ernährungswert für uns hat.

Vor der Kochkost sollte immer eine gehörige Portion Frischkost gegessen werden. Sie besteht nicht nur aus den üblichen Salatblättern mit Spuren von Karotten, Rotkohl und einer halben Tomate zwecks dekorativer Farbgebung sondern aus einer Variation verschiedener roher Gemüse, eingeweichem Getreide und weiteren Vegetabilien. Wir können nahezu alle Gemüse roh essen.

Einmal täglich sollte ein Frischkorngericht aus rohem Getreide mit Nüssen und Obst gegessen werden. Zusammen mit einem kompletten Rohkostgericht zu einer anderen Tageszeit werden so insgesamt täglich mindestens 50% Frischkost aufgenommen. Das garantiert eine rundum beste Versorgung mit allen Mikro- und Makronährstoffen, d. h. Eiweißen, Kohlenhydraten, Fetten und den Vitalstoffen: Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen.

Wenn Sie Frischkost in Zukunft als Hauptgericht und Kochkost als Beilage ansehen, werden sie bei bester gesundheitlicher und seelischer Verfassung uralt.

Unser täglich Brot aus verwelktem Getreide

Die Römer zogen mit Getreidevorräten und Getreidemöhlen ins Feld und erteilten Fleischverbot, damit die Krieger gesund und stark blieben. Durch die Römer kamen die ersten Getreidemöhlen nach Germanien.

Getreide ist eine natürliche Konserve und als solche unter Werterhalt und voller Keimfähigkeit ein Jahr lang lagerfähig. Danach nimmt die Keimfähigkeit ab. Der Grad der Keimfähigkeit ist Indikator für die biologische Wertigkeit. Um Mehl lange lagerfähig zu machen und um feines Gebäck herstellen zu können, werden Keim und Randschichten entfernt, und es wird weit überwiegend der Mehlkern verwendet. Das so gewonnene Mehl nennt man Auszugsmehl. Es wird in Mehltypen unterteilt.

Weizen-Mehltypen und Mineralstoffgehalt

Die Mehltypen zeigen an, wie hoch der Mineralstoffgehalt je 100 g Mehl in Milligramm (mg) ist. Sie zeigen an, wie viel Asche verbleibt, wenn man 100 g Mehl verbrennt. Es leuchtet ein, dass mehr Asche übrig bleibt, wenn das Mehl aus dem vollen Korn gewonnen wurde. Je höher der Ausmahlungsgrad desto minderwertiger ist das Mehl. Die minderwertigste Mehltyp ist Typ 405 = 405 mg = 0,450 g Mineralstoffe. Vollkornmehl hat die Type 1.700, weil es aus dem ganzen Korn gewonnen wurde und der Ausmahlungsgrad 100% beträgt. Der Vitamingehalt nimmt allerdings durch verschiedene Eingriffe, die wir gleich besprechen werden, wesentlich stärker ab als der Mineralstoffgehalt.

Weizenmehl 100 g	Mineralstoffgehalt in mg	Ausmahlungsgrad in%
Typ 405	405	4
Typ 550	550	69
Typ 1050	1050	85
Typ 1700	1700	100

Das volle Getreidekorn liefert uns wichtige Nährstoffe, darunter auch Mineralien wie Kalzium und Vitamine des B-Komplexes. Es enthält beispielsweise reichlich Vitamin B1 (Thiamin). Das nachträgliche Zufügen von Kleie und Keim kann die Verluste durch Lagerung nicht aufwiegen, weil auch dort durch Lagerung erhebliche Verluste auftreten.

Da wir in unseren Breiten reichlich Produkte aus Auszugsmehl, Stärke und sehr viel Fabrikzucker zu uns nehmen, leiden wir alle mehr oder weniger an chronischer Unterversorgung mit Vitaminen des B-Komplexes, vor allem aber an Vitamin B1-Mangel.

Vitamine im Weizen

Vitamin B1 (Thiamin)	Keimling 64%	Aleuronschicht 32%	Mehlkörper 3%	Schalen (Kleie) 1%	Auszugsmehl-Verlust: bis 86%
Vitamin B2	Keimling 2%	Aleuronschicht 37%	Mehlkörper 32%	Schalen (Kleie) 5%	Verlust in Auszugsmehl: bis 69%
Vitamin B3 (Niacin)	Keimling 26%	Aleuronschicht 37%	Mehlkörper 32%	Schalen (Kleie) 32%	Verlust in Auszugsmehl: bis 86%

Der Abbau von Vit. B1 beginnt 15 Minuten nach dem Mahlen und dies natürlich auch in der Kleie. Nach 1 Stunde verbleiben noch 50%, und der Abbau setzt sich weiter fort. Frisch gemahlenes Mehl muss sofort mit Wasser verarbeitet werden, um Wertverluste zu minimieren, andernfalls *verwelkt* es unter erheblichem Abbau des lebenswichtigen Vitamin B1.

Die Vitamine A, B1 (Thiamin) und B6 (Pyridoxin) sind besonders empfindlich gegenüber Hitzeeinwirkung. Vit. B1 wird bei 160° C zerstört. Plätzchen und Brötchen sollten deshalb eigentlich nur mit maximal 150° C gebacken werden. Brot, dass mit frischer Bio-Hefe hergestellt wird, wird durch das darin enthaltene Vitamin B1 angereichert. Ich backe oftmals mit Sauerteig + guter, frischer Bio-Hefe. Durch Sauerteigbrot bekommen wir Vitamin B12, und das Eisen des Getreides kann besser aufgenommen werden. Man kann auch Brötchen und Kuchen mit Sauerteig backen.

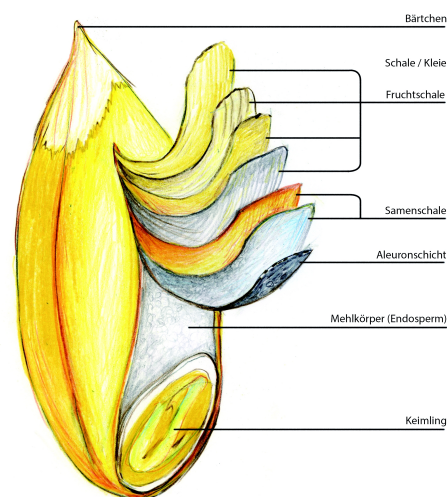
Der Verlust von Vit. B1 bei Auszugsmehl liegt zwischen 60 bis 90%, durch Backen über 160° C werden weitere 30-40% des verbleibenden Restes zerstört. Entweder ist den Vollkornbäckern beides nicht bekannt oder sie setzen sich aus Organisationsgründen und Bequemlichkeit einfach darüber hinweg. Damit rücken sie aber in die Nähe von *Convenience-Großbäckereien*, ein Grund, weshalb viele Vollwertköstler sich ihr Brot lieber selbst backen.

Kleingebäck und Nudeln, gleichgültig ob aus vollem Korn oder aus Auszugsmehl hergestellt, erleiden durch starkes Durchhitzen hohe Wertverluste. Beim Brotlaib ist es weniger, weil im Inneren keine 160° C erreicht werden. Über Detailwissen dieser Art verfügen nur diejenigen, die sich sachkundig machen. Die anderen werden sowohl an ihrer Gesundheit als an ihren Geldbeuteln betrogen. Erstaunlicherweise schützt uns unser Staat nicht davor sondern verdient kräftig mit. Umso mehr ist jeder einzelne Konsument gefordert, sich sachkundig zu machen und selbst für seine Gesundheit zu sorgen.

Getreidekornschalen

Der Mehlkern des Getreidekorns wird von 7 Schichten umgeben: Die innere ist die Aleuronschicht; sie enthält Eiweiß, Fette, Mineralstoffe und Vitamine und kann nachweislich die Entstehung von Darmkrebs unterdrücken.

Die Schichten von innen nach außen sind: 1. Aleuronschicht, 2. hyaline Membran, 3. Farbstoffschicht (Testa), 4. Schlauchzellen, 5. Querzellen, 6. Längszellen, 7. außen herum noch die Außenhaut.



Mehl: Wertverlust durch Kontakt mit Sauerstoff (Oxidation)

- Vitamin B1-Abbau beginnt 15 Minuten nach dem Mahlen
- Vitamin B1-Verlust 1 Stunde nach dem Mahlen: 50%
- Vitamin B1-Verlust durch Hitze über 160° C zwischen 30-40%
- Hoher Vitamin- und Mineralstoffverlust in Auszugsmehl

Vergleichen Sie den Wertverlust des Getreides bitte mit dem Welken von Schnittblumen und dem Braunwerden eines durchgeschnittenen Apfels. Äpfel enthalten Eisen, und nach dem Durchschneiden werden die Schnittflächen durch die Reaktion mit der Luft rasch braun: er *verrostet*. Sauerstoff bewirkt Oxidation, und unter der Oxidation reduzieren sich lebenswichtige Bestandteile. Da Oxidation und Reduktion gemeinsam ablaufen, spricht man von *Redoxreaktion*.

Auch gemahlenes Getreide *oxidiert und welkt*, allerdings bin ich vermutlich die erste, die diese anschauliche Formulierung wählt. Getreide darf nach dem Mahlen nicht länger als 15 Minuten lang der Luft ausgesetzt werden, denn danach beginnt unter Oxidation, also unter Reaktion mit dem Sauerstoff der Luft, der drastische Abbau von Vitamin B1. Er wird nur durch Kontakt mit Wasser verzögert. Das gemahlene Getreide muss sozusagen in die Blumenvase gestellt werden. Auch das können Sie wieder mit den Schnittblumen vergleichen: Sie welken langsamer, wenn sie in Wasser gestellt werden.

Eine Stunde nach dem Mahlen des Getreides sind vom Vitamin B1 nur noch 50% enthalten, und da der Abbau weiter geht, können Sie sich vorstellen, wie es nach 12 Stunden oder gar bei 6 Wochen gelagertem Getreide aussieht. Der Bioland-Dachverband verlangt von den Biobäckern lediglich, dass das gemahlene Mehl maximal 6 Wochen herumgestanden haben, d.h. werden darf, empfiehlt aber eine rasche Verarbeitung. Empfehlungen reichen offensichtlich nicht aus, worauf wir noch eingehen werden. Und dass das meiste verarbeitete Mehl wesentlich länger *gelagert* wird, zeigen uns die, allerdings in mehreren Punkten nicht weit genug gehenden Beschränkungen der Bioland-Richtlinien.

Die Redoxreaktion wird durch Wasser verzögert. Mehl muss spätestens 15 Minuten nach dem Mahlen mit Wasser vermengt werden, um den Wertverlust durch Vit. B1-Abbau zu reduzieren. Viele Voll-

kornbäckereien werben damit, dass sie das Mehl garantiert innerhalb von 12 Stunden verarbeiten. Andere benötigen mehrere Tage. Die weit verbreiteten *Convenience-Bäckereien* nehmen monatelang gelagertes Mehl oder noch ältere Backmischungen.³ Selbst wenn in Vollkornbrot-Backmischungen keine unnatürlichen Zutaten enthalten sind, sind auch diese schon darum nicht vollwertig, weil der Vit. B1-Verlust bereits sehr hoch ist. Außerdem wird oftmals Auszugsmehl untergemischt, um bessere Backresultate zu erzielen. Dadurch soll fehlende Bäckerkunst aufgefangen werden.

Die Bio- bzw. Öko-Dachverbände erlauben diverse Kompromisse, und auch die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) reichen bei weitem nicht aus, aber das erfahren offensichtlich nur Eingeweihte, und die werden oftmals als Fanatiker abgestempelt. Ein Bio-Versandhändler bezeichnet die DGE mir gegenüber als Interessenvertretung der Nahrungsmittel-Denaturierungs-Industrie. Und mit dieser Ansicht steht er durchaus nicht allein da.

Obwohl wir inzwischen von allen Seiten hören, dass unsere Gesundheit von der Ernährungsweise abhängt, wird nahezu ungebremst im alten Stil weitergemacht. Wie sollte unter derart mangelhafter Aufklärung erkannt werden können, dass nicht einmal die inzwischen allgemein bekannten und anerkannten Empfehlungen ausreichend sind? Die Krux ist wirklich enorm!!

Die Hauptursache allen Übels sind das tägliche Brot und der Fabrikzucker. Trotzdem gibt es an jeder Ecke und Kante Bäckereien im herkömmlichen Stil. Es gleicht der Suche nach der Nadel im Heuhaufen, ein wirklich vollwertiges Brot zu finden. Noch seltener findet man vollwertigen, mit Honig oder Obst gesüßten Kuchen. Und gleich neben den Bäckereien sind Süßigkeitsläden, Apotheken und Ärzte. Verwelktes Getreide lässt die Gesundheit welken, aber das wissen die Konsumenten nicht.

Ein klassisches Bild bietet sich in meiner Einkaufsmeile am Tibarg in Hamburg-Niendorf. Blume 2000 links und rechts davon eine Bäckerei samt großräumigem Restaurant, innen wie außen. Die Schnittblumen bei Blume 2000 stehen alle in Wassereimern, damit sie schön frisch bleiben. In der Bäckerei nebenan wird Leckerer aus verwelktem Auszugsmehl und Zucker angeboten. Dazu Kaffee oder schwarzer Tee nebst Zucker oder Süßstoff. Draußen können die Kunden rauchen. Sie haben keine Ahnung, dass das alles Kalziumräuber Nr. 1 und Grund für ihre Osteoporose ist.

Gleich gegenüber gibt es eine große orthopädische Praxis, diverse andere Ärzte, außerdem 6 fußläufig erreichbare Apotheken, 2 Beerdigungsinstitute, und darüber hinaus werden alle Nas' lang mehr solcher Bäckereien - immer billiger und immer größer - samt Verköstigung eröffnet. Dazu gesellen sich mehrere Restaurants und Imbisse. Mir scheint, dass ganz Niendorf sich in diesen sozialen Fress- und Begegnungsstätten ein Stelldichein gibt. Essen ist mehr als je zuvor zum *Event* geworden. Solche *Events* sind an die Stelle von erbaulichen sozialen Kontakten getreten. Das überall greifbare und für wenig Geld sofort umsetzbare Sozio-Futter-Erlebnis ist zum *Metadon der einsamen Herzen* geworden.

Viel wichtiger als die Frage, wie viele Brot-, Kuchen- und Kekssorten es gibt, ist es, mit Fehlinformationen und Missverständnissen aufzuräumen. Die allgemein verbreitete Meinung, dunkles Brot sei gesünder als helles und Schwarzbrot besser als Feinbrot, weist ebenso auf grundsätzliche Irrtümer hin wie die Ansicht, dass sichtbare Körner ein Zeichen für echtes Vollkornbrot seien. Weder an der Farbe, Bezeichnung noch an sichtbaren Körnern kann man den biologischen Wert eines Brotes ablesen.

Nur wer gründliche, übrigens sehr rasch erwerbbar Fachkenntnisse hat, kann aus der Zutatenliste erkennen, ob es sein Geld wert ist. Alle anderen lassen sich täuschen, denn selbst dann, wenn nichts Unnatürliches aufgeführt ist, muss es sich nicht um rundum vollwertiges Brot handeln. Und dabei gilt Brot in unseren Breiten doch als Grundnahrungsmittel! Es ist jedoch Grundkrankheitsmittel.

Unsere heutige Nahrung ist allgemein arm an Vitamin B1. Das wird durch den hohen Konsum an Industriezucker aller Arten, Auszugsmehl und poliertem Reis sowie durch die reichlich verwendete

³ Unter "Convenienceprodukte - von der Vormischung bis hin zum Tiefkühlprodukt" finden Sie im Internet weitere Informationen über unsere Brotmischere, wenngleich überaus positiv aus Bäckersicht dargestellt. Kein Wunder, denn die meisten so genannten Bäckereien suggerieren mit ihren öffentlich zur Schau gestellten Großbackautomaten pure Gesundheit durch frische, leckere Backwaren. Und der verdummte Kunde greift gern danach.

Stärke, die ein noch intensiverer Auszug als das Auszugsmehl ist, hervorgerufen. An jeder Ecke gibt es, ich wiederhole es, eine Bäckerei. Und damit noch mehr Brot und Kuchen verkauft werden kann, schaffen die Bäckereien Möglichkeiten zum sofortigen Verzehr. Bei Kaffee und Kuchen berichten sich die Leute ihre Krankheiten, und gleich nebenan sind Süßwarenläden, Apotheke, Ärztehaus und Beerdingungsinstitut. Die Menschen haben wirklich nichts hinzugelernt und laufen nicht nur blind an solche Orte sondern auch blind in ihr Unglück. Ihre Nahrungsweise ist ihr Schicksal.

Mangel an Vit. B1 führt im schlimmsten Fall zu Beri-Beri mit schweren neurologischen Störungen, Herzinsuffizienz, Muskelatrophie und anderem. Wir bewegen uns jedoch in der Mitte und leiden an durch Mesotrophie (= Halbernährung) erzeugter Saccharidose⁴. Wir ernähren uns heute allerdings nicht, wie zu Kollaths Zeiten, von Halbernährung sondern bestenfalls noch von Viertlernährung.

Weitere Verwirrung gibt es durch unterschiedliche Ansichten über Sauerteig- und Hefebrote. Sie sind zwar, wenn sie denn aus Vollkorn und nichts anderem gebacken wurden, besonders wertvoll, werden aber von Menschen mit Darmpilzerkrankung (*Candida albicans*) gemieden, nachdem der Arzt sie ihnen gründlich madig gemacht hat. Soviel vorweg: Diese Brote werden auch von Menschen mit einem Übermaß an Darmpilzen gut vertragen und sind sogar dringend notwendig, um die Candidiase überhaupt loswerden zu können, die durch Auszugsmehl und Fabrikzucker unterhalten wird.

Des Weiteren wird Zöliakikranken von glutenhaltigem Getreide wie Weizen, Dinkel, Gerste und Roggen abgeraten, statt sie korrekt über die Entstehung ihrer Krankheit und deren Heilung aufzuklären. Da aber Fachleute wie ÄrztInnen, ÖkotrophologInnen und DiätassistentInnen nicht besser informiert sind als ihre Klienten, sind diese nicht in der Lage, korrekte Informationen zu geben. Weiter unten werden wir uns damit und auch mit verschiedenen Unverträglichkeiten und Darmirritationen noch ausführlich befassen. Zöliakiekranken können wieder gesund werden, wenn sie frühzeitig ihre Ernährung konsequent umstellen. Leider werden sie nicht richtig aufgeklärt und geraten durch Unwissenheit immer tiefer in den von Fachleuten verursachten Schlamassel: Bis hin zur tatsächlichen Unheilbarkeit.

10 Kriterien für vollwertiges Vollkornbrot

1. Das Getreide stammt aus neuester Ernte und ist voll keimfähig. Wenn es nicht mehr voll keimfähig ist, fehlen ihm bereits Vitalsubstanzen.
2. Es kommt von kontrolliertem Boden aus einem Ökobetrieb, wurde trocken und luftig gelagert und keinem hellen Licht ausgesetzt.
3. Buchweizen muss dunkel gelagert werden, da es durch Licht dunkel wird.
4. Beste Getreidemühle direkt am Ort der Weiterverarbeitung.
5. Das Getreide wird unmittelbar nach dem Mahlen, spätestens 15 Minuten danach mit Wasser vermengt und weiter verarbeitet, um Wertverluste durch Reaktionen mit Sauerstoff (= Oxidation) zu verhindern.
6. Keine Zusatzstoffe zur Verbesserung des Backergebnisses. Das Getreide muss von Natur aus selbst genügend Klebereiweiß haben, d.h. aus biologisch bewirtschafteten Böden stammen.
7. Keinerlei Zusatz von Auszugsmehl oder Stärke.
8. Keine vorgefertigten Backmischungen.
9. Nur unraffiniertes Meersalz. Kein jodiertes oder fluoridiertes Salz. Südländer haben ihr Brot anno dazumal niemals gesalzen.
10. Keinerlei Zucker, Melasse, Zuckercouleur oder was immer an Di- oder Monosacchariden.

Kommentar des Vollkornbäckers Thomas Effenberger, Hamburg: *"Ihre Brotbackkriterien mag ich in vier zusammen fassen: Frisch geschrotetes Getreide, Sauerteig, Wasser, Meersalz. Mehr braucht es nicht."*

⁴ **Buch-Empfehlung:** TL. Cleave und G. D. Campbell, *Krank durch Zucker und Mehl - Die Saccharidose und ihre Erscheinungsformen* - Bioverlag Gesundleben. - Die beiden erkannten, dass die Krankheiten unserer Zeit durch Saccharide = Zucker (= Poly-, Di- und Monosaccharide) entstehen und nannten sie deshalb Saccharidosen.

Ungesunde Vollkorn-Backmischungen

Vollkorn-Backmischungen enthalten unter anderem auch das volle jedoch durch Oxidation erheblich entwertete Korn. Den meisten Fertigmischungen wird Gerstenmalz zugefügt, was nichts anderes als Maltose, d.h. Malzzucker ist. Auch Biomalz ist nichts anderes als Zucker. Beides schafft Unverträglichkeiten. Vergleichen Sie das bitte mit Light-Zigaretten, die zwar weniger Nikotin enthalten, aber ebenfalls Krebs erzeugen können und mit den diversen alternativen Süßungsmitteln, die der Verbraucher meistens nicht einmal als solche erkennt, weil sie mit verschönernden Namen versehen werden, die allerdings dieselben Schäden anrichten, wie der gewöhnliche Haushaltszucker.

Suchen Sie sich bitte im Internet Vollkorn-Backmischungen und die darin enthaltenen Inhaltsstoffe. An dieser Stelle hier 2 klassische Beispiele und auf den ➔ Seiten 338 und 340 weitere:

- Beispiel I - Weizenvollkornmehl 60%, Roggenvollkornmehl 33%, Sauerteig, Meersalz, Thermo-Gerstenmehl
- Beispiel II - Weizenvollkornmehl (80%), Hafergrütze (7%), Roggenvollkornmehl (4%), getrockneter Roggensauerteig, jodiertes Speisesalz, Trockenhefe, Malzmehl, Malzextrakt, Säureregulator: Natriumacetat, Säuerungsmittel: Apfelsäure, Traubenzucker, Mehlbehandlungsmittel: Calciumcarbonat, und Ascorbinsäure, Folsäure.

In der ländlichen Bretagne wollte man mir weiße Pappe als *echtes Biobrot* und *echten Biokuchen* verkaufen. Beides war nicht nur aus raffiniertem Mehl hergestellt worden sondern aus Backmischungen. Der Kuchen enthielt ganz normalen Haushaltszucker. Als ich sagte, das seien keine vollwertigen Backwaren, bekam ich zur Antwort: "Bien sûr, tout est biologiquement" - "Aber sicher, alles ist biologisch!" Biologisch erzeugter weißer Zucker, biologisch gewachsenes Getreide. Biogewachsen ist noch lange nicht vollwertig! Ganz offensichtlich ist das Unwissen enorm! Und das nicht nur in Frankreich.

Rustikal aussehende Vollkornbrote und Brötchen aus Backmischungen gibt es heute an jeder Ecke zu kaufen. Sie sind nicht mehr wert als helle Produkte, die ebenfalls aus Backmischungen stammen. Durch Zuckercouleur, Malz, Malzzucker und Zuckerrübensirup wird eine dunklere Farbe erzielt. Obendrauf kommen deutlich sichtbar ein paar Körnerchen, und fertig ist das Pseudo-Vollkorngebäck.

Jeder entscheidet selbst, wie viel ihm seine Gesundheit wert ist, wie viel Aufwand er/sie dafür betreiben möchte und was alles sie/er zu unterlassen gewillt ist. Es ist eine Frage von Wollen, Können, Charakterarbeit und vor allem von Selbstliebe, sich das zu gönnen, was der eigene Körper benötigt. Nur wer alles Abträgliche regelmäßig und weitestgehend unterlässt, erhält sich Leib und Geist gesund. Wie könnte der Geist williger als der Leib sein? Ein starker Geist stärkt Leib und Seele.

Ungesunde Brotbackautomaten

Brotbackautomaten sind völlig indiskutabel! Man gibt trockenes Mehl hinein; dieses wird 1 Stunde lang erwärmt und dabei gerührt. Ohne Wasser! Erst danach soll man Wasser und Backtriebmittel zugeben und fertig backen. Der Gesamttablauf ist vorprogrammiert, sodass man diese "Trockenzeit-Stunde" nicht ausblenden kann. Und der Oxidationsverlust ist extrem hoch. Sollten Sie einen Brotbackautomaten haben, so gibt es nur eine Lösung: "Wegwerfen!" Verschenken wäre pure Bosheit!

Zweierlei Backhefe

Frische Hefe aus dem Naturkosthandel enthält 10 x mehr Vitamin B1 als getrocknete. Keine rohe Hefe in der Frischkost verwenden, sie gärt in Magen und Darm. Hefeflocken und Hefewürzen werden durch Hitze deaktiviert, die Gitterstruktur des Eiweißes dadurch sehr stark verändert. Vit. B1 wird bei 160° C zerstört. Hefeflocken und andere Hefewürzen (z. B. Vitam) enthalten reichlich Vit. B1 während milchsauer vergorene Produkte - auch Sauerteig - uns Vitamin B12 bringen. Enzyme⁵ und andere Eiweiße gehen bereits bei 42° C kaputt.

5 Enzyme wandeln Nährstoffe in Energie und Zellbauteile um. Sie vernichten aufgenommene Gifte und sind an Wundheilung und an der Immunabwehr mitbeteiligt. Wer Lebensmittel schält, wirft die Enzyme der Schale weg und beraubt sich selbst wertvoller Substanzen.

Ungenügende Biorichtlinien

Brot ist bei uns neben Nudeln, Kartoffeln und Reis das am meisten gegessene Grundnahrungsmittel. Erkundigen Sie sich deshalb sehr genau bei Ihrem Bäcker, ob alle Vollwertregeln eingehalten werden. Sie werden nicht nur über die Uninformiertheit des Verkaufspersonals staunen sondern vor allem darüber, wie selten Brot und Backwaren rundum vollwertig sind.

Wider besseres Wissen oder wegen fehlender Kenntnisse wird auch im Biohandel gegen diverse Kriterien verstoßen. Wer sich stillschweigend und ohne nachzufragen darauf verlässt, vollwertiges Brot zu kaufen, ist verlassen. Der unmündige Kunde weiß nicht Bescheid und lässt sich täuschen; wer sich nicht gründlich sachkundig macht, wird allerdings um seine Gesundheit betrogen.

Am sichersten fahren wir, wenn wir uns gutes Getreide aus der neuesten Ernte direkt beim Erzeuger kaufen, es selbst mahlen und unser Brot nach den Vollwert-Brotbackkriterien selbst backen. Das ist allerdings bei der heutigen Lebensweise oft nicht möglich. Obwohl: Brotbacken ist einfach und wirklich nicht besonders zeitaufwändig. Ich erledige es nebenher, mache mir aber meistens nur Rohbrot, und das geht besonders fix!

Um genauere Informationen darüber zu erhalten, ob Bio-Bäckereien vollkommen natürlich und gemäß wissenschaftlicher Erkenntnisse backen, habe ich nach dem Zufallsprinzip an 40 Betriebe geschrieben. Ich versprach schriftlich, nur diejenigen Bäckereien in meinem Buch zu nennen, mit deren Backverfahren ich einverstanden bin, jedoch nichts Negatives über die anderen zu sagen. Zwei entsprachen in allen Punkten vollständig den Vollwertkriterien, zwei weitere beinahe, viele Betriebe haben mir gar nicht erst geantwortet. Ab ➡ Seite 335 finden Sie eine Liste mit den wenigen, von mir ausgesuchten Bäckern zusammen mit deren Anschriften.

Sichtweise einer Vollkornbäckerei

"Interessante Kriterien - und ich freue mich, dass wir von diesem "Hardcore-Katalog" fast alles erfüllen - und zwar sozusagen selbstverständlich - wir bieten sogar noch einen Punkt: Roggen, Weizen und Dinkel wachsen auf dem eigenen Biobetrieb direkt vor der Tür.

Wir mahlen alles selber und verbacken die Mehle auch innerhalb von 1-2 Tagen - aber: es gibt für klein strukturierte Betriebe keine Mahltechnik, die so leistungsfähig ist, das man mahlen und dann gleich backen kann - und ich kann ihnen sagen: ich glaube keiner Bäckerei, die behauptet, dass sie so etwas leisten kann - zumal in die meisten Teige mehrere Mehlsorten kommen....

Einen anderen Punkt, den ich sehr kritisch sehe: wenn sie Mehle/Schrote benetzen erhalten sie einen optimalen Nährboden für Keime die ihrerseits wiederum durch ihren Stoffwechsel wertvolle Inhaltstoffe ab/umbauen und so die Nährstoffe verändern.

Wir mahlen mit einer besonderen Technik - in der Zentrofanmühle reibt sich das Korn durch sein Eigengewicht an der Innenseite eines hohlgeschliffenen Mahlsteines ab - dies Verfahren ist sehr schonend - das Getreide wird nicht geschnitten oder zerquetscht - die Zellen bleiben erhalten - dadurch findet auch kaum Oxidation statt - das Mehl wird nicht ranzig - das haben Langzeituntersuchungen eines Forschungsinstitutes in Bielefeld ergeben.

Ich glaube, dass eine schonende Vermahlung, trockene Lagerung der Mehle und möglichst zeitnahe Verarbeitung die beste Möglichkeit zum Erhalt von Vitalstoffen ist."

Betrachten wir den letzten Absatz des Briefes: *"Schonende Vermahlung - trockene Lagerung der Mehle - möglichst zeitnahe Verarbeitung."* Der Mahlstein ist super, aber die Oxidation findet, wie bei jedem Mahlen, trotzdem statt, und zwar nicht kaum sondern nach den natürlichen Ordnungen des Verfalls, d.h. des Todes des Getreidekorns. Nicht das Mehl sondern das Öl des Getreidekeims kann ranzig werden. Er wird aus Auszugsmehl zwecks längerer Lagerungsfähigkeit entfernt.

Denken Sie daran, wie rasch Leinöl ranzig wird. Sobald die Saat aufgebrochen wird und das Öl frei liegt, beginnt der Abbau auch der fettlöslichen Vitamine (A-D-E-K). Je mehr ungesättigte und vor allem mehrfach ungesättigte (hochungesättigte) Fettsäuren enthalten sind, desto rascher wird das Öl

ranzig. Sauerstoff zerstört nicht nur die biologische Wertigkeit von Getreide sondern auch von Ölen. Außerdem ist das Licht daran mitbeteiligt. Öl kommt als solches nicht frei in der Natur vor sondern ist bereits ein Auszugsprodukt. Es muss immer dunkel und kühl gelagert werden.

Wer Blumen trocken lagert, kann beim Welken zusehen. Dem Mehl sieht man es nicht mit dem Auge an, und es wird selbst dem Bäcker nicht bewusst. Ich habe allerdings noch keinen Blumenladen gesehen, der Schnittblumen trocken herumliegen lässt. Da Mehl ein anderes Aussehen hat, fällt dem Bäcker nicht auf, wie lieblos er damit umgeht. Öl welkt gewissermaßen auch, nur sprechen wir hier vom ranzig werden. Im gemahlene Vollkorngetreide werden Öle frei, die sehr wohl ranzig werden.

Wir sind überall von Mikroorganismen umgeben, darunter auch Milchsäurebakterien und Hefepilze. Milchsäurebakterien umgeben uns in der Luft und auf dem Wasser; sie lassen den Sauerteig reifen und helfen mit bei der Produktion des lebensnotwendigen Vitamin B12. Jesus verglich den Sauerteig sogar mit dem Himmelreich: "Mit dem Himmelreich ist es, wie mit dem Sauerteig, den eine Frau unter einen großen Trog Mehl mischte, bis das Ganze durchsäuert war."⁶

Angst vor Krankheitskeimen beim Brotbacken ist noch unbegründeter als beim Frischkornmüsli, da die meisten Mikroorganismen keinen Backofen überleben können. Immer wieder gibt es unsinnige Warnungen vor gefährlichen Bakterien und Pilzen im Frischkornbrei. Wir kommen darauf auf den ➔ Seiten 208f ausführlich zurück.

Echte Spielwiesen für Abermilliarden Keime aller Arten, an denen wir unter einem gesunden Immunsystem niemals erkranken, finden wir an Salat-, Wurst-, Käsetheken, in Fleischsalat, fertig geschnittenen Salaten, Sprossen und auf belegten Brötchen. Es ist also Unsinn, dem gemahlene, in Wasser eingeweichten Vollgetreide, das 12 Stunden im häuslichen Kühlschrank für das Frischkornmüsli aufbewahrt wird, Bakterien- und Pilzverseuchung anzudichten. Wichtiger als derartige Spekulationen sollte die Frage nach Werterhaltung und schonenden Zubereitungsverfahren sein.

Wir sollten mit unserer Mikrobenangst nicht übertreiben, denn sonst müssten wir uns ständig die Hände waschen, mit Mundschutz herumlaufen und auch auf das Küssen verzichten. Essen ist ein ebenso unsteriler Vorgang wie die Liebe, aber Liebe wie auch Sauerteig sind gesundheitsfördernd.

Man darf sich aber gern fragen, ob wir überhaupt Getreide zum gesunden Leben benötigen. Zu dem Thema gibt es sehr kontroverse Ansichten in der Naturkostszene. Eine davon ist, dass Getreide erst seit rund 10.000 Jahren angebaut und verzehrt wird, einen sehr großen Mehlkern und darum sehr viele Polysaccharide hat. Das sei für den Stoffwechsel sehr belastend.

Nicht alle Kulturen leben mit Getreide. Uns gut sättigende Polysaccharide bekommen wir durch die meisten natürlichen Lebensmittel, und die verschiedenen Kulturen haben sich durch die Menschheitsgeschichte hindurch sehr unterschiedlich ernährt. Die dem Menschen ähnlichen, vegetarisch lebende Großaffen wie Gorillas und Orang Utans sind keine Körnerfresser. Sie futtern weder Brot noch große Getreidemengen; bestenfalls streifen sie mal mit der Hand durch Grasähren.

Wichtig ist eine abwechslungsreiche und vor allem überwiegend rohe Ernährungsweise. Wo Menschen in sehr kalte Gebiete vorgedrungen sind, haben sie ihre Beutetiere teilweise roh gegessen. Hätten sie während der Eiszeit kein rohes Fleisch und rohe Innereien gegessen, wären sie ganz sicher an Vitamin C-Mangel gestorben, und uns gäbe es überhaupt nicht.

Fleischfresser vertilgen ihre Beutetiere mit Haut und Haar. Sie suchen sich keine Filetstücke aus sondern fressen von allen Teilen, d.h.: sie fressen weder Teilnahrungsmittel noch Präparate. Sie futtern auch den Magen-, Darminhalt und nehmen dadurch Verdauungssäfte (Enzyme) der Pflanzenfresser mit auf, die sie selbst nicht haben. Im Zoo wird den Carnivoren deshalb überwiegend *Ganzkörpernahrung* gegeben, was nichts anderes als *tierische Vollwertkost* ist. Sie sehen, dass es noch viel zu entdecken gibt und dass es sich auf jeden Fall lohnt, sich vorurteilslos selbst ein Bild zu machen.

6 Alle Bibelzitate wurden der Einheitsübersetzung entnommen. Hier: Matthäus 13:33

Bio-Bäcker Thomas Effenberger wurde "Hamburger des Jahres 2012"

Am 12.12.2012 wurde der Bäckermeister Thomas Effenberger als "Hamburger des Jahres" ausgezeichnet. "Vorleben und mitmachen ist der beste Weg" sagt er und lädt Jugendliche in den Schulen ein, mit ihm zusammen zu backen. Für dieses intensive Engagement erhielt er bereits vier Jahre vor der erneuten Auszeichnung den 2. Preis beim Bürgerpreis in der Kategorie Aktiver Mittelstand.

Auf 10 Wochenmärkten ist er mit seinen Bio-Backwaren vertreten und beliefert Wiederverkäufer wie Alnatura, Bioläden und Bäckereien, und am Hamburger Dammtorbahnhof kann man in der Gläsernen Backstube zuschauen, wie nach allen Regeln der Backkunst vollwertiges Dinkelbrot entsteht.

Thomas Effenberger macht nach Anmeldung in seiner Vollkornbäckerei in Hamburg-Eimsbüttel Führungen, hält Vorträge und regt zum allgemeinen Umdenken an. Bei ihm gibt es keinen Lehrlingsmangel, und er ermuntert seine Lehrlinge und Angestellten, selbst unabhängige Unternehmer zu werden. Als äußerst vielfältiger und mitreißender Mensch ist er aktives Mitglied in verschiedenen Organisationen.

Schon sein Vater, Rudolf Effenberger, war Bäcker. Diesen Betrieb führt nun Robert, einer der sechs Effenberger-Söhne, in Bremen weiter. Rudolf Effenberger hat im Schulterschluss mit Dr. Bruker Seminare durchgeführt, und die Söhne haben von der Pike auf gelernt, wie urgesunde Backwaren hergestellt werden müssen.

Thomas Effenberger ist der Ansicht, dass wir mehr Handwerker brauchen, denen genügend Möglichkeiten zur Umsetzung eigener Ideen bleiben. Nur noch wenigen ist heute freies Unternehmertum vergönnt. Viele Unternehmer haben lediglich Subunternehmen in einem großen Konzern, von dessen Wohl und Wehe viele Menschen abhängen. Geld wird höher bewertet als Menschen, und selbst Konzerne sind heute keine freien Unternehmungen mehr, denn Spekulationen und Aktienstürme wehen auch sie beiseite. Thomas Effenberger möchte Jugendlichen den Weg nicht nur aus dieser Zwickmühle fehlender Selbständigkeit sondern auch aus der Demografiefalle hinausweisen.

Sorgsam erwirtschaftete Überschüsse investiert er sofort in die Nachhaltigkeit seines mittlerweile 7 Läden umfassenden Unternehmens oder er verbessert seine Bäckerei. Derzeit wird sie innen neu gekachelt. Schon vor rund 25 Jahren hat er auch als Pionier auf diesem Gebiet das Gebäude an der Rutschbahn 18 von außen gedämmt. Nebenbei bemerkte er: "Was ich in Steine mauere, hat bleibenden Wert."

Das Bioland-Getreide wird selbstverständlich sofort nach dem Mahlen verarbeitet. Sauerteig wird selbst hergestellt. Alle Backzutaten sind aus kontrolliert ökologischem Anbau. Das Korn ist von Bioland oder anderen Anbauverbänden und kommt direkt vom Bauern aus dem Umland. Verwendet werden ferner Bio-Butter, bester Honig, unraffiniertes, natürliches Meersalz ohne Riesel-Zusatz. Backhilfsmittel werden nicht verwendet (Ascorbinsäure, Diacetylweinsäureester, Emulgatoren, Malzzucker, Säuerungsmittel etc.).

Alle Backwaren sind von Hand hergestellte Unikate. Das Besondere an der Produktion liegt aber nicht nur in den hochwertigen Bäckereiprodukten sondern auch in der äußerst energieeffizienten Verarbeitung. Der Wasserdampf vom Backen des Brotes wird kondensiert, und die Wärme fließt zurück in einen Verteiler, der die Bewohner des mehrstöckigen Hauses mit Warmwasser und Heizenergie versorgt. Die Ausliefertransporter fahren mit Ökostrom. Es gibt dafür eine eigene Ladestation im Haus, und es gibt wirklich nichts Unmenschliches, Unökologisches oder Unwirtschaftliches im Denken und Handeln von Thomas Effenberger.

Der Kleinunternehmer muss flexibel und kreativ sein, um bestehen zu können. Thomas Effenberger nimmt seine Leute mit ins Boot und demonstriert ihnen, wie sie in Denken und Handeln selbständig werden können. Solides Handwerk bietet höchstes Maß an Zufriedenheit. Und er beweist mit seinem Lebenswerk, dass Selbständigkeit die Persönlichkeit stärkt und wahre Menschen heranbildet. Das vollwertige Vollkornbrot-Handwerk befreit den Menschen nicht nur aus wirtschaftlicher Abhängigkeit sondern bildet wahre unabhängige Persönlichkeiten heran. Und das vermittelt Thomas Effenberger nicht nur seinen Betriebsangehörigen sondern jedem Besucher.

Er hat Agrarwissenschaften studiert und besitzt umfangreiches Wissen auf verschiedenen Gebieten, und so will sich der Mitfünfziger in Zukunft mehr seinem ökologischen Forstbetrieb, der ökologischen Landwirtschaft und Urproduktion zuwenden. Ich vermute, dass er auch gute Ideen und vor allem prak-

tische Tipps parat haben wird, um meine Vorstellungen für wirklich gesunde Vollwertkost in Senioreneinrichtungen, Krankenhäusern, Kitas, Rehakliniken und Gefängnissen umsetzen zu helfen.

Mit Büchern und guten Ideen allein ist allerdings nichts umsetzbar. Wir benötigen aktive, freigeistige, mutige Menschen wie Thomas Effenberger, denen Hürden nichts anderes sind als die Aufforderung, sie so lange zu überspringen, wie sie noch nicht aus dem Wege zu schaffen sind. Als ich ihn fragte, ob er denn wirklich glaube, dass die Menschheit angesichts der vielen Umweltschäden und Zivilisationskrankheiten überhaupt noch Überlebenschancen hat, antwortete er ohne zu zögern: "Ja! Ich glaube sogar, dass die Menschheit sich letztendlich immer positiv entwickelt. Wir sind doch auf dem besten Weg dazu. Sie können es überall sehen."

Für Thomas Effenberger gibt es eben keine halbleeren Gläser sondern nur halbvolle! Und so möchte ich diesen Exkurs schließen mit Reinhold Niebuhrs (1892-1971) Weisheit, die aus dem Munde von Thomas Effenberger stammen könnte: "Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden."

Bio-Rittergut Rittmeyer in Waldeck-Dehringhausen (Hessen)

"In meinen Vollwert-Ernährungs- und Back-Seminaren, ebenso in Kundengesprächen stelle ich immer wieder fest, dass Verbraucher dem Irrglauben aufsitzen, wenn Bio oder Bioland oder Demeter auf einem Produkt zu lesen ist, wäre es vollwertig, eben weil es aus Bioproduktion stammt. Es braucht dann immer ziemlich viel Überzeugungsarbeit, den Leuten logisch verständlich zu machen, dass auch Bio-Nahrungsmittel, beispielsweise Weißmehle, denen man die gehaltvollen Randschichten und Keimlinge genommen hat, nicht mehr vollwertig sein können, wie es ein naturbelassenes Lebensmittel wäre.

Auch Bio-Bäckermeister lächeln überlegen, wenn ich Ihnen erkläre, dass ihr Brot nicht vollwertig sein kann, wenn sie das Brotgetreide zwar auf eigenen Mühlen aber auf Vorrat mahlen. Sie glauben es einfach nicht und werden erst nachdenklich, wenn ich Ihnen die Tierversuche aus der Literatur zeige, in denen Tiere nach Verfütterung von 14 Tage gelagertem Vollkornmehl unfruchtbar geworden sind.

In den Bäckerei-Lehrbüchern ist zwar zu lesen, dass bei der Herstellung von Vollkornmehl in den Müllereien die äußeren Randschichten des Getreidekornes entfernt werden. Doch bei einem Vollkorn-Backseminar auf der Akademie des Deutschen Bäckerhandwerks in Berlin im Jahr 2010 äußerten sich von 20 Bäckermeistern 17 überzeugt, dass das Pseudo-Vollkornmehl, das sie von ihren Großmühlen beziehen, echtes Vollkornmehl ist. Offenbar haben diese Bio-Bäckermeister ihre Lehrbücher nicht richtig gelesen oder sie haben den Inhalt einfach vergessen. Aus dieser Erfahrung ist der Schuss zu ziehen, dass auch Bio-Bäckermeister über die Vollwertigkeit des von ihnen produzierten Brotes keine zuverlässigen Aussagen machen können. Wollte der Verbraucher es genau wissen, müsste er in das Mehllager der betreffenden Bäckerei gehen und auch die Mehl-Lieferscheine bzw. Rechnungen mit den Lieferdaten überprüfen. Weil das nun leider die Praxis ist, kann ich Verbrauchern nur empfehlen, ihr Getreide selber zu mahlen.

Inzwischen esse ich selbst nur noch selten Brot, höchstens wenn ich mal bei einem Seminar ein Brot für mich mit backe oder wenn ich verreise, denn ich bin zur Breikultur zurückgegangen, wie Sie aus dem Anhang sehen. Bei dieser vollwertigen Ernährungsform bleibt sogar den Harz IV Empfängern von ihrem Ernährungssatz noch reichlich Geld für das Sparkonto übrig."

Umfrage an 40 Bio-Bäcker

Meine Umfrage an rund 40 Bio-Bäckereien ergab lediglich zwei Betriebe, die nach eigener Aussage, alle von mir skizzierten Kriterien erfüllen: Thomas Effenberger in Hamburg und sein Bruder Robert Effenberger in Bremen.

Ein weiterer Bäcker schrieb mir zunächst, dass er das gemahlene Getreide sofort verarbeitet. Daraufhin wollte ich ihn schon mit in die positive Liste auf den ➔ Seiten 335f aufnehmen. Durch weiteren

Briefwechsel erfuhr ich aber, dass er oftmals abends mahlt, das Getreide morgens verarbeitet und dass es anders gar nicht ginge, weil er sonst einen weiteren Bäcker beschäftigen müsse. Daraus zog ich den Schluss, dass das Problem logistischer Art ist, d.h. eine Angelegenheit der innerbetrieblichen Organisation. Die Bäcker müssten wohl erheblich früher aufstehen, wenn sie in aller Herrgotts Frühe rundum vollwertiges Brot und Brötchen ausliefern wollten.

"Seit nunmehr dreißig Jahren backe ich nach bestem Wissen und Gewissen Biobrot und mahle das Getreide kurz vor der Verarbeitung. Die von Ihnen geforderten 15 Minuten Zeit vom Mahlen bis zur Teigbereitung ist theoretisch möglich, jedoch würde mir diesen Mehraufwand, den meine Mitarbeiter hätten, keiner bezahlen. Insofern steht das frisch gemahlene Getreide oft über Nacht bis zur Verarbeitung. Bei entsprechender Nachfrage würde sich das anders darstellen. Vielleicht trägt das neue Buch dazu bei. Weiterhin werden von den Kunden auch helle Backwaren verlangt, die ich auch herstelle. Ich bitte um Verständnis, dass ich auch diese Artikellinie führen muss."

Der Bäcker informierte mich darüber, dass 1. Biogetreide immer keimfähig sei und man sonst damit gar nicht richtig backen könne und 2. *"Durch die biologische Bewirtschaftung ist nicht sichergestellt, dass der Klebergehalt des Brotgetreides für ein akzeptables Backergebnis ausreicht. Je nach Klima können die Eiweißgehalte stark schwanken. Um ein gutes Brot in einer Backform zu backen, reicht die Qualität meist aus. Ein Zusatz von Kleber wird gegebenenfalls sowieso nur bei hellen Backwaren eingesetzt."*

Möglicherweise wird der Bäcker, der mir so ehrlich schrieb, dass er nicht garantieren könne, gemahlene Getreide sofort zu verarbeiten, doch noch umschwenken. Er schrieb mir heute morgen, nachdem ich ihm ausführlich die Gründe genannt habe: *"Vielen Dank für Ihre ausführlichen Erläuterungen. Ich denke darüber weiter nach, ob wir es einrichten werden, das Getreide erst kurz vor der Teigbereitung zu mahlen. Kurz vorher hatte er mir mitgeteilt gehabt, dass es eigentlich doch möglich ist, das gemahlene Getreide sofort zu verarbeiten und dass es eine Frage der Organisation sei. Dieses lobenswerte Beispiel zeigt, dass Umdenken und Verbesserungen durch Offenheit, genaue Informationen und eigene Kreativität durchaus möglich wird."*

Ich hatte mehrfach mit Biolandgetreide Pech: Es war nicht oder kaum keimfähig! Auch meine in Süddeutschland lebende Tochter beklagte sich darüber. In den Brukerseminaren wurde mit Nachdruck gelehrt, dass Frischkornmüsli nichts nützt, wenn das Getreide nicht keimfähig ist. Sprießkornhafer ist angeblich keimfähig. Ich habe aber seit dem 23. Januar 1986, dem Beginn meiner gesunden Ernährungsweise, noch niemals und nirgendwo keimfähigen Sprießkornhafer gefunden. Die Donath-Mühle behauptet, dass 90% ihres Sprießkornhafers keimfähig sei. Ich habe noch niemals auch nur ein Korn davon zum Sprießen bringen können.

Essener Brot: Roh, lebendig, vegan.⁷

Herr Timo Reinwald schrieb mir aus Dittichenrode (Südharz) folgende Email:

... Da das Essener-Brot einzig aus angekeimtem Bio Vollkornweizen besteht und bei sehr niedrigen Temperaturen (max. 38°C) getrocknet wird, ist es Jahre lang haltbar. Dies ist ein riesiger Vorteil von echtem Essener-Brot, das nach dem über 2000 Jahre alten Originalrezept hergestellt wird.

Durch die Durchtrocknung entsteht kein weiterer Vitamin-/Enzymabbau; sobald das echte Essener-Brot im Mund mit Speichel in Berührung kommt, werden die Enzyme wieder voll aktiviert. Man kann es so praktisch 2 oder 3 Jahre aufbewahren.

Von unseren ersten Tests haben wir noch Proben, diese sind weit über 5 Jahre alt und schmecken trotzdem noch wie frisch hergestellt. Da wir eine sehr große Nachfrage haben, stellen wir das Essener-Brot aber täglich frisch her.

Die lange Haltbarkeit wird von Wanderern etc. sehr geschätzt, praktisch so wie es früher von 2000 Jahren schon war.

⁷ <http://www.essener-brot.de/>

Wo wird es verkauft? - Wir verkaufen es weltweit über unsere Homepage: Essener-Brot.de

Wir liefern weltweit für nur 3,90 Euro in alle Länder dieser Erde. Wer kein Internet hat, kann das Essener-Brot auch per Brief bestellen. Darüber hinaus kann jeder Kunde bei uns eine Anleitung erhalten, wie man echtes Essener-Brot selbst herstellen kann. Da dies auch eines der Ziele unsere Homepage ist. Die Menschen können probieren wie gut das Essener-Brot tut und wie gesund es ist. Und dann, wenn sie möchten, können sie es selbst für sich herstellen. Auf diese Weise kann man sich von 1kg Bio Vollkornweizen, 1kg Essener-Brot herstellen. Was locker für eine ganze Woche reicht.

Kunden die starke Probleme damit haben, normales Brot zu essen und zu vertragen, können unser Essener-Brot problemlos essen. Beim Essener-Brot wird durch den Keimvorgang das Lectin vollständig abgebaut, wodurch es von jeder Blutgruppe und auch von Weizen- und Glutenallergikern bestens vertragen wird.

Sogar die Schulmedizin empfiehlt uns ihren Patienten weiter, da auch dort die vielen guten Eigenschaften anerkannt sind. Echtes Essener-Brot, wird nur bei schonenden Temperaturen getrocknet.

Gebackenes Essener-Brot, wie es das bei manchen Bäcker gibt, ist im Prinzip kein echtes Essener-Brot mehr, da durch den Backvorgang bei hohen Temperaturen die ganze Lebendigkeit mit ihren Nähr- und Vitalstoffen geschädigt wird.

Zusammenfassung verschiedener Problemkreise

- Nur keimfähiges Getreide ist vollwertig.
- Nicht jedes Bio-Getreide ist keimfähig.
- Kein Bäcker der Welt kann jeden einzelnen Sack auf Keimfähigkeit überprüfen.
- Der Klebereiweißgehalt schwankt wie alles natürlich Gewachsene auch.
- Das Getreide wird auch vom biologischen Backhandwerk nach dem Mahlen weit überwiegend nicht sofort mit Wasser weiterverarbeitet.
- Der Oxidationsverlust an Vitamin B1 beträgt ab einer Stunde 50 % und setzt sich dann fort.
- Durch das Backen gehen 30-40 % Vitamin B1 vom verbliebenen Vitaminrest verloren.
- Gekauftes Vollkornbrot ist oftmals nicht rundum vollwertig.
- Rohbrot sollte innerhalb von 1-3 Tagen verzehrt werden.
- Rohes Essenerbrot ist länger haltbar, weil überwiegend gekeimtes Getreide verwendet wird. Es sollte besser dennoch innerhalb einer Woche gegessen werden.
- Die Erwartung der Kundschaft an frische Brötchen ab 6 Uhr morgens trägt dazu bei, dass selbst gut gewillte Bäckereien kapitulieren müssen, denn sie müssten um 22 Uhr beginnen, um bereits ab 5 Uhr früh ihre Lieferautos bestücken und frische Backwaren ausliefern zu können.
- Wir sind es den Bäckern schuldig, frische Brötchen zu menschlichen Uhrzeiten zu kaufen.
- Wegen der Kundengewohnheiten und -ansprüche ist es aus wirtschaftlichen Gründen nicht möglich, Backwaren zu christlicher Uhrzeit herzustellen und erst nachmittags auszuliefern.
- Die Entscheidung, welche Produkte man fertigen und verkaufen möchte, liegt beim Erzeuger. Wer sich auf ausschließlich gesunde Produkte und Produktionen festlegt, wird nicht zwangsläufig arm. Beispiele dafür sind Thomas Effenberger in Hamburg und sein Bruder Robert in Bremen.
- Ergo: Es hat mit Profitdenken zu tun, wenn man alles herstellt, was der Kunde haben möchte. Es hat mit freiem Willen und Verantwortung zu tun, nur gesunde Produkte auf den Markt zu bringen. Und es liegt in unserer Verantwortung, was wir erwarten, kaufen und essen.

Der Bioland-Anbauverband⁸

Der organisch-biologische Landbau hat seine Wurzeln in der Schweiz. Er entwickelte sich bereits seit Anfang des 20. Jahrhunderts parallel zur immer mehr um sich greifenden chemisch-technischen Expansion industrieller Wirtschaftsweisen. Ein schleswig-holsteinischer Biobäcker schreibt:

"Wir beliefern in Schleswig-Holstein und Hamburg an die einhundert Naturkostfachgeschäfte, Reformhäuser und Hofläden. Bioland ist ein Warenzeichen und der Zusammenschluss von Erzeugern und Verarbeitern in Deutschland. Neben der obligatorischen EU-Kontrolle unterliegen wir als Mitglied des Bioland Verbandes auch den deutlich höheren Anforderungen von Bioland. Wir sind verpflichtet, soweit verfügbar ausschließlich Rohstoffe auf Bioland-zertifiziertem Anbau zu verwenden."

Bioland betreibt keinen Handel sondern ist ein Anbauverband und Mitglied im *Bund Ökologische Lebensmittelwirtschaft (BÖLW)*. Die Bioland-Richtlinien sind strenger als die EU-Öko-Verordnung. Mit Stand vom 1. Januar 2013 werden 5719 Biobauern und 989 Lebensmittelhersteller angegeben: Bäckereien, Metzgereien, Molkereien, Brauereien, Mühlen, Restaurants, Saftersteller, darunter auch Bioläden und Reformhäuser. Die Produkte werden teilweise direkt an die Kunden verkauft.

Die Richtlinien für vollwertiges Biobrot, wie ich sie auf ➔ Seite 27 skizziert habe, wurden nicht von mir erdacht sondern gründen auf einschlägigen, wissenschaftlich und praktisch gewonnenen Erkenntnissen, die bereits seit Jahrzehnten im Umlauf sind aber stets ignoriert werden, um einer verfehlten Marktwirtschaft unter fehlendem Lebensschutz zum dauerhaften Überleben zu verhelfen. Die Volksgesundheit aber, die eigentlicher Träger jeder gesunden Volkswirtschaft ist, wird außer Acht gelassen. Leider geht auch Bioland, obwohl ohne Frage ein Meilenstein in der richtigen Richtung, inakzeptable Kompromisse ein.

Ich erinnere noch einmal an die wenigen Kriterien für gesundes Brot, wie sie der "Hamburger des Jahres 2012", Thomas Effenberger, darstellt: *"Ihre Brotbackkriterien mag ich positiv in vier positiven zusammen fassen: Frisch geschrotetes Getreide, Sauerteig, Wasser, Meersalz. Mehr braucht es nicht."*

Sie kennen gewiss folgenden Ausspruch: *"Wir können dem Leben nicht mehr Tage geben, aber den Tagen mehr Leben."* Wir können unsere Lebensstage durchaus mit wesentlich mehr Leben ausfüllen, als wir es tatsächlich tun. Solange wir aber faule Kompromisse eingehen, wirkt sich das auf unser Leben und unsere Lebensstage aus.

"Toleranz ist nötig, Kompromisse am eigenen Leib aber sind töricht bis tödlich", pflege ich zu sagen. Goethe machte darauf aufmerksam, dass Toleranz nicht mit Akzeptanz verwechselt werden sollte. Wir können durchaus Vieles tolerieren, müssen aber nichts akzeptieren, wo wir selbst keine Kompromisse eingehen möchten. ➔ Siehe auch Seite 174.

⁸ **Brot und Backwaren**

http://www.bioland.de/fileadmin/bioland/file/bioland/qualitaet_richtlinien/Brot_und_Backwaren_01.01.2013.pdf

Alle Bioland-Richtlinien - <http://www.bioland.de/bioland/richtlinien/hersteller-richtlinien.html>

Demeter bzw. Bahde-Brot - <http://www.bahde.de/>

Biolandbäckereien - <http://www.bioland.de/kunden/einkauf/baecker/plz/00-29.html>

Mehltypen - Detaillierte Informationen - <http://de.wikipedia.org/wiki/Mehl>

Bioland-Richtlinien für die Verarbeitung **- Brot und Backwaren -** (Fassung vom 01.01.2013)

In Kleindruck sind **kritische Anmerkungen** von Claudia Sofia Sörensen eingefügt

1	Grundlagen	36
2	Geltungsbereich	37
3	Zutaten und Verarbeitungshilfsstoffe	37
3.1	Allgemeines	37
3.2	Zutaten landwirtschaftlichen Ursprungs	37
3.3	Zutaten nicht-landwirtschaftlichen Ursprungs	39
3.3.1	Aromen	39
3.3.2	Wasser und Salz	39
3.3.3	Kulturen von Mikroorganismen und Enzyme	39
3.3.4	Lebensmittelzusatzstoffe	40
3.4	Backmittel und funktionelle Backzutaten	40
3.5	Verarbeitungshilfsstoffe	40
4	Lagerung und Transport	41
5	Verarbeitungsverfahren	41
6	Verpackung	42
7	Reinigung und Hygiene	42
8	Schädlingsbekämpfung	42
9	Qualitätssicherung	42
10	Kennzeichnung und Deklaration	42
11	Inkrafttreten und Umsetzung	43

1 - Grundlagen

Grundlagen der Bioland-Verarbeitungsrichtlinien für Brot und Backwaren sind:

- die Allgemeinen Verarbeitungsrichtlinien des Bioland e.V. (Kapitel 7 der Bioland-Richtlinien für Pflanzenbau, Tierhaltung und Verarbeitung);
- die Bioland-Richtlinien zum Ausschluss der Gentechnik (Kapitel 2 der Bioland-Richtlinien für Pflanzenbau, Tierhaltung und Verarbeitung);
- die “Basic Standards for Organic Production and Processing” der IFOAM (International Federation of Organic Agriculture Movements); die Verordnungen (EG) Nr. 834/2007 und 889/2008 (insbesondere Anhänge VIII und IX) über den ökologischen Landbau und die entsprechende Kennzeichnung der landwirtschaftlichen Erzeugnisse und Lebensmittel und deren Änderungsverordnungen;
- alle für die Herstellung von Brot und Backwaren bestehenden gesetzlichen Vorschriften, insbesondere das Lebensmittel-, Bedarfsgegenstände- und Futtermittelgesetzbuch (LFGB) sowie die Leitsätze des Deutschen Lebensmittelbuches für Brot und Kleingebäck sowie Feine Backwaren.

2 - Geltungsbereich

Zu Brot und Backwaren im Sinne dieser Richtlinien gehören:

- Brot und Kleingebäck,
- Feine Backwaren (inkl. Dauerbackwaren).

3 - Zutaten und Verarbeitungshilfsstoffe

3.1 - Allgemeines

Es dürfen nur die unter 3.2 - 3.4 aufgeführten Zutaten und Verarbeitungshilfsstoffe verwendet werden. Alle Zutaten, Zusatzstoffe und Verarbeitungshilfsstoffe dürfen weder unter Verwendung von genetisch veränderten Organismen (GVO) und/oder deren Derivaten hergestellt noch mit Mikrowellen, ionisierenden Strahlen oder mikrobioziden Gasen behandelt worden sein.

Zutaten landwirtschaftlichen Ursprungs müssen grundsätzlich aus Bioland-Erzeugung stammen und gemäß Bioland-Richtlinien verarbeitet worden sein. Sie sind von Erzeugern und Verarbeitungsbetrieben zu beziehen, die mit dem Bioland e.V. vertraglich verbunden sind.

Eine Verwendung von Fremdzutaten aus ökologischer Erzeugung für Bioland-Verarbeitungsprodukte ist in begründeten Ausnahmefällen in begrenztem Umfang möglich, wenn diese Zutaten von Bioland-Erzeuger- und Verarbeitungsbetrieben nicht erzeugt oder nachweislich nicht in ausreichender Menge und/oder Qualität verfügbar sind.

Die Voraussetzungen für die Zulassung von Fremdzutaten auf Basis einer Ausnahmegenehmigung durch den Bioland e.V. sind in Kapitel 7.3.1 der Allgemeinen Bioland- Verarbeitungsrichtlinien geregelt. Für feine Backwaren und Dauerbackwaren mit einem hohen Anteil an Zutaten wie Süßungsmittel, Kuvertüren, Nüsse, Saaten, Marzipan etc., die in Bioland- Qualität nicht oder nicht ausreichend verfügbar sind, kann der zulässige Anteil der Fremdzutaten aus ökologischer Erzeugung bis 50% betragen.

Kritische Anmerkungen⁹

Die von Bioland erlaubten "Fremdzutaten" sind unter der in der Fußnote angegebenen Internetseite nachzulesen. Darunter sind diverse übliche Zutaten, die allerdings in vollwertiger Nahrung nichts zu suchen haben. Ich weiß nicht, was ich zuerst anprangern sollte. Beispiele: Kartoffelflocken, Maisstärke, Kuvertüre, Margarine, Backmalze, Gelatine (soweit verfügbar aus ökologisch zertifizierten Schweinescherten!!), Aromaextrakte, Obst-Dicksäfte, Ahornsirup, Vollrohrzucker, Weißzucker und anderes.

3.2 - Zutaten landwirtschaftlichen Ursprungs

Als Zutaten landwirtschaftlichen Ursprungs kommen insbesondere in Betracht:

- Getreide und Getreideprodukte
 - gereinigtes, entspelztes Getreide
 - Vollkornmehl, -schrot und -flocken
 - Grieß
 - Weizenmehl ab Type 550
 - Roggenmehl ab Type 997
 - Dinkelmehl ab Type 630

Kritische Anmerkungen: Mehltypen, wie auch immer sie heißen, gehören nicht in vollwertige Vollkorn-Getreideprodukte und auch sonst nicht in die Nahrung des Menschen. Kleie ist ein Teilnahrungsmittel, Weizengluten (Klebereiweiß aus dem Weizen) ist indiskutabel, Stärke - chemische Strukturformel $(C_6H_{10}O)_5$ - ist ein extremer Extrakt und als solcher mit dem Industriezucker - Glucoseformel $C_6H_{12}O_6$ - verschwistert.

⁹ Bio-Erzeugnisse mit genereller Verwendungserlaubnis in Bioland-Produkten gemäß 7.3.1. der Bioland-Richtlinien:
http://www.bioland.de/fileadmin/bioland/file/bioland/qualitaet_richtlinien/BioErzgnGenVerwErlaubn.pdf

- Kleie
- Weizengluten
- Native Stärke, physikalisch modifizierte Stärke (Quellstärke)
- Gemüse und Obst
 - Frischgemüse und -obst
 - milchsaures Gemüse
 - ungeschwefeltes Trockengemüse und -obst
 - Fruchtsaftkonzentrat (z.B. Acerolakirschaftpulver)

Kritische Anmerkungen: Fruchtsaftkonzentrate, egal welcher Art, sind extrem eingekochte Säfte, die nichts in der Vollwerternährung zu suchen haben. Sie irritieren den Verdauungstrakt ebenso wie jede andere industriell hergestellte Zuckerart.
- Apfelfaser (für Brote, außer Vollkornbrot, mit einem Zusatz von max. 4% auf Mehl oder Schrot)
- Tiefkühlgemüse und -obst
- Gemüse- und Obstkonserven
- Fruchtzubereitungen

Kritische Anmerkungen: Was sollen Apfelfasern im Brot? Wozu Konserven? Mit "Fruchtzubereitungen" sind Marmeladenalternativen gemeint, denn "Marmelade" ist im Lebensmittelgesetz groteskerweise nur für gekochtes Obst mit reichlich Industriezucker reserviert. Deshalb dürfen "Fruchtzubereitungen" des Naturkosthandels diesen Namen nicht tragen. Sie werden zwar auch mit Zucker zubereitet, aber nicht mit dem üblichen Kristallzucker. Sie sind allerdings genau so ungesund wie die üblichen Marmeladen, nur sind sie teurer.

- Hülsenfrüchte und daraus hergestellte Produkte (z.B. Sojaerzeugnisse)
- Nüsse und Ölsaaten
 - alle Verarbeitungsstufen
 - alle Sorten von Nussmusen (ohne Emulgator)
 - Marzipan, Persipan (nur mit Zutaten gemäß 3.2)
 - Nougatmasse (nur mit Zutaten gemäß 3.2 und Öko-Lecithin)

Kritische Anmerkungen: Auch hier haben wir wieder reichlich Industriezucker im Marzipan und in der Nougatmasse, obwohl man beides durchaus mit Honig herstellen kann.
- Speiseöle und -fette
 - Speiseöle
 - Margarine (ungehärtet, nicht umgeestert, nur mit Öko-Lecithin)

Kritische Anmerkungen: Umgeestert oder nicht: Margarine hat nichts im Gebäck zu suchen. Wer keine Butter will, sollte mit Öl und/oder Wasser backen.
- Milch, Milcherzeugnisse, Butter und Käse
- Fleisch und Fleischerzeugnisse
- Speisegelatine aus Schweineschwarten (sofern verfügbar, nur ökologisch zertifizierte
- Gelatine)

Kritische Anmerkungen: Fleisch und Gelatine! Wozu? Bei der Pizza? Im Gebäck? Gelatine zum Andicken?

- Eier und Eiprodukte (frische Eier oder pasteurisierte Flüssigeiprodukte)

Kritische Anmerkungen: Wie bitte!? "frische Eier oder pasteurisierte Flüssigeiprodukte"! Flüssigei hat nichts in der Vollwerternährung zu suchen!!!

- Kräuter, Gewürze und Gewürzmischungen (ohne Hilfsstoffe und sonstige Zusätze)
- Naturvanille
- Malz und Malzextrakt

Kritische Anmerkungen: Schon wieder Industriezucker! Statt "Malzextrakt" heißt es oftmals verschleierter "Gerstenmalzmehl", was auch nicht besser ist.

- Speisehonig
- Süßungsmittel
 - Frucht- und Gemüsedicksäfte (z.B. Apfel- und Birnendicksaft)
 - Ahornsirup

- Getreide- und Stärkeverzuckerungsprodukte
- Produkte aus Zuckerrohr (Vollrohrzucker, Rohrohrzucker)
- Produkte aus Zuckerrüben (Zuckerrübensirup, Rohrübenzucker)
- sonstige Süßungsmittel aus anderen Pflanzen (z.B. Topinambursirup)

Kritische Anmerkungen: Was sollen, und ich stelle diese Frage "in Gottes Namen", diese vielen Zuckersorten? "Getreide- und Stärkeverzuckerungsprodukte"? Da wird Stärke aus Mais, Kartoffeln, Weizen oder Gerste fabrikatorisch in Zucker umgewandelt, indem natürliche chemische Bindungen gelöst werden. Auf diese Weise kann man Zucker aus jeder Pflanze gewinnen. Das ist zwar auch ohne Gentechnik möglich, aber deswegen durchaus nicht gesünder. Außerhalb der Biobranche werden überwiegend gentechnisch veränderte Mikroorganismen dafür eingesetzt.

- Karob, Kakao, Kakaobutter, Kaffee
- Kuvertüre, Carobüberzugsmasse (nur mit Zutaten gemäß 3.2)

Kritische Anmerkung: Und schon wieder Zucker: in der Kuvertüre.

- Spirituosen, Wein, Bier

Bei Verwendung der Zutaten Getreide und Getreideerzeugnisse, Gemüse und Obst sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Speiseöle und -fette, Milch und Milcherzeugnisse, Fleisch und Fleischerzeugnisse, Eier und Eiprodukte, Süßungsmittel sowie Spirituosen, Wein und Bier sind die produktspezifischen Bioland-Verarbeitungsrichtlinien zu beachten.

Kritische Anmerkung: Wenn die anderen Bioland-Verarbeitungsrichtlinien so sind wie für Brot und Backwaren, kann ich nur sagen: "Mahlzeit! - - - Aber ohne mich!"

3.3 - Zutaten nicht-landwirtschaftlichen Ursprungs

3.3.1 - Aromen

- Ökologisch zertifizierte ätherische Öle (z.B. Orangenöl) und Aromaextrakte.

Kritische Anmerkungen: Künstliche Aromen und "naturidentische" Aromen haben nichts in der menschlichen Ernährung zu suchen. Also auch nicht in den Bioland-Richtlinien für Gebäck und Brot. Wo ungesunde Kompromisse eingegangen wird, hört die Freundschaft auf!

3.3.2 - Wasser und Salz

- Wasser, mindestens entsprechend der Trinkwasser-Verordnung
- Meersalz, Speisesalz (vorzugsweise Steinsalz), auch jodiert, möglichst ohne Zusatz von Rieselhilfsmitteln (als Rieselhilfsmittel sind nur Calciumkarbonat (E 170) und Magnesiumkarbonat (E 504) zulässig).

Kritische Anmerkungen: "...möglichst ohne..." ist mir zu wenig. Das einzige, was zugelassen werden darf, ist natürliches, nicht raffiniertes Meersalz. Jodiertes Salz ist hochgiftig und hat nichts in Biowaren zu suchen! Es gibt schon genügend durch Jod geschädigte Menschen.

3.3.3 - Kulturen von Mikroorganismen und Enzyme

- Kulturen von Mikroorganismen, die - sofern verfügbar - auf ökologischen Substraten vermehrt wurden und nur Zusatzstoffe und Verarbeitungshilfsstoffe gemäß Anhang 4 der IFOAM-Basisrichtlinien enthalten:
 - Sauerteig aus betriebseigener Führung; aufgrund von qualitativen und ernährungsphysiologischen Vorteilen (z.B. Abbau von Phytinsäure) ist eine betriebseigene Sauerteigführung vorzuziehen.
 - Sauerteig, getrockneter Sauerteig als Zukaufware (ökologisch zertifiziert)
 - Backferment auf der Basis von Getreide, Leguminosenmehl und Honig (ökologisch zertifiziert)

- ökologisch zertifizierte Hefe und Hefeferzeugnisse
- Enzyme sind für die Verarbeitung bzw. Herstellung von Brot und Backwaren nicht zulässig.
Kritische Anmerkungen: Der Bio-Vollwertbäcker Thomas Effenberger und sicher auch einige wenige andere wirkliche Bio-Bäcker kommen ohne Backferment aus.¹⁰

3.3.4 - Lebensmittelzusatzstoffe

- natives, nicht modifiziertes, ökologisch zertifiziertes Lecithin (E 322)
Kritische Anmerkungen: Lt. EU-Verordnung mit Höchstmengenbeschränkung zugelassen, außer für Säuglingsnahrung. Was für Säuglinge nicht gut ist, ist auch für Erwachsene abzulehnen.
- Chemische Triebmittel
 - weinsteinsaures Backpulver auf der Basis von Natriumbicarbonat,
 - Natriumhydrogencarbonat (E 500), Natriumtartrat (E 335) und
 - Kaliumtartrat (Weinstein) (E 336)
 - Pottasche (Kaliumcarbonat, E 501)
 - Hirschhornsalz (Mischungen aus Ammoniumhydrogencarbonat, E 503;
 - Ammoniumcarbonat, E 503; Ammoniumcarbaminat)**Kritische Anmerkungen:** Weinsteinbackpulver kann man ausnahmsweise mal verwenden. Die hier genannten Zusatzstoffe werden überwiegend in der Weihnachtsbäckerei verwendet.
- Agar-Agar (E 406)
- Johannisbrotkernmehl (E 410), Guarkernmehl (E 412)
- Pektin, nicht amidiert (E 440i)
- Natriumhydroxid (E 524) (zur Oberflächenbehandlung von Laugengebäck)
- Kohlendioxid (E 290) (CO₂), Stickstoff (E 941) (N₂), Sauerstoff (E 948) (O₂)

Kritische Anmerkungen: Ich wiederhole nochmals, dass alles, was Teilnahrungsmittel, Auszug, Extrakt, Isolat und Präparat ist, nichts in der Ernährung zu suchen hat. Also auch nicht in "Bioland-Vollkornbrot" oder anderen derartigen Backwaren.

Natriumhydroxid (Natronlauge) wird für für Laugengebäck verwendet. Wenn man es nicht ständig macht, schadet es eher nicht. Dr. Johann G. Schnitzer verwendet Natronlauge in seinem Brotbackbuch bei Brezeln.

Stickstoff dient dem Aufschäumen von Sahne und Fetten. Er gehört nicht in die Ernährung.

Pektin kommt natürlich vor in Obstschalen und -kernen. Es hilft zum Andicken von Flüssigkeiten. Tortenherstellung ist ohne Pektin oder Gelatine in der herkömmlichen Herstellung nicht denkbar. Sonst würde der Tortenboden matschig werden. Reines Pektin ist, wie alle anderen Verdickungsmittel, ein Extrakt. Es schafft Unordnung, Ungleichgewicht und ist deshalb abzulehnen.

3.4 - Backmittel und funktionelle Backzutaten

Backmittel sind für Bioland-Backwaren zulässig, wenn sie nur die unter 3.2 und 3.3 aufgeführten Zutaten und Zusatzstoffe enthalten und vom Bioland e.V. vorab genehmigt wurden. Dazu sind die Rezeptur und der Hersteller- bzw. Markenname dem Bioland e.V. zur Prüfung vorzulegen.

Kritische Anmerkungen: Genehmigungen durch Bioland stehen mir auf zu dünnem Boden! Einzige Richtlinie ist für mich die Kollath-Tabelle und der wirkliche Menschenverstand! Profitdenken vernebelt den Geist und lässt unmoralische Praktiken zu, als wären sie das natürlichste der Welt. Prof. Dr. Claus Leitzmann hat in seinen Büchern eine bemerkenswerte aktualisierte, an Kollath angelehnte Tabelle herausgebracht.

3.5 - Verarbeitungshilfsstoffe

- Trennmittel (ökologisch zertifiziert; dies gilt auch für deren Zutaten landwirtschaftlichen Ursprungs):

¹⁰ IFOAM-Basisrichtlinien inklusive Anhang IV können Sie hier nachlesen:
<http://www.oekolandbau.de/fileadmin/redaktion/dokumente/lehrer/0000D23CADB4138DA63B6666C0A87836.0.pdf>

Kritische Anmerkung: natürliche Trennmittel sind Wasser, Fett und Mehl. Alles andere gehört nicht in die Vollwertbackstube. Ungesunde Trennmittel sind beispielsweise Rieselhilfen im Salz, Margarine, Maisstärke, Maismehl, Kalziumpulver.

- pflanzliche Öle und pflanzliche Fette (ungehärtet, möglichst sortenrein)
- Getreidemehle
- native Stärke, physikalisch modifizierte Stärke (Quellstärke)

Kritische Anmerkungen: "native Stärke" wird zwar nicht weiter chemisch modifiziert ist aber der Extrakt aus Weizen, Mais oder Kartoffeln. Stärke steht in seiner ungesunden Auswirkung direkt neben dem Haushaltszucker. Alles, was man auf eine chemische Summenformel zurückführen kann, ist nicht natürlich. Außer Meersalz. Aber auch das sollte man, wenn überhaupt, nur in Maßen zu sich nehmen. Chemische Produkte gehören überhaupt nicht in die Nahrung.

Strukturformel Stärke $(C_6H_{10}O_5)_n$

Summenformel Glucose $C_6H_{12}O_6$

Summenformel Haushaltszucker $C_{12}H_{22}O_{11}$

Summenformel Salz $NaCl$

- natives, nicht modifiziertes, Lecithin
- Bienen- und Carnaubawachs

4 - Lagerung und Transport

Ökologisch erzeugte Produkte sind so zu lagern und zu transportieren, dass die hierdurch verursachte Qualitätsbeeinträchtigung, Schadstoff- oder auch Umweltbelastung so gering wie möglich bleibt. Die Transportwege sind möglichst kurz zu halten. Unverwechselbare Kennzeichnungen bei Lagerung, Verarbeitung und Transport sind insbesondere bei Betrieben erforderlich, die neben ökologischen auch konventionelle Erzeugnisse lagern, verarbeiten und transportieren, insbesondere durch eine klare Kennzeichnung der Lagerbehältnisse und vollständige Transportetikettierungen.

Der Verarbeiter hat sicherzustellen, dass lebensmittelgeeignete Transportbehälter verwendet werden.

Kritische Anmerkungen: "Betriebe, die neben ökologischen auch konventionelle Erzeugnisse lagern...". Eine alte Weisheit sagt, dass ein Nebeneinander nicht möglich ist. Jesus brachte einen guten Vergleich: "Man kann nicht Gott und dem Mammon dienen." Wo auch Konventionelles herumwabert, haben wir noch weniger Garantie für Öko, Bio und Vollwert!

5 - Verarbeitungsverfahren

Es sind alle unter Verwendung der in den Abschnitten 3.2 - 3.4 aufgeführten Zutaten, Zusatzstoffe und Verarbeitungshilfsstoffe üblichen Verfahren zur Herstellung von Brot und Backwaren zugelassen.

Nicht zugelassen ist die Anwendung von gentechnischen Verfahren, Mikrowellen, ionisierenden Strahlen und mikrobioziden Gasen.

Beim Mahlvorgang sollten Schrot bzw. Mehl nicht über 40° C erhitzt werden. Bei Anschaffung einer Mühle zur Eigenvermahlung ist auf eine technische Ausstattung zu achten, die gewährleistet, dass auch bei intensiver Nutzung die Mahltemperatur unter 40° C bleibt.

Die Lagerung von Schroten und Mehlen ist unter der Voraussetzung zulässig, dass Vollkornmehle oder -schrote innerhalb von höchstens sechs Wochen nach Vermahlung aufgebraucht und die Mahlerzeugnisse kühl, trocken und ohne Geruchsbeeinträchtigung gelagert werden.

Kritische Anmerkungen: Für das Frischkornmüsli darf die Mahltemperatur 42° C nicht übersteigen. Warum aber in der Bäckerei so kleinlich bei der Mahltemperatur? Das Mehl wird beim Backen wesentlich höher erhitzt. Das Backergebnis wird durch die Mahltemperatur nicht beeinflusst.

"Innerhalb von höchstens 6 Wochen nach Vermahlen muss das Mahlerzeugnis aufgebraucht werden." Da verschlägt es einem doch wirklich die Sprache, und ich weiß gar nicht, was ich zu so viel Ignoranz noch schreiben sollte!!! Ignoranz leitet sich nicht nur von "ignorieren" ab sondern bedeutet auch "Dummheit"! Hier aber handelt es sich nicht um Dummheit sondern um absichtliches, d.h. böswilliges Ignorieren einschlägiger Erkenntnisse aus "organisatorischen Gründen". Wenn aber ein Betrieb sich nicht darauf einstellt, Lebensmittel wertschonend zu verarbeiten, dann tut er es aus reiner Profitgier.

6 - Verpackung

Folgende Verpackungen, Packmittel und Packstoffe sind für Brot und Backwaren zulässig:

- Papier, nach Möglichkeit ungebleicht und ungeglättet
- Papier- und Kartonverpackungen, auch ein- oder beidseitig beschichtet
- Pergamin
- Polyethylen (PE), Polypropylen (PP), Polyamid (PA), Polyethylenterephthalat (PET); Folien möglichst als Monomaterial; mit Aluminium beschichtete Folie nur für Produkte (z.B. Zwieback), die gasdicht verpackt werden müssen.
- Weißblech
- Sonstiges (Clipverschlüsse, Etiketten etc.)

7 - Reinigung und Hygiene

Die Basis- und Betriebshygiene muss den gesetzlichen Hygienevorschriften und darüber hinaus den Leitlinien des Bioland e.V. zur Guten Hygiene-Praxis im Bioland-Verarbeitungsbetrieb entsprechen.

8 - Schädlingsbekämpfung

Bei der Schädlingsbekämpfung ist jederzeit auszuschließen, dass Bioland-Produkte mit unerlaubten Stoffen (z.B. Pestizide) in direkten oder indirekten Kontakt kommen. Grundsätzlich ausgeschlossen ist die Anwendung von Pestiziden und Desinfektionsmitteln, die gesundheitsgefährdende Wirk- bzw. Inhaltsstoffe, insbesondere persistente oder karzinogene Stoffe, enthalten. Im Zweifelsfall hat der Verarbeiter die Produkte auf mögliche Rückstandsbelastungen hin zu untersuchen.

Die erlaubten Maßnahmen zur Schädlingsbekämpfung in Lager- und Betriebsräumen sind in den Bioland-Richtlinien geregelt.

9 - Qualitätssicherung

Der Verarbeiter ergreift im Rahmen der betrieblichen Qualitätssicherung geeignete Maßnahmen zur Identifizierung der für die Bioland-Verarbeitungsprodukte verwendeten Rohwaren bzw. Rohwarenpartien und zur Rückverfolgbarkeit zu den Lieferanten gemäß Kapitel 7.8 der Allgemeinen Bioland-Verarbeitungsrichtlinien.

Maßnahmen zur Qualitätssicherung, die über die Inhalte dieser Richtlinien hinausgehen, sind zwischen Verarbeiter und Lieferanten abzuklären.

Die Verpflichtung aus 7.8.1 der Allgemeinen Verarbeitungsrichtlinien, von jeder angelieferten Rohwarenpartie und von den Verarbeitungsprodukten eine Rückstellprobe zu ziehen, gilt für Bäcker nicht.

10 - Kennzeichnung und Deklaration

Die Kennzeichnung von Brot und Backwaren und die Deklaration aller Zutaten erfolgen gemäß den Kennzeichnungsbestimmungen in Kapitel 7.6 der Allgemeinen Bioland- Verarbeitungsrichtlinien und der Lebensmittelkennzeichnungs-Verordnung.

Die Zutaten von Bioland-Verarbeitungsprodukten sind vollständig zu deklarieren. Die Bestandteile zusammengesetzter Zutaten sind aufzulisten. Kräuter und Gewürze können mit Sammelbezeichnung in

der Zutatenliste aufgeführt werden, wenn ihr Anteil am Gesamtgewicht des Produktes weniger als 2% beträgt. Es muss kenntlich gemacht werden, welche Zutaten aus ökologischer Erzeugung stammen und welche nicht.

Deutlich zu kennzeichnen ist insbesondere die Verwendung von jodiertem Speisesalz und Auszugsmehl unter Angabe der Mehlsorte. Bei unverpackter Ware ist eine Liste mit allen Zutaten im Verkaufsraum deutlich sichtbar zu platzieren. Bioland-Brot und -Backwaren dürfen nur als Vollkornbackwaren bezeichnet werden, wenn sie zu 100% aus Vollkornmehlen und -schroten hergestellt sind. Dies ist auch bei der Verwendung von Bioland-Restbrot zu beachten.

Kritische Anmerkungen:

- Welchen Sinn macht es, "Vollkornmehl" zu deklarieren wenn gleichzeitig verschwiegen wird, wie lange das vor sich hin welkende Mehl vor der Verarbeitung gelagert wurde? Es muss deutlich sein, ob noch lebendiges oder mehr oder weniger lange totes Mehl verarbeitet wird.
- Wieso steht hier, dass nur "100% Vollkornmehl und -schrot" verwendet werden dürfen, wo die Betriebe doch offen zugeben, "mindestens 90%" Vollkorn zu verwenden? Die restlichen 10% werden für diverse Zutaten zur "Verbesserung des Backresultats" verwendet, z.B. Typenmehl (Auszugsmehl), Gerstenstärkemehl (= Malzzucker), Mahl- und Schälprodukte, z.B. Apfelfaser (Restprodukt aus der Safterstellung). Dem Brot Apfelfaser beizufügen, ist nichts anderes, als die Resteverwertung aus der Saftindustrie mit einzubeziehen. Hauptsache, alles wird bis zum letzten Rest verkauft.
- Verarbeitung von Restbrot!? Wie bitte!? Wird da etwa gestattet, altes Brot wieder mit einzuarbeiten und als frisches Brot zu verkaufen? Ich möchte schließlich auch wissen, ob meine Kleidung aus dem Reißwolf stammt oder aus frischen Garnen!

Der Einsatz des Bioland-Warenzeichens im Verkauf muss in einem angemessenen Verhältnis zum Anteil der Bioland-Produkte am Gesamtsortiment stehen. Die fortlaufende Nutzung des Bioland-Zeichens in der Innen- und Außenwerbung sowie auf Verpackungsmaterialien setzt voraus, dass eine Auswahl an Bioland-Backwaren regelmäßig angeboten wird. Das Bioland-Warenzeichen muss in Verkaufsräumen in unmittelbarem räumlichen Zusammenhang mit den Bioland-Produkten eingesetzt werden. Bei losen Backwaren ist eine eindeutige produktbezogene Kennzeichnung mit dem Bioland-Warenzeichen vorzunehmen.

11 - Inkrafttreten und Umsetzung

Diese Verarbeitungsrichtlinien treten mit Beschluss der Bioland-Bundesdelegiertenversammlung in Kraft. Alle Verarbeiter sind verpflichtet, die Einhaltung der Richtlinien innerhalb eines Übergangszeitraumes von 6 Monaten nach Bekanntmachung zu gewährleisten. Im begründeten Einzelfall kann diese Frist auf Antrag verlängert werden.

Resümee: Die Biolandrichtlinien entsprechen nicht vollständig genug den Regeln von gesunder Vollwertkost, sie widersprechen zu häufig wissenschaftlich erworbenen Erkenntnissen, sie widersprechen ebenfalls häufig den von Werner Kollath, Max-Otto Bruker, Johann G. Schnitzer und Claus Leitzmann ausgearbeiteten Richtlinien, wobei betont werden muss, dass diese Wissenschaftler heute nicht mehr allein mit ihren Erkenntnissen dastehen.



Nährstoffe im Überblick

1. **Makro-Nährstoffe** sind Eiweiße, Kohlenhydrate und Fette. Sie liefern vor allem Energie. Ohne Mikro-Nährstoffe im natürlich-ausgewogenen Verhältnis können sie nicht schadlos verwertet werden.

- Eiweiß (Protein) besteht aus mehreren Eiweißbausteinen (Aminosäuren). Bestimmte Aminosäuren (*essentielle Aminosäuren*) kann der Körper nicht selbst herstellen. Sie zählen zu den Mikronährstoffen und müssen mit der Nahrung aufgenommen werden.

Proteine haben sehr vielfältige Aufgaben; es gibt viele Spezialisten unter ihnen. Sie wirken am Aufbau von Hormonen, Enzymen und allen Zellen mit, beim Transport von Fetten und Sauerstoff im Blutkreislauf, in der Blutgerinnung und im Immunsystem. Auch Vitamine sind Aminosäuren = Eiweiße, was meistens vergessen wird.

Es finden, dem jeweiligen wissenschaftlichen Kenntnisstand folgend, immer mal wieder Umbenennungen statt. Überschüssiges Eiweiß wird, im Gegensatz zum derzeitigen Kenntnisstand der Schulmedizin nicht nur als Fett deponiert sondern auch in den Basalmembranen abgelagert. Das behindert den Stoffaustausch zwischen Zelle und Zwischenzellraum (Interstitium) und schafft so vielfältige gesundheitliche Probleme.

➔ Siehe Eiweißspeicherkrankheiten Seite 136ff

- Kohlenhydrate (KH) - man nennt sie *Saccharide* - unterteilen sich in drei Gruppen: Poly-, Di- und Monosaccharide. Sie sind der Hauptenergielieferant und sättigen besonders gut. Überschüssige Energie wird in Fettdepots gelagert.
- Fette/Öle bestehen aus unterschiedlichen Fettsäuren. Sie sind Energielieferanten, haben Stütz- und Polsterfunktion und isolieren den Körper gegen Kälte. Es werden, dem sich verändernden Erkenntnisstand folgend, immer mal wieder Umbenennungen vorgenommen. Überschüssige Energie wird in Fettdepots gelagert.

2. **Mikro-Nährstoffe** (= Vitalsubstanzen = Lebensstoffe) liefern keine Energie sondern haben andere Aufgaben. Sie sind in viel geringeren Mengen nötig als die Makronährstoffe. Auch hier werden immer mal wieder, dem jeweiligen Kenntnisstand folgend, Umgruppierungen und Umbenennungen vorgenommen. Die Mikronährstoffe sind:

- Mineralstoffe (Kalzium, Kalium, Magnesium, Natrium...)
- Phytostoffe (= sekundäre Pflanzenstoffe): Alkaloide, rund 6.000 Flavonoide, Phenole, Speicherlipide, Steroide, Carotinoide, bestimmte Aminosäuren...
- Spurenelemente (Eisen, Kupfer, Selen, Zink...)

Vitamine (wasserlösliche, fettlösliche). Keines arbeitet für sich allein: einer für alle, alle für einen. Es werden, dem Erkenntnisstand folgend, immer mal wieder Umbenennungen vorgenommen.

Wasserlösliche Vitamine

Vitamin C (Ascorbinsäure)
 Vitamin B1 (Thiamin)
 Vitamin B2 (Riboflavin)
 Vitamin B3 (Niacin, Nicotinsäure)
 Vitamin B5 (Pantothersäure)
 Vitamin B5 (Pyridoxin)
 Vitamin B7 (Biotin, Vitamin H)
 Vitamin B9 (Folsäure, Blattsäure)
 Vitamin B12 (Cobalamin)

Fettlösliche Vitamine

Vitamin A (Retinol)
 Vitamin D (Cholecalciferol)
 Vitamin E (Tocopherol)
 K-Vitamine

- Essenzielle, d. h. lebensnotwendige Fettsäuren kann der Organismus nicht selbst herstellen. Sie müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Es handelt sich um die Omega-n-Fettsäuren. Dazu gehören die zweifach ungesättigte Linolsäure und die dreifach ungesättigte alpha-Linolensäure. Linolsäure ist wichtig für den Transport des Cholesterins. Ferner gibt es halb-essenzielle Fettsäuren, die sich aber unter bestimmten Voraussetzungen in essenzielle Fettsäuren umwandeln können.

Die alpha-Linolensäure in Leinsaat beträgt 58%.

Vorkommen essenzieller Fettsäuren: Distelöl 74 %, Sonnenblumenöl 63 %, Mohnöl 68 %, Weizenkeimöl 57 %, Walnussöl 60 %, Sojaöl 56 %.

- essenzielle Aminosäuren (Leucin, Lysin, Valin...)
- Enzyme (veraltete Bezeichnung: Fermente) wirken als Katalysatoren, d.h. sie wirken, ohne direkt involviert zu sein, bei vielen biochemischen Prozessen im Organismus als Vermittler mit. Vergleich: Der Pfarrer verbindet ein Paar, ohne in die Ehe einbezogen zu sein. Enzyme wandeln Nährstoffe in Energie und Zellbauteile um. Sie vernichten mit der Nahrung aufgenommene Gifte und sind an Wundheilung und Immunabwehr beteiligt. Wer Lebensmittel schält, wirft die Enzyme der Schale gleich mit weg. Enzyme sind Biokatalysatoren, die biochemische Reaktionen bewirken und im Vergleich zu künstlich erzeugten Enzymen um das Millionenfache beschleunigen können. Wir führen sie uns durch die tägliche Nahrung zu, und für uns lebenswichtige Mikroorganismen bilden sie ebenso wie lebende Zellen. Auch Sauerkraut und Sauerteig verdanken ihr Entstehen der Fermentation (Gärung) durch Mikroorganismen. In unzähligen, sehr unterschiedlichen Lebensfunktionen wie beispielsweise Wachstum, Verdauung, Stoffwechsel, Denken und vielem mehr spielen Enzyme die den Funken liefernde, entscheidende Rolle.

Vielfältige Aufgaben der Mikronährstoffe

- Instandhaltung der DNA (Erbinformationen in den Zellen)
- Bildung gesunder neuer Zellen
- Blutbildung
- Blutgerinnung
- antioxidative Wirkungen
- Mitwirkung bei enzymatischen Reaktionen
- Mitwirkung im Immunsystem
- Mineralien sind Baumaterial, wirken aber auch anderweitig. Einige Mineralien wirken indirekt am Ein- und Ausschleusen von Stoffen in die Zelle hinein und wieder hinaus mit. Andere sind Bestandteile von Hormonen.
- Der Vitamin B-Komplex: Energiestoffwechsel in den Nerven
- Mitwirkung an den Stoffwechselprozessen

Um Eiweiße, Kohlenhydrate (Saccharide) und Fette reibungslos und ohne Krankheitsfolgen verstoffwechseln zu können, benötigen wir die Vitalstoffe. Wir benötigen sie auch im Aufbau unseres Körpers mit seinen vielfältigen lebenserhaltenden Funktionen. Die Vitalstoffe (= Lebensstoffe!) bestehen nicht nur aus den uns derzeit bekannten Bauteilen sondern auch aus denjenigen, die uns noch nicht bekannt sind. Das nicht alle bekannt sind und auch ihre Funktionen und Funktionsweisen weiterhin erforscht werden, erkennen wir an der immer mal wieder vorkommenden Umbenennung und veränderten Systematisierung. Es ist wichtig, das herauszustellen, damit niemand alten Vorstellungen und Lehren verhaftet bleibt und selbständig weiterdenkt.

Nahrungsergänzungsmittel

Selbstverständlich sind in manchen Fällen gezielte Vitamingaben notwendig. Dann allerdings sind sie keine Nahrungsergänzungsmittel sondern regelrechte Medikamente. Die Hersteller von Vitamin- und Mineralpräparaten aber tun gerade so, als müsse man, um seine Gesundheit zu erhalten, regelmäßig Nahrungsergänzungsmittel einnehmen.

Nahrungsergänzungsmittel bringen Unordnung in die natürliche Ordnung unserer Nahrung. Sie bringen als unnatürliche Präparate das natürliche Gefüge lebenswichtiger Bauprozesse, Umbauprozesse (Stoffwechsel) und Funktionen durcheinander. Die "Ordnung unserer Nahrung"¹¹ ist aber eine konzertante Aktion, die keine Dilettanten duldet. Natürliche Einzelsubstanzen in lebendigen Lebensmitteln sind perfekt aufeinander abgestimmt und arbeiten im Schulterschluss mit unserem Organismus zusammen. Besonders starke und sich wichtig tuende Egomanen, die anderen den Garaus machen, gibt es unter ihnen nicht. Diese gibt es aber durch Nahrungsergänzungsmittel ebenso wie durch Raffination und Herstellung isolierter Extrakte und Präparate.

Glauben Sie denjenigen nicht, die Ihnen weismachen wollen, ohne Nahrungsergänzungsmittel ginge es selbst bei der natürlichsten Ernährungsform nicht mehr, weil die Böden verarmt seien. Ob diese Leuten Ihnen Glykonährstoffe anbieten, Vitamine, Mineralstoffe oder was immer: Es ist Geschäftemacherei. Oftmals von gut meinenden Menschen, die selbst einem Bären aufgefressen sind.

Sprossen statt Vitaminpillen

Keimsaaten (Sprossen) vervielfältigen ihren Vitamingehalt auf natürliche Weise bis zum Zehnfachen und sind wahre Vitaminbomben. Nur das Vitamin B1 baut sich darunter ab. Wenn wir aber ansonsten genügend Lebensmittel zu uns nehmen, bekommen wir alle lebensnotwendigen Vitamine. Wir müssen aber wirklich nicht täglich Sprossen zu uns nehmen.

Raubbau durch Teilnahrungsmittel und Auszugprodukte

Um Missverständnisse zu vermeiden, bedarf es einer exakten Ausdrucksweise. Jeder Autor hat aber seine eigene Fachsprache. Weil einer Deutsch, der andere Chinesisch spricht, wird häufig aneinander vorbei geredet.

- Teilnahrungsmittel sind Teile eines Nahrungsmittels. Die Apfelschale ist ein Teil des Apfels, der geschälte Apfel ist ein Teilapfel wie auch der Mensch ohne seine Haut kein ganzer Mensch mehr ist. Saft ist der flüssige Teil von Orange, Apfel oder Karotten. Quark und Käse sind der feste, sozusagen der *korpuskuläre* Teil der Milch. Die verbleibenden Vitalstoffe reichen nicht aus. Fehlendes wird durch die übrige Nahrung ergänzt und fehlt dann dort. Wenn dort auch zu wenig ist, erkrankt der Mensch nach und nach: Degeneration!
Teilnahrungsmittel mindern die biologische Wertigkeit unserer Lebensmittel.
- Auszugsprodukte werden aufwendiger gewonnen als Teilnahrungsmittel. Der in der Mühle isolierte Mehlkern des Getreidekorns ist das raffinierte Auszugsmehl. Niemand käme auf die Idee, Getreidekörner selbst zu schälen wie er das bei der Orange tut.
Stärke wird gewonnen, wenn wir dem Auszugsmehl unter extremer Bearbeitung noch den letzten Rest an verbliebenem Leben rauben.
Fabrikzucker wird fabrikatorisch aus Rüben oder Zuckerrohr gewonnen und ist ebenso wie Stärke Endstufe der Raffination: Ein isoliertes Saccharid.
Zucker und Stärke sind unter hohem technischen Aufwand gewonnene Industriekunstprodukte. Sie sind nullwertige isolierten Präparate.
Man kann letztlich aus allen Kohlenhydraten durch intensive fabrikatorische Bearbeitung Zucker, d.h. Di- oder Monosaccharide gewinnen, auch aus Fleisch und Fisch.

¹¹ Denken Sie bitte an das gleichnamige Buch von Prof. Dr. Werner Kollath.

Teilnahrungsmittel sind nicht empfehlenswert. Auszugsprodukte und Präparate sollten wir strikt aus unserer täglichen Ernährung verbannen. Die ständige Überlastung der Bauchspeicheldrüse durch die massive Zufuhr von extrem isolierten Polysacchariden - das sind Verdickungsmittel wie Maisstärke, Kartoffelstärke, Johannisbrotkernmehl -, Auszugsmehl (man spricht auch vom raffinierten Mehl) und Auszugsmehl-Produkte wie Kuchen, Brötchen, Nudeln, Pizza und dergleichen mehr führen allesamt ebenso wie Fabrikzucker zur Arteriosklerose mit ihren diversen, damit in direktem Zusammenhang stehenden bösen Folgen, z.B. dem Herzinfarkt. Auch die Erschöpfung der Inselzellen der Bauchspeicheldrüse und somit der Diabetes entstehen durch isolierte Saccharide: Stärke und Zucker. Von Cleave und Campbell wurden sie *Saccharidosen* genannt. Wir könnten mit der Aufzählung weiterer ernährungsabhängiger Zivilisationskrankheiten beliebig fortfahren.

Die Schulmedizin nennt sie sehr detailliert unter unzähligen lateinischen, griechischen und englischen Namen, dabei gehören sie alle ebenso miteinander zusammen wie der Dreck in einer Mülldeponie. Wozu also jede Ecke der Mülldeponie nach dem benennen, was dort am meisten gefunden wird und zu diesen oder jenen Problemen in der Umwelt führt, wenn doch die gesamte Mülldeponie bereinigt werden müsste?

Biologische Wertigkeit

Unter der biologischen Wertigkeit wird allgemein die ernährungsphysiologisch günstigste Zusammensetzung und Kombination von Eiweißbausteinen (Aminosäuren) verstanden. In der Vollwertkost gehen wir weit darüber hinaus und beziehen den Grad der Lebendigkeit und völligen Intaktheit des Lebensmittels mit ein. Rohe, nicht erhitzte, nicht bearbeitete Lebensmittel haben die höchste biologische Wertigkeit. Sowie sie mechanisch zerkleinert werden, setzen Wertverluste ein; deshalb sollten sie sofort verzehrt werden.

Teilnahrungsmittel: Säfte

Obst- und Gemüsesäfte, egal ob frisch gepresst oder konserviert, sind Teilnahrungsmittel. Sie sind somit kein Getränk sondern ebenso wie die Milch ein Nahrungsmittel. Magenempfindliche sollten keine Säfte zur Mahlzeit trinken! Auch keine frisch gepressten Säfte. Durch den natürlichen Zuckergehalt, der im Teilnahrungsmittel Saft aber ohne die restliche Frucht nur als Extrakt vorkommt, kann die übrige Nahrung unverträglich gemacht werden. Wir kommen darauf auf den ➔ Seiten 75ff im Kapitel *Unverträglichkeiten* zurück.

Die natürliche Säure im Saft kann den Zähnen schaden. Alkalische (das Gegenteil von sauer) Säfte wie Karottensaft greifen den Zahnschmelz nicht an. Also: die ganze Frucht ist immer gut zu Ihren Zähnen, Säfte sind es durchaus nicht immer.

Fastenkuren mit stark verdünnten Säften dienen der Gesundheit, sollten aber während einer Schwangerschaft tabu sein.

Teilnahrungsmittel: Mögliche gestörte Organogenese

Teilnahrungsmittel und Auszugsprodukte sind laut Dr. Johann G. Schnitzer möglicherweise fruchtschädigend. Die Entwicklung der fötalen Organbildung (Organogenese) während der ersten drei Schwangerschaftsmonate ist höchst störanfällig. Es ist durchaus möglich, dass sich die starken Schwankungen des Blutzuckerspiegels durch den Genuss von Auszugsmehl, geschältem Reis, Stärke, Industriezucker und Säften aller Arten auf die fötale Entwicklung, aber auch der fragwürdige Genuss von Transfetten und anderen chemisch veränderten Lebensmittelkomponenten negativ auswirkt.

Denkbar ist, dass Gaumenspalten, Spina bifida (durch Spaltbildung der Wirbelsäule offen liegendes Rückenmark), mangelhaft ausgebildete Organe (fehlende Speiseröhre, Verschluss des Anus, Herz- und Nierenfehlbildungen, offene Schädeldecke, Fehlbildungen des Gehirns...), angeborene Augen- und Innenohrdefekte, verkrüppeltes Skelett, Glasknochenkrankheit (Osteogenesis imperfecta), Schmetterlingskrankheit (Epidermolysis bullosa) und vieles mehr dadurch zustande kommen, dass in dem kurzen Moment, wo sich in der fötalen Entwicklung Organentwicklungssprünge ereignen, schädigende Substanzen gegessen wurden, die den Blutzuckerspiegel irritiert und dadurch eine ganze Kaskade an schwerwiegenden Folgen in Gang gesetzt haben. Es müssen durchaus nicht nur Drogen, Medikamente, Nikotin oder Alkohol gewesen sein. Stellen Sie sich bitte vor, einen Trapezkünstler würde im Augenblick seines Sprungs ein heftiger Luftzug ein paar Millimeter beiseite treiben... .

Wir müssen uns vor Augen halten, wie schwerwiegend auch kleine Eingriffe in die natürlichen Ordnungen sind und begreifen, dass wir uns selbst und unseren Kindern schaden, wenn wir unnatürliche Teilnahrungsmittel und chemisch produzierte Isolate zu uns nehmen. Geschädigte Ordnungen führen dazu, dass sich nichts mehr gesund entwickeln, entpuppen noch entfalten kann. Unordnung gebiert Unordnung.

Wussten Sie, dass Sie einem gerade schlüpfenden Schmetterling schwer schaden, wenn Sie ihm sanft helfen, aus seiner Puppe herauszugelangen? Er wird niemals mehr seine Flügel entfalten und fliegen können. Ergo: Geringfügige Eingriffe in natürliche Abläufe können irreparable Schäden anrichten!

Aus Ei- und Samenzelle entsteht durch fortwährende Zellteilung neues Leben. Während der Organogenese teilen sich aus der ursprünglichen, dreigliedrigen Keimblattanlage [Endoderm (Innenschicht), Mesoderm (Mittelschicht) und Ektoderm (Außenschicht)] die für die jeweiligen Organe bestimmten Zellen. Wenn in einem solchen Moment massiv Teilnahrungsmittel oder gar Präparate, Isolate, Extrakte, Medikamente, Drogen oder Nikotin einwirken, könnte der plötzliche chemische Hammer eine katastrophale biochemische Kettenreaktion mit bösen Folgen für die Organentwicklungen auslösen. Wir kennen die Zusammenhänge zwar noch nicht im Einzelnen, aber die Vermutungen sind durchaus naheliegend.

Möglicherweise wird die Genforschung auch in dieser Richtung mehr Aufklärung bringen. Wir müssten dazu allerdings mit Versuchstieren experimentieren. Ob es da nicht besser ist, auf weiteres Teilwissen zu verzichten und sich vertrauensvoll ganzheitlich, d.h. *holistisch* gesund zu ernähren? Das ist ein viel besseres Experiment!

Teilnahrungsmittel durch Entfernen wertvoller Pflanzenteile

Berauben Sie sich bitte nicht der reichlichen Vitalstoffe in den Schalen, denn durch Schalen bringen Sie sich um die geballte Vitalkraft eines Lebensmittels und machen es durch Raubbau zu einem Teilnahrungsmittel. Die Faserstoffe der Schalen sind kein Ballast, der lediglich den Stuhlgang erleichtert. Sie werden vom Organismus vielfältig genutzt. Ohne sie kommt es zu verschiedenen Krankheiten und zur Fettleibigkeit, die auch nichts anderes als eine Krankheit ist.

Schneiden Sie äußere Blätter nicht weg! Je dunkelgrüner, desto reicher sind sie an allen Nährstoffen. Stärken Sie Ihre Gesundheit, indem Sie immer die ganze Vegetabilie vertilgen. Wehren Sie sich gegen anerzogene aber sinnlose Abneigungen und Ekelgefühle. Die meisten Schalen sind ebenso wie die Getreidekorn-Randschichten besonders reich an Vitalstoffen, inklusive der für den Stoffwechsel so notwendigen Fermente/Enzyme. Durch die Vitalstoffe wird der Umgang mit den Rückständen aus der Schädlingsbekämpfung erleichtert, und sie werden besser ausgeschieden.

Die berechtigte Angst vor so genannten *Pflanzenschutzmitteln* führt dazu, alles schälen zu wollen. Da die Pflanzen während des gesamten Wachstums mit Schädlingsbekämpfungsmitteln attackiert werden, sind diese innen wie außen gleichermaßen vorhanden. Waschen und bürsten Sie die Schalen gut und essen sie sie mit. Natürlich nicht von Zitrusfrüchten, Bananen oder Kokosnüssen. Sie berauben sich wichtiger Nährstoffe, wenn Sie Äpfel, Karotten, Rote Beete, Petersilienwurzeln, Knollensellerie,

Kohlrabi, Kürbisse und dergleichen mehr schälen. Gurken, Kiwis, Papaya und Mangos können wir samt Schale in dünne Scheiben schneiden. Beim Pürieren von Papayas, Mangos, Gurken, Kiwis, Avocados und allen Melonenarten nehme ich immer die Schale mit. Sie sind weder schmutzig, giftig, Ballast noch störend. Je leistungsstarker der Mixer, desto feiner wird das Püree!

Auch Kartoffelschale kann, muss aber nicht, mitgegessen werden. In den Schalen sind, ähnlich wie in den Randschichten von Reis und Getreide, hochwertige Nährstoffe und Faserstoffe. Direkt unter der Schale von Kartoffeln, Yucca (Maniok) und ähnlichem befindet sich eine Eiweißschicht, die beim Schälen entfernt wird. In die Vollwertküche gehören schon deshalb keine Salzkartoffeln sondern bestenfalls Pellkartoffeln, die weniger ihrer Inhaltsstoffe ins Kochwasser abgeben.

Kartoffeln gehören ebenso wie Tomaten und Paprika zur Familie der Nachtschattengewächse (Solanaceae). Man sollte Kartoffeln wegen ihres schwach giftigen Solaniningehalts nicht roh verzehren. Der Solaniningehalt der heutigen Kartoffeln ist durch gezielte Züchtungen erheblich niedriger als früher. Geringfügige Mengen sind nicht gefährlich. Süßkartoffeln gehören zu den Windengewächsen. Sie sind nicht mit Kartoffeln verwandt und enthalten kein Solanin.

In einem Buch über Hautkrankheiten des Bircher-Benner Verlags wird beschrieben, wie sich ein Mann mit Schuppenflechte (Psoriasis) während der Hungerjahre nach dem Krieg mit rohen Kartoffeln und rohem Kohl selbst geheilt hat. Das Solanin hat ihm offensichtlich nicht geschadet.

In Stängeln und Pflanzenadern werden die Pflanzensäfte mit all ihren wunderbaren Nährstoffen transportiert. Wir sollten davon profitieren. Auch die Blätter von Karotten, Radieschen und Kohlrabi kann und sollte man mitessen. Es ist in Anbetracht des Hungers in der Welt nicht nur eine Sünde, sie wegzwerfen sondern auch gegenüber dem eigenen Portemonnaie und der eigenen Gesundheit.

Ich nehme mir immer mal wieder kostenlos durch nicht denkende Mitmenschen abgetrennte Kohl-, Kohlrabi- und Karottenblätter aus dem Laden mit und esse sie in meiner Rohkost. Das kostet nichts und ist sauber und gesund. Ich esse auch die Erdbeerblättchen mit. Probieren Sie es mit geschlossenen Augen aus: Sie werden sie nicht einmal spüren.

Apfel- und Birnenkerne können und sollten ebenso mitgegessen werden wie Weintrauben- und Wassermelonenkerne, das Kernhaus und auch das Weiße der Orangen. Die geringfügigen Blausäuremengen in den Kernchen sind ganz sicher unschädlich. Wir essen ohnehin auch die Kernchen von Beerenobst, Bananen, Feigen, Tomaten und Gurken mit, falls sie nicht weggezüchtet oder gentechnisch umerzogen wurden. Kernlose, also unfruchtbare Früchte, ergeben in der Natur keinen Sinn!

Melonenkerne sind nichts anderes als die teuren Kürbiskerne, und wir erhalten sie gratis beim Kauf einer Wassermelone. Von Honigmelonen würde ich sie nicht mitessen wollen. Man kann sie aber zusammen mit anderen Vegetabilien in einen leistungsstarken Mixer wie den Vita-Mix TNC geben, der alles extrem fein püriert. Ich püriere sie in meiner kleinen Kaffeemühle mit Schlagwerk und setze etwas Honig zu. Wegwerfen wäre mir zu schade.

Faserstoffe sind kein Ballast

Faserstoffe werden fälschlicherweise immer noch als Ballaststoffe bezeichnet. Durch pflanzliche Faserstoffe kommt es zur probiotischen Vermehrung von Bifidobakterien und Lactobazillen (Milchsäurebazillen), die Fette zu kurzkettigen Fettsäuren abbauen und dem Organismus zur weiteren Verwendung zuführen. Ferner nähren Faserstoffe die Schleimhautzellen des Darms, helfen bei der Blutzuckerregulierung mit und erleichtern das Abnehmen. Sie bewirken eine verzögerte Aufnahme des in den natürlichen Vegetabilien enthaltenen Zuckers, entlasten dadurch die Bauchspeicheldrüse und verhindern Heißhungerattacken. Die Kalorienaufnahme wird verringert und Cholesterin wird gesenkt. Faserstoffe sind rundum nützlich und wahrhaftig kein Ballast, denn sie beugen auch dem Krebs vor und garantieren dem werdenden Leben eine ungestörte Organogenese.

Faserstoffe bringen eine gute Kot-Konsistenz: Nicht zu hart und nicht zu weich. Außerdem erhöhen sie als Füllstoffe die Kot-Menge. Dadurch üben sie den notwendigen Druck auf die Darminnenwände aus, der zu angenehmer Entleerung führt, und problemloser Stuhlgang gehört wirklich zu den angenehmen Seiten des Lebens!

Das Ganze ist mehr als seine Teile

Die Krone der Schöpfung brachte Unordnung ins Paradies. Wir benötigen keine Auszüge sondern das Ganze. Der Körper geht aufs Ganze. Immer. Auch dann, wenn er mit Krankheiten auf das Teilnahrungs-Bombardement antwortet. Am Anfang war das Ganze; es bleibt durch die gesamte Evolution hindurch letztlich alles vorhanden. Manches scheint zu vergehen, aber die Grundelemente bleiben. Nichts geht verloren. Alles wird genutzt, recycelt und wieder genutzt.

Aber dann kam die Krone der Schöpfung in die heile Welt und mischte richtig auf. Sie begab sich als Zauberlehrling in die Küche des großen Hexenmeisters und entdeckte nicht nur die seit dem Urknall bestehenden Elemente des Universums sondern spielte Gott und erfand sogar künstliche Elemente.

Zuerst einmal aß die Krone der Schöpfung vom Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen, kann aber bis heute nicht richtig zwischen beiden unterscheiden. Und so kommt es, dass Gutes wie Böses durch die Geschichte der Menschheit hindurch sich parallel zueinander entwickelt haben. Meistens nebeneinander, manchmal gegeneinander. Stets um Balance bemüht, trachtet das Gute, das Leben, das Lebendige danach, zum Licht empor zu gelangen.

Nach der Vertreibung aus dem Paradies wurde der Mensch zum Handwerker, Ackerbauern, und als einziges Lebewesen begann er damit, seine Nahrung, zunächst einmal durch Hitze zu zerstören, bevor er sie aß. Dabei duftete sie herrlich, machte Appetit auf mehr, und das Fleisch konnte besser gekaut werden.

Dem aus den Gefilden hereingekommenen nicht mehr Wilden lag so sehr an seinen neuen Errungenschaften, dass er zum weit reisenden Händler wurde, seine Waren überall hin verkaufte und den ganzen Globus einnahm. Er erfand die Gewinnmaximierung und durchsuchte den gesamten Erdkreis danach, wo noch mehr zu haben sei: Land, Gold, Geld, Felle, Seide, Stoffe, Teppiche, Gewürze, Zucker, Salz und was alles des Menschen Herz begehrt. Menschen handeln bis heute mit Menschen. Der Mensch wurde regelrecht zur Beute und ist bis heute Handelsware. Wir nennen ihn aber Angestellter. Und wenn wir ihm etwas verkaufen können, nennen wir ihn *Kunde*. Auch der Kunde wird verfeinert und raffiniert, was das Zeug hält, damit er tüchtig einkauft. Und seine Begehrlichkeit wird immer raffinierter herausgebildet. Und so bringt jeder gute Kunde Kunde von den vielen, vielen Angeboten.

Der Müller musste sein Mehl schnell verkaufen, und der Bäcker konnte es auch nicht lange lagern. Und da fingen Müller und Bäcker an zu grübeln, was der Grund für den muffigen Mehlgeruch und das Ungeziefer sein könnte. "Aha!" sagte der schlaue Müller und fand die Lösung: "Getreide fein säuberlich schälen und den Keim entfernen." Das Öl im Getreidekeim wurde nämlich nach dem Mahlen ranzig und verdarb den guten Geschmack. Die Kleie, die dem Bäcker beim feinen Gebäck so störte, sortierte der Müller auch gleich mit aus und verkaufte sie separat für die Schweine. Und seine Kunden wurden vom Müllerhandwerk abhängig. Der Müller meinte, der Wind blase nur für seine Mühlen, und so verbreitete er seine Philosophie, dass alles, was wir so tun und lassen einen höheren Sinn habe, nämlich, dass sich alles nur um Wünsche und Bedürfnisse der Menschen zu drehen hat. Und sein Haus, Gesinde, Bauch und Portemonnaie wurden immer umfangreicher.

Der Jäger wollte es auch so gemütlich haben wie alle anderen und domestizierte seine Jagdtiere, die Ehefrau und sich selbst. Zuerst durften die Tiere in seinem Dorf noch frei herumlaufen. Da sie aber überall hin machten und es zu Streit kam, wem sie denn eigentlich gehörten, erfand er den Stall. Einen für die Tiere und einen für seine Hausfrau. Beide immer kleiner, immer enger, immer praktischer, immer profitabler und immer weiter weg von den Nasen der Menschen, die nur noch die Filetstücke bekommen und den Rest in Wurst und allem Feinen und Süßen verwurschtelt genießen. Denn das ganze Schlachtvieh wird ja nicht gegessen. Eine ganze Industrie sorgt heute bis zum letzten Rest dafür, dass alles bestens vermarktet wird. Und ins Bio-Vollkornbrot zog der getrocknete Trester aus der Saftproduktion ein: Apfelfasern. Hoch leben Abfall, Profis, Profiteure und Profite!

Dem Ochsen am Spieß folgten Methoden und Methödden, wie man Fleisch lagerfähig machen kann. Und so wie der Bäcker das Mehl immer mehr aussiebte, um immer feineres Gebäck herstellen zu können und um all die Menschen, die er fortan Kunden nannte, von sich abhängig zu halten und seine Sterntaler nur so rollten, so kam auch der Metzger auf immer ausgeklügeltere Ideen. Da er noch keinen Kühlschrank kannte, zerhackte er die Reste der Tierleichen, trocknete, räucherte und pökelte sie. Bevor er alles in Schweinedärme stopfte, gab seine Frau noch ein paar Heilkräuter hinzu, damit die Leichen-

teile nicht so schwer auf dem Magen lagen. Bei Dauerwurst und geräuchertem Schinken könnte man auch von Jahrtausende lagerfähigen Mumien sprechen. Immerhin ging es schon bei Homer in den Wurstkämpfen um die Wurst, die die Römer dann *Botuli* nannten. Auf die *Botulismusrwürstchen* kommen wir in einem eigenen Kapitel auf ➔ Seite 140 noch zurück.

Der Schlachter konnte in seiner Wurst alles unterbringen, was er sonst nicht mehr hätte verkaufen können, und verglich sie mit seiner Frau: *"Die Gedanken einer Frau und der Inhalt einer Wurst bleiben auf ewig unerforscht."*

Die Menschen waren satt und zufrieden, solange es keine Hungerjahre durch natürliche Katastrophen gab und sie nicht in den Krieg ziehen mussten: "Kohl und Rüben sind gut für unsereins. Einkorn, Emmer, Kamut und Dinkel machen satt, und ich kann Kohl, Wurzeln und Rüben in einer Miete¹² auf dem Feld überwintern lassen und mir jederzeit davon holen", sagte der Bauer. "Den ganzen Winter lang habe ich Vorräte, muss nicht draußen sammeln und nicht jagen. Ich kann mich stets bedienen und muss nicht hungern. Aus dem Getreide mahlt mir der Müller das Mehl, und der Bäcker backt mir mein Brot. Bohnen und Gewürze kann ich trocknen und auch gut aufbewahren. Sonntags kommen Speck und Hartwurst in den Eintopf. Es geht mir gut."

Wohlstand und Zufriedenheit breiteten sich aus. Die raue Natur war eingefriedet und der böse Wolf blieb draußen. Dass aber der Mensch dem Menschen ein Wolf ist, brachte schließlich der römische Komödiant Titus Maccius Plautus (250-184 v.u.Z.) auf den Punkt. Und wenn die Menschen mehr von Hygiene verstanden hätten, wäre es niemals zu Pestepidemien gekommen, aber sie warfen ja allen Dreck einfach auf die Gosse, und Haustiere und Nutztiere machten ihren Mist ebenfalls überall hin. Um in dem ganzen Dreck nicht stecken zu bleiben, wurden Gehwege und große Steine als Zebrastreifen erfunden.

Kohlenhydrate (Saccharide)

Kohlenhydrate werden als Saccharide (= Zucker) mit der Nahrung aufgenommen, vom Organismus zerlegt und gelangen schließlich als Glucose ins Blut. Über die Blutbahn wird die Glucose im gesamten Körper verteilt, wodurch der Blutzuckerspiegel ansteigt. Durch das Verdauungsssekret Insulin aus der Bauspeicheldrüse (liegt hinter dem Magen) wird der Blutzuckerspiegel eingependelt. Dringt künstlich isolierter Zucker in den Organismus, schüttet die Bauchspeicheldrüse besonders viel Insulin aus. Bis zur allmählichen völligen Erschöpfung der Inselzellen.

Die Bauspeicheldrüse produziert verschiedene Sekrete a) für die Eiweißzerlegung (Salzsäure), b) für die Kohlenhydratspaltung (Insulin), c) für die Fettspeicherung (Emulgierung und Lipase). Nach Genuss von Auszugsmehl, Stärke und Zucker steigt der Blutzuckerspiegel rasch rasant an und kann übers Ziel hinausschießen (Hyperglykämie, im schlimmsten Fall mit hyperglykämischem Schock = Koma), danach extrem abfallen (Hypoglykämie, im schlimmsten Fall mit hypoglykämischem Schock = Koma). Meistens kommt es nicht gleich zum Schock, aber es kann zu ausgeprägtem Unwohlsein führen. Unter Vollwertprodukten verlaufen Anstieg und Abfall langsam, bleiben immer im Normbereich, und die Bauchspeicheldrüse muss sich niemals überarbeiten.

Glucose als Endstufe der Kohlenhydratspaltung liefert den verschiedenen Körperzellen Energie. Zucker ist tatsächlich wichtig, aber *das Ganze ist mehr als seine Teile*.

- Mehrfachzucker = Polysaccharide

Polysaccharide bestehen aus umfangreichen Molekülen.

Beispiele: Stärke, Getreide, Reis und Kartoffeln enthalten reichlich Polysaccharide; sie sättigen nachhaltig. Polysaccharide sind in nahezu allen natürlichen Lebensmitteln, mal mehr, mal weniger, enthalten. Von Salatblättern muss man mehr bis zur Sättigung essen als von Kartoffeln.

12 Erdmulde von 0,50 - 1,00 m Tiefe mit darüber aufgeworfenem Erdhügel. Dort hinein dringt kein Frost vor, und die Vegetabilien können den ganzen Winter hindurch auf dem Acker aufbewahrt werden.

- Zweifachzucker = Disaccharide
Disaccharide bestehen aus kleineren Molekülen als die Polysaccharide.
Beispiele: Saccharose = Rohrzucker = Rübenzucker = Fabrikzucker. Weißer und brauner Zucker sind unterschiedslos ungesund. Brauner Zucker ist lediglich mit Melasse übersprühter weißer Zucker.
Weitere im Handel befindliche Zuckerarten siehe ➔ Seite 56.
- Einfachzucker = Monosaccharide
Beispiele: Glucose, Fructose und Dextrose. Fructose kennen wir als Fruchtzucker, Dextrose als Traubenzucker. Beide werden aus ganz gewöhnlichem Haushaltszucker fabrikatorisch hergestellt. Sie kommen zwar auch in Obst vor, aber natürlich nicht isoliert, denn *das Ganze ist mehr als seine Teile*.
Monosaccharide bestehen aus sehr kleinen Molekülen. Erst so sind sie für die Zellen mundgerecht zerkleinert. Das hat zu dem Jahrzehnte lang verbreiteten Irrtum geführt, Diabetikern Monosaccharide zu geben, um die Zuckeraufnahme zu erleichtern. Monosaccharide müssen nicht durch das Insulin der Inselzellen (Bauchspeicheldrüse) zerkleinert werden sondern gehen direkt in die Blutbahn.

Polysaccharide und deren Zerlegung

- Die Mehrfachzucker (Polysaccharide) nehmen wir praktisch mit allen Lebensmitteln auf. In allem, was gut sättigt, sind besonders viele enthalten. Sie werden im Mund vorverdaut, d.h., sie werden durch das Enzym Alpha-Amylase der Speicheldrüsen in Zweifachzucker (Disaccharide) zerlegt. So sind sie jedoch noch nicht klein genug für den Bluttransport.
- Im Magen findet keine weitere Zerlegung der Disaccharide statt. Die Magensäure (Salzsäure) ist für die Zerlegung der Eiweiße (Proteine) in Eiweißbausteine (Aminosäuren) zuständig.
 - *Vitamin B12 (Cobalamin)* kommt von außen und wird mit der Nahrung aufgenommen; deshalb nennt man es auch den Extrinsic-Faktor. Durch die Magensäure wird es vom Nahrungseiweiß gelöst und bindet den vom Magen, also von innen kommenden Intrinsic-Faktor (ein Glykoprotein) an das Cobalamin (Extrinsic-Faktor). Als Intrinsic-Faktor-Cobalamin-Komplex gelangt es in den Endbereich des Dünndarms. Nur wenn dort keine Irritationen sind und er nicht entzündet ist, kann das Cobalamin in den Organismus gelangen. ➔ Seiten 143-145
- Nach der Magenpassage sorgt weitere Alpha-Amylase, diesmal aus der Bauchspeicheldrüse, für die Zerkleinerung der restlichen Polysaccharide in Disaccharide.
- Die Disaccharide müssen nun in die Einfachzucker (Monosaccharide) zerlegt werden. Das geschieht durch das Enzym Insulin aus den Inselzellen (Langerhanssche Zellen) der Bauchspeicheldrüse (Pankreas). Erst jetzt können die Monosaccharide aus dem Darm in die Leber transportiert und von dort über die Blutbahn an verschiedene Stellen im Körper gelangen, wo sie in den Zellen der Energiegewinnung dienen.
- Für die Zerlegung der Kohlenhydrate = Saccharide = Zucker sind die Vitalstoffe notwendig, die nur mit vollwertiger Nahrung ganzheitlich zugeführt werden können.
- Werden Auszugsprodukte und Präparate gegessen, müssen die darin fehlenden Substanzen aus der übrigen Nahrung geholt werden. Das schafft bereits Unordnung. Sind sie dort auch nicht ausreichend vorhanden, werden sie aus Knochen und Organen herangezogen. Der Mensch erkrankt spätestens dann, wenn auch dort Ebbe herrscht.
- Die vielen isolierten Poly-, Di- und Monosaccharide aller Arten in der täglichen Nahrung sind Enzym-, Vitamin- und Mineralienräuber und berauben uns unserer Gesundheit. Dennoch fördern unsere immer hirnlöser werdenden Politiker den Raubbau an unserer Gesundheit, und *biologisch-ökologische Selbstbeschränkungs-Organisationen von Produktion und Weiterverarbeitung unserer Lebensmittel* gehen viel zu große Kompromisse ein. Die Lebensordnungen aber dulden ebenso wenig Kompromisse wie chemische Gleichungen, Physik und Mathematik. D.h.: Die Rechnung geht am Ende nicht auf!

Im Naturkosthandel und anderswo wird Fabrikzucker ohne Rücksicht auf Verluste unter unzähligen Namen angeboten, sodass er für Laien als schädlicher Industriezucker nicht mehr zu erkennen ist. Um das Kleingedruckte nicht lesen zu müssen, sollten wir von vornherein keine fertigen Produkte kaufen sondern unsere Nahrung aus natürlichen, unbehandelten Ausgangsstoffen selbst herstellen. Das mag länger dauern, dafür aber dauern Gesundheit und Leben länger, und das Portemonnaie wird ebenfalls geschont. Bei unseren Bemühungen um gesunde Ernährung kommt es nicht darauf an, unserem Leben mehr Jahre, sondern unseren Jahren mehr Leben zu geben.

Im Handel wird gesüßt, was das Zeug hält. Fast nichts wird ausgelassen. 99% aller Fertigprodukte in Bio- wie herkömmlichem Handel stecken voller Zucker. Die Bioverordnungen stehen dem auch darum nicht entgegen, weil sie sich, gewollt oder ungewollt, auf die Informationen von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung stützen, die wiederum von ihren Mitgliedern lebt. Die DGE¹³ ist das Sprachrohr der Nahrungsmittelindustrie, nicht aber neuerer Ernährungswissenschaften. Sie unterstützt nicht die Gesundheit der Konsumenten sondern die Gesundheit der Portemonnaies der Produzenten. Ihre Informationen für Konsumenten bezeichne ich als scheinheilig.

Die herkömmliche Küche zu Hause empfindet ebenso wie in den Laboren Obst künstlich nach, indem sie überall Zucker und Säure unterjubelt. Beides peppt so manches Gericht auf, ohne direkt in den Vordergrund zu treten. Wir nutzen in der Naturküche diesen Effekt, indem wir frisches Obst mitverwenden: auch in herzhaften Soßen, Suppen und in den Frischkost-Hauptgerichten. Frisches Obst rundet manchen Salat wunderbar ab. Wir müssen weder mit Drogen noch Kunstprodukten unsere Mahlzeiten aufpeppen.

Bindemittel - Verdickungsmittel

- Extrakt des Polysaccharids (Mehrfachzucker) ist nicht nur die Glucose sondern auch die Stärke, egal, ob sie aus Mais, Kartoffeln, Weizen oder anderswoher gewonnen wird. Stärke hat die Eigenschaft, Flüssigkeiten zu binden. Soßenbinder aus dem Naturkosthandel sind nichts anderes als Stärke: Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl, Pfeilwurzelmehl, Tarakernmehl, Sago und anderes. Sie sind teurer als Maizena aber genauso gesundheitsschädlich.
 - Da sämtliche isolierte Zuckerarten (Di- und Monosaccharide) Schadstoffe sind, ist auch das isolierte Polysaccharid Stärke ein Schadstoff. Beide aber werden gleichermaßen in der Naturkostindustrie wie in der übrigen Nahrungsmittelindustrie im Sinne des Wortes *ohne Rücksicht auf Verluste* verwendet. Auch in Restaurants und in Privathaushalten wird damit umgegangen, als würden Rasierklingen im Essen nicht schaden. Da die Schadstoffe Zucker und Stärke äußerlich nicht so scharf wie Rasierklingen sind, hat wahrscheinlich noch niemand vor mir diesen Vergleich gestellt, der jedoch schon darum passt, weil isolierte Saccaride einschneidende Probleme für Stoffwechsel und Gesundheit bringen.
- Pektin wird unter großem Aufwand aus Obst gewonnen. Es wird beispielsweise in der Marmeladenherstellung in gekochtes Obst eingerührt und geliert erst nach dem Erkalten.
- Carrageen kommt in Rotalgen vor. Es wird durch 48-stündiges Kochen mit alkalischer Lösung gewonnen. Die Ansichten über die Bedenklichkeit von Carrageen gehen auseinander. Carrageen ist leicht abführend, wird unverdaut ausgeschieden, kann aber die Aufnahme von wichtigen Nährstoffen blockieren. In Tierversuchen kam es zu Beeinträchtigungen des Immunsystems.
Es wird als Soßenbinder und Stabilisator eingesetzt und ist zu finden in: Babynahrung, Bierschaum, Desserts, Eiscreme, Diät- und Lightprodukten, Kakao, Ketchup, Marmelade, Milchgetränken, Pudding, Sahne, Salatsoßen, Sprühsahne, Süßigkeiten, Instantsuppen, Trockenmilch.

¹³ Die DGE wird durch Steuergelder mitfinanziert, propagiert veraltete Ansichten und garantiert durch ihre Anmaßung, Sprachrohr der Wissenschaften zu sein, die langfristige Existenz großer Nahrungsmittelkonzerne. Durch Verschweigen und Verschleiern unterdrückt sie schon seit Jahrzehnten bestehende empirische und zunehmend auch wissenschaftliche Erkenntnisse. Durch ihre oftmals unklaren Informationen und durch regelrechte Fehlinformationen werden einschlägige Maßnahmen zur Behandlung der Folgeschäden durch falsche Ernährung unterdrückt.

- Agar-Agar wird unter Hitzeeinwirkung durch Extraktion aus Rotalgen gewonnen. Es wird warmen bis heißen Speisen zugesetzt und geliert erst nach dem Erkalten. Agar-Agar verwendet man gern in der Vollwertküche anstelle von aus Tierresten stammender Gelatine.

Vollwertiges Andicken von gekochten Speisen

Es ist so einfach, Flüssigkeiten mit Reis und Getreide anzudicken. Wir benötigen keine Bindemittel aus Supermarkt noch Naturkosthandel. Einfach Buchweizen, ungeschälten Reis oder ungeschälte Hirse in eine Getreidemühle mit Metallmahlwerk geben und sehr fein mahlen. Entweder mit etwas Wasser anrühren oder unter schnellem Rühren mit einem Schneebesen direkt unter die kochende Speise heben. Oder frisch gemahlenes Getreide mit kaltem Wasser anrühren und dann unter die Speise mischen.

- ➔ **Die Zugabe von Eiern als Bindemittel in Kuchen und Bratlingen ist unnötig.**
Eine Teigruhe von 30 Minuten verbessert die Bindefähigkeit.
Siehe auch die Seiten 272 und 301.

Vollwertiges Andicken von rohen Speisen

ergibt sich oftmals von selbst durch Stehenlassen einer rohen Soße oder Suppe von einer halben Stunde bis zu ein paar Stunden. Avocados und Bananen dicken nicht an, sind aber fettreich und cremig. Auch die in Asia-Shops zu erhaltende Durianfrucht ist cremig. Getreide und Nüsse verdicken durch ihre Konsistenz, aber auch durch das in ihnen enthaltene Pektin.

Der glutenfreie Buchweizen ist eingeweicht sämig und gewöhnungsbedürftig. Er eignet sich sehr gut als geschmacksneutrale Grundlage für süße wie pikante Kreationen. Er eignet sich zum Andicken, hat allerdings einen gewöhnungsbedürftigen schleimigen Charakter.

- ➔ **Die Zugabe von Eiern als Bindemittel auch in Roh-Kuchen und Roh-Bratlingen ist unnötig.**
Eine Teigruhe von 30 Minuten verbessert die Bindefähigkeit.
Siehe auch die Seiten 272 und 301.

Zucker, Zucker und nochmals Zucker

In vielen Werken wird der Zucker hoch besungen. Er versüßt das Leben und die Liebe und ist zum Symbol für alles Gute geworden. The Archies singen: *"Sugar, sugar, you are my candy-girl."* Mozart und Schikaneder lassen Zucker und Kaffee besingen: *"Wenn alle Mädchen wären mein, so tauschte ich brav Zucker ein. Die, welche mir am liebsten wär', der gäb' ich gleich den Zucker her"* singt Papageno in der Zauberflöte. Und auch in *Così fan tutte* (So machen's alle) werden Kaffee und Zucker besungen.

Werbesprüche der Zuckerindustrie: *"Zucker sparen, grundverkehrt. Der Körper braucht ihn, Zucker nährt."* - *"Zucker zaubert, nimm deshalb mehr."* Der Tabakindustrie hat man derartige Sprücheklopfe-rien verboten, der Zuckerindustrie erlaubt man sie. Noch! Zucker zaubert tatsächlich: Es macht aus jedem Lebensmittel ein Genussmittel. Bitterer Kakao wird durch Zucker zum Genuss. Köche können sich überhaupt nicht mehr vorstellen, ohne Zucker zu arbeiten. Gemüsekonserven und selbst saure Heringe werden gezuckert. Maiskörner und Bananenchips, die beide von Natur aus süß sind, werden mit Zucker gesüßt.

Die Zuckerbranche geht mit Recht gegen Irreführungen vor, denn der Verbraucher wird mit Formulierungen wie Fruchtzucker (Fructose) und Traubenzucker (Dextrose) arglistig getäuscht. Ihm wird vorgegaukelt, dass es sich um *gesunden Zucker* handelt. Die Irreführungen gehen aber wesentlich tiefer,¹⁴ denn auch Agavensirup, Apfel- und Birnendicksaft, Zuckerrübensirup, Frutilose, Manioksirup, Ursüße und wie sie alle heißen mögen, sind letztlich reine Zucker- bzw. Zuckerlösungen. Sie werden

¹⁴ **Sämtliche alternative Süßungsmittel in Reformhaus und Biohandel sind nichts anderes als Zucker!**
http://www.reformhaus-fachlexikon.de/warenk_suessungsmittel/alternativesuessungsmittel.php

überwiegend in der Naturkostbranche eingesetzt, den Verbrauchern vorgaukelnd, sie wären gesund und unschädlich.

Bereits die Kreuzritter hatten um 1100 ihren ersten Kontakt mit Zucker, der in der Ebene von Tripolis aus Honigschilf gewonnen wurde. Sie brachten ihn ihren hoch entzückten Fürsten und Königen mit. Niemand wusste, dass das leckere weiße Gold schwarzes Pech für die Gesundheit der zukünftigen Menschheit bedeuteten und neben Zahnkaries haufenweise gesundheitliches Ungemach verbreiten würde.

Um 1500 herum begann der weltweite Handel mit Zucker, den man von weither aus den Zuckerrohrplantagen herbeischaffen musste. Bis dahin hatte man nur mit Honig gesüßt, aber der stand ebenso wie der Zucker nicht in großen Mengen und auch nicht jedermann zur Verfügung. Man konnte die Zuckerchemikalie lange Zeit nur für teures Geld in kleinsten Mengen beim Apotheker kaufen. Heute aber kann sich jeder Zucker leisten, und das Labor, wo er in großem Stile hergestellt wird, nennen wir Zuckerfabrik, sodass die Tatsache nachhaltig verschleiert wird, dass Zucker eine Chemikalie ist.

Im Jahr 1747 isolierte der Apotheker und Chemiker Andreas Sigismund Marggraf (1709 - 1782) Zucker aus der Runkelrübe. Sein Schüler, Franz Carl Achard (1753-1821), baute 1801 in Cunern/Schlesien die erste Zuckerfabrik der Welt. Mit Beginn des Industriezeitalters um 1850 herum wurde Fabrikzucker zum allgemeinen Bedarfs- und Nahrungsgut. In den Notpaketen für Flüchtlinge befinden sich neben Decken und Kleidung auch Babymilch, Trockenmilch, Salz, Auszugsmehl, Zucker und billiges raffiniertes Öl. Das alles gilt als Grundbedarf. Daran sieht man, welchen Stellenwert Auszugsmehl und Zucker gegen jede Vernunft bekommen haben, denn den ohnehin psychisch und körperlich gestressten Flüchtlingen Zucker und Mehl zu geben, mag ihnen zwar den Hunger nehmen, es verschärft aber ihre Lage. Es gäbe diverse Versorgungsmöglichkeiten mit gesunden Grundnahrungsmitteln, die aber nicht genutzt werden. So ist beispielsweise Kohl gut und lange lagerfähig. Ich habe während 5 Wochen ohne Kühlschrank im Hochsommer bei einer Rundreise durch Frankreich zusammen mit meiner Tochter täglich von einem einzigen Kohlkopf plus ein paar anderen Vegetabilien gegessen, die wir teilweise vom Wegesrand gesammelt haben.

Missverständnisse sind vorprogrammiert, wenn von Zucker die Rede ist. Zucker ist gleich Zucker und dennoch ist Zucker nicht dasselbe wie Zucker. Glucose dient der Energiegewinnung, und wird aus der Endstufe von Stärke und Zucker gewonnen. Im Stoffwechsel mündet alles in den Citratzyklus.¹⁵ Es ist nicht einfach, den komplexen Citratzyklus zu verstehen, da er wegen seines Umfangs eigentlich auf einem Fußballfeld aufgezeichnet werden müsste. Belassen wir es also hier dabei, dass es ihn gibt.

- Es besteht ein himmelweiter Unterschied zwischen dem notwendigen, in unseren natürlichen Lebensmitteln enthaltenen Zucker und dem isolierten Fabrikzucker, den wir im Supermarkt kaufen, denn *das Ganze ist mehr als seine Teile*.
- Zucker kann man auf die Glucoseformel $C_6H_{12}O_6$ reduzieren. Stärke hat die chemische Strukturformel $(C_6H_{10}O)_5$. Salz hat die Summenformel NaCl. Isolierter Stärke und Zucker fehlen nahezu alle Vitalstoffe. *Das Ganze ist aber mehr als seine Teile*.
- Zucker, Stärke und Salz sind keine Teilnahrungsmittel wie geschälte Äpfel oder Saft sondern weit überwiegend reine Moleküle = chemisch gewonnene Konzentrate. *Aber das Ganze ist wesentlich mehr als seine Teile*.
- Der in einem vollständigen Lebensmittel enthaltene natürliche Zucker ist nicht ungesund sondern ebenso gesund wie alle anderen Nährstoffe, denn *das Ganze ist mehr als seine Teile*.
- Das chemisch gewonnene, im Haushalt verwendete Produkt ist darum schädlich, weil ihm die notwendigen Vitalsubstanzen für die reibungslose Verstoffwechselung fehlen. *Das Ganze ist allerdings mehr als seine Teile*.
- Die Nährstoffe Eiweiß-Kohlenhydrate-Fett-Vitalsubstanzen benötigen wir nicht fraktioniert sondern als natürliches Gesamtpaket. Wir erhalten Ganzheit nur in einem frischen, lebendigen, unbeschädigten, ungeschälten und auch nicht durch Hitze denaturierten Lebensmittel, denn *das Ganze ist in seinem ganzen Wesen wesentlich mehr als seine Teile*.

¹⁵ Eine knappe und sehr anschauliche Darstellung von Nährstoffen als Baustoffe und Brennstoffe, Stoffwechsel, Oxidation und Citratcyclus bietet das Internet. Bitte beachten Sie dort die roten Kästchen und Abbildungen. <http://www.citratzyklus.de/>

CAVE: Industriell hergestellte Zuckerarten!

Agavendicksaft, Ahornsirup, Apfeldicksaft, Aspartam, brauner Zucker, Cyclamat, Dattelmarmelade, Demerara, Dextrose (Traubenzucker), E955 (Sucralose), E959 (Neohesperidin), Einmachzucker, Farinzucker, Fondant, Fruchtzucker, Fructose (Fruchtzucker), Fruttilose, Galactose, Gelierzucker, Gerstenmalzmehl, Grießzucker, Gula Djawa, Invertzucker, Isomalt, Kandis, Karamell, Kastorzucker, Lactit, Lactose, Läuterzucker, Maltit, Maltose, Mannit, Manioksirup, Melasse, Muskovade, Palatinit, Puderzucker, Rapadura, Reissirup, Rohrohrzucker, Saccharin, Seidenzucker, Sorbit, Stevia, Teezucker, Thaumatin, Topinambursirup, Trehalose, Ursüße, Vanillezucker, Vollzucker, weißer Zucker, Weizensirup, Würfelzucker, Xylit, Zuckercoleur, Zuckerrübensirup.

Industriezucker, Fabrikzucker, Haushaltszucker, Kristallzucker sind ein und dasselbe, nur mit anderen Namen. Sämtliche industriell hergestellte Zuckerarten sind, unabhängig von ihrem Namen, äußerst arm an Vitalstoffen. Selbst wenn nach dem Verarbeitungsprozess in einer Sorte mehr als in der anderen verbleiben, ist das nicht ausreichend und bringt immer Unordnung in die lebensnotwendige, natürliche Ordnung unserer Nahrung. Alle Fabrikzuckerarten bringen Ungleichgewicht, stressen Bauchspeicheldrüse und Darm, können Unverträglichkeiten auslösen und sind zusammen mit Auszugsmehl, poliertem Reis und isolierter Stärke die Ursache für Arteriosklerose und unzählige damit im Zusammenhang stehende Zivilisationskrankheiten.

Zucker macht süchtig und ist eine Droge, als solche wird sie aber nicht erkannt, weil sie ja so gut schmeckt und alles mit einem Hauch von Supergeschmack durchdringt. Das Fatale am Zucker ist, dass er nicht nur die Bauspeicheldrüse stresst, weil diese mehr Insulin als unter zuckerfreier Ernährung ausschütten muss, sondern er betätigt sich außerdem als Vitamin B1- und Kalziumräuber. Der Organismus muss sich Vitamine, Mineralien und Spurenelemente notfalls aus dem Körper holen, um mit dem Zucker-Zuviel überhaupt irgendwie klarzukommen. Kalzium löst er sich aus den eigenen Knochen heraus. Der Organismus erleidet durch isolierten Zucker und Auszugsmehl schweren Mangel.

Auszugsprodukte erzeugen auch und ganz besonders die immer mehr um sich greifenden demenziellen Erkrankungen: *Hirnatrophie*. Die Hirnatrophie ist möglicherweise das Ende unserer modernen Zivilisation, weil Menschen mit mangelndem Denkvermögen sich selbst ausradieren und sie zerstören. Diese Art der Zerstörung hat bereits eingesetzt. Das erkennen wir deutlich an der immer mehr um sich greifenden Politikerhirnlosigkeit und dem Wahnsinn der destruktiven Wirtschaft. Wie aber sollten immer hirnlosere Menschen aus dieser Ausweglosigkeit noch selbständig herausfinden können?

Fragwürdiges alternatives Süßen¹⁶

Alternatives Süßen jedweder Art ist aus gesundheitlichen Gründen ebenso wie jedes Süßen mit künstlich gewonnenem Zucker abzulehnen. Bei guter Gesundheit sind einzig Honig und Trockenfrüchte ab und an in geringfügiger Menge möglich.

Keine einzige der von der Reformhaus-Akademie *Gesundes Leben* genannten Zuckerarten dient dem gesunden Ablauf natürlicher Stoffwechselvorgänge und dem dauerhaften Erhalt der Gesundheit. Sie alle stören obendrein den gesamten Verdauungstrakt und machen gesunde Lebensmittel, vor allem Vollkornprodukte, unverträglich, was bei nicht wenigen Empfindlichen zu Blähungen und Völlegefühl und dazu führt, keine Vollkornprodukte zu essen. Jedwede Zuckerart irritiert den Verdauungstrakt und führt bei empfindlichen Menschen zu diversen, teilweise schweren Störungen und Krankheiten. Candidiase und Darmpilze sind nur eine mögliche Folge. Sobald auf jedweden Zucker, auf Honig und Trockenfrüchte verzichtet wird, regeneriert sich der Verdauungstrakt samt Darmflora von selbst wieder.

Vor allen alternativen Süßungsmitteln ist ebenso wie vor herkömmlichem Süßstoff Vorsicht geboten! Das immer mehr in Mode kommende Stevia wird unter hohem Aufwand aus Süßholz gewonnen und behält einen leichten Lakritzeschmack. Vielleicht gibt es ja Menschen, die Kaffee mit Lakritzaroma mögen. Vergessen Sie bitte nicht: Süßungsalternativen sind das *Metadon* der Zuckersüchtigen.

¹⁶ Reformhaus - http://www.reformhaus-fachlexikon.de/warenk_suessungsmittel/alternativesuessungsmittel.php

CAVE: "Zuckerfreie" Produkte!¹⁷

Ein dickes Geschäft machen nicht nur die Krankenversicherungen, Zuckerimporteure und Zucker verarbeitenden Betriebe sondern auch die jüngste Zuckerfrei-Industrie. Die Bezeichnung *zuckerfrei* ist jedoch irreführend! Als zuckerfrei deklarierte Süßigkeiten sind eine Augenwischerei ersten Ranges, so dass sich sogar die Zuckerindustrie darüber aufregt.

Wenn Produkte statt des üblichen Zuckers Apfeldicksaft oder Birnendicksaft enthalten, sind sie schon darum nicht gesünder, weil diese beiden Produkte extrem eingekocht werden. Zwar schadet das nicht den Mineralstoffen, sehr wohl aber Vitaminen und Enzymen (Fermenten). Sorbit ist mit Fructose vergleichbar; ähnlich verhält es sich mit Mannit, Xylit und Isomalt. Sorbit ist ein Zuckeraustauschstoff, der aus der Eberesche gewonnen, im Organismus zunächst über die Fructose- und schließlich über die Glucosestufe abgebaut wird und somit eigentlich ein Monosaccharid ist. Es kommt manchmal zur Sorbitunverträglichkeit. Sorbit ist wie Fructose abführend. Der Laie kommt gar nicht drauf, dass all das nichts anderes als Zucker ist. Künstliche Süßstoffe wie Acesulfam, Aspartam und Cyclamat sollte man nicht verwenden. Stevia, das als natürlich propagiert wird, wird ebenso wenig natürlich gewonnen wie alle anderen Präparate. *Natürlich* ist nur das, was völlig unbearbeitet direkt aus der guten Mutter Natur in den Mund wandert: Als ganzheitliches, vollwertiges Voll-Lebensmittel.

Der einzige Vorteil der gesammelten Palette an alternativen Süßigkeiten, eingedickten Fruchtsäfte und Süßstoffen ist, dass allmählich immer mehr ins Bewusstsein sickert, wie schädlich Industriezucker sein muss, wenn derart nach, allerdings nur vermeintlichen Alternativen gesucht wird.

Zuckerfreie Waren ziehen sich aber, wie der Wolf, einen Schafspelz an! Sie mögen zwar die Zuckerdroge ersetzen, sind aber keine gesunde Alternative. Außerdem enthalten die meisten dieselben schädigenden Substanzen wie herkömmliche Sweets. Vermeintlich zuckerfreie Süßigkeiten mögen die Zähne vor Karies bewahren, aber sie werden derart künstlich erzeugt, dass sie anderweitig schaden.

Ich habe mir meine Schokoladensucht abgewöhnt, indem ich immer Obst bereit hatte. Immer sofort etwas entgegensetzen, ist die sicherste Methode, eine Gewohnheit zu verändern. Dann ist der *Entzug* nicht so schwer. Sie entziehen ja nichts sondern geben dem Körper was er braucht: Energie aus gesunden, ganzheitlichen Kohlenhydraten, denn *das Ganze ist mehr als seine Teile*. Vergessen Sie bitte nicht: *Süßungsalternativen sind das Metadon der Zuckersüchtigen*.

CAVE

**Industriezucker aller Arten, Teilnahrungsmittel und Präparate
ziehen in mehr oder weniger ausgeprägter Form nach sich:**

- Gärung und Blähungen
- Pilzerkrankungen im Darm
- Schwächung des Immunsystems
- Allergien
- allgemeine Immunschwäche
- Leberschädigung
- Arteriosklerose mit ihren diversen Folgeerkrankungen
- Diabetes mellitus I und II
- eine möglicherweise beeinträchtigte Organogenese mit der Folge verschiedener Fehlbildungen des Embryos.
- Honig und alle Süßungsalternativen aus dem Handel halten das Verlangen nach verstärktem Süßem aufrecht.
- Süßungsalternativen sind das Metadon der Zuckersüchtigen.

17 CAVE! = Medizinischer Warnhinweis. Sie finden ihn in diesem Werk überall dort, wo eine Warnung ausgesprochen wird.

Kaltgeschleuderter Honig - Aber bitte in Maßen

Wir sind die größten Honigimporteure weltweit, sollten regionalen Honig bevorzugen und ihn nur sparsam verwenden. Akazienhonig ist neutral im Geschmack und eignet sich gut zum Süßen. Wir verwenden nur kaltgeschleuderten Honig. Akazienhonig bitte nicht mit Ahornsirup verwechseln!!

Da wir uns vom allzu süßen Geschmack entwöhnen sollten und die fleißigen Bienen kein Interesse daran haben, sich für unmenschliche Schmarotzer abzumühen, sollten wir mit Honig äußerst sparsam umgehen und ihn keinesfalls täglich zu uns nehmen. 100%ige Veganer lehnen Honig ab, weil er von Bienen erzeugt wird und es unethisch ist, irgendwelche Tiere als Nutztiere auszunutzen. Es gibt allerdings reichlich ansonsten vegan lebende Menschen, die Honig in ihre Ernährung einbeziehen. Ich gehe sehr sparsam damit um.

Honig kann im direkten Kontakt mit den Zähnen Karies auslösen. Im Kuchen natürlich nicht, weil der Direktkontakt fehlt. Dr. Johann G. Schnitzer warnte mich nach der Komplettsanierung meiner Zähne eindringlich vor Honigbrot. Er hatte die Erfahrung gemacht, dass Patienten, die zwar ohne Zucker lebten, durch Honigbrote wieder Karies bekamen.

Konservierungsmittel

Verschiedene Methoden zum Haltbarmachen von Lebensmitteln

- Kühlung
- Salz - Beispiel: Matjes
- Salz, Essig, Öl bei milchsauren Produkten - Beispiele: Sauerkraut, milchsaures Gemüse, italienischer Gemüse-Antipasto
- Alkohol
- Zucker - Beispiel: Marmelade
- Ascorbinsäure (Vitamin C)
- Hitze - Beispiele: an der Luft trocknen (Serrano- und Parmaschinken, Fisch) dörren (Grünkern), kochen, einkochen, pasteurisieren, ultrahoch erhitzen, räuchern
- Bestrahlen roher Vegetabilien (in Deutschland verboten)
- Begasen (USA-Gewürze)
- Unzählige chemische Produkte

Getreide nennt man auch eine *natürliche Konserve*, weil es lange, allerdings nicht unbegrenzt haltbar ist. Der Handel ist daran interessiert, seine Produkte möglichst lange haltbar zu machen, und unnatürliche Lebensmittel haben keine wirkliche Lobby, die unsere Politiker beeindrucken könnten. Allerdings wird auch mit Lebensmittel-Rohstoffen, beispielsweise mit Weizen, in großem Stil spekuliert.

Der Zerstörung unserer Nahrung sind keine Grenzen gesetzt

Schauen Sie sich bitte in Wikipedia die lange ➔ *Liste der in der Europäischen Union zugelassenen Lebensmittelzusatzstoffe* an: Lebensmittelfarbstoffe, Konservierungsstoffe, Antioxidantien und Säureregulatoren, Süßungsmittel, Emulgatoren, Stabilisatoren, Verdickungs- und Geliermittel, Rieselhilfen, Geschmacksverstärker, Schaumverhüter, Mehlbehandlungsmittel, Feuchthalter, Kaumassen, Verpackungsgase, Überzugsmittel, Oberflächenbehandlung, künstliche Wachse, Treibgas, modifizierte Stärken, Trägerstoffe, Klärmittel, Bleichmittel... .

Dr. Johann G. Schnitzer: *"Ist Kranksein Bürgerpflicht? - Da rette sich, wer kann!"*
 ➔ <http://www.dr-schnitzer.de/kranksein-buergerpflicht.html>

Salzverbrauch zurückfahren

Die Liebe ist das Gewürz des Lebens.
Sie kann es verüßen aber auch versalzen.
Konfuzius

Salz hält Wasser in den Geweben zurück

Mit Salz wird schon seit über 10.000 Jahren gehandelt. Salz ist eine natürliche chemische Verbindung aus Natrium und Chlor: $\text{Na} + \text{Cl} = \text{Natriumchlorid}$. Es ist ein wichtiger Mineralstoff, kommt in vielen natürlichen Lebensmitteln vor und muss ebenso wenig separat zugeführt werden wie andere Mineralstoffe, Fette oder Zucker. Wir kommen also völlig ohne Salzzusatz aus. Die übliche Kochsalzmenge in der Nahrung hält 2 l Flüssigkeit im Körper zurück. Ob es wohl natürlich ist, das wir unsinnigerweise unsere Körper konstant mit einem Zuviel von 2 Liter Wasser aufschwemmen? Durch die zusätzliche Flüssigkeit steigt bei einigen Menschen zudem der Blutdruck.

Normalerweise nimmt man erheblich weniger Salz als Zucker zu sich. Aber auch darin gibt es Exzesse. Ich hatte eine Besucherin, die 14 Tage lang jeden Morgen im Laufe des Frühstücks auf ihr Frühstücksei einen gehäuften Teelöffel Salz tat.

Wenn schon salzen, dann bitte sehr dezent mit ungereinigtem, unraffiniertem, natürlichem Meersalz. Während meiner Jahre in Panamá und an der spanischen Küste habe ich oftmals einfach Meerwasser genommen und war erstaunt, wie wenig ich wegen des hohen Salzgehalts davon für meine Speisen brauchte. Ich verwende ohnehin nur 250 g Kochsalz im Jahr.

Meersalz enthält rund 80 Elemente und kommt damit der natürlichen Zusammensetzung im menschlichen Körper näher als Steinsalz. Natürliches Meersalz enthält unter anderem Jod, Kalium, Kalziumverbindungen, Magnesium und Mangan. Gereinigtes Meersalz wird um seine natürlichen Beistoffe beraubt und ist mit Steinsalz aus dem Bergwerk gleichzusetzen. Himalayasalz ist Steinsalz und nicht wertvoller als anderes Steinsalz, dafür aber wesentlich teurer. Im menschlichen Körper befinden sich rund 30 Elemente, im Himalayasalz 10. Da fahren wir also mit Meersalz am besten.

Salz können wir nicht so viel futtern wie Zucker. Wir würden an Salzvergiftung sterben. Wenn man bei körperlicher Anstrengung stark schwitzt, ist es besser, saftiges Obst und eine Karotte zu essen, die mehrere Mineralien und auch Salz enthalten als Salztabletten zu nehmen, um das Wasser im Körper zurückzuhalten und/oder viel zu trinken. Das Ungleichgewicht zwischen Kalium und Salz wird durch Salztabletten und Wasser verschlimmert, und es gibt sogar Wasservergiftungen (Hyperhydratation). Also: Besser Obst + Karotte! Dann verschwindet der Durst nachhaltig.

Karotten, Rettich und Radieschen enthalten von Natur aus reichlich Salz, aber bislang ist niemand auf die abstruse Idee gekommen, ihnen das NaCl zwecks Salzgewinnung zu entziehen. Wirte nutzen gesalzene Laugenbrezel mit Rettich, um ihren Bierumsatz zu erhöhen, denn Salz macht durstig. Wurstsalat und Weißwurst legen noch nach, und es wird noch mehr getrunken. Auch in Kloster Andechs!

Wir benötigen lediglich 3-5 g Salz pro Tag und kämen durchaus mit dem natürlichen Salzgehalt in natürlichen Lebensmitteln ebenso aus wie die Tiere draußen in der freien Natur. Aber auch Tiere sind süchtig: Sobald sie Salz oder Süßes schleckern können, begehen sie durchaus Exzesse. Salz und Zucker machen Mensch und Tier von sich abhängig. Ohne Salz und Zucker erscheinen Leben und Speise den meisten Menschen fade. Je häufiger sie dieser Gewohnheit frönen, desto mehr werden sie davon abhängig. Ganze Kulturen entstanden durch den Handel mit Salz und Zucker. Zucker und Salz dominieren weite Gebiete der Weltwirtschaft. Und selbst Jesus sagte in seiner Bergpredigt: "Ihr seid das Salz der Erde." (Matthäus 5,13) Salz ist neben Zucker das oberste unter allen Gewürzen.

CAVE: jodiertes und fluoridiertes Salz!

Jod ist ein Spurenelement, von dem wir höchstens 200 Mikrogramm (0,0002 g) pro Tag benötigen. Wir sollten niemals mit jodiertem oder auch noch fluoridiertem Speisesalz würzen und auch gereinig-

tes sowie mit Rieselmitteln versetztes Salz strikt meiden. In einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung ist zusätzliches Jod nicht einmal im Gebirge nötig, und Europa ist ganz sicher kein Jodmangelgebiet! Trotzdem wird uns das laufend suggeriert.

Unsere Böden sind derart jodhaltig, das es bei uns sogar mehrere Jodheilbäder gibt. Bad Tölz in Oberbayern ist ein natürliches Jodbad, aber auch dort wird für Jodsalz geworben. Weitere Jodbäder sind Bad Bevensen in der Lüneburger Heide, Sulzbrunn bei Kempten, Erding oberhalb von München, Bad Zurzach zwischen Konstanz und Basel. Deutschlands stärkste Jod-Schwefelquelle ist Bad Wiessee am Tegernsee. Bad Hall in Oberösterreich gilt als das stärkste mitteleuropäische Jodsolebad.

Immer wieder trifft man auf Menschen mit deutlichen Zeichen einer Schilddrüsenüberfunktion, denen die Zusammenhänge zur staatlich empfohlenen Speisesalzjodierung nicht bekannt sind. Nahezu alle Fertigprodukte, Babybrei und auch Tierfutter werden mit Jod verseucht. Sogar Meersalz, das von Natur zwischen 0,5 und 5 Milligramm Jod auf 1 kg Jod enthält, wird zusätzlich *angereichert*, weil es sich aufgrund der Schleichwerbung durch die DGE jodiert noch besser verkaufen lässt. Das kommt darum einer Zwangsmedikation gleich, weil sich seit 1989 fast alle Fertigprodukthersteller nach der Speisesalzjodierungs-Empfehlung der DGE richten. In Restaurants wird ebenfalls mit jodiertem Salz gearbeitet. In einem Merkblatt der GGB Lahnstein werden folgende Überjodierungssymptome genannt: Verminderte rote Blutkörperchen, hoher Puls, Blutgefäße betreffende Erregbarkeit (= Vasomotorik), psychische Labilität, Schweiß, Zittern, Zucker (Glucose), Eiweiß (Albumin) und Aceton im Urin.

Einen natürlichen, hohen Jodgehalt gibt es in Algen, Muscheln, Hering und anderen Fischen, getrockneten grünen Bohnen, Butter, Sahne, Buttermilch, getrockneten Feigen, Joghurt und in Kiwis (sehr hoch!). Das Spurenelement Jod ist in praktisch allen anderen Lebensmitteln auch enthalten.

Fluor/Fluorid ist äußerst giftig und gehört weder in die Zahnhygiene noch ins Kochsalz und schon gar nicht ins Trinkwasser. Fluortabletten zur Kariesprofilaxe erzeugten bei meinem ersten Sohn nach zweijähriger Einnahme deutlich sichtbare Ablagerungen in den Oberschenkelknochen, und bei meiner Tochter wurden die Schneidezähne grau. Wir mussten das abschleifen lassen. Mein zweiter Sohn erhielt daraufhin keine Fluortabletten. Das Nutzen-Risiko-Verhältnis von Kariesprofilaxe zu Fluor ist unverhältnismäßig. Gesunde Ernährung ohne Fabrikzucker bewahrt von selbst vor derartigen Schäden.

Zwangsmedikation ist grundsätzlich abzulehnen

Fluor - <http://www.nirakara.de/Fluor.htm>

Anti-Fluor-Video:

<http://www.youtube.com/watch?v=MXaeAXcZNYE>

Anti-Jod-Videos:

<http://www.survivalscout.de/2012/03/08/jod-die-unterschatzte-gefahr-warum-jod-gefahrlich-ist/>

<http://www.youtube.com/watch?v=AO3fHDxSQHQ&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=AO3fHDxSQHQ>

<http://www.youtube.com/watch?v=b2u0ZyrYcbs>

Bücher von Dr. med. Max-Otto-Bruker - emu-Verlag

Vorsicht Fluor! Das Kariesproblem. Fluoridtabletten. Fluoridlacke. Kochsalzfluoridierung. Trinkwasserfluoridierung.

Störungen der Schilddrüse: Was man über die Schilddrüse wissen sollte.

Störungen, Ursachen, Heilbehandlung. Warnung vor jodiertem Salz

Salzalternative: Gewürze und milchsauer Vergorenes

Wir sollten den Kochsalzverbrauch erheblich zurückfahren und auf frische Gewürze zurückgreifen, die allerdings kein Salzersatz sein können. Am besten stellt man nach und nach um; dann fällt die Entwöhnung leichter. Salz stets nach dem Kochen hinzufügen. Wenn wir Gemüse in Salz garen, laugt es aus. Das Kochwasser immer mitverwenden, niemals wegschütten, weil sonst die Mineralien ihrer Speise mit in den Abfluss wandern. Salzkartoffeln haben in der Vollwertküche deshalb keinen Platz.

- Gewürze sind nichts anderes als Heilkräuter, die bereits urzeitliche Hausfrauen den Speisen beifügten, um sie bekömmlicher zu machen. Beispiele: Anis, Basilikum, Dill, Fenchel, Ingwer, Knoblauch, Kümmel, Lavendel, Lorbeer, Liebstöckel, Rosmarin, Sellerie....
- Frische Gewürze vorziehen. Gewürze aus den USA sind meistens begast worden, um Schimmelbildung zu verhindern. Deshalb am besten nur Biogewürze nehmen, auch wenn sie verständlicherweise teurer sind.
- Wir würzen beispielsweise mit Chilischoten, Knoblauch, Knollensellerie, frischen Küchenkräutern, Kräutersalz, Liebstöckel, Paprikaschoten, Pfeffer, Stangensellerie, Zwiebeln und anderem.
- Salz ist in folgenden Beilagen schon enthalten: Algen, getrocknete Tomaten, Oliven, Pesto, milchsaures Gemüse, Sauerkraut. Die Sojaprodukte Miso, Shoyu, Sojasoße, Tamari, Tempeh enthalten außerdem reichlich Vit. B12. Sojasoßen enthalten manchmal Industriezucker. Ich bevorzuge Kikkoman-Sojasoße. Algen sind im Chinaladen sehr günstig.
- Getrocknete Tomaten werden in den mediterranen Ländern in Meersalz gewälzt und an der Sonne getrocknet. Wenn sie in Öl eingelegt verkauft werden, können wir nicht sicher sein, dass es sich um kaltgepresstes Öl handelt. Daher sollten wir sie nur getrocknet kaufen, zuerst in wenig Wasser einlegen und danach in kaltgepresstes Olivenöl.
- Oliven sind weder wertvoll noch besonders gesund. Sie sind im Rohzustand bitter und ungenießbar. Normalerweise werden sie zwar roh verarbeitet, zum Entzug der Bitterstoffe werden sie aber 5-6 x in Salzlake gewässert; dabei werden die Vitalstoffe herausgeschwemmt. Manche Oliven werden mit Anchovis zubereitet. Einige dunkle Oliven werden entweder künstlich oder mit Tintenfischfarbe gefärbt. Mitteldunkle Sorten sind natürlicher. Unreife Oliven sind grün, reife dunkel, jedoch niemals tiefschwarz. Sehr würzig sind griechische Kalamata-Oliven.

Degeneration und Regeneration

Die große Schuld des Menschen ist,
dass er jeden Tag zur Umkehr fähig
ist und es nicht tut.

Albert Schweitzer

Die Entwicklung degenerativer Krankheiten

De-Generation - das Wort sagt es ja - ist ein sich über mehrere Generationen erstreckender, fortschreitender Prozess unter Verschlechterung substanzieller und geistiger Leistungsfähigkeit. Er baut auf den ererbten Bedingungen auf, und diese setzen sich, abwärts strebend, im eigenen Leben fort. Unsere Nachkommen müssen die Konsequenzen aus den Gewohnheiten ihrer Vorfahren tragen.

Durch einen konsequenten Schnitt kann der Prozess zum Stillstand kommen, und die Re-Generation kann in Gang gesetzt werden. Unseren Nachkommen sollten wir raten, auf dem Umkehrweg zu bleiben, damit ihre Kinder von der Regeneration profitieren und ein gesünderes Leben als ihre Eltern führen können.

Pottenger und Simonson - Ernährungsexperimente mit Katzen¹⁸

Francis Marion Pottenger jr. (1901-1967) war der Sohn des Arztes Francis Marion Pottenger sr., der Mitbegründer des Pottenger-Tuberkulose-Sanatoriums in Monrovia/Kalifornien war. Pottenger und D. G. Simonson entdeckten zufällig den katastrophalen Einfluss von Hitze auf Katzennahrung. Die beiden wurden und werden aufgrund ihrer Erkenntnisse immer wieder von Rohköstlern zitiert. Pottenger machte bei seinen Fütterungsversuchen folgende Entdeckungen:

- Die gesunden Katzen der ersten Generation bestanden aus der Rohfleisch- und der Kochfleischgruppe. Beide Gruppen erhielten zusätzlich Milch und Lebertran. In der ersten Generation ergab sich das, was wir üblicherweise als *Altersbeschwerden* einstufen: Arthritis und degenerative Prozesse an Knochen und Zähnen.
- Die Katzen der zweiten Generation kamen mit Zahnfehlstellungen und Knochendeformationen zur Welt, sie erkrankten bereits in der Lebensmitte erheblich in der Art unserer Zivilisationskrankheiten. Sie bekamen zusätzlich Koordinierungsprobleme, d.h. dass sich am Nervensystem offensichtlich degenerative Veränderungen entwickelten.
- Von den Katzen der dritten Generation kamen einige blind zur Welt, sie waren allgemein klein und kränklich und entwickelten früh weitere degenerative Krankheiten. Ihre Lebenszeit überschritt selten ein halbes Jahr. Einige waren zeugungsunfähig. Sie wurden erheblich von Ungeziefer und Würmern befallen. An Hauterkrankungen und Allergien litten 90% von ihnen. Ihre Knochen waren weich und verbiegbare, und die Katzen erschienen in ihrem Wesen verändert. Männliche Tiere wurden gefügiger während die Weibchen aggressiver wurden.
- Die wenigen Katzen der vierten Generation waren alle krank und starben, ohne sich weiter vermehren zu können.

Pottenger vermutete während seiner Katzenstudie, dass ein ihm noch unbekannter Proteinfaktor die Ursache für das Elend seiner Versuchstiere sein müsste. Er sah diesen Faktor im Kochvorgang.

Pottenger, der nicht nur Katzenversuche machte sondern als Arzt Patienten behandelte, verwendete zur Behandlung von allergischen Zuständen bei Atemwegserkrankungen (von Menschen) Rohextrakte aus der Nebennierenrinde. Er behandelte damit zunächst Lungentuberkulose, dehnte seine Therapie dann aber auf weitere Krankheiten aus. Da er durch Price vom guten Einfluss tierischer Fette wusste, unterstützte er die Genesung seiner Patienten durch Leber, Butter, Sahne und Eier und stand damit im Gegensatz zu der Annahme, dass tierische Fette ungesund seien. Man kann sich gut vorstellen, wie eta-

¹⁸ Francis M. Pottenger, Jr., MD – Pottenger's Cats – A Study in Nutrition
published by Price-Pottenger Nutrition Foundation. www.ppnf.org – USA
Deutsche Kurzbeschreibung: http://www.tatzenladen.de/infoseiten/pottengers_cats.html

blierte Ärzte und die Margarineindustrie reagiert haben. Bis heute versucht die Margarineindustrie mit gezielter Werbung uns die gute Butter zu vermiesen. Durch *Anreicherung* mit Omega-3-Fettsäuren wird Margarine nicht reichhaltiger. Bio-Butter enthält übrigens durch das reichliche Grünfutter der Kühe mehr Omega-3-Fettsäuren als herkömmliche. Ich nehme nur beste Bio-Sauerrahmbutter.

Werner Kollath: Ernährungsexperimente mit Ratten

Von Werner Kollaths Rattenversuchen wissen wir, dass Hitze über 42° C Denaturierung des Eiweißes erzeugt. Kollath erkannte unabhängig von Pottenger dasselbe durch seine Studien mit Ratten, die er wechselweise mit nativem (rohem) bzw. durch Hitze denaturiertem Eiweiß (Kasein) fütterte. Auch er kam zufällig auf seine Entdeckungen.

Kollaths und Pottengers Studienergebnisse dienen als Paradebeispiel dafür, dass handelsübliche pasteurisierte und homogenisierte Milch, wie wir sie allgemein kaufen und darunter insbesondere ultrahocherhitze H-Milch, der Gesundheit schadet. Zudem täuscht die Bezeichnung *Frischmilch* nicht vorhandene rohe Frische vor. Milchpulver, Kondensmilch, Säuglingsnahrung und Sondenkost für Schwerkranken sind nicht empfehlenswert, und eine gekochte Mahlzeit pro Tag ist ebenfalls überflüssig.

Folgen der Degeneration

Ursache und Wirkung zeigen sich deutlich an den ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten, wenngleich sie vom Kollektiv nicht bewusst wahrgenommen werden. Da die Ursache unbekannt bleibt, wird die Wirkung nicht im richtigen Zusammenhang gesehen. Allenthalben wird an Symptomen herumgedoktert. Umwelt- und Innenweltzerstörung gehen Hand in Hand, und Symptome sind daher nicht nur in unseren Krankheiten zu sehen sondern auch in Umweltverschmutzung und der immer deutlicher werdenden Klimakatastrophe. Wie innen, so außen, und wie außen, so innen. Eines ist der Spiegel vom anderen. "Wie sich die Bilder gleichen!"

Die Folgen der schleichenden Degeneration werden seit Beginn der Industrialisierung für den Einzelnen immer unerträglicher. Er bleibt ihr meistens hilflos ausgeliefert, denn es bleibt dem Zufall überlassen, ob er die Wahrheit kennenlernt, die wirkschaffenden Zusammenhänge zwischen Ursachen und Wirkungen begreift und die Kraft aufbringt, sich aus der Zwickmühle allgemeiner Missverständnisse und auch der Traditionen zu lösen.

Die Folgen der Degeneration für die gesamte Menschheit zeichnen sich immer deutlicher ab. Ernährungsabhängige Zivilisationskrankheiten werden im Zuge der Globalisierung auch in die entlegensten Gebiete transportiert und treten überall in immer jüngerem Lebensalter auf. Davor wird auch die Demenz nicht Halt machen, denn immer kränkere Gehirne ergreifen wie mit Krakenarmen unsere Zivilisation in immer jüngerem Lebensalter.

Land geht nicht nur durch den höheren Meeresspiegel unter sondern auch durch Abholzungen und Brandrodungen. Die raffgierigen Wirtschaftsmagnaten regieren heimlich und unheimlich jede Klimakonferenz, jede politische Entscheidung und ebenso unsere Lebensmittelgewohnheiten. Atomendlager erweisen sich als Milchmädchenrechnung, Erdboden und Luft werden immer mehr verpestet, die Grenzwerte werden dem angepasst, und die Ernährung ist akademisch verrückt. Kein Zweifel: "Wir leben in Absurdistan!"

Lebensdauer der Körperzellen

Unser Körper ist eine ewige Baustelle. Vom ersten Atemzug bis zum letzten sterben Zellen, und es entstehen gleichzeitig neue. Durch Querteilung der alten entstehen neue Zellen; sie enthalten dieselben Erbinformationen wie die Mutterzellen. Die abgestorbenen Zellen werden aufgelöst. Bereits hier gibt es Fehlerquellen, die durchaus mit unserer Lebensweise zusammenhängen können aber nicht müssen. Wir wissen das nicht immer so genau, denn außer der Ernährung gibt es noch viele weitere Umwelt-

faktoren, und sind die Krebsursachen, bei denen wir ins Uferlose wuchernde Zellen und Metastasen finden, sehr vielfältig.

Jede Zelle hat eine andere Lebensdauer. Nur die Nervenzellen sind vom Anfang bis zum Ende immer dieselben. Sinneszellen sind ebenfalls Nervenzellen. Sie teilen sich nicht, aber sie können in einigen Fällen, wenn sie mal durchtrennt wurden, wieder zusammenwachsen. Wenn Sie sich tief in den Finger schneiden, stellt sich manchmal für längere Zeit Taubheit oder fremdartiges Gefühl wie Stechen oder Brennen ein. Nach einiger Zeit geht das wieder vorüber, weil die durchtrennten Nerven wieder zusammengewachsen sind.

Beim Untergang von Hirnzellen, einem Knalltrauma, bei dem Innenohr-Sinneszellen zerstört werden oder bei einer Rückenmarksverletzung gibt es keine Heilung. Die einzige Chance besteht darin, dass andere Zellen die Aufgaben übernehmen. Deshalb: Auch im Alter und bei Demenz immer schön das Gedächtnis trainieren, weil möglicherweise andere Zellen die Aufgaben von untergegangenen Zellen übernehmen. Dazu muss man aber immer wieder von vorn anfangen mit dem Üben! Untergegangene Gedächtniszellen aber nehmen die Vergangenheit mit sich fort.

Wir füttern unsere Körperzellen mit dem, was wir füttern. Wenn wir unsere Zellen täglich gesund füttern, werden ihre Nachkommen fit, kräftig und gesund. Chronisch gesunde Ernährung erhält lebenslang unsere Nerven chronisch gesund.

Beim Krebs schießen die Zellen über ihre Grenzen hinaus und beginnen zu wuchern. Im ständigen Abbau und Neubeginn des Zelllebens liegt jedoch unsere große Heilungschance. Die Lebensdauer der Zellen hängt mit ihrer Aktivität zusammen. Gehen wir einmal alphabetisch durch, wie lange jede Körperzelle lebt.

- Augenlinsenzellen: lebenslang dieselben, weil Nervenzellen.
- Blase: 66 Tage
- Blut (Rote Blutkörperchen): 120 Tage
- Blut (Weiße Blutkörperchen): wenige Tage
- Darm I (oberer Dünndarm): 16 Jahre
- Darm II: (Dünndarm): 1-2 Tage
- Darm III (Dickdarm): 10 Tage
- Darm IV (Enddarm): 6 Tage
- Gehirnzellen: Zellen für das Speichern von Sehen, Riechen und Erinnerungen erneuern sich nicht. Bei Zerstörung gibt es keine neuen. In einigen anderen Gehirnzellen finden Veränderungen statt. Manche können nach längerem Training die Aufgaben von untergegangenen Zellen übernehmen, Beispiel: Armfähigkeitstraining nach Schlaganfall.
- Haarfollikelzellen: lebenslang dieselben; wenn sie untergehen, bleiben sie verloren.
- Haut: 2 - 4 Wochen
- Herzmuskelzellen: wenn sie untergehen, bleiben sie verloren.
- Knochen: 10 Jahre
- Krebszellen: Wenn die Erbinformation der sich zu teilenden Zellen beschädigt ist und nicht mehr richtig funktioniert, kann es zum Krebs kommen, und die Zellen wuchern. Manchmal kommt es zur Spontanheilung. Es ist nachgewiesen, dass die übliche Kost krebsfördernd ist.
- Leber: 220 Tage
- Lippenhaut: ein paar Tage
- Lunge: 8 Tage
- Lymphozyten: 5 Tage bis mehrere Jahre
- Magenausgang: 1-2 Tage

- Magenschleimhaut: 1 Woche
- Muskelzellen: 15 Jahre
- Ohren (außen): bis zu 5 Wochen
- Ohr-Sinneszellen (innen): lebenslang dieselben, wenn sie untergehen, bleiben sie verloren, z.B. nach einem Knalltrauma.
- Riechzellen: 1-2 Monate

Die Entwicklung regenerativer Gesundheit

Francis M. Pottenger jr. und D. G. Simonson sowie Werner Kollath haben mit Tieren von relativ kurzer Lebensdauer gearbeitet. Sie konnten deren Regenerationsfähigkeit erforschen, indem sie auf dem Höhepunkt der Degeneration der Versuchstiere die Ernährung umstellten und sie 100% roh fütterten. Die Krankheiten verschwanden von Generation zu Generation bis zur völligen Heilung. Derartige Versuche sind mit dem Menschen wegen dessen langer Lebensdauer nicht innerhalb eines Menschenlebens durchführbar. Wir können während eines einzigen Menschenlebens die positiven Veränderungen in Richtung Regeneration zwar erkennen, nicht aber generationsübergreifend. Das wird erst nach einem Jahrhundert rückblickend möglich sein, wenn denn Regenerationstherapie betrieben würde!

Sehr deutlich wird die Regenerationsfähigkeit bei der Arteriosklerose. Noch vor wenigen Jahren wurde sie für unheilbar gehalten. Heute wissen selbst die Schulmediziner, dass die Ablagerungen in den Arterien wieder verschwinden können, wenn die Innenhaut (**I**ntima vorn betonen)) heilt und ihre Rauheit verliert. Innerhalb von sieben Jahren verschwinden die Ablagerungen unter naturbelassener Ernährung vollständig, und die Arterien werden wieder elastischer. Parallel dazu verschwinden diverse mit der Arteriosklerose verschwisterte Krankheiten, solange kein Substanzverlust erfolgt ist.

Kurzer Gefäß-Exkurs: Die Gefäße bestehen aus Intima (Innenhaut), Media (je nach Gefäßtyp verschieden: bindegewebige und Muskelschicht) und Adventitia (verankerndes Bindegewebe auf der Außenschicht). Größere Gefäße enthalten winzige Gefäßchen für ihre Versorgung mit Nährstoffen.

Mikkel Hindhede - Dänischer Ernährungspionier

Mikkel Hindhede leitete von 1910 bis 1932 die staatliche Versuchsanstalt für Ernährungsforschung in Kopenhagen. Er war überzeugter naturheilkundlicher Arzt und erkannte bereits, dass die damals empfohlene Eiweißmenge von 100 g pro Tag viel zu hoch war. Er empfahl seinen Landsleuten, weniger Fleisch zu essen und statt dessen mehr Schwarzbrot¹⁹, Kartoffeln, Rüben und Gemüse. Einer seiner Leitsätze war: *"Nicht durch die Apotheke, sondern durch die Küche geht der Weg zur Gesundheit."*

Von August 1914 bis Juli 1919 sperrten die Alliierten die Gewässer um Deutschland und Dänemark herum. Nichts kam mehr durch, und auch die Dänen mussten hungern. Die Deutschen hatten zwar für eine Weile gut vorgesorgt und vor allem reichlich Schweinefleisch zur Verfügung, während Hindhede riet, das Futter der Schweine der Bevölkerung zu geben und weniger Schweine zu mästen. Er konnte sich schließlich mühsam gegen den Widerstand seiner Arztkollegen durchsetzen, und die Dänische Bevölkerung musste dank seiner energischen Durchsetzungskraft nicht hungern. Der Schweinebestand wurde um 80% reduziert, die Kühe um 30%. Wo vorher Futtermittel wuchsen, gediehen nun Feldfrüchte: Rüben, Obst und Gemüse. Während Deutschland jahrelang litt, von Hunger und Epidemien überrollt wurde, sank in Dänemark die Sterberate sogar unter das Vorkriegsniveau. Die Gesundheit der Bevölkerung konnte sich erheblich verbessern.

Was wurde daraus gelernt? Nichts, als dass nur bei einigen wenigen der Reformszene die Erinnerung an Mikkel Hindhede warmgehalten wird. Wer sonst kennt ihn schon und vor allem das, was er für die Menschen seines Landes erreicht hat?

¹⁹ Sicher wurde zur Zeit Hindhedes Schwarzbrot noch aus dem vollen Korn hergestellt, und die dunkle Farbe kam nicht durch Zuckercouleur zustande. Heute verleitet dunkles Brot zu der irrigen Annahme, es sei vollwertig.

Weston A. Price - Weltumseglung für die Forschung

Der eigentliche Entdecker der Tatsache, das Cholesterin nicht schadet sondern die Gesundheit fördert, war der Zahnarzt und Forscher Weston A. Price (1870-1948). Das war aber nicht seine Zielsetzung. Er bereiste Anfang der 1930er Jahre während 10 Jahren von der Zivilisation isolierte Teile der Welt, um die Zahngesundheit unberührter Kulturen zu untersuchen. Er wollte herausfinden, welche Faktoren für den Zahnverfall verantwortlich sind. Dabei entdeckte er direkte Zusammenhänge zwischen Ernährungsweise, dem Zahn- und Gebisszustand sowie zur allgemeinen Gesundheit.

Weston A. Price begab sich für seine Studien in abgelegene Dörfer der Schweiz, gälische Gemeinden der äußeren Hebriden, zu Eingeborenen in Nord- und Südamerika, melanesischen und polynesischen Südseeinsulanern, afrikanischen Stämmen, australischen Aborigines und zu den neuseeländischen Maori.

Menschen, die sich ausschließlich natürlich ernährten, hatten hervorragende Zähne. Bei Geschwistern, von denen einer noch zu Hause lebte, der andere aber in die Stadt gezogen war, konnte man die Unterschiede besonders gut erkennen. Eindeutige Abbildungen dazu können Sie im Internet sehen.²⁰

Verformte Zahnbögen mit schiefen Zähnen, so erkannte Price, sind das Ergebnis einer mangelhaften Ernährungsweise. Von Generation zu Generation nahmen die Verformungen deutlich zu. Wenn Eltern, die zwar selbst noch mit einem gesunden Gebiss geboren worden waren, begannen, sich mit Industriekost zu ernähren, bekamen sie zunächst einmal Karies, aber ihre Kinder wurden mit verformten Zahnbögen geboren. Das heißt: Es wurde eine genetische Veränderung in Gang gesetzt.

Sobald Kiefer und Zahnbögen verändert sind, ändert sich auch die Gesichtsstruktur. Das Gesicht ist schmaler, das Kauen reduziert, das Kinn flieht nach hinten, die Zähne finden keinen Platz, und es kommt zu Fehlstellungen, die manchmal auch mit einer Spange nicht mehr korrigierbar sind. Es müssen gar gesunde Zähne gezogen werden, um den anderen genug Platz zu verschaffen.

Gleichzeitig mit den veränderten Zahnbögen kommt es auch zu degenerativen Veränderungen am übrigen Skelett, was wir auch an der veränderten Gesichtsstruktur, die auf knöchernen Schädelveränderungen beruht, sehen können. Der Schädel verändert sich, und die großen Röhrenknochen an Armen und Beinen ebenfalls. Es kommt zu Rachitis, weichen Knochen, Fehlstellungen von Füßen, Knien, Hüften, in der Folge auch zu Problemen an sämtlichen Gelenken, einschließlich der Wirbelsäule.

Überdies reduziert sich die Abwehrkraft, weshalb bei uns auch die Allergien so stark zugenommen haben. Allergien können ebenfalls durch übertriebene Hygiene, Antibiotika, entzündungshemmende und Fieber senkende Mittel sowie durch die übertriebenen, vorsorglichen Impfmaßnahmen zustande gekommen sein. Alles addiert und multipliziert sich. Fehlbildungen, wie gerade beschrieben, fand auch Pottenger bei seinen Katzen- und Kollath bei seinen Rattenversuchen.

Weston A. Price hob besonders hervor, dass von der Zivilisation isolierte Menschen, deren Ernährungsweise ausreichende Mengen tierisches Eiweiß und Fett enthielten, nicht nur ausgezeichnete Gesundheit genossen sondern auch eine heitere, positive Einstellung zum Leben hatten. Ihm fiel auf, dass Insassen von Gefängnissen und Nervenheilanstalten Gesichtsverformungen hatten, die auf vorgeburtlichen Nahrungs- bzw. Nährstoffmangel hinwiesen.

Gesunde, gerade stehende Zähne und ebenso gesunde, gut geformte Körper, Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten und aufrichtige Charaktere (!) waren überall dort zu finden, wo sich die Menschen noch traditionell und ohne industrielle Einflüsse auf ihre Nahrung ernährten: Gemüse und rohe Milchprodukte, Eier, Innereien wie Leber und Nieren, Fleisch, Fisch, tierische Fette (Lebertran, Schmalz, Talg und Butter). D.h.: Rundum vollwertige Kost inklusive der genannten tierischen Produkte. Offensichtlich war die natürliche Ernährungsweise unabhängig davon, wie sie in den verschiedenen Regionen im Einzelnen aussah, immer dazu geeignet, die Menschen gesund zu erhalten, weil alle lebensnotwendigen Nahrungsfaktoren erhalten blieben, solange keine industriellen Veränderungen vorgenommen wurden und weil ausreichend in roher Form genossen wurde.

20 → Umfangreiche Fotoserie - Die meisten schwarz-weiß-Aufnahmen stammen von Weston A. Price selbst und sind veröffentlicht in Albert Hallers Buch "Gefährdete Menschheit - Ursache und Verhütung der Degeneration" - Hippokrates Verlag

[http://www.google.de/search?](http://www.google.de/search?q=weston+a+price+teeth+foto&hl=de&tbm=u&rlz=1R2GGHP_deDE462&tbm=isch&source=univ&sa=X&ei=85vmUO_9AYSPswbn1YGYCw&sqi=2&ved=0CDQQsAQ&biw=1058&bih=424)

[q=weston+a+price+teeth+foto&hl=de&tbm=u&rlz=1R2GGHP_deDE462&tbm=isch&source=univ&sa=X&ei=85vmUO_9AYSPswbn1YGYCw&sqi=2&ved=0CDQQsAQ&biw=1058&bih=424](http://www.google.de/search?q=weston+a+price+teeth+foto&hl=de&tbm=u&rlz=1R2GGHP_deDE462&tbm=isch&source=univ&sa=X&ei=85vmUO_9AYSPswbn1YGYCw&sqi=2&ved=0CDQQsAQ&biw=1058&bih=424)

→ Bitte lesen Sie auch den Beitrag von Dr. Schnitzer - <http://www.dr-schnitzer.de/zahnarzt-aufgaben.html>

Price entdeckte, dass die Kost natürlich lebender Völker 4 x mehr wasserlösliche Vitamine, Kalzium und andere Mineralien beinhaltet. Ihre Nahrung enthielt sogar mindestens 10 x mehr fettlösliche Vitamine (A, D, E, und K). Obwohl amerikanische Ärzte schon damals tierische Fette, die aus Butter, Eiern, Fischeiern, Schalentieren, Organen und fettem Fleisch stammten, wegen ihres Cholesteringehalts als ungesund einstufte, erlitten die Eingeborenen offensichtlich keine Schäden. Weder das Meiden von Eiern, Butter und anderen tierischen Fetten noch der Ersatz mit künstlicher Margarine und raffinierten pflanzlichen Ölen konnte etwas an der Gesundheit der Amerikaner verbessern.

Price entdeckte auch, dass Mineralien und Eiweiße durch die fettlöslichen Vitamine A und D besser aufgenommen werden und dass eine Aufnahme von Mineralien ohne diese Vitamine sogar unmöglich ist. Und er entdeckte das Vitamin K2, das in Fisch, Schalentieren, inneren Organen und Butter vorkommt. Er fand es in der Nahrung der sich traditionell ernährenden Kulturen. Vitamin K2 schützt gleichermaßen vor Arteriosklerose wie vor Osteoporose.

Naturvölker pflegen Samen, Getreide und Nüsse einzuweichen, anzukeimen und sich selbst fermentieren zu lassen, um natürliche Antinährstoffe (Enzymhemmstoffe)²¹ wie Tannine, Phasin- und Phytinsäure zu neutralisieren. Gleichzeitig nehmen sie damit auch wertvolle Fette auf. Insgesamt im ausgewogenen Verhältnis aller Fettsäuren, ohne Übertreibung in die eine oder andere Richtung. Natürlich wissen diese Menschen nichts von Antinährstoffen noch Omega-3-Fettsäuren oder Vitaminen in ihrer Nahrung, machen aber instinktiv alles richtig. Sie können ja auch gar nicht anders, weil sie weder eine komplizierte Küche haben, noch Restaurants oder eine Nahrungsmittelindustrie durch ihre Einkäufe zu bedienen haben.

Der totale Fettanteil traditioneller Ernährungsweisen, so können wir auf der Internetseite der Weston A. Price-Foundation lesen, variiert zwischen 30% und 80% aller Kalorien, aber nur 4% - 5% der Kalorien kommen von ungesättigten Ölen, die sich in Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen, Fisch, tierischen Fetten und Gemüse befinden.

Das Gleichgewicht der Fettkalorien setzt sich aus gesättigten und einfach ungesättigten Fetten zusammen, wobei die traditionelle Kost der Eingeborenen, sich einfach und natürlich ernährenden Menschen gleiche Mengen der Omega-3- und Omega-6- Fettsäuren enthält. Das alles ist ein deutlicher Hinweis auf den von wirtschaftlichen Interessen geförderten Unfug, der mit dem hohen Konsum mehrfach ungesättigter (hochungesättigter) Fettsäuren wie den Omega-n-Fettsäuren getrieben wird. Um sie nicht laufend einzeln nennen zu müssen, spricht man von den Omega-n-Fettsäuren.

Die Nahrungsmittelindustrie, hat uns derart weich geklopft, dass wir richtig Angst vor gesättigten Fettsäuren bekommen haben und deshalb vorzugsweise Raps-, Distel-, Kürbiskern-, Walnuss- und Leinöl kaufen. Die Hysterie hat auch dazu geführt, Fisch nicht des Genusses wegen sondern wegen der Omega-n-Fettsäuren zu essen und die gute Butter durch Margarine zu ersetzen.

Fette und Öle - Fettsäuren

Unter Fetten versteht man talgige, von Natur aus streichfähige Fette. Öle dagegen sind dünner und beide sind fett. Ohne Fett kann der Mensch nicht leben, und der Schöpfer hat unsere natürliche Nahrung so weise gestaltet, dass wir darin alles finden, was uns gesund und am Leben erhält, ohne dass wir es extrahieren oder mit Hilfe der Chemie herstellen müssten. Wir benötigen, je nach Körpergewicht und Geschlecht, ca. 40-70 g Fett pro Tag, möglicherweise sogar weniger. Das Verhältnis der Fettsäuren zueinander in Butter, Olivenöl und Sonnenblumenöl ist ausgewogen.

Wir benötigen ca. 60-65% gesättigte, 20-35% ungesättigte und 5% mehrfach ungesättigte (hochungesättigte) Fettsäuren. Man tut sich nichts Gutes, wenn man laufend mehrfach ungesättigte Öle als isolierte Omega-3-Fettsäuren zu sich nimmt sondern schafft dadurch ein schädliches Ungleichgewicht.

Pflanzenmargarine und Pflanzenöle bewahren weder vor hohem Cholesterinspiegel noch vor Arteriosklerose. Außer Königen und Reichen, die schon vor Jahrtausenden ihr Mehl aussieben ließen, litten die Menschen früher weder an Arteriosklerose, Herzinfarkt noch Diabetes, weil sie weder Auszugs-

21 Antinährstoffe (Tannine, Phytin- und Lektinsäuren (Getreidegluten und Bohnenphasin sind Lektinsäuren) sind nicht nur keine Nährstoffe sondern sie sind auch giftig.

mehl, isolierte Stärke noch Fabrikzucker aßen, wovon wir prozentual heute mehr verdrücken als von Fett und Öl. Max-Otto Bruker warnte vor dem Cholesterinrummel und sagte: "Fett macht nicht fett!" Erst jetzt, ein gutes Jahrzehnt nach seinem Tode, beginnt man allmählich zu begreifen, dass er Recht hatte.

Die gesättigten Fettsäuren von Schlachttieren, Butter und anderen tierischen Fetten schaden der Gesundheit nicht. Es ist eine andere Frage, ob wir die Fette von Tieren benötigen. Die korrekte Frage muss lauten: Warum Tiere oder tierische Produkte essen, wenn wir sie überhaupt nicht für unsere Ernährung und Gesundheit benötigen?

Fettsäuren und ihr Vorkommen	
Fettart	Quelle
Gesättigt	Butter, Käse, Fleisch, Fleischprodukte (Würstchen, Hamburger), Vollmilch und Joghurt, Torten, Gebäck, Schweinefett, Bratfett, Margarine und Backfett, Kokosnuss und Palmöl.
Einfach ungesättigt	Oliven, Raps, Nüsse (Pistazien, Mandeln, Haselnuss, Macadamia, Kashew, Pekan), Erdnüsse, Avocados und ihre Öle.
Mehrfach ungesättigt	<u>Omega-3 mehrfach ungesättigt:</u> Lachs, Makrele, Hering, Forelle (insbesondere reich an langen Omega-3-Fettsäuren - EPA oder Eicosapentaenylsäure und DHA oder Docosahexaenylsäure). Walnüsse, Raps, Soja, Leinsamen und ihre Öle (besonders reich an Alpha-Linolensäure). <u>Omega-6 mehrfach ungesättigt:</u> Sonnenblumenkerne, Weizenkeime, Sesam, Walnuss, Soja, Mais und ihre Öle. Bestimmte Margarinearten (Etikett lesen).
Trans-Fettsäuren	Einige Frittier- und Backfette (zum Beispiel hydriertes Pflanzenöl): Kekse, Kuchen, Gebäck, Speiseeis, Milchprodukte, fetthaltiges Fleisch von Rind und Schaf.

Tabelle entnommen aus EUFIC - European Food Information Council,
Tassel House, Paul-Emilie JANSON 6, 1000 Brussels, Belgium

Fett wird benötigt für

- Polsterung und Stütze beispielsweise von Augen, Knochen, inneren Organe und der Fersen.
- Abschirmung von Kälte und zur Warmhaltung.
- Energiegewinnung (weniger als Kohlenhydrate).
- Energiereserve. Fettsäuren ernähren die Zellen und stehen darüber hinaus verschiedenen Aufgaben zur Verfügung.

Aufgaben der fettlöslichen Vitamine A-D-E-K

- Vitamin A wirkt auf Nervensystem, Blutbildung und Eisenverwertung, Eiweißsynthese, Immunsystem, Netzhaut im Auge, Haut der inneren Organe (Endodermis) und Gefäße (Intima), äußere Haut (Epidermis), Schleimhaut, Spermienproduktion, Embryonalentwicklung.

- Vitamin D ist für Knochen und Zähne wichtig. Es gibt 5 verschiedene Vitamin D. Vitamin D3-Mangel führt zu schweren Erkrankungen.
- Vitamin E: Immunsystem, Radikalfänger, Krebsbehandlung. Vit. E wirkt sich positiv auf die Haut aus und wird von Mannequins benutzt, um die Haut jung zu erhalten.
- Vitamin K: Blutgerinnung, Wundheilung, Knochenstoffwechsel, Zellnahrung und Krebsvorsorge, Herzkreislaufsystem, Arterien und Veneninnenwände. Omega-n-Fettsäuren gehören zu den mehrfach ungesättigten (hochungesättigten) Fettsäuren. Sie sind für die Hormonproduktion erforderlich. Hormone haben sehr unterschiedliche Aufgaben.

Cholesterin ist lebensnotwendig

Der Name kommt von *chole* = Galle und *stereos* = fest. Cholesterin ist ein lebenswichtiges Sterol. Im englischen Sprachraum nennt man es deshalb Cholesterol. Cholesterin kommt in allen Zellen vor und wird durch Fett-Eiweißstoffe (Lipoproteine) über den Blutweg transportiert. Es gibt 5 verschiedene davon: Chylomikronen, VLDL, IDL, HDL und LDL. Weder das eine noch das andere Lipoprotein ist gut oder schlecht sondern einfach nur wichtig und nützlich. Die Aufgaben des Cholesterins sind 1. Beteiligung an der Stabilität der Plasmamembran 2. Transport von Signalstoffen in die Zelle hinein und wieder heraus.

Wenn weniger Cholesterin mit der Nahrung aufgenommen wird, stellt der Körper die notwendige Differenz aus den vorhandenen Fettsäuren selbst her. Wir müssen bei durchschnittlich normaler Ernährungsweise nicht das Nahrungscholesterin reduzieren, auch nicht die gesättigten Fette sondern die raffinierten Öle und künstlichen Transfette aus unserer Nahrung ausschließen, d.h. die umgeesterten und künstlich gehärteten Fette und die raffinierten Öle mit künstlich verkürzter Kette. Man muss eigentlich gar nichts darüber wissen, wenn man sich schlichtweg natürlich ernährt.

Gehärtete Fette und Transfettsäuren²²

Vor gut 100 Jahren wurde die Härtung von Ölen erfunden. Sie wurden dadurch streichfähig und vor allem länger haltbar, sie sind allerdings auch gefäßschädigend: Sie schaden den Adern. Durch Erhitzen der künstlichen Transfette entsteht eine molekulare Umlagerung, was sie so gefährlich macht: Sozusagen ein innerer schiefer Turm von Pisa. Wir finden sie in sehr vielen industriell hergestellten Nahrungsmitteln, beispielsweise in sehr vielen Backwaren, Crackern, Instantsuppen, Süßwaren, Pommes Frites, Berlinern, Soßen, Wiener Würstchen, Müsliriegeln, Zwieback, Frühstücksflocken und vielem anderen mehr. Der ganze Plunder wird bedenkenlos gefuttert und ist auch in Senioreneinrichtungen an der Tagesordnung.

Natürliche Transfette, wie sie in der guten Butter, im Rinderfett und im Fleisch verschiedener Tiere vorkommen, sind unschädlich. Der Organismus baut sie in konjugierte Linolsäure um. Das sind zweifach ungesättigte Fettsäuren, die wir auch in Pflanzenölen finden. Es wurde nachgewiesen, dass diese Fette sich nicht auf das Körpergewicht auswirken sondern es sogar vermindern, was verschiedene Abnehmpräparate ausnutzen. Ferner erhält auch die konjugierte Linolsäure einen gesunden Cholesterinspiegel im Blut aufrecht, indem sie das als schlechtes Cholesterin verdammte LDL aus dem Blut abtransportiert.

Pflanzliche Öle enthalten von sich aus keine Transfettsäuren. Sie sind aber nur dann unbedenklich, wenn sie weder gehärtet noch raffiniert wurden. Öle sollten ihren jeweils typischen Geruch beibehalten haben. Nur wenn sie durch schonende Kaltpressung in Erstpressung gewonnen wurden, behalten sie Geruch und Aroma. Geruchlose Öle sollten Sie unbedingt meiden. Es gibt leider viele preiswerte kaltgepresste Öle, die nicht aus Erstpressung stammen, manchmal nicht einmal aus dem selben Land kommen. D.h.: Es wird europaweit mit Ölen gepanscht, um sie billig auf den Markt bringen zu können.

²² <http://www.transfettsäuren.info/tfs-allgemeines.php5> <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/gesunde-fette.html>
Gesetzliche Maßnahmen siehe <http://de.wikipedia.org/wiki/Trans-Fetts%C3%A4uren>

Pflanzliche Öle und auch die gute Butter sollten nicht überhitzt werden. Am unbedenklichsten sind diesbezüglich Sonnenblumenöl und Palmin. Man sollte aber das Brutzeln allgemein stark einschränken oder ganz unterlassen.

Merkmale für gesundes Öl

kaltgepresst / erste Pressung
Aceite virgen (spanisch)

Olio vergine (italienisch)
aromatisch und von gutem Geruch

Natürliche Fette und Öle in Nüssen und Saaten

Natürliche Lebensmittel versorgen uns beiläufig auch mit Fetten aller Arten, und wir bekommen sie ohne Ölmühle und Extraausgaben frei Haus geliefert. Wozu also für viel Geld Öle mit diesen und jenen akademisch benannten Fettsäuren kaufen, wenn doch alles im natürlichen Lebensmittel bereits ausgewogen enthalten ist!? Man sollte den Konsum von Fetten und Ölen nicht darum einschränken, weil sie möglicherweise dick machen, was ja ohnehin so nicht stimmt sondern weil sie Teilnahrungsmittel sind. Sie werden aus einer Saat herausgepresst und dabei von den anderen Bestandteilen isoliert.

Natürliches Öl befindet sich in der rein pflanzlichen Kost im Keim der verschiedenen Getreidearten, Saaten und Nüsse. Wir finden Öl bzw. Fett vor allem in Avocados aber auch in Gemüse und sogar im Obst. Wer sich ausgewogen ernährt, benötigt tatsächlich kein zusätzliches Fett, sollte aber Nüsse und Saaten nicht nur wegen des Fetts sondern auch wegen der darin enthaltenen Eiweiße und Kohlenhydrate essen. Sie gehören einfach zur gesunden menschlichen Ernährung.

Leicht zu kauende Kerne essen wir aus verschiedenen Gründen grundsätzlich mit, denn sie enthalten ebenso wie Getreide und andere Saaten alle Baustoffe für ein neues Leben: ihren eigenen Bauplan, Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Vitalstoffe sowie Hormone, Enzyme und andere Botenstoffe.

Weintrauben-, Melonen-, Kürbis-, Apfel-, Birnenkerne samt ihren Ölen sind wertvoller als all die teuren Luxusöle, die wir für viel Geld einkaufen. Besonders verrückt finde ich übrigens Traubenkernöl. Schauen Sie sich die harten Dinger mal an und überlegen sich, wie viel Öl wohl drinnen ist. Wir essen, ohne weiter darüber nachzudenken, Kerne, d.h. die Saat von Tomaten, Gurken, Bananen, Erd- und Himbeeren mit und sollten das Öl von Johannis- und Stachelbeerkernchen ebenfalls lustvoll genießen.

In den Mittelmeerländern werden ungiftige, essbare Lupinensamen - es gibt auch giftige Sorten - und Kürbiskerne gegessen. Manche Menschen reagieren auf Lupinen allerdings allergisch. Von Kürbiskernen kann man die ausgekauerten Schalen ausspucken, und Zitronenkerne muss man ja nicht unbedingt mitessen. Kerne, die wir unzerkaut runterschlucken, werden natürlich nicht verdaut sondern wieder ausgeschieden. Das dient der Verbreitung von Saat.

Wir verwenden ausschließlich natürliche, unerhitzte, kaltgepresste Öle aus Erstpressung

Es gibt verschiedene Bezeichnungen für *kaltgepresst*. Natives Öl ist kaltgepresstes Öl, weil es ja nicht durch Hitze behandelt wurde. So finden Sie also sowohl die Bezeichnung *natives Öl* wie auch *kaltgepresst*. In Italien sagt man *olio vergine*, in Spanien *aceite virgen*. Wichtig ist auch noch der Zusatz: *Erstpressung*, denn dann können Sie sicher sein, dass Sie nichts Gepanshtes einkaufen.

Fette und Öle nicht erhitzen. Deshalb bitte weit überwiegend ohne Fett kochen und backen! Brot wird immer ohne Fett gebacken, und auch Kuchen benötigt eigentlich keines. Wir geben in der Vollwertküche erst nach dem Kochen und direkt vor dem Servieren oder besser direkt auf den Teller kaltgepresstes Öl aus Erstpressung. Auch Sauerrahmbutter, Schmand oder Sahne sollten nicht erhitzt werden. Zum gelegentlichen Braten in der Pfanne sollten wir spezielles Bratöl (Sonnenblumenöl) aus dem Naturkosthandel nehmen, bei dem keine oder nur wenige Röststoffe (Glykotoxine) entstehen. Palmfett

ist ebenfalls hoch erhitzbar. Kokosfett/Palmfett enthält rund 50% gesättigte, rund 40% ungesättigte und immerhin noch 10% hochungesättigte Fettsäuren. Die Fettzusammensetzung, wie sie der Organismus benötigt, liegt bei rund 60-65% gesättigten, 30-35% ungesättigten und 5% mehrfach ungesättigten (hochungesättigten) Fettsäuren. Es macht aber keinen Sinn, am Schreibtisch die Durchschnittswerte der Fettsäuren eines jeden einzelnen natürlichen Lebensmittels zu berechnen, sie danach zu selektieren und unsere Nahrung nach ausgerechneten Fettsäure-Tabellen zu richten.

Ob wir wirklich weiterhin überall dort, wo wir es bislang gewohnt waren, Fett oder Öl zufügen wollen, bleibt jedem selbst überlassen. Die gewohnte Zubereitungsweise und der gewohnte Geschmack geben uns vor, unseren Salat einzuölen, zu salzen und zu säuern, manchmal auch noch zu zuckern, und unser Pausenbrot pflegen wir mit Butter oder Margarine einzufetten, als handele es sich um unsere Schuhe. In südlichen Ländern wird bis heute das Brot gebrochen und eingetunkt, nicht aber in Scheiben geschnitten und eingefettet. Aus Gewohnheit wird bei uns der Hering in Salz eingelegt. Rotkohl isst *man* nur gezuckert. Wir übernehmen derartige Rezepturen kritiklos als gegeben hin und als müssten sie genau so sein: Sie werden zum ungeschriebenen Dogma, dabei sollten wir eigentlich nicht so eng sein sondern kreativ Neues schaffen und auf jeden Fall über unseren Tellerrand gucken.

Ethische Veganer lehnen Butter, Sahne, Sauerrahm und Schmand ab. Unter ihnen herrscht allerdings die ungesunde Untugend, anstelle von Butter Margarine zu füttern. Reformhausmargarine und ALSAN (Naturkosthandel) werden zwar ohne schädliche Transfette hergestellt, für die Umesterung muss allerdings auf 200° C erhitzt werden.

Nicht-Veganer sollten Sauerrahmbutter vorziehen. Sie muss aber von Gesetz wegen aus pasteurisiertem, zwischen 60 - 90° C erhitztem Rahm hergestellt werden. Das Butterfett ist also nicht roh und kann deshalb nicht den kaltgepressten Ölen gleichgestellt werden. Informieren Sie sich bitte im Internet über Butter-Herstellung und Butter-Tests. Biobutter wird sehr unterschiedlich bewertet!

Bioschlagsahne ist pasteurisiert, also erhitzt. Sie wird weder homogenisiert noch enthält sie Carra-geen, es verbleiben aber ebenso wie in Schmand und Sauerrahm geringfügige Milcheiweißmengen. Für Milcheiweißallergiker ist es jedoch zu viel. Bei reiner Frischkost sollte auch darum auf Sahne, Schmand und Sauerrahm verzichtet werden, weil sie *hitzenaturiert* sind.

Milch und Sahne werden in der Molkerei neben der Pasteurisierung noch homogenisiert, um das Aufrahmen zu unterbinden. Dabei werden die Fettkügelchen zertrümmert und können, weil sie nunmehr kleiner sind, direkt durch die Darmwand in die Blutbahn gelangen. Ein Eingriff ist das allemal, und man vermutet einen Zusammenhang zu Allergien.

Ich ziehe Analogien zu den raffinierten Ölen, bei denen die Fettsäureketten künstlich verkürzt werden. Eine Analogie zu den Monosacchariden zeigt Ähnliches: Jahrzehntlang hat man Diabetikern Monosaccharide anstelle der Disaccharide (Haushaltszucker) aufgeschwatzt, weil die Monosaccharide die Bauchspeicheldrüse umgehen, kein Insulin benötigen und direkt ins Blut wandern. Letztlich steckt keine Mitmenschlichkeit in derartigen *Empfehlungen* sondern Interesse am Profit.

Es ist kein Vorteil, wenn irgend eine Nahrungskomponente durch fabrikatorische Veränderungen direkt ins Blut wandern kann, ohne zuvor durch organische Prozesse für die Aufnahme in die Blutbahn zubereitet worden zu sein. Wir essen ja auch keine vorgekaute oder - entschuldigen Sie bitte meine hier notwendige drastische Formulierung - ausgekottzte Nahrung, um unsere Stoffwechselprozesse zu erleichtern. Sie wollen geformt und gefördert, nicht aber verkürzt oder gar umgangen werden.

Ursache und Wirkung

Von dem kleinsten Ausläufer führt eine
Verbindung zu dem großen Ursprung.
aus dem Corpus Hippocraticum

Ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten

- Gebissverfall, Zahnkaries, Parodontose und Zahnfehlstellungen
- Erkrankungen des Bewegungsapparates, Arthrose, Arthritis, Wirbelsäulen- und Bandscheibenschäden und auch die sogenannten rheumatischen Erkrankungen
- Auch Rheuma und rheumatische Erkrankungen sind positiv zu beeinflussbar und oftmals zum Stillstand zu bringen
- Alle Stoffwechselkrankheiten wie Fettsucht, Zuckerkrankheit, Leberschäden, Gallensteine, Nierensteine, Gicht, Blasensteine usw.
- Die meisten Erkrankungen der Verdauungsorgane: Stuhlverstopfung, Leber-, Gallenblasen-, Bauchspeicheldrüsen-, Dünn- und Dickdarmerkrankungen, Verdauungs- und Ferment-(Enzym-)störungen, die so genannten *Darmpilze*, Mundfäule (Soor = Candida), Magenbeschwerden, saures Aufstoßen, der als schuldig gesprochene *Helicobacter*.
- Erworbene Zöliakie ist durch rohe Naturkost aufzuhalten und oftmals zur völligen Ausheilung zu bringen.
- Ein Großteil der Magengeschwüre ist nicht psychosomatisch. Die Psychosomatik hat einen großen Beitrag dazu geleistet, dass eindeutig ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten als psychosomatisch eingestuft werden.
- Gefäßerkrankungen (Adern: Venen, Arterien) wie Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombosen.
- Aus Venenerkrankungen, namentlich Phlebitis und Phlebothrombose, resultieren die Lungenembolie, Absterben von Gliedmaßen sowie diverse internistische Erkrankungen.
- Mangelnde Infektabwehr, die sich in immer wiederkehrenden Katarrhen und Entzündungen der oberen Luftwege, den sogenannten Erkältungen, aber auch in Nierenbecken- und Blasenentzündungen äußert.
- Selbst meldepflichtige Infektionskrankheiten beeinflussen wir günstig durch Kostumstellung auf vollwertig-vegetarisch. Sicherere und nachhaltige Erfolge erzielen wir jedoch auch hier durch 100% tierisch-eiweißfreie, vegane Frischkost
- Zu den meldepflichtigen Infektionskrankheiten zählen unter vielen anderen auch die Hepatitis, Meningitis, Zeckenborreliose, Poliomyelitis. Viele schwere Infektionskrankheiten sind unter Fasten und Frischkost günstig zu beeinflussen.
- Die Multiple Sklerose ist gut zu beeinflussen. Die Ernährungstherapie sollte jedoch früh einsetzen, denn zerstörte Nervenverbindungen sind irreversibel.
- Virale Infektionskrankheiten sind vermeidbar (Kinderlähmung beispielsweise) und bei Ausbruch günstig beeinflussbar, wenn jegliche Arten von Fabrikzucker gemieden werden, gefastet wird und anschließend reine Roh-Heilkost gegessen wird.
- Sogar atopische Erkrankungen wie Neurodermitis, Asthma bronchiale und Psoriasis (auf dem ersten i betonen) sind günstigst beeinflussbar, nicht heilbar aber symptomfrei zu bekommen, d.h. ohne Erscheinungen der störenden Krankheitszeichen, was einer Heilung gleicht.
- Eine ganze Reihe genetischer Krankheiten lässt sich sehr günstig beeinflussen.
- Die meisten sogenannten Allergien verschwinden unter gesunder Ernährung.
- Warzen aller Arten können unter reiner Frischkost verschwinden.

- Manche organische Erkrankungen des Nervensystems verschwinden unter roher Heilkost gänzlich; Kopfweg und Migräne gehören ebenfalls überwiegend zu den ernährungsbedingten Krankheiten und sind heilbar.
- Fehlernährung ist auch an der Entstehung des Krebses in erheblichem Maße beteiligt. Es ist aber nicht jeder Krebs durch Naturkost heilbar. Oftmals aber erkennt man bei genauerem Hinterfragen, dass die Betroffenen die Grundregeln der natürlichen Ernährungsweise nicht verstanden haben und reichlich Fehler machen. Schon deshalb können nicht alle durch Kostkorrektur geheilt werden.
Bei Krebs ist allerdings auch eine klassische homöopathische Behandlung, insbesondere aber die antihomotoxische Behandlung nach Reckeweg als Ausleitungstherapie angezeigt.
- ➔ Sie erfahren darüber mehr auf den Seiten 147-164.

Verwechslung von Ursache und Wirkung

Nicht zutreffende Krankheitsursachen ziehen unlogische, nicht auf die eigentlichen Ursachen abgestimmte Therapien nach sich und haben konsequenterweise auch ein in sich unschlüssiges Versicherungs- und Gesundheitssystem zur Folge. In all seinen Büchern greift Max-Otto Bruker die irreführende Verwendung des üblichen Ursachenbegriffs auf, und so ist mir, die ich seine Bücher alle gründlich gelesen und studiert habe, die Angelegenheit in Fleisch und Blut übergegangen. Begriffe können immer nur das ausdrücken, was man gerade begriffen hat. Wir gleichen dem Geist, den wir begreifen.

Bruker geht in Kleinschrift Nr. 12 *Ursachen der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten – Mörder bekannt – kein Kläger* und in Kleinschrift Nr. 20 *Scheinursachen verschleiern Zusammenhänge – Statt symptomatischer Linderungsbehandlung ist eine ursächliche Heilbehandlung nötig* gründlich auf die Verwechslung von Ursache und Wirkung ein. Vielleicht mögen Sie sich die beiden Schriften oder gleich die ganze Sammelmappe mal besorgen. Noch besser Brukers Standardwerk und Bestseller *Unsere Nahrung, Unser Schicksal*.

Schulmediziner geben dem Cholesterin die Schuld für den Herzinfarkt, und auch die Fettsucht (Adipositas) oder gar der Diabetes werden als Ursache genannt. All dies und Vieles mehr sind aber bereits Krankheiten, die ihrerseits ein und dieselbe, jedoch nicht genannte wirkliche Ursache haben. Dass diesen Krankheiten eine einzige Grundursache gemeinsam ist, wird weiterhin ausgeblendet: *die mesotrophe Ernährungsweise, die Cleave und Campbell Saccharidosen nannten*.

Die durch extrahierte Mehrfach-, Zweifach- und Einfachzucker (Poly-, Di- und Monosaccharide) zerstörte Gesundheit fassten Cleave und Campbell im Begriff *Saccharidosen* zusammen. Durch fabrikatorische Eingriffe steht in der Nahrung bestenfalls noch die Hälfte an Mikronährstoffen (Vitalstoffen) für die Verstoffwechselung von Makronährstoffen (Eiweiße, Kohlenhydraten und Fette) zur Verfügung steht. Deshalb sprach Werner Kollath von Mesotrophie.

Gebrauche und Gewohnheiten in Form von Traditionen, Riten und Zeremonien und, last not least, unser Ernährungs-Entnahme-Verhalten (EEV)²³ lassen uns zu fabrikatorisch zerstörter Nahrung greifen, weil dieses Verhalten nun einmal *in* ist. Aber ausschließlich unsere persönlichen Einstellungen sind verantwortlich für unsere Verhaltensweisen und Handlungen. Dahinter steckt die Ich-Führung oder, was häufiger der Fall ist, die Anpassung an das große kollektive Über-Ich mit seinen Erwartungen an uns. Es peitscht uns ein, was wir zu glauben, wie wir uns zu verhalten und was wir zu essen haben. Nur wenn wir uns angepasst verhalten, fühlen wir uns in unserer Haut wohl und sicher.

Auch die Seele wird als Ursache genannt. Die Seele ist jedoch genau so wenig Ursache für seelisches Ungleichgewicht wie der saure Magen nicht Ursache für Magengeschwüre ist. Sobald die Ernährung korrigiert wird, hört das saure Aufstoßen auf, und Magengeschwüre heilen trotz Stress von selbst aus.

23 Das Ernährungs-Entnahme-Verhalten wird weiter unten auf ➔ Seite 175 in einem eigenen Kapitel besprochen.

Und sobald die Ursachen für seelisches Ungleichgewicht erkannt und beseitigt sind, hören die so genannten seelischen Störungen wieder auf.

Ohne ihre alten Grundlagen verschwinden sämtliche Störungen von selbst. Wir müssen in jedweder Therapie also die Grundlagen für Unordnung und Unfrieden verändern, nicht aber irgendwelche Feindbilder torpedieren. Therapie muss Ordnungstherapie sein, d.h. ganzheitliche, *holistische*, gesunde und gesund erhaltende Ordnungen müssen wieder hergestellt werden.²⁴

Da der Volksmund Körperliches in seine bildhafte Sprache einbezieht und sagt: "ich bin sauer auf dich; das liegt mir gewaltig auf dem Magen, es verursacht mir Kopferbrechen, ihm brach das Herz, sie spuckt Gift und Galle, frei von der Leber sprechen,...", liegt es nahe, unter allzu enger Psychosomatik durch derlei Vergleiche die Leute mit dem Hinweis von der Richtigstellung ihrer Ernährung abzuhalten, alles sei psychosomatisch: Sodbrennen, Migräne, Herzinfarkt, Magengeschwür, Gastritis, Darmkrankheiten, Gallensteine, Erbrechen und vieles andere mehr.

"*Gelenke verschleißten ebenso wenig wie die Ohren*" pflegte Dr. Max-Otto Bruker zu sagen. Schäden an Bandscheiben und Gelenkknorpel entstehen nicht durch Alter und Abnutzung sondern durch mangelhafte Ernährung, die sich mit den Jahren entsprechend auswirkt. Und Kreislauf- bzw. Durchblutungsstörungen sind nicht Ursache für den Herzinfarkt sondern Folge des jahrzehntelangen kranken Ernährungs-Entnahme-Verhaltens (EEV) und der *mesotrophalen* Ernährungsweise, durch die auch der Herzinfarkt entsteht. Meine Wortneuschöpfung *mesotrophal* fasst *mesotroph* und *katastrophal* in einem einzigen Eigenschaftswort zusammen.

Unter chronisch *mesotrophaler* Ernährungsweise kommt es zu Mangelerscheinungen, die Bandscheibenprobleme, Kreislaufbeschwerden, Durchblutungsstörungen und was auch immer nach sich ziehen. Ärzte belegen all das mit unzähligen Namen, so dass umfangreiche medizinische Wörterbücher entstanden sind und Ärzte sich immer weiter zu spezialisieren pflegen, bis es den Facharzt für das linke Nasenloch und die Fachärztin für das rechte Nasenloch geben wird. Absurder als unsere Schulmedizin und große Teile der etablierten Psychotherapie es machen, geht es nicht mehr.

Die Politik geht noch absurdere Wege. Eigentlich gibt es nur einen einzigen zivilisatorischen Staat auf dieser Welt, und der heißt Absurdistan! Wir können uns aber Inseln des Friedens erschaffen und hoffen, dass die Menschheit nicht nur im negativen sondern auch im positiven Sinne voranschreitet. Denjenigen aber, die schon vorausseilen, weht ein heftiger Wind entgegen, und oft genug nimmt er Orkanstärke an.

Verweildauer von Vollkornprodukten und Auszugsmehl im Darm

Die Nahrung hat eine gewisse Verweildauer im Verdauungstrakt. Diese richtet sich auch nach Vollwert bzw. Unwert der Nahrung. Sie liegt, wenn weder Erbrechen noch Durchfall erfolgen, bei 1 - 5 Tagen. Wer so genannte *gesunde Mischkost* zu sich nimmt, kann im ungünstigsten Fall mit 5 Tagen rechnen, wer sich gesund ernährt, hat den sichtbaren Erfolg bereits nach 24 Stunden. Mein Ehemaliger hatte nach Geschäftsreisen, auf denen er hemmungslos fraß, 2 x eine **absolute Verstopfung** von je 4 Wochen! Es kommt unter langer Verweildauer der Nahrungsreste zu unerwünschten Gärungen, Völlegefühl und Blähungen. Akademischer ausgedrückt: Meteorismus und Flatulenz bis zur Explosion!

- Nach dem Genuss von Vollgetreide steigt der Blutzuckerspiegel langsam an, weil die Verdauungssäfte eine geraume Zeit benötigen, um die Nährstoffe aufzuschließen, d.h. um die Kohlenhydrate zu zerlegen, um also aus Polysacchariden zuerst Disaccharide und dann Monosaccharide zu machen und sie nach und nach ins Blut abzugeben.
- Nach dem Genuss von Zucker und Auszugsmehl steigt der Blutzuckerspiegel rapide an und fällt ebenso rapide wieder ab, wobei es auch beim Gesunden kurzfristig zur Unterzuckerung kommen kann. Er verspürt dann einen flauen Magen, was er entweder durch Essen, Kaffee, schwarzen Tee oder Zuckerzeug wieder übertönt. Danach steigt der Zuckerspiegel sofort wieder steil an. Manche Menschen geraten durch diesen Teufelskreis in regelrechte Fresssucht.

24 Ordnungstherapie - <http://www.test.de/alternative-heilmethoden/grundprinzipien/ordnungstherapie/>

Unverträglichkeiten

Max-Otto Bruker schreibt in der Kleinschrift Nr. 15 *Sie vertragen Vollkornbrot nicht?*, dass trotz der viel besseren Verdaulichkeit des Vollkornbrotes gegenüber Broten aus Auszugsmehl, bei Empfindlichen Beschwerden nach dem Genuss von Vollkornbrot auftreten, die aber nichts mit dem Vollkornbrot sondern mit anderen Störenfrieden zu tun haben und dass der beste Test bezüglich der Verträglichkeitsfrage an Magen-, Darm- und Gallenkranken gewonnen werden kann.

Hauptgründe für Unverträglichkeiten bei der Umstellung auf Vollwertkost

- Jedwede Art von Fabrikzucker stört das natürliche Zusammenwirken aller an der Verdauung beteiligten Komponenten. Es kommt insbesondere durch die Kombination Zucker + Vollkorn zum Blähbauch. Darum muss als Erstes jedweder Zucker aus der Nahrung gestrichen werden.
- Die Darmflora ist immer auf die jeweilige Ernährungsweise abgestimmt. Die natürliche Darmflora ist auf die neue Ernährung noch nicht eingestellt. Die von selbst ablaufende Umstellung benötigt bis zu 3 Monaten.
- Menschen mit Empfindlichkeiten im Verdauungstrakt (Magen, Bauchspeicheldrüse, Zwölffingerdarm, Dünn- und Dickdarm, Leber und Galle) müssen besonders konsequent bei der Durchführung der neuen Ernährungsform bleiben. Nach den Anpassungsproblemen der ersten Zeit, d.h. wenn die Darmflora sich angepasst hat, sind die Probleme ausgestanden. Wenn Ausnahmen von der Vollwertkost gemacht werden, kehren die Probleme zurück.

Bei empfindlichen Menschen kommt es bei der Umstellung auf vollwertige Nahrung zu Sodbrennen, Völlegefühl und Blähungen, wenn die in der Tabelle auf ➔ Seite 78 genannten Grundregeln missachtet werden. Die Betroffenen klagen meistens darüber, dass sie verschiedene, an und für sich gesunde Lebensmittel wie beispielsweise Bohnen oder Kohl nicht gut vertragen. Ihnen wird aber selten bewusst, warum ihnen das Essen auf dem Magen liegt, sie oft aufstoßen müssen und Blähungen haben.

Mir begegnete in Schongau ein Herr, der sogar nach Petersilie Sodbrennen bekam. Er wusste nicht, was er überhaupt noch essen könnte. Seit Jahren litt er an einem Magengeschwür und stand drei Wochen vor der Durchtrennung des Magennervs. Immer wieder war ihm gesagt worden, dass Stress Schuld sei und nichts anderes mehr helfen könne, als diese Operation. Auf meinen Rat hin las er von Dr. Max-Otto Bruker: *Leber-, Magen-, Galle-, Darm- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen: Ernährungsbehandlung mit vitalstoffreicher Vollwertkost* und kurierte sich vollkommen selbständig. Er stornierte noch vor Abschluss seiner Buchlektüre den Operationstermin. Der Chirurg war fassungslos und warnte ihn vor den Folgen. Ich erfuhr erst ein halbes Jahr danach von den Ereignissen.

Sehr ähnlich erging es einer starken Raucherin in Peiting, der ich auf unserer gemeinsamen Arbeitsstelle im Seniorenheim der Arbeiterwohlfahrt das Bruker-Buch hinterlegen ließ, ohne ein Wort mit ihr zu sprechen. Sie war laufend krank gewesen und stand ebenfalls unmittelbar vor der Durchtrennung des Magennervs. Nach einem halben Jahr stand sie mit ihrem Enkelkind vor meiner Tür, um sich bei mir zu bedanken. Sie hatte das Buch gelesen, sofort ihre Ernährung entsprechend umgestellt, den Operationstermin abgesagt und sagte mir, dass sie inzwischen nur noch eine Zigarette täglich rauche und damit sicher auch bald ganz aufhören werde.

Max-Otto Bruker unterscheidet deutlich zwischen Verträglichkeit und Verdaulichkeit

Wenn man einen kleinen Stein isst, ist der unverdaulich, kommt aber wieder hinten heraus und ist daher nicht unverträglich. Wenn man aber Fabrikzucker zu sich nimmt, wird der zwar verdaut, ist aber nicht verträglich, denn Fabrikzucker macht alle anderen Speisen unverträglich. Er stört deren natürliches Zusammenspiel, und die Musik, die dabei herauskommt, ist oben saures Aufstoßen und unten übel riechende Luft.

Sehr Empfindliche vertragen weder Zucker noch Honig in ihrer Ernährung. Jeder muss das selbst ausprobieren. Wer nicht lange herumprobieren will, sollte auf die Basis zurückgreifen: rohe Frischkost. Dort gibt es ganz sicher keinerlei Ecken und Kanten.

Bruker vergleicht das Zusammenspiel von Nahrung und Verdauung sehr anschaulich mit einem Orchester, in dem alle wunderbar zusammenspielen. Nur einer spielt falsch. Er stört damit das ganze Konzert. Bei der Verdauung haben wir es auch mit einer *konzertanten Aktion* zu tun. Einer funkt aber dauernd störend dazwischen: Der Außenseiter Fabrikzucker.

Schwerpunkten entgegenwirken!

- Bei Menschen, die keine oder nur geringfügige Empfindlichkeiten im Verdauungstrakt haben, hören eventuelle Umstellungsproblemchen innerhalb von wenigen Tagen auf.
- Bei der Kostumstellung kann es nicht nur durch die noch nicht angepasste Darmflora zu vorübergehenden Unverträglichkeiten kommen, sondern auch durch Reste der Kulturkost, die eine Weile lang mit ihr kollidieren.
- Der Zucker vom Rotkohl oder die Torte vom Sonntag können die Rotkohl-Rohkost und das Frischkornmüsli noch am Donnerstag stören. Weder Rotkohl noch Müsli sind verantwortlich für die Turbulenzen im Darm sondern ausschließlich der Industriezucker.
- Bei Menschen, die ohnehin ihren Schwachpunkt im Verdauungssystem haben, kommt es nicht nur durch Zucker zur Gasbildung sondern auch durch Säfte und gegartes Obst. Auch durch selbst hergestellten frischen, rohen Saft. Wir haben bereits auf ➔ Seite 47 ausführlich darüber gesprochen.
- Wenn uns bewusst wird, dass Saft ein Teilnahrungsmittel ist, können wir nachvollziehen, dass auch frisch ausgepresster Saft eine Mahlzeit stören kann: Saft ist ein Extrakt aus der Frucht und zugleich eine Zuckerbombe, in der die Mikronährstoffe (= Vitalsubstanzen) drastisch reduziert wurden.
- Ein echtes Getränk ist nur klares Wasser. Trinken soll dem Körper als Lösungsmittel und zur Aufrechterhaltung des osmotischen Drucks dienen, nicht aber als Genussmittel.
- Saft enthält den Zucker des Obstes in geballter Form. Solange Empfindliche Saft zeitlich weit weg von jeder Mahlzeit trinken und nicht gleichzeitig Vollkornbrot oder Müsli essen, gibt es keine Probleme. Solange ein ansonsten die Gemeinschaft störender Außenseiter für sich allein bleibt, wird er anderen Menschen ebenfalls nicht unverträglich. Es ist immer aufschlussreich und vor allem sehr anschaulich, Analogien heranzuziehen.
- Dass auch gegartes Obst Unverträglichkeiten erzeugt, ist wahrscheinlich von daher zu erklären, dass es durch Garen an Vitaminen und Enzymen verarmt, denn Enzyme des Lebensmittels müssen in Verdauung und Stoffwechsel mit einbezogen werden. Der natürliche Zuckergehalt im Obst bleibt zwar gleich aber das Verhältnis zu den anderen Zutaten stimmt nach dem Garen nicht mehr. Durch die Zerstörung von Vitaminen und Enzymen ist eine Ungleichung entstanden, die den Zucker überwiegen lässt und im Kohlenhydratstoffwechsel Probleme bereitet.
- Einige Menschen mit empfindlichem Verdauungssystem haben auch mit Fetten Probleme. In Brot oder Verdickungsmittel von Soßen eingezogene Fette werden nicht gut vertragen. Mitgenommene Pausenbrote sind für Empfindliche durch das eingezogene Fett unverträglich. Die Butter sollte darum erst direkt vor dem Verzehr aufs Brot gestrichen und dazu reichlich Grünfutter genossen werden.
- Wenn das Fett längere Zeit in Kartoffeln und Reis einzieht, gibt es ebenfalls Probleme, weshalb Kantinenkost oft schwer verträglich ist. Die Sachen werden ja längere Zeit warm gehalten.
- Essen auf Rädern stellt uns vor dasselbe Problem, und zwar gleich mehrfach, weil sämtliche Störfaktoren enthalten sind, die einem empfindlichen Menschen die Lebensfreude vergällen

können (kommt von Galle!), ohne dass ihm der Zusammenhang überhaupt bewusst würde, denn er glaubt ja, dass sein Verdauungssystem *schuld* sei, nicht aber das Essen.

- Solange Magen und Darm nicht völlig ausgeheilt sind, kann es zu Problemen kommen, die aber mit zunehmender Heilung und Umstellung der natürlichen Darmflora verschwinden.
- Normalerweise dauert die Heilung, wie jede andere Wundheilung auch, maximal 9 Tage. Die Darmflora benötigt 3 Monate für ihre Anpassung an die vollwertige Kost.
- Auch Empfindliche können garantiert Kohl und Bohnen essen, ohne irgendwelche Verträglichkeitsprobleme zu bekommen, wenn sie alles hier Gesagte beherzigen. Jede geringfügige Ausnahme wird sie aber zurückwerfen, denn Industriezucker aller Arten (wirklich aller Arten!), Auszugsmehl und Stärke stören im gesamten Verdauungstrakt.
- Lefax, ein Mittel gegen Blähungen aus der Apotheke, enthält sowohl Saccharose als Glucose, d.h. Zucker. Niemand käme auf den Gedanken, in Watte eingewickelte Rasierklingen zu schlucken. Es ist grotesk, ein Mittel gegen Blähbauch mit Blähungen erzeugendem Zucker herzustellen, und es zeigt deutlich, dass die Pharmaindustrie nicht richtig informiert ist.
- Heilerde ist ein gutes, natürliches Mittel bei Sodbrennen.
- Tee aus Anis-Fenchel-Kümmel beruhigt den Darm. Man kann die Körner auch roh kauen und mit Wasser runterspülen. Das ist noch effektiver.
- Fenchelknollen- und Sellerie-Rohkost erleichtern die Umstellung. Roher Kohl bläht nicht! Kohl, Fenchel, Sellerie, Dill, Karotten und Petersilie beruhigen den Darm. Kombination von Kochkost und Rohkost kann bei Empfindlichen Probleme bereiten.
- Bei sehr intensiven Umstellungsproblemen sollte das Frischkornmüsli die ersten Wochen beiseite bleiben und später nach und nach in kleinen Häppchen in die Vollwertkost aufgenommen werden. Wir kommen weiter unten darauf zurück.

Grundregeln für Magen-, Bauchspeicheldrüsen-, Darm-, Leber- und Gallekranke

- 1 Bei der neuen Kost bleiben, damit sich die Darmflora ungestört umstellen kann.
- 2 Keinerlei Industriezucker, Sirup, Melasse, Obstdicksäfte und dergleichen mehr.
- 3 Gegebenenfalls auch Honig meiden.
- 4 Keine Säfte zum Essen.
- 5 Kein gegartes oder konserviertes Obst und dergleichen mehr.
- 6 Kein frisch gebackenes Brot essen sondern altbackenes vorziehen.
- 7 Immer fettfrei kochen/braten.
- 8 Fett/Öl erst auf dem Essteller zugeben.
- 9 Längere Zeit in Brot eingezogenes Fett schafft Probleme.
- 10 Butter erst direkt vor dem Verzehr aufs Brot streichen.
- 11 Keine Soßen essen, da das Fett ins Binde- bzw. Verdickungsmittel eingezogen ist.
- 12 Nussaufstrich und anderweitig fetthaltiger Aufstrich sollte nicht mit Getreide, Stärke, Maizena oder anderen Verdickungsmitteln vermischt werden.
Derartige Aufstriche sollten von Empfindlichen strikt gemieden werden.
Das trifft für diverse vegetarische Aufstriche aus dem Handel zu.
Natürliche Nüsse bereiten keinerlei Probleme, wenn alles andere befolgt wird!
- 13 Mindestens 1 x täglich reichlich Grünfutter verhindert Sodbrennen.
- 14 Anis-Fenchel-Kümmeltee sowie Fenchelknollen- und Sellerie-Rohkost erleichtern die Umstellung. Roher Kohl bläht nicht! Kohl, Fenchel, Sellerie und Karotten beruhigen den Darm.

Prof. Dr. Max-Otto Bruker lehnte Trinken zum Essen ab, weil zusätzliche Flüssigkeit die Verdauungssäfte in Magen und Darm verdünnt. Da diese Empfehlung sich nicht direkt auf Unverträglichkeiten bezieht, nannte er sie nicht in diesem Zusammenhang. Tiere essen und trinken nicht gleichzeitig! Unter roher, salzfreier oder salzarter Frischkost gibt es kaum Durst.

Es gibt Menschen, die niemals trinken. Ihre Ernährung besteht ausschließlich aus ungesalzener Rohkost. Derartige Kost enthält von Natur aus sowohl genügend Salz als auch ausreichend Flüssigkeit.

Beispiele für sehr flüssige Lebensmittel: Melonen, Orangen, Äpfel, Gurken, Tomaten...

Refluxösophagitis

Eiweiße werden durch die Salzsäure (HCL) des Magens in ihre Bestandteile, die Aminosäuren, zerlegt. Der Magen schützt sich vor der Selbstverdauung der Salzsäure, indem er aus seinen Belegzellen laufend basischen Schleim auf die Magenschleimhaut bringt. Die Speiseröhre aber hat keinen derartigen Schutz. Beim sauren Aufstoßen, d.h. beim Sodbrennen bekommen wir das zu spüren. Nach dem Tod verdaut sich der Magen übrigens durch die Salzsäure selbst.

Bei der Refluxösophagitis ist die Magensäure so umfangreich, dass der obere Magenpförtner sie nicht mehr zurückhalten kann und mit dem Aufstoßen laufend Salzsäure auf die Haut der Speiseröhre (Ösophagus) gerät. Durch den andauernden Reiz kommt es dort zur Entzündung. Mit der Zeit kann der angegriffene Magenpförtner das Zurückhalten der Säure nicht mehr bewältigen, weil er ständig gereizt wird und entzündet ist, und das Problem verstärkt sich.

Der *saure Magen* wird nicht durch Stress noch durch andere *nervöse Gründe* so sauer sondern durch ein Überangebot an 1. Eiweißen und 2. Säure bildenden Nahrungsmitteln. Wenn endlich weit überwiegend Grünfütter gegessen wird, kommt es garantiert nicht mehr zum sauren Magen, und die Refluxösophagitis verschwindet.

Unter regelmäßigem künstlichen Erbrechen (Bulämie) kommt es ebenfalls zur Dauerreizung der Speiseröhre. Hier ist Psychotherapie angezeigt.

Leider begehen Ärzte oft den Fehler, erschreckende Krankheitsbezeichnungen zu erschaffen, weil ihnen 1. Erklärungen zu umständlich sind und 2. sie die Zusammenhänge zur chronisch ungesunden Ernährung schlichtweg nicht gelehrt bekommen haben. Wenn nun ein *Refluxösophagitis-Geplagter* zu hören bekommt, dass er sein übergroßes Sodbrennen in wenigen Tagen einfach nur durch Kostumstellung verlieren kann, tut er das bedauerlicherweise als Scharlatanerie ab.

Hartnäckige Umstellungsprobleme und ihre Lösung²⁵

Bekannte oder unbekannte Entzündungsherde im Verdauungstrakt erschweren die Umstellung auf vollkommen rohe wie teilweise rohe Vollwertkost gleichermaßen. Die Behandlung geschieht indirekt, ohne Medikamente und am besten durch Fasten. Bei Sodbrennen ist Luvos-Heilerde rasch wirksam, die man aber nicht auf nüchternen Magen einnehmen sollte, um nicht kleine Drüsenausführungsgänge (Azini) mit der Erde zu verstopfen. Das unterbleibt, wenn sich Nahrung im Verdauungstrakt befindet.

Manchmal sind auch Einläufe sinnvoll. Dabei werden hin und wieder uralte Plaques von der Dickdarmwand gelöst. Die Entzündungen, die unter den fest am Darm anhaftenden, manchmal uralten Nahrungsresten entstanden sind, können nun endlich ausheilen. Genau das habe ich mit meinem damals 15jährigen Sohn erlebt, der seit seinem 4. Lebensjahr an erheblichem Heuschnupfen litt.

Je ein hoher Einlauf am 3. und 5. Fastentag mit 2 l handwarmem Wasser oder Anis-Fenchel-Kümmelte im Einlauf hat bei ihm die Plaques herausgespült und rasch alle Beschwerden beseitigt.

Während des Fastens können auch Magen-, Darm-, Leber-, Galle-, Bauchspeicheldrüsen-Empfindliche problemlos sehr stark verdünnte, rohe Obstsafts trinken. Besser aber sind Wasser und/oder Anis-Fenchel-Kümmel. Von oben und von unten: trinken und als Einlauf. Den Tee bitte nicht mit Honig süßen!

Beschwerden durch Getreide

Im Gegensatz zur Überzeugung von einigen bekannten, mit Vollwertkost arbeitenden, ernährungstherapeutisch tätigen Ärzten kann es auch nach Jahren 100% vollwertiger Ernährungsweise dauerhafte Probleme durch Getreide geben. Ich selbst halte mich mit rohem wie gegartem Getreide zurück, weil ich unter beidem, wenn ich es täglich esse, stets Kopfschmerzen bekomme, die sich nach der Menge des verzehrten Getreides richten. Und dies, obwohl ich mich seit dem 23. Januar 1986 vollwertig und

²⁵ Siehe auch <http://www.dr-schnitzer.de/forum-unvertraeglichkeit-ge.html>
<http://www.dr-schnitzer.de/forum-getreideunvertraeglichkeit-an.html>

überwiegend mit Frischkost ernähre, sowie mehrfach ununterbrochen jahrelang roh gelebt habe. Manche Menschen haben eben dauerhaft Probleme mit dem Getreidegluten und/oder dem Phasin.

Regelmäßiger Getreideverzehr führt zu einer entsprechend angepassten Darmflora, sodass Getreide von Empfindlichen nur dann vertragen werden kann, wenn es regelmäßig gegessen wird. Deshalb verzichte ich nicht völlig auf Getreide, esse es seit vielen Jahren jedoch nicht mehr tagtäglich. Ich habe außerdem, vielleicht durch meine eigenen Erfahrungen, weder auf Frischkorngetreide noch auf Brot täglich Appetit. Ob mein Organismus mit dem Getreidegluten oder dem Phytin Probleme hat, weiß ich nicht, muss ich auch nicht wissen, mir reichen ja meine Erfahrungen aus.

Wer mit dem Gluten aus Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste oder Kamut Probleme hat, muss keine Anti-Getreidekampagne starten, weil es immerhin genügend Menschen gibt, die diese Dinge bestens vertragen und denen sie aus ihrer jahrelangen Krankheit herausgeholfen haben. Man kann auf glutenfreie Sorten zurückgreifen: Reis, Buchweizen, Hirse und Mais. Buchweizen ist kein Getreide sondern ein Knöterichgewächs. Mais und Hirse gehören zu den Süßgräsern und enthalten entgegen früherer Behauptungen geringfügige Mengen an Vitamin B1. Braunhirse enthält jedoch mehr. Durch die übrige vitalstoffreiche Kost bekommt man ganz sicher genügend B1.

Man kann völlig ohne Getreide leben. Manche Menschen haben mit dem Gluten, dem Klebereiweiß des Getreides Probleme wie andere mit der Lactose in der Milch. Es ist Fakt, dass weder Tiermilch noch Getreide den Urmenschen zugänglich waren. Denken wir auch an unsere nächsten Verwandten, die Berggorillas, Schimpansen, Bonobos und Orang-Utans. Sie verzehren in freier Wildbahn nicht die Unmengen an Getreide wie wir Menschen und sind trotzdem kräftig, fit und gesund. In den Zoos wirft man ihnen alte Pappbrötchen hin. Wie kommt man nur auf einen solchen Gedanken? Aber die Tiere erhalten ja auch reichlich frisches Obst und Gemüse. Das gleicht die Pappe wohl wieder aus.

Zöliakie

Zöliakiekranken vertragen kein Getreidegluten (Klebereiweiß) und meistens auch keinen Milchzucker (Lactose). Schon durch geringe Mengen Gluten kommt es zu Krämpfen und Durchfall. Durch länger andauernde chronische Dünndarmentzündungen unter chronisch ungesunder Normalkost werden die Belegzellen (Epithelzellen, Darmzotten) des Dünndarms allmählich zerstört. Die Darmzotten verschwinden nach und nach vollständig, und es gibt erhebliche Probleme mit der Zerlegung der Nahrung und der Überführung der zerlegten Nahrungsbestandteile ins Blut. Deshalb der Durchfall mit Fettstühlen und nur halb verdauter Nahrung mit der Folge erheblicher Unterernährung.

Die Entwicklungszeit kann sich über mehrere Generationen erstrecken. Bei vielen Menschen tritt sie erst im Laufe des Lebens auf, aber heute kommen immer mehr Kinder schon damit auf die Welt. Zivilisationskrankheiten treten allgemein in immer jüngerem Lebensalter auf, und die Ärzte stehen auch bezüglich der Zöliakie-Ursache immer noch vor einem Rätsel, obwohl die Zusammenhänge durch Pottinger, Kollath und andere Ernährungswissenschaftler seit mehr als 70 Jahren erforscht sind.

Werner Kollath sprach immerhin von einer *Lebensgemeinschaft zwischen Mensch und Getreide*²⁶ In den letzten Jahrzehnten aber hat die Zöliakie, die man auch als *einheimischen Sprue* bezeichnet, drastisch zugenommen. Früher gab es nur wenige Einzelfälle. Da gleichzeitig mit der Zunahme der Zöliakie auch der Konsum von tierischem Eiweiß, Auszugsmehl und Fabrikzucker zugenommen hat, liegt der Zusammenhang zu den isolierten Sacchariden und dem tierischen Eiweiß nahe. Unser Verdauungstrakt wird außerdem durch unzählige künstliche Beimengungen zur Nahrung laufend gestresst, die vom Lebensmittelgesetz und also vom Gesetzgeber ausdrücklich erlaubt werden, was dem Geschäft mit der Krankheit ebenso wie Nahrungsmittelindustrie und klugen Aktionären enorme Gewinne einfährt.

Zöliakie heilt unter vollwertiger Frischkost vollkommen aus, wenn bei den ersten Anzeichen rasch umgestellt wird und nicht bereits alle Darmzotten zerstört wurden. Nach der Heilung wird auch das Getreidegluten wieder vertragen. Man sollte allerdings die Ernährung umstellen, bevor auch noch die letzten Darmzotten zerstört sind. Was einmal weg ist, kommt nicht wieder. Das gilt für die Darmzotten

26 Werner Kollath - Mensch und Getreide, eine Lebensgemeinschaft - Helfer-Verlag

→ <http://www.dr-schnitzer.de/kollath-getreide-und-mensch.htm>

genau so wie beim Diabetes für die Inselzellen der Bauchspeicheldrüse, die sich unter dem unaufhörlichen Saccharid-Stress bei Diabetikern immer weiter zurückbilden bis keine mehr da sind und Insulin gespritzt werden muss. Es gilt auch für Nervenzellen und Nervenverbindungen, die unter den demenziellen Erkrankungen verschwinden, sodass die Betroffenen vollkommen hilflos werden.

Erworbene Zöliakie ist zwar immer heilbar, wenn die Ernährung umgehend wieder vollwertig wird, aber es fehlt, wie bei allen anderen ernährungsabhängigen Zivilisationskrankheiten auch, an qualifiziertem Wissen und ehrlicher Aufklärung. Und darum erfahren die weitaus meisten Zöliakiekranken bedauerlicherweise nicht, dass sie nach einer Weile gesunder Kost auch wieder Frischkornmüsli und Vollkornbackwaren vertragen könnten, ohne Durchfall zu bekommen. Und wenn sie davon hören, glauben sie es nicht, weil sie sich nicht vorstellen können, dass die Ärzteschaft falsch informiert ist, falsche Rückschlüsse zieht und deshalb weit überwiegend falsch berät.

An Zöliakie erkrankte SeniorInnen können durch konsequente Kostumstellung wieder vollkommen genesen. Je früher die Ernährung umgestellt wird, desto weniger Schäden bleiben.

Menschen mit hartnäckigen Gesundheitsproblemen sollten an Seminaren der Gesellschaft für Gesundheitsberatung in Lahnstein teilnehmen und sich selbst sachkundig machen, statt sich durch Ärzte und Heilpraktiker verunsichern zu lassen. Ja, auch Vertreter der Naturheilkunde irren sich bezüglich der Heilbarkeit gewaltig. Sie halten nach wie vor vieles für unheilbar, was heilbar ist!

Kürzlich wurde ich im Reformhaus wieder einmal mit den dort erteilten Falschinformationen konfrontiert. Ich wurde Zeugin, wie eine junge, Hilfe suchende Kundin vollgeschwatzt und ihr ein Reformhausstrakat²⁷ in die Hand gegeben wurde, das ich aus meiner Reformhauszeit noch sehr gut kenne.

Selbstverständlich hat das Reformhaus Interesse daran, seine Zöliakieprodukte zu verkaufen, zumal ja die Diabetikerprodukte wegen erwiesener Wirkungslosigkeit nach rund acht Jahrzehnten endlich vom Markt genommen wurden. Irgendwann wird das mit den glutenfreien Produkten auch passieren, aber bis dahin werden die Betroffenen auf diesen Mist, der ihre Krankheit aufrecht erhält, so richtig eingeschworen. Dabei geht es, wie immer, um *Null-Verzicht* bei den Kunden und um Profitgier beim Handel. Den Kunden wird suggeriert, dass sie ohne die Beratung von *Fachleuten* aufgeschmissen sind, sich die ganze Palette an lebensnotwendigen Lebensmitteln gar nicht selbst herstellen können, trotz ihres gesundheitlichen Dilemmas aber auf nichts verzichten müssen, wenn sie diese spezielle Diät kaufen. Es wird ihnen eingehämmert, sie könnten sorglos Diätbrot, Diätsüßigkeiten, Diätkonserven, Diät-dies und Diät-das essen. Es lebe der kranke und unmündige Mensch, denn er ist der beste Kunde!

Der Teufel hat schon immer gern Sand in die Augen gestreut und das Paradies auf Erden versprochen, wenn wir nur vor ihm niederfallen und ihn anbeten. Vielleicht mögen Sie in diesem Zusammenhang mal Jesu Versuchung durch den Teufel in der Wüste lesen: Matthäus 4: 1-11; Markus 1: 12-13 und Lukas 4: 1-13. Krankheit ist wie ein Leben in der Wüste. Wenn da jemand kommt und sagt, dass wir Steine zu Brot machen können, sollten wir darauf nicht hereinfallen. Aus glutenfreien Produkten können wir kein Leben spendendes, vollwertiges Brot machen, und aus den glutenfreien Süßigkeiten entsteht kein frisches Obst. Als Jesus dem Teufel sagt, dass der Mensch nicht vom Brot allein lebt sondern von jedem Wort, das durch den Mund Gottes geht, wir Gott nicht auf die Probe stellen, d.h. nicht reizen sondern vielmehr ihn anbeten und ihm dienen sollen, verlässt ihn der Teufel sogleich wieder.

Während meiner Reformhauszeit trat mal eine Achtzigjährige Dame an mich heran und flüsterte mir zu: "Ich habe Zöliakie und habe gehört, dass Sie dafür Diätprodukte verkaufen." Daraufhin habe ich ihr, natürlich ohne dass meine Chefin es wusste, gesagt, was ich weiß. Sie antwortete mir entrüstet: "Ich bin selbst Ärztin!" Sie ließ sich durch mich weder beraten noch belehren, obwohl ich ihr versichert habe, dass ich über einschlägiges Wissen und Erfahrung verfüge. Nein, was in ihren akademisch verbildeten Kopf nicht hineinpasste, das ließ sie dort auch im Alter noch nicht hinein. Auch hier passt ein Bibelgleichnis: "Eher geht ein Kamel durch ein Nadelöhr, als das ein Reicher ins Himmelreich kommt." (Mt 19,24; Mk 10,25; Lk 18,25)

27 Reformhaus-Ratgeber Zöliakie - <http://www.reformhaus.de/service/pdfs/zoeliakie.pdf>

Mir ist ein an Zöliakie erkranktes Mitglied der Führungsriege des deutschen Vegetarierbundes bekannt. Er ist Veganer und behauptete mir gegenüber, durch rohes Frischkornmüsli erkrankt zu sein. Allerdings lebt er offensichtlich nicht konsequent vollwertig sondern hat sich regelmäßig neben seinen gesunden Vegetabilien auch von Produkten aus dem Naturkosthandel ernährt, darunter die zweifelhaften Süßigkeiten. Er vertritt die unter vielen Veganern gängige Meinung, dass Vegetarismus und Veganismus nichts mit Vollwertkost zu tun haben sondern in erster Linie mit Ethik und Tierschutz. Seit seiner Erkrankung kauft er sich regelmäßig spezielle Zöliakie-Krankenkost und ab und an auch zucker-süße, glutenfreie Riegel, *denn man gönnt sich ja sonst nichts*.

Wenn man, unbewusst natürlich, Veganismus aus *Askese* und nicht aus von innerer Freiheit getragener *Ethik* heraus praktiziert, kann man ihn, ebenfalls unbewusst, durchaus als Bürde empfinden. Das wird dann durch Trotz gegen das strenge Diktat des Über-Ich unter Verstoß gegen (hier: Vollwert-)Regeln ausgeglichen. Ein komplizierter Hakenschlag eines Angsthasen!

Das eigentliche Problem hinter derartigem Verhalten ist der falsche Umgang mit den vom Über-Ich aufgestellten Normen und Regeln. Libido und Es mit ihrer gemeinsamen Triebwelt stehen dazu in krassem Gegensatz, aber *man* darf nicht, was *ich* eigentlich gern möchte. Die Diskrepanz zwischen den Begierden und Sehnsüchten der Triebwelt sowie den Normen des Über-Ich führt oftmals zu seltsamen verschrobenen Handlungsweisen. Dem sich gern behaupten wollenden Ich fehlt die starke Rückendeckung aus dem Selbst, d. h.: es fehlt an Selbstbewusstsein. In diesem Kampf der Persönlichkeitsanteile kommt es zu egozentrischen, allerdings selbstzerstörerischen Trotzhandlungen.

Wo die Ausgewogenheit aller Persönlichkeitsanteile fehlt, kommt es zu Übergewichten eines oder einiger Anteile. Wenn sich ein Persönlichkeitsanteil gegen den anderen auflehnt, kommt es entweder zu Trotzhandlungen der unterdrückten Anteile oder zu extremen Anpassungen. Das ist zwar nicht im pathologischen Sinn schizophren, bildet aber einen schizoiden, d.h. gespaltenen Charakter heraus.²⁸

Mir gegenüber argumentierte besagter ethischer Veganer, dass er wenigstens ab und an etwas Süßes naschen möchte, wo er doch sonst schon auf so vieles *verzichtet*. (Orale Phase! Trotzphase!) Da herkömmliche Süßigkeiten nicht glutenfrei sind, kauft er sich nun ab und an glutenfreie Riegel, obwohl er genau weiß, dass sie ungesund sind, aber *"man gönnt sich ja sonst nichts"*. Dass der regelmäßige Kontakt mit Industriezucker seine Zöliakie ausgelöst haben könnte und weiterhin aufrecht erhält, ist seinem bewussten Verstand offensichtlich unbekannt. Aber seine Abspaltung funktioniert dafür perfekt!

Sicher weiß er bis heute auch nicht, dass die ganze Reformhaus- und Naturkostladenpalette, von der er reichlich gegessen hat und weiterhin isst, nicht vollwertig ist. Auf mein schriftliches Angebot hin, ihm aus seiner Zöliakie herauszuhelfen, hat er nicht reagiert. Er könnte ja dabei etwas von seiner künstlich erschaffenen Persönlichkeit, die in einer Scheinwelt irriger Bewertungen gefangen steckt, verlieren: Vielleicht, wiederum völlig unbewusst, den Rest an Achtung vor sich selbst durch seine zwanghaft erfolgenden Verstöße gegen sein strenges Über-Ich, dem er aber, unbewusst, ergeben dienen muss. Gleichzeitige Anpassung und Auflehnung gegen das Über-Ich erzeugt schizoide Charaktere.

Ethische Vegetarier, die es nötig haben, sich trotz einer solch heftigen Krankheit weiterhin Süßigkeiten zu kaufen, sind nicht nur keine Vollwertköstler, sondern es fehlt ihnen an Verantwortungsgefühl sich selbst gegenüber, was ich als unmoralisch und unethisch bezeichne. Dieser Mangel drückt sich in mangelhafter Nahrungsauswahl aus, was nichts anderes ist, als trotztige Aggressionen gegen sich selbst. Denn was ist es anderes als Trotz, wenn man sich *trotzdem* derart schadet?

Wegen ein paar wenigen bösen Erfahrungen mit an Zöliakie erkrankten Säuglingen, die nur ein paar wenige Ärzte und Ökotrophologen in Zusammenhang mit frisch gemahlenem Getreide in der Säuglingsmilch brachten, kamen diese Leute auf die Idee, vorsorglich grundsätzlich vor rohem Getreide für Säuglinge und Kleinkinder bis zum Alter von 4-5 Jahren zu warnen. Sehr wahrscheinlich entsteht bei bereits genetisch vorgeschädigten Kindern die Zöliakie in erster Linie durch Industriezucker und raffiniertes Mehl. Wenn dann zwar teilweise Vollgetreide gegeben wird, aber in der Nahrung weiterhin Industriezucker und Auszugsmehl enthalten ist, kann es bei entsprechender Veranlagung zur Zöliakie kommen. Die Unverträglichkeit von artfremder Tiermilch (Lactose und Eiweiß) ist ein weiterer Faktor.

28 Zur Vertiefung siehe Werner Stangls Arbeitsblätter über Fritz Riemanns *Grundformen der Angst*
<http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/EMOTION/Riemann.shtml>

Die Diskussionen werden sehr kontrovers geführt. Zwischen Ärzten, Ökotrophologen und der Gesellschaft für Gesundheitsberatung in Lahnstein entstanden zwei harte Fronten. Die GGB stellte daraufhin jahrelang in ihrer Zeitschrift *Der Gesundheitsberater* Säuglinge vor, die mit roher Kuhmilch oder, im Falle von Problemen mit der Milch, mit Mandelmilch + rohem Getreide ernährt wurden und sich auch weiterhin unter täglichem Frischkorngericht bestens entwickelt haben. Trotzdem bleiben die Ökotrophologen bis heute bei ihrer, eigentlich unsachlichen Warnung.

Wir haben weiter oben bereits erfahren, dass Industriezucker, Stärke und Auszugsmehl den gesamten Verdauungstrakt irritieren und es dadurch zu Entzündungen und Geschwüren kommen kann, unter denen die Darmzotten zum Verschwinden gebracht werden. Eine Kombination von gesund mit aggressiv geht nicht gut, weil sich immer das Aggressive durchsetzt. Die Kombination von Industriezucker mit Vollkorn erzeugt nicht nur Unverträglichkeiten sondern verschlimmert vorhandene Probleme und macht Heilung unmöglich. Außerdem führt sie dazu, dass degenerative Anlagen zum Ausbruch kommen, die unter gesunden Bedingungen in Regeneration zurückgeführt worden wären. So aber kann man davon ausgehen, dass die Kinder der Erkrankten noch böser erkranken werden.

Zutaten-Beispiele in glutenfreien Produkten für Zöliakiekranken

Brot-Zutaten: Glutenfreie Weizenstärke, Wasser, Maisstärke, Palmöl, Leinsamen (2%), Melasse, Hefe, Rapsöl, Magermilchpulver, Molkepulver, Glukose-Fruktose-Sirup, Apfelfasern (1%), Mohn (1%), Zucker, Verdickungsmittel (Guarkernmehl), Salz, Sojamehl, Emulgator Sojalecithin, Weinessig, Konservierungsmittel Calciumpropionat.

Backmischung für Kuchen: Maisstärke, Reismehl, Zucker, Verdickungsmittel (Hydroxypropyl Methylcellulose, Guarkernmehl), Salz. Hefe: Backhefe, Emulgator (E491).

Knusperriegel-Zutaten: Maltosesirup, Zucker, Reis 19%, Mehl 11% (Mais-, Reis-, Hirse-), Kakao-butter, Vollmilchpulver, pflanzliches Fett, Himbeeren, Kakaomasse, Himbeersaft aus Himbeersaftkonzentrat, Apfelsaft aus Apfelsaftkonzentrat, Apfelpüree, Äpfel, Fructose, Fructosesirup, Salz, Feuchthaltemittel Sorbit, Geliermittel Pektin, Säuerungsmittel Citronensäure, Emulgator Soja-Lecithine, Aroma.

Törtchen-Zutaten: Zucker, pflanzliche Fette, Eier, Glukose-Fructosesirup, Reismehl, Margarine (pflanzliche Fette, Wasser, Emulgator: E-471, Salz, Aroma), Maisstärke, Magermilchpulver, gezuckerte Kondensmilch (Milch, Zucker), Maismehl, Reisstärke, Magerkakao 1,8%, Dextrose, Emulgatoren: E-471, Sojalecithin; Stabilisator: Sorbitol, Zichorienfasern, Backtriebmittel: E-575, Natriumhydrogencarbonat; Verdickungsmittel: Xanthangummi, Johannisbrot-kernmehl; Salz, Aroma.

Glutenfreie Kost für Zöliakiekranken ist Industrienahrung und weit entfernt von voller biologischer Wertigkeit. Die Regale in Reformhäusern und Supermärkten werden immer mehr damit vollgestopft, also wird der Handel auf diese, sich in Steigung befindende Einnahmequelle ohne zwingenden Grund nicht verzichten. Selbst der Biohandel möchte nicht freiwillig verzichten. Ein Gesetz auf Unterlassung derartiger Geschäftsgebaren kann daher nur von gesetzgebender Gewalt ausgehen.

Diejenigen aber, die weder die Gewalt des Gesetzes benötigen noch innere Zwänge, beten die göttlichen Ordnungen aus freiem Willen an, indem sie sich ihnen beugen. Das Gebet der Zukunft ist die freiwillige Ehrerbietung und Anpassung an die Ordnung unserer Nahrung, in der sich unser Schöpfer offenbart.

Ich erinnere in diesem Zusammenhang nochmals an Pfarrer Kneipps Worte:

"Gesundheit bekommt man nicht im Handel sondern durch den Lebenswandel."

Helicobacter - Bakterien im Magen

Unser Körper hat bis zu 100.000.000.000.000 (= 100 Billionen = 1.000 Milliarden = 10^{12}) Zellen. Wir haben in uns mehr Mikroorganismen (Kleinstlebewesen) als unser Körper Zellen hat. Sie befinden sich auf der Haut, im Mund, Magen, unterem Darm und leben normalerweise in friedlicher Symbiose mit uns zusammen. Man nennt das *Mutualismus*. Die Mitbewohner, oder besser formuliert: die meisten *Kommensalen* (Tischgenossen) werden aber nicht nur stillschweigend geduldet sondern müssen hart für uns arbeiten. Die eifrig in unseren Diensten stehende Darmflora besteht aus verschiedensten Mikroorganismen, passt sich den Essgewohnheiten an und benötigt bei Ernährungsveränderungen rund drei Monate Umstellungs- und Anpassungszeit. Der potentielle Krankheitsauslöser, z.B. *Candida albicans*, ist außerdem nichts ohne den zu ihm passenden Nährboden. Ein einfacher Vergleich: Pflanzen entwickeln sich nur auf guten Böden gut.

Das Immunsystem eines gesunden Körpers ist normalerweise stark und ergreift Gegenmaßnahmen gegen Angreifer. Einige Erreger haben Strategien entwickelt, um ihre Vernichtung auszuschalten. Wieder andere suchen sich Nischen im Wirtsorganismus und überdauern dort unangefochten. Wir kennen das Prinzip beispielsweise von den Herpesviren, von HI-Viren und Zecken-Borrelien (*Borrelia burgdorferi*). Sie entwickeln eine Art Nachschlüssel und gelangen mit gefälschtem Personalausweis unbeschadet in die Fresszellen der Immunabwehr des Wirtsorganismus hinein, wo sonst jeder Fremde umgebracht, d.h. aufgelöst (lysiert) würde. Dennoch gelingt es einem gesunden Organismus durch sein "bis hierher und nicht weiter", seine Balance aufrecht zu erhalten, selbst wenn nicht alle potentiellen Krankheitserreger ausgerottet werden können.

Ein Bazillus macht noch keine Infektion und ein Pilz kein Pilzgericht! Das Immunsystem hält auch mehrere Angreifer in Schach. Sie vermehren sich aber in Ausnahmesituationen: Wenn der Körper durch eine Erkältung oder gar schwerere Infektionskrankheit geschwächt ist oder unter Stress. Körperlicher wie seelischer Stress unterdrücken das Immunsystem.

Gegen manche Erreger kann man mit scharfen chemischen Waffen wirksam zu Felde ziehen, andere sind sehr resistent oder haben sich gut verschanzt, sodass Ausrottung unmöglich erscheint. Das Immunsystem hält man am sichersten durch eine sehr gesunde Lebensführung und Ernährungsweise intakt. Mir ist es beispielsweise mit der Zeckenborreliose sehr gut gelungen, die mich sehr, sehr lange schwer geplagt hatte. Die Borrelien aber sind nicht völlig ausrottbar.

Helicobacter-pylori wurde vor einigen Jahren entdeckt, und man hält ihn seither für den Verursacher von Magenschleimhautentzündungen. Er kommt vor allem bei geschwächten Patienten vermehrt vor, die bereits Operationen am Magen durchmachen mussten. Selbst wenn man dem *Helicobacter* erfolgreich zu Leibe gerückt ist, kommt er durch die Hintertür wieder herein. Man möchte ihm nun gern mit Impfungen zuvorkommen, aber die Hoffnungen auf eine wirksame Impfung sind selbst unter Ärzten nicht allzu groß. Es geht aber bei Impfungen meistens und vor allem überwiegend ums Geschäft.

Man geht davon aus, dass etwa jeder Dritte Deutsche das Bakterium in sich trägt, ohne daran zu erkranken. Es wäre ein tolles Geschäft mit der Angst für die Impfindustrie, wenn man die Bevölkerung beunruhigen und dadurch mehr Impfstoff verkaufen könnte. Ungefähr jeder 15. der Betroffenen entwickelt ein Geschwür. Sagt man, weil man Geschwüre, aus welcher Erkenntnis heraus auch immer, seit einiger Zeit mehr mit dem *Helicobacter* als mit der Psychosomatik in Zusammenhang bringt.

Die Richtigstellung der Ernährung beseitigt auch dieses Übel, und *Helicobacter* reduziert sich von selbst. Schulmedizinische Maßnahmen sind nie ganz nebenwirkungsfrei, was wir an den Spätfolgen solcher Therapien oft genug erkennen können. Also greifen wir doch lieber auf gesunde Ernährung zurück, statt uns durch ärztliche und pharmazeutische Scheinargumente verdummen zu lassen.

Pathogene Bakterien, Viren und Pilze schaden nicht, wenn sie in geringfügiger Menge in unserem Körper vorhanden sind. So sind beispielsweise immer Streptokokken in Mund und Lunge, ohne dass wir erkranken. Pilze gehören ebenfalls zur friedlichen Koexistenz und darunter auch *Candida albicans* auf der Haut, im Mund und im Darm. Das Stäbchenbakterium *Helicobacter* schadet uns ebenfalls nicht, solange wir sonst gesund sind.

Es ist unerheblich, ob es sich um Bakterien oder Pilze handelt, da beide in einem ausgewogenen Immunsystem nicht übers Ziel hinausschießen. Nein, ich bin kein Banause, der den Unterschied zwischen Bakterien und Pilzen nicht kennt. Ich habe sehr intensiv Mikrobiologie mit einschlägigen Fachbüchern im Rahmen meines ellenlangen HP-Studiums studiert. Heilpraktiker-Anwärter müssen sämtliche meldepflichtigen Infektionskrankheiten und deren Erreger bestens kennen. Sie werden durch ihr Studium nahezu zu Spezialisten auf dem Gebiet der Immunologie, weil sie sich äußerst gründlich damit befassen müssen, um keine Gefahr für die Volksgesundheit zu sein. Deshalb wissen sie auch, dass der Erreger nichts ohne das Territorium ist, während Ärzte das oftmals nicht mehr so genau wahrhaben wollen.

Candida albicans: Pilze im Darm

Candida albicans ist ein den Hefen zugeordneter Pilz; er ist praktisch bei jedem Menschen nachweisbar. Er fällt durch weiße Beläge auf. Man kann sich in jedem Lebensalter an Armen und Händen, im Mund und an den Genitalien eine Candidiase zuziehen. Ich selbst habe mir während meiner Arbeit auf der chirurgischen Wachstation der Haunerschen Kinderklinik in München von den schwerkranken Säuglingen *Candida* an Armen und Genitalien zugezogen. Damals lebte ich noch recht ungesund und habe mich damit 2 Jahre lang herumgeplagt. Dann habe ich mir schließlich regelmäßig die Hände und Arme mit Joghurt (Milchsäurebakterien!) eingerieben und mir Tampons und Damenbinden ebenfalls damit getränkt. Auf die Weise wurde ich endlich meine Candidiase wieder los.

Es ist völlig unsinnig, bei Überhandnehmen von Darmpilzen mit der Begründung Speisehefe zu meiden, dass Hefe ja aus Hefepilzen besteht und *Candida* ebenfalls eine Hefe ist. Das ist so unlogisch, wie die Unterstellung, dass alle Männer gleichermaßen schlecht seien. Weder Backhefe noch Sauerteig unterhalten eine Candidiase sondern einzig und allein die herkömmliche, zuckerreiche Ernährungsweise, die eine entsprechende Darmflora nach sich zieht.

Die gesündeste und wirksamste Gegenmaßnahme gegen eine Darm-Candidiase ist absolut zuckerfreie Vollwertkost mit sehr hohem und höchstem Frischkostanteil. Dann reguliert sich das Problem innerhalb von ein paar Tagen bis Wochen von selbst. Auch ein schwaches Immunsystem reguliert sich unter dieser Kostform. Immer!

Candida ist normalerweise immer vorhanden und vermehrt sich nur unter reichlich zuckerhaltiger Ernährungsweise über die Maßen. Man kann bei sich selbst beobachten, dass es nach reichlichem Zuckergenuss im Bauch zu Turbulenzen und Blähungen kommt. Wenn laufend zuckerhaltige Nahrung gegessen wird, findet laufend erhöhte Gärung unter leichter Alkoholbildung statt. Trotzdem ist deshalb niemand blau, da es sich um dreiwertiges Glycerol handelt. Die überhöhte Gärung aber führt zu Turbulenzen im Darm, sprich: Blähungen. Der Stuhlgang wird dann mit Luft durchsetzt und sieht entsprechend luftig-zerfetzt aus.

Die Darmflora ist an einem funktionierenden Immunsystem beteiligt. Mikroorganismen, die normalerweise nicht stören sondern bei Verdauung, Stoffwechsel und Abwehr behilflich sind, können, wenn sie sich unter inadäquater Ernährungsweise stark vermehren oder sogar sprunghaft mutieren, sehr gefährlich werden. Ein Beispiel dafür sind die Coli-Bakterien. *Escherichia coli* ist normalerweise unschädlich. Wenn sie sich stark vermehrt, gibt's Durchmarsch, und wenn sie mutiert, wird es lebensgefährlich.

Auf meiner Homepage habe ich eine Abhandlung über EHEC verfasst.

Sie finden sie unter ➔ <http://www.emdr-selbsttherapie.de/index.php?page=ehec>

Hausgemachte und nahrungsmittelindustriegemachte Verstopfung

Es gibt keine *Darmträgheit*. Ernähren Sie sich faserreich: Dann drückt ein voluminöser, weicher Kot auf die Darmwand, und es flutscht ohne Hämorrhoidenschmerzen wie geschmiert. Noch immer spricht man in der deutschen Sprache von Ballaststoffen. Sie sind jedoch kein Ballast. Im englischen und

romanischen Sprachraum heißen sie richtiger Faserstoffe. Wir sprachen bereits auf ➔ Seite 49 darüber, dass auch in den Faserstoffen Nährstoffe und Vitalsubstanzen enthalten sind.

Stuhlverstopfung ist in nur drei Tagen heilbar²⁹, wenn man sich entsprechend ernährt. Das tägliche Frischkornmüsli - Bruker nennt es Frischkorngericht - enthält reichlich Faserstoffe. Und in den anderen Vegetabilien sind ebenfalls reichlich Faserstoffe vorhanden. Sie bringen Volumen in den Darm, drücken auf die Darmwände, und die Entleerung klappt garantiert.

Quark und Käse stopfen. Sie sind, was ihr Name schon ausdrückt: "Quark und Käse!" Probieren Sie es aus, indem sie sie weglassen, keine Spaghetti oder weißen Reis verzehren sondern viel rohe Frischkost und Frischkornmüsli zu sich nehmen. Wenn Sie, nachdem der Stuhlgang eine Woche lang so richtig schön weich war, mal ein passables Stück Käse futtern, werden Sie erleben, dass Ihr Stuhlgang bereits am nächsten Tag hart ist. Und wenn Sie auch am nächsten und übernächsten Tag weiter reichlich Quark und Käse futtern, werden Sie Ihre Hämorrhoiden spüren. Auch Fleisch macht den Stuhlgang hart. Lassen Sie es weg und essen wieder reichlich vegetabile Kost, wird er schön weich und verabschiedet sich problemlos aus Ihrem Leib.

Die regelmäßige Verstopfung alter Menschen in Senioreneinrichtungen und Krankenhäusern ist lediglich Folge der katastrophalen Ernährungsweise. Die Zusammenhänge kennt eigentlich jeder, aber trotzdem wird dummerweise von *Darmträgheit* gesprochen. Dagegen gibt es Abführmittel. Und die schaden der Gesundheit. Sie entwässern den ohnehin oftmals zu wenig trinkenden alten Menschen noch zusätzlich und greifen dabei seine Kaliumvorräte an. Das wiederum ist eine Belastung fürs Herz.

Wollen wir wirklich so mit unseren Schutzbefohlenen umgehen? Einmal täglich ein Frischkorngericht, mittags Frischkost vorauf, und zum Mittagessen Vollreis statt geschälten Reis, am Nachmittag ein Stück Vollkornkuchen oder Obst, und schon flutscht es!

Wer mit Getreide Probleme hat, wird unter faserreicher Rohkost ebenso wunderbaren Stuhlgang haben wie diejenigen, die durch die Getreidefasern bestens entleeren. Und nicht vergessen: Ausreichend Flüssigkeit in der Nahrung macht den Stuhlgang ebenfalls weich. Das heißt aber nicht, dass wir uns 2-3 l Flüssigkeit täglich hineinzwingen sollten!

Hausgemachte und nahrungsmittelindustriegemachte Hämorrhoiden

Wenn Sie Ihre Ernährung richtigstellen, verschwinden zwar nicht alle Hämorrhoiden, aber sie werden nicht mehr so stark mit Blut gefüllt und stören Sie deshalb garantiert nicht mehr. Ich spreche aus persönlicher Erfahrung. Sobald Sie wieder regelmäßig Quark, Käse und Fleisch essen und sich an raffinierten Torten und Süßigkeiten ergötzen, kehren auch die Plagegeister am hinteren Ende wieder. Sie haben es also selbst in der Hand bzw. im Popo, ob Sie diese Seite Ihres körperlichen und seelischen Daseins zu den angenehmen oder unangenehmen Seiten Ihres Lebens zählen möchten. Gegen Hämorrhoidenschmerzen hilft übrigens die warme Handbrause Ihrer Badewanne sehr gut! Wärmen Sie sich damit mehrere Minuten lang zwischen Genitalien und Popo, und die Krämpfe hören rasch wieder auf. Danach bitte bei gesunder Ernährung bleiben!

Hausgemachte und nahrungsmittelindustriegemachte Fettleibigkeit

Adipositas ist eine ernst zu nehmende Zivilisationskrankheit und ebenso wenig ehrenrührig wie der Herzinfarkt. Fett ist lebensnotwendig. Natürlich sollen wir nicht pfundweise Butter oder literweise Öl zu uns nehmen. Die Einschränkung der Fettaufnahme muss aber wohlüberlegt vorgenommen werden, denn ohne Fett sterben wir. Wichtiger als Einschränkungen sind die richtigen Fette. Selbst Fette von Schlachttieren schaden der Gesundheit nicht, wenn sie in eine rundum gesunde Vollwertkost integriert werden. Dann macht Fett auch nicht fett. Es ist neben der Betrachtung anatomischer Voraussetzungen für die Kostwahl aber auch eine ethische Frage, ob wir Tiere oder deren Ausscheidungen futtern wol-

29 Max-Otto Bruker - *Stuhlverstopfung in 3 Tagen heilbar, ohne Abführmittel* - emu-Verlag

len. An anderer Stelle habe ich schon darauf hingewiesen, dass isolierte Fette und Öle nicht nötig sind. Wer ausreichend Nüsse und Saaten zu sich nimmt, hat sein Fett schon weg. Außerdem ist in nahezu allen natürlichen Vegetabilien immer auch ein wenig Fett enthalten.

Adipositas ist, bis auf sehr wenige Ausnahmen, keine Krankheit des Stoffwechsels, auch wenn sie von der Schulmedizin dazu gezählt wird. Der Stoffwechsel wird allerdings unter mangelhafter Ernährung, wie sie heute allenthalben verbreitet ist, zum Problem wie das so genannte *Problemkind*, dessen Eltern problematisch sind! Inadequate Ernährung, zieht, wie wir wissen, sehr unterschiedliche Krankheitsbilder nach sich. Dazu gehört bei einigen Menschen die so genannte Fettsucht. Sie hat aber nur bedingt etwas mit Sucht zu tun.

Adipositas ist eine 100% heilbare, ernährungsabhängige Zivilisationskrankheit, die mit einem nicht intakten Ernährungs-Entnahme-Verhalten gekoppelt ist, wie jede andere ernährungsabhängige Zivilisationskrankheit auch, nur dass der Defekt hier deutlich sichtbar ist: an der Fettleibigkeit nämlich.

Die Therapie der Adipositas beginnt, wie jede Eigeninitiative und Disziplin erfordernde Umstellung, im Gehirn. Diäten sind unnötig und können schädlich sein, Fasten macht schnell wieder fett (Jojo-Effekt). Nicht extreme Reduktionsdiät sondern Vollwertkost mit hohem und höchstem Frischkostanteil macht wieder schlank. Wer sich dann noch tüchtig bewegt, erreicht rascher sein Traumziel.

In der Gesellschaft für Gesundheitsberatung Lahnstein arbeitete eine recht korpulente junge Frau. Völlig ohne zu fasten bekam sie innerhalb von 3 Jahren eine bemerkenswert gute Figur und behielt sie auch.

Neben die Ernährungskorrektur gehört die Korrektur des Ernährungs-Entnahme-Verhaltens (EEV). Eine begleitende, multidimensionale Psychotherapie, die auch Verhaltenstherapie und Familienstellen einschließt, verhilft zu dauerhaftem Erfolg. Sie sollte von Selbstcoaching begleitet werden, denn Selbsttherapie ist immer die nachhaltigste Therapie überhaupt. Näheres dazu auf den Seiten 173-179.

Die positive Wirkung von Fettsäuren auf unsere Knochen, Organe, das Blut, die Nerven, kurzum: auf den gesamten Organismus ist sehr vielfältig. Umgekehrt gibt es negative Wirkungen, wenn wir raffinierte Öle und künstliche Transfette essen. Wie schon oben erwähnt, machen die natürlichen Transfette wie Butter, Schmalz und andere tierische Fette nicht dick sondern dienen im Gegenteil sogar dem Fettabbau. Was aber in erster Linie dick macht, sind die isolierten Kohlenhydrate und das Zwischendurchfüttern oder Aufbewahren von Nahrungsresten, die dann zwischendurch gegessen werden.

Kohlenhydrate werden als Glykogen zu durchschnittlich einem Drittel in der Muskelzelle gespeichert und der Rest in der Leber³⁰. Diese Glykogenspeicher sind eine Art wiederaufladbarer Akku und werden, so nötig, als Energielieferanten abgerufen. Was zu viel ist, wird als Fett deponiert. Wohlgeachtet: primär aus den Kohlenhydraten (KH). Wir sollten uns bewusst machen, dass wir tatsächlich kalorisch und vom Gewicht her betrachtet wesentlich weniger Fett als KH essen. KH aus Auszugsmehlen, Stärke, weißem Reis und Fabrikzucker, von denen wir wesentlich mehr füttern als vom Fett, werden als Fettdepots an den bekannten aber auch an weniger bekannten Körperstellen abgelagert.

Werden beim Fasten zu wenig KH zugeführt, kommt es zu Störungen des Fettstoffwechsels. Das Abnehmen muss also unbedingt über einen längeren Zeitraum in vernünftiger Weise durchgeführt werden. Das führt auch dazu, während dieser Zeit seine Gewohnheiten umzustellen.

Beim Fasten werden gleichermaßen überschüssige Fette als auch die Glykogenspeicher abgebaut. Bei längerem Fasten geht es an die Substanz und auch die der Polsterung und Stütze dienenden Fette werden angegriffen. Deshalb liegen bei Mageren die Augen sichtbar tief. Auch Eiweißreserven werden angegriffen.

Bei fortgeschrittenem Diabetes kommt es im Laufe der Krankheit zur Abmagerung durch Eiweißabbau der Muskulatur. Ein solches Abnehmen ist natürlich nicht positiv zu bewerten.

30 Die Fettleber kommt nicht durch Fettmissbrauch zustande sondern durch Hepatitis, Diabetes, Alkoholmissbrauch und bestimmte Medikamente. Wenn sie länger besteht, verhärtet sich das Lebergewebe, und es kommt zur Leberzirrhose. Solange es sich "nur" um Fettleber handelt, kann sie sich unter Ernährungs-Richtigstellung vollständig regenerieren. Verhärtete Bereiche können das nicht mehr. Also: Bei Fettleber sofort die Inputs von Ernährungs- und Trinkverhalten umstellen, damit es nicht zur Leberzirrhose kommt.

Auf den Punkt gebracht:

- Der Verzehr von vielen Kalorien (überkalorische Ernährung) führt nicht automatisch zu vermehrter Ablagerung und Speicherung von Fett im Organismus.
- Die Fettsucht kommt nicht primär durch Fettverzehr oder durch Kohlenhydrate zustande sondern durch mangelhafte Zufuhr an Vitalstoffen.
- Dr. Bruker verglich die unsinnige Feststellung, dass Fett fett mache, mit Spinat, der sich im Körper auch nicht als Spinat ablagert.
- Fett wird ebenso wie Kohlenhydrate durch Kohlensäure und Wasser abgebaut und über Urin, Schwitzen und Atmung ausgeschieden. Beim Fasten müssen wir häufig urinieren, weil das Fett sich verabschiedet. Durch reichlich Bewegung beschleunigen wir das noch, indem wir es regelrecht hinausschwitzen.
- Bewegung und gesunde Ernährung sind bei einer moderaten Fastenkur schon darum so wichtig, damit der Fetthaushalt nicht durcheinander gerät. Der Fettstoffwechsel kann rasantes Fasten nicht vertragen und lädt seine Depots ebenso rasch wieder auf, wie er sie hergegeben hat.
- Kalorienbeschränkung ist dann sinnlos, wenn nicht gleichzeitig vollwertig gegessen wird. Selbst leicht überkalorische Frischkost macht nicht fett sondern reduziert die Fettleibigkeit kontinuierlich.
- Die Gewichtsreduktion ergibt sich im Laufe von Wochen, Monaten und bei stark Übergewichtigen innerhalb von zwei bis drei Jahren von selbst, wenn ausschließlich vollwertige Nahrung gegessen wird.
- Unter Frischkost geht die Gewichtsabnahme rascher, bei 50% Frischkostanteil dauert es eben etwas länger.
- Dünne nehmen unter echter Vollwertkost zu, Dicke nehmen darunter ab. Vollwertkost ist gewichtsregulierend. Vor allem die rohe Frischkost.
- Nichts zwischendurch essen!!!

Max-Otto Bruker Bücher:

Idealgewicht ohne Hungerkur

Fett macht nicht fett

Gelenkprobleme: Arthritis und Arthrose

Krankheiten mit der Endung *...itis*, sind Entzündungen; wenn sie auf *...ose* enden, handelt es sich um Destruktionen (= Zerstörungen). Bei der Arthritis sind Gelenke entzündet. Bei der Arthrose spricht man von Verschleiß oder Abnutzung, obwohl es sich weder um das eine noch das andere handelt, denn dem Abrieb des knöchernen Teils des Gelenks geht eine Veränderung der Zusammensetzung der Gelenkschmiere (Synovia) voraus. Das führt zur allmählichen Zerstörung des die Knochen schützenden Knorpels. Ist der Knorpel zerstört, reiben die Knochen direkt aufeinander.

Knorpel werden nicht über Blutgefäße ernährt, da sie nicht in den Knorpel hineinreichen sondern durch die bei Gesunden gut durchblutete Knocheninnenhaut, Bewegung und Druck. Der Knochen selbst wird durch eigene Blutgefäße von innen her versorgt. Außerdem werden im Knochenmark der großen Röhrenknochen und im Brustbein die roten Blutkörperchen gebildet. Deshalb wird ja bei Leuk-

ämie Knochenmark gespendet. Gute Ernährung und Bewegung sind die Garanten für gesunde Knorpel und Knochen aber auch für die Zusammensetzung der Gelenkschmiere.

Unter mesotropher Ernährung erkrankt nicht nur die Innenhaut der Arterien (Intima), sondern es erkranken auch die Knorpel: beide werden rau. Ebenso erkranken die harten Knorpel der Bandscheiben und der kleine Diskus im Kiefergelenk wie auch die weicheren Knorpel der übrigen Gelenke, also auch an Fingern, Zehen, der Stimme und wo immer.

Die Knorpel werden unter Malnutrition (mangelhafter Ernährung) ebenso wie die Intima der Arterien rau und spröde. Wenn unter der üblichen Mangelernährung die Knorpel nach und nach verschwinden (atrophieren), gehen damit die weichen Puffer der Gelenkknochen verloren. Knorpel und Bandscheiben verkümmern immer mehr, und auch die Knochen der Wirbelsäule reiben aufeinander und werden regelrecht abgewetzt. Man spricht dann vom Verschleiß, obwohl es sich eigentlich um Atrophien und Nekrosen auf der Grundlage von Mangelernährung handelt. Wir verhungern bei sattem Magen! So wie es eine innere Erstickung gibt, wenn zu wenig Mitochondrien in den Zellen sind, so gibt es ein inneres Verhungern durch mangelhafte Nährstoffzufuhr. Wir verhungern bei sattem Magen!

Den Fersensporn nennt man heute zutreffender Fascitis plantaris = Entzündung der Bindegewebsweichteile der Fußsohle. Die Schmerzen verschwinden normalerweise unter konsequenter veganer Kost mit reichlich Frischkost innerhalb von 1-4 Wochen parallel zum Abbau schädlicher Substanzen aus dem Bindegewebe.

Bei der chronischen oder juvenilen Polyarthrit und der von Arthritis begleiteten Psoriasis (Betonung auf dem ersten i) ist die Knochenhaut (das Periost) entzündet. Man spricht dann von Periostitis. Wenn das Periost entzündet ist, schwillt es zunächst an, die Nährstoffe können deshalb nicht ausreichend zum Knorpel durchdringen, und der Knorpel wird deshalb zu wenig versorgt. Das Periost aber entzündet sich, wenn es mangelhaft ernährt wird. Dieser Teufelskreis beginnt immer am Esstisch.

Unter reiner Rohkost verschwindet die Knochenhautentzündung (Periostitis) binnen weniger Tage. Obwohl es so ist, wird gerade durch die Rheumaliga verbreitet, dass eine Ernährung, wie ich sie Ihnen hier vorstelle, nicht wirklich greift. Sie probieren es schlichtweg nicht aus! Auf der Internetseite werden verschiedene rheumatische Erkrankungen aufgezählt, und auf einem Prospekt sieht man Haferflocken, Kornflakes und Trockenfrüchte neben frischem Obst. Wenn man weiß, wie gesunde Vollwertkost aussehen muss, dann wird man ganz gewiss nicht bei der Rheumaliga um Rat fragen, denn "Ignoranz" bedeutet zweierlei: Überhebliche Dummheit wie auch Ignorieren = nicht beachten.

In einer Tabelle desselben Prospekts wird minutiös aufgezählt, wie viel Purin und Harnsäure in verschiedenen Lebensmitteln enthalten ist. Vergessen Sie bitte Purin und Harnsäure, und ernähren Sie sich ohne weiteres Analysieren einfach nur roh, frisch, fröhlich, fromm, frei und gesund. Rohe Heilkost wirkt gleichermaßen bei allen Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises wie auch bei allen anderen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten. Die Rheumaliga jedenfalls hat nicht verstanden, worauf es in der Heilkost ankommt: Auf konsequent rohe Frischkost. Nur sie bewirkt eine allmähliche, tiefgreifende Umstimmung und Heilung. Da sich aber mit Händen und Füßen gegen rohe Naturkost gewehrt wird, weil man die Meinung vertritt, dass Null-Verzicht das Wichtigste im Leben ist, müssen die Menschen eben krank bleiben und noch kränker werden, bis sie aussterben.

Wer möchte lieber ausscheren?

Säuren und Basen

Der pH-Wert³¹ zeigt an, wie sauer oder basisch eine Flüssigkeit ist. pH 7 ist der Neutralpunkt, pH 0 ist extrem sauer, pH 14 extrem basisch (Lauge, Base). Ein häufiger Irrtum ist, dass alles, was sauer ist, Säurebildner sei und alles, wonach man Sodbrennen bekommt, den Organismus sauer mache. Zitronen sind Basenbildner. Zitronen machen kein Sodbrennen. Sodbrennen hat nichts mit dem Blut-pH zu tun sondern mit einem Überschwappen der Magen-Salzsäure in die Speiseröhre.

Mit reiner Salzsäure kann man Steine schmelzen. Der extrem saure pH der Magensalzsäure dient der Zerlegung der Eiweiße und hat nichts mit dem pH-Wert des Blutes zu tun. Fleischfresser haben mehr Salzsäure als Pflanzenfresser. Der Magen verdaut sich nach dem Tod selbst. Käme die enorme Säure des Magens zu Lebzeiten in die Därme, würden sie sich selbst zersetzen. Damit der Magen sich nicht selbst verdaut, liefern Belegzellen eine schleimige, basische Substanz. Die eintreffenden Speisen aber werden mit Salzsäure regelrecht durchsetzt und so in den Darm geleitet. Die Übersäuerungstheoretiker müssten also zuerst einmal den Magen für Säuren verantwortlich machen, nicht aber die Speisen. Nicht die Speisen machen Säuren und Basen sondern der Austausch von Ionen der Anionen und Kationen.

Die verschiedenen Körpersäfte haben einen unterschiedlichen pH. Im Blut wird er durch Pufferung nahezu vollkommen neutralisiert. Wikipedia: *"Zur Regulierung des Säure-Basen-Gleichgewichts tragen die Puffereigenschaften des Blutes und der Gewebe sowie der Gasaustausch in der Lunge und der Ausscheidungsmechanismen der Niere bei. Störungen im Säure-Basen-Haushalt des Körpers führen zu Azidose (Übersäuerung) oder Alkalose (Untersäuerung) und können sich lebensbedrohlich auswirken."* Unter *Säure-Basen-Reaktion* und *Säure-Basen-Haushalt* finden Sie weiterführende Informationen bei Wikipedia.

Blut	7,34 - 7,44	Speichel	7,2 (normal)
Urin	5-7	Speichel bei Krebs	6,0
Salzsäure im Magen	1-4	Lymph	7,41 (normal)
Trinkwasser	8	Lymph bei Krebs	6,0

Durch die Ausatmung werden mit dem ausgeatmeten Kohlendioxid Säuren ausgeschieden. Urin ist darum immer wesentlich saurer als das durch sie hindurch fließende Blut, weil mit ihm überschüssige Säuren ausgeschieden werden, was Bestandteil der Blut-Pufferung ist. Beim Fasten wird außerdem immer Körpereweiß abgebaut, weil sie der Körper während des Fastens von sich selbst ernährt. Durch diesen Eiweißabbau ist der Urin-pH beim Fasten saurer als sonst.

Seife und Laugen (= Basen) sind basisch. Starke Säuren wie starke Basen sind gesundheitsschädlich. Aber *Entsäuerung* ist schon darum ein Unwort, weil sie sich unter der Pufferung im Säure-Basen-Haushalt selbständig vollzieht. Deshalb findet auch laufend *Entbasung* statt, obwohl das niemand so nennt. Wir können nicht einfach einen Stöpsel ziehen, Säuren ablaufen lassen und oben Basen nachschütten noch ginge es umgekehrt. Der Organismus ist ein wenig komplexer als unser Verstand. Er ist aber nicht so kompliziert wie unsere grau-theoretischen Gedankengänge am Schreibtisch.

Wir nehmen bei jeder Kostform Säuren und Basen auf. Je mehr Gemüse wir essen, desto basischer ist unsere Ernährungsweise. Häufig werden die tierischen Lebensmittel als Säurebildner genannt. Sie werden beschuldigt, den Organismus sauer zu machen. Dann müsste man aber auch Rosenkohl, Spargel, Getreide, Nüsse und Hülsenfrüchte meiden. Sie bringen ebenfalls mehr Säure bildende Substanzen mit als die sehr basischen Kartoffeln.

31 Der Begriff pH leitet sich von **p**ondus **H**ydrogenii oder **p**otentia **H**ydrogenii, kommt aus dem Lateinischen und bedeutet "Kraft des Wasserstoffs". (lat. pondus = Gewicht; lat. potentia = Kraft; lat. hydrogenium = Wasserstoff = H) ab. Der pH-Wert zeigt eine saure oder alkalische Reaktion an.

rot = saurer Bereich / blau = basischer Bereich
Statt basisch sagt man auch alkalisch.

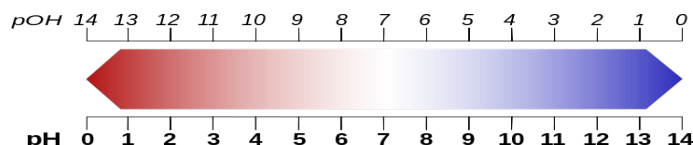


Tabelle aus Wikipedia entnommen: <http://de.wikipedia.org/wiki/pH-Wert>

Beispiele für säurebildende Lebensmittel:

Alkohol	kohlensäurehaltige Getränke
Artischocken	Teigwaren aus raffiniertem Mehl
Auszugsmehl	raffinierte Öle
Brot	Reis
Erdnüsse	Rosenkohl
gehärtete Fette	Spargel
Getreide	tierisches Eiweiß: Fleisch, Fisch, Milchprodukte
Hülsenfrüchte	Schwarzer Tee
Haselnüsse	Tofu
Kaffee	Zucker und Süßigkeiten

Beispiele für basenbildende Lebensmittel:

Amaranth	Rote Beete
grünes Gemüse	Sesam
Karob	Sonnenblumenkerne
Karotten	Walnüsse
Kartoffeln	weiße Bohnen
Kräutertee	Weißkohl
Kürbiskerne	Wirsingkohl
Mandeln	Wildkräuter
Mohn	Zitronen
Obst	Zucchini
Rettich	Zwiebeln

Wir sollten bezüglich Säuren und Basen nicht denselben Unfug machen wie mit der Übertreibung von Omega-3-Fettsäuren oder Kalzium. Es führt in Hypochondrie, seine Lebensmittel danach abzuchecken, wie viel sie von diesem oder jenem enthalten und zu dem Irrglauben, dass nur solche Lebensmittel besonders gesund sind, die von diesem oder jenem besonders viel, wenig oder gar nichts enthalten. Auf diese Weise kommt es nicht nur zu Über- und Unterbewertungen sondern zu unsinnigen Selektionen und letztlich auch zu Nährstoffmangel. Eine ausgewogene Ernährung aber bringt weder Mangel noch zu wenige oder zu viele Säuren oder Basen. Selbstverständlich sollten wir aber weder zu jeder Mahlzeit Linsen noch Fleisch essen. Immerzu nur Kartoffeln und Spinat zu essen, weil sie viele Basen enthalten, wäre genauso verrückt.

Der Körper selbst schafft durch chemische Reaktionen mit Ionen und Protonen (Protolyse) laufend Ausgleich, um den Blut-pH konstant bei pH 7,34 bis 7,44 zu halten, indem er 1. aus dem Nahrungsangebot und 2. aus sich selbst die jeweils notwendigen chemischen Elemente und Moleküle holt und mit den ihm inne wohnenden Lebensordnungen haushaltet. Das nennt man den *Säure-Basen-Haushalt*. Ohne diese Balance, käme es zu dramatischen, lebensgefährlichen Entgleisungen, und wir müssten rasch auf die Intensivstation gebracht werden.

Um in Körperzellen Nährstoffe einzuschleusen und Abbaustoffe auszuschleusen benötigt der Körper die als Elektrolyte bezeichneten Mineralstoffe Kalzium, Kalium, Magnesium und Natrium. Unter der Elektrolyse werden im Drag-and-Dropverfahren (mitziehen und fallen lassen) andere Moleküle durch die Poren der Zellmembranen mitgerissen. Die Elektrolyte selbst sorgen für einen ausgewogenen Wasserhaushalt. Ungleichgewicht der Elektrolyte, zu denen auch Chlorid, Phosphat und Hydrogencarbonat gehören, gleicht der Organismus durch Raubbau an sich selbst aus, aber er erkrankt nicht sofort. D.h. also: Der Säure-Basen-Haushalt funktioniert auch bei schlechter Ernährungsweise bestens.

Eine *Übersäuerung* des Blutes findet durch falsche Ernährung trotz des damit verbundenen Raubbaus nicht so ohne weiteres statt. Da müssten schon extrem grobe Fehler gemacht werden. Beispielsweise unter extremem Fasten + Wasser mit sehr niedrigem pH-Wert. Mir ist das in Panamá mit dem französischen Trinkwasser Vichy passiert. Es hatte lediglich einen pH von 5! Das heißt: extrem sauer. Es entwickelte sich dadurch während 5 Tagen zunehmend eine respiratorische Alkalose, die sicher tödlich ausgegangen wäre, wenn mir nicht plötzlich ein Licht aufgegangen wäre und ich mir nicht im letzten Moment durch eine Basensuppe und ein Mineralstoffpräparat selbst geholfen hätte. Fast augenblicklich war der schreckliche Zustand - 60 Atemzüge pro Minute - gebannt. Die zwischenzeitlich aufgesuchten Ärzte und Heilpraktiker haben weder die richtige Diagnose gestellt noch eine lebensrettende Therapie durchgeführt. Nicht einmal eine solch lebensgefährliche Sache haben diese Narren erkannt!

Wenn sie nur mit Wasser fasten wollen, sollten Sie aufpassen, dass der pH des Trinkwassers bei 8 liegt. Das kann man mit Lackmuspapier aus der Apotheke selbst testen. Mit Lackmuspapier können Sie auch Urin und Speichel testen. Wenn man beim Fasten Kräutertee oder verdünnten Obstsaft trinkt, kommt es niemals zu einer metabolischen oder respiratorischen Alkalose oder Azidose, weil darin basische Mineralien enthalten sind. Ich musste das auch erst lernen.

Sie müssen Ihren Körper wirklich nicht *entsäuern*. Er tut es sogar dann von selbst, wenn Sie schlafen. Sie sollten aber auf eine ausgewogene Ernährung, wie in diesem Buch beschrieben achten. Der Urin-pH liegt, je nach Ernährungsweise, zwischen 4 bis 7,5, beim Fasten immer unter pH 5. Eiweißreiche Ernährung zieht sauren Urin nach sich. Das ist logisch, weil der Organismus durch den Säure-Basen-Ausgleich in der Pufferung die überschüssigen Säuren ausscheiden muss.

Osteoporose - Ein Beispiel für Gendermedizin

Osteoporose entsteht während eines langen Zeitraums in erster Linie durch reichlich Industriezucker und Auszugsmehl. Kalziumräuber sind Auszugsmehl, Industriezucker, Stärke, Rauchen, Kaffee, Alkohol, Milchprodukte und eine überwiegend Säure bildende Nahrung. Gesunde Kost muss ausgewogen sein, d.h. sowohl basische als saure Bestandteile haben.

Wenn der Organismus zu wenig Basen bildende Lebensmitteln bekommt, muss er sich die Basen aus sich selbst beschaffen und wieder einmal Raubbau an sich selbst begehen. Osteoporose und Tetanie (Krämpfe durch Kalziummangel) entstehen nicht nur darum, weil in der Nahrung zu wenig Kalzium ist, sondern weil Zucker, Stärke und raffinierte Getreideprodukte Kalzium räubern. Um Zucker, Stärke und Auszugsmehl zu verstoffwechseln bzw. den pH-Wert des Blutes in Balance zu halten, wird Kalzium aus den Knochen gelöst, d.h., der Organismus treibt an sich selbst Raubbau. Wer in dieser Notlage des Organismus auch noch reichlich Quark und Käse genießt, schießt sich selbst ins Knie, weil Milchprodukte einen erhöhten Kalziumbedarf nach sich ziehen, der durch das Kalzium, dass in ihnen enthalten ist, nicht gedeckt wird. Wie sollte also eine gezuckerte Quarkspeise gesund sein können!?

Es gibt noch komplexere Zusammenhänge, da Osteoporose natürlich auch mit dem Hormonhaushalt zusammenhängt. Hormone aber, das ist nachgewiesen, stehen in direktem Zusammenhang zur Ernährung, und zwar negativ zur Kochkost, was Pottenger in seinen jahrelangen Versuchen an rund 900 Katzen nachgewiesen hat. Seine mit gegartem Fleisch und gekochter Milch ernährten Katzen bekamen Osteoporose und in der Folgegeneration Glasknochenkrankheit (Osteogenesis imperfecta) sowie alle uns bekannten ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten. In der 4. Generation starben sie bereits nach einem halben Jahr und waren nicht mehr reproduktionsfähig.

Ich berichte hier bewusst nichts über Knochen aufbauende Zellen (Osteoblasten) oder Knochen abbauende Zellen (Osteoklasten). Wir wollen uns aber ein wenig den Hormonen zuwenden. Mir leuchtet überhaupt nicht ein, warum die Osteoporose mit weiblichem Hormonmangel und Lebensalter zusammenhängen sollte. Knochen sehen innen schwammartig aus, weshalb man auch von der *Substantia spongiosa* spricht = schwammartige Substanz. Diese lockert sich mit zunehmendem Alter bei allen Säugetieren auf. Sie wird außerdem trockener und dadurch brüchiger, weil alle Gewebe und auch die Schleimhäute im Alter allgemein trockener werden. Aber deshalb sollte man nicht gleich von Porosität, d. h. von Osteoporose sprechen. Osteoporose ist normalerweise physiologisch, nicht pathologisch. Sie ist ebenso natürlich wie das Alter. Altern ist ja auch physiologisch, nicht aber pathologisch. Man sollte da sehr genau sein und natürliche Vorgänge nicht zu Krankheiten umfunktionieren.

Männer und Frauen haben beide die Hormone Testosteron und Östrogen in sich. Diese bei beiden Geschlechtern vorhandenen Hormone sollte man nicht als männliches Testosteron und weibliches Östrogen klassifizieren. Männer haben lediglich mehr Testosteron, die Frauen dafür mehr Östrogen. Nach Beendigung der fruchtbaren Lebensphase haben Frauen weniger Östrogen; dadurch tritt das in unveränderter Menge vorhandene Testosteron mehr in Erscheinung. Bei manchen alternden Damen bilden sich darum Damenbart und Glatze. Männer mit Bart und Glatze haben aber nicht zwangsläufig Osteoporose!

In die Diskussion um die Osteoporose werden *weibliche* und *männliche Hormone* einbezogen, und es wird behauptet, bei Frauen würde nach der letzten Monatsregel die Abnahme von Östrogen die Entstehung von Osteoporose fördern. Männer erkranken tatsächlich weniger an Osteoporose, obwohl bei ihnen der Östrogenspiegel lebenslang wesentlich niedriger ist als bei Frauen nach der letzten Regel. Bei Männern überwiegt ja immer das Testosteron. Aber von *Östrogenmangel bei Männern* hat noch keiner geredet. *Dafür aber spricht man bei Frauen von Östrogenmangel nach der Menopause.* Man sollte bei Frauen nicht von einer *postmenopausalen Osteoporose aufgrund von Östrogenmangel* sprechen, bei Männern aber andere Ursachen zu Grunde legen. Es liegt viel näher, dass Osteoporose eine lange Entwicklungszeit benötigt und sich mit zunehmendem Alter einstellt. Da ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten mit jeder weiteren Generation zunehmen, wird sie ohnehin immer früher auftreten, und bereits Kinder werden damit geboren werden.

Frauen essen erwiesenermaßen wesentlich mehr Süßigkeiten und Torten als Männer, d.h. sie haben einen höheren Zuckerkonsum. Wenn man schon Geschlechtsunterschiede als Osteoporose-Ursache heranziehen möchte, dann sollte man den Zuckerkonsum berücksichtigen und fragen, warum Frauen mehr zur Zuckersucht neigen als Männer.

Dereinst wurde *Hysterie* für eine mit der Gebärmutter zusammenhängende typische Frauenkrankheit gehalten. Wohl, weil sich Frauen beim Gebären *hysterisch aufführen*. Die medizinische Fachsprache übernahm aus einem solchen Verständnis heraus den Begriff ὀστέρα *hystéra* = Gebärmutter.

Für Männer werden Osteoporose-Ursachen genannt, die weit überwiegend ebenso für Frauen gelten, bei Frauen aber redet man überwiegend von der *postmenopausalen Osteoporose durch Östrogenmangel*. Möglicherweise ist das wieder einmal ein Zeichen dafür, dass die Medizin in Forschung und Therapie immer noch enorm genderorientiert ist. Frauen erkranken anders als Männer, was aber in der Therapie nicht berücksichtigt wird. Vielleicht mögen Sie in diesem Zusammenhang die beiden Internetbeiträge lesen und miteinander vergleichen.³²

- Kalziummangel durch Fehlernährung (Fabrikzucker, Auszugsmehl, Kaffee, Rauchen...)
- Alkoholmissbrauch
- Bewegungsmangel
- Hohes Alter (das Alter als Krankheitsursache!)
- Schlaftabletten und Beruhigungsmittel
- Blutdrucksenker
- Mangelhafte Kalziumaufnahme in den Organismus durch chronisch-entzündliche Darmerkrankungen wie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa, Zöliakie oder nach Magen- oder Dickdarmentfernung,
- Untergewicht
- Zu wenig männliche Geschlechtshormone (Hypogonadismus)

32 ➔ Gendermedizin am Beispiel der Osteoporose:
<http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/gendermedizin-frauen-erkranken-anders-als-maenner-a-868202.html>
 ➔ Osteoporose beim Mann: <http://www.endokrinologen.de/osteoporose-mann.php>

- Hypophysen- oder Nebennierenerkrankungen (beide bilden verschiedene Hormone), Schilddrüsenüberfunktion
- Erkrankungen der Niere mit erhöhter Calciumausscheidung oder Vitamin D-Stoffwechselstörung
- Glucocorticoid-Langzeittherapie bei Asthma bronchiale und rheumatischen Krankheiten
- Parkinson
- Epilepsie
- verschiedene Krebserkrankungen und Chemotherapie
- Zustand nach Transplantation

Weitere Zusammenhänge zur Osteoporose sieht man in einer ganzen Reihe weiterer Krankheiten, darunter Schilddrüsenüberfunktion (kein Wunder, denn es wird ja laufend jodiertes Salz gefuttert, und so wirkt dieser Wahnsinn auch bei der Entkalkung der Knochen mit), chronische Darmkrankheiten (auch kein Wunder, denn ein entzündeter Darm zieht eine schlechte Resorption von Nährstoffen nach sich), rheumatische Erkrankungen (wiederum kein Wunder, da sie durch raffiniertes Mehl und Zucker unterhalten werden, die beide Kalziumräuber sind) sowie durch einige Medikamente. Immer aber stehen die genannten Krankheiten im Zusammenhang mit der unmöglichen Ernährung.

Osteoporose vermeidet man ganz ohne detailliertes Studium durch die in diesem Buch beschriebene ausgewogene Ernährung + Bewegung + Sonnenlicht. Aber bitte nicht ins Solarium gehen und auch das Sonnen einschränken! Ich habe mir durch reichlich Sonne in den Tropen, an der Costa Blanca und später im Solarium sowohl Melanome als Basaliome im Gesicht zugezogen.

Diabetes mellitus I und II

Schauen Sie sich bitte folgende Seite im Internet an, und Sie werden auf Anhieb verstehen, wo Ursache und Wirkung stecken. Geben Sie in die Suchmaschine ein: Diabetes & Geld³³, und sie werden sehen, wo Luzifer & Belzebub samt Ursachen & Wirkungen wohnen.

Betrachten wir als klassisches Beispiel für das Mangelwissen von Ärzten und Patienten die Entgleisung der Insulinbildung in der Bauchspeicheldrüse mit der Folge Diabetes mellitus I und II. Diabetes II wurde früher *juvener Diabetes* genannt, weil er nur bei Kindern vorkam. Heute aber erkranken immer mehr Erwachsene daran, sodass man sich entschlossen hat, nunmehr von Diabetes Typ II zu sprechen, ohne nach der Ursache für das veränderte Auftreten zu forschen. Ebenso wie man Grenzwerte anpasst, wird auch die Namensgebung für Krankheiten an irrige Erkenntnisse angepasst. Die Bezeichnung *Altersdiabetes* für Diabetes Typ I ist ebenfalls nicht korrekt, weil man in jedem Alter nach der Erkrankung an Typ I auch in Typ II rutschen kann, wenn die mesotrophe Ernährungsweise fortgesetzt wird.

Zwar sind inzwischen die nutzlosen und schädlichen Diabetikerprodukte vom Markt genommen worden, aber die Gesamternährung der Erkrankten bleibt mesotroph. Echte Ernährungsheilkundler haben schon immer darauf hingewiesen, dass es Unsinn ist, Diabetikerprodukte zu essen, weil die Arteriosklerose darunter weiter fortschreitet und die Krankheit nicht geheilt wird, aber wer das auch nur laut dachte, wurde sofort zurückgepfiffen. Max Planck (1858-1947) sagte: "Irrlehren der Wissenschaft brauchen 50 Jahre, bis sie durch neue Erkenntnisse abgelöst werden, weil nicht nur die alten Professoren, sondern auch deren Schüler aussterben müssen."

Die vermeintlichen Folgekrankheiten des Diabetes sind nicht Arteriosklerose, Herzinfarkt, Erblindung und der Verlust von Gliedmaßen, sondern diese unschönen Dinge sind Begleiterscheinungen und Folgen der Arteriosklerose, die ursächlich durch Industriezucker aller Arten, raffiniertes Brot und geschälten weißen Reis entstehen. Noch schlimmer als beim Diabetes können Ursache und Wirkung nicht verkannt werden!!

33 **Geld machen mit Diabetes-Portfolios** - www.diabetesundgeld.de
<http://www.diabetesundgeld.de/diabetes-und-geld-mit-gesundheitsunternehmen-geld-verdienen/>

Bei Typ I sind noch Inselzellen (Langerhanssche Inseln) in der Bauchspeicheldrüse erhalten. Sie heißen so, weil sie das Insulin produzieren und weil Paul Wilhelm Heinrich Langerhans (1847-1888) sie im Alter von 22 Jahren entdeckte und in seiner Doktorarbeit beschrieb. Er starb an Tuberkulose, wie so viele Menschen in seiner Zeit.

Wenn die Langerhansschen Inseln durch den fortgesetzten Genuss von raffinierten Produkten wie Industriezucker, Auszugsmehl und geschälten Reis laufend gestresst und darum weniger werden, produzieren sie insgesamt weniger Insulin. Um den Insulinmangel auszugleichen, müssen zunächst Tabletten genommen werden, später wird Insulin gespritzt. Man könnte aber stattdessen einfach Naturkost essen, denn dann regenerieren sich die Inselzellen von selbst, die Überzuckerung des Blutes wäre gebannt, und die Gefahr eines hyperglykämischen Schocks hört ohne jeglichen medikamentösen Eingriff auf. Das will die schlaue Pharmaindustrie natürlich nicht, denn dann verdient sie ja nichts mehr daran. Und die Ärzte wollen es wahrscheinlich aus demselben Grund auch nicht anders als gehabt.

Schreitet die Krankheit fort, verschwinden auch noch die letzten Inselzellen. Man ist dann, fachidiotisch gesprochen, bei Diabetes Typ II angelangt und muss (!) das Insulin der Pharmaindustrie spritzen, weil man ja keines mehr von seiner Bauchspeicheldrüse geschenkt bekommt. Aber selbst dann muss man weniger oder gar nicht mehr spritzen, wenn auf 100% Frischkost umgestellt wird. Es gibt Fälle, wo überhaupt keine Medikamente mehr nötig sind.

Möchte jemand seinen hohen Blutdruck oder Diabetes loswerden, erhält er garantiert falsche Informationen von seinem Doktor und wird obendrein vor Ernährungs-Quacksalbern gewarnt. An der Reaktion Ihres Arztes können Sie ablesen, wie viel er über die Wirkung von Frischkost weiß und ob Sie ihn weiterhin für kompetent halten möchten. Während seines Medizinstudiums wurde ihm das korrekte Heilwissen ohnehin vorenthalten, und Sie können nun erkennen, ob er eigenständig denkt und sich selbst weitergebildet hat, oder Mitläufer geblieben ist.

Was immer die Ärzte als ihre Aufgabe verstehen mögen: Lassen Sie sich nicht von Ihrem eigenen Heilungsweg abbringen, der durchaus auch ein Heilsweg sein kann. Vertrauen Sie in die sicheren Fähigkeiten natürlicher Lebensordnungen, die in naturbelassener Nahrung verankert sind und sich in Ihnen ausbreiten werden, wenn Sie sich daran bedienen. Der Arzt kuriert, falls es ihm überhaupt gelingt, durch Korrekturen, die Natur aber heilt durch Ordnung!

Die persönliche Krankheitsdisposition, d.h. unsere angeborene körperliche Schwachstelle, tritt erst dann zu Tage, wenn wir erkranken, aber bedauerlicherweise setzt umgehend eine völlig irrsinnige Therapie unter Ausklammerung der Richtigstellung des 3 x Täglich der Ernährung ein. Gesundheitliche Entgleisungen selbst schwerwiegender Art werden falsch eingeordnet und falsch behandelt, und das Schicksal nimmt unaufhörlich seinen Lauf.

Da die meisten Diabetiker selbst ihren Blutzucker kontrollieren und mit Bluthochdruck Belastete ihren Blutdruck selbst messen können, dürfte keine Gefahr dabei sein, den gesamten Heilungsweg unter Naturkost selbständig zu überwachen. Ich würde es mir aber nicht nehmen lassen, dem Arzt irgendwann meine wiedererlangte Gesundheit unter die Nase zu reiben. Wie wird er darauf reagieren? Ganz einfach: "Zufallsheilung!" wird er sagen.

Wer seinen Blutzucker selbst kontrolliert, hat auch gelernt, wie viel Insulin er spritzen muss, um weder in Unter- noch Überzuckerung zu geraten. Er wird die Insulinmenge dem Untersuchungsergebnis selbst anzupassen wissen. Wer das nicht kann, sollte einen Arzt einschalten, aber nur dafür! Jedes weitere Wort Ihres Arztes kann nur lästig werden, wenn er nämlich zu viel auf Sie einredet, Ihre "irrig und gefährliche Selbsttherapie" aufzugeben.

Wenn in Senioreneinrichtungen und Krankenhäusern gesunde Ernährung und wo nötig, wirkliche Heilkost gereicht würde, würden sich die im Alter so typischen Krankheiten verringern. Aber genau das wollen weder Ärzte noch Krankenhäuser. Und wie sieht es mit den Pflegekräften diesbezüglich aus!? Gibt es dort noch gute Menschen? Liegen Ihnen die Alten wirklich am Herzen?

Die Senioreneinrichtungen und das Pflegepersonal würden erheblich entlastet werden, wenn dort überwiegend fröhliche und gesunde BewohnerInnen mit wenigen Gebrechen lebten. Es müsste ganz sicher nicht weniger Seniorenresidenzen geben, wenn die Alten gesünder wären, denn viele ziehen heutzutage dorthin, um der sich allgemein breit machenden Vereinsamung zu entfliehen. Eine völlig

neue Lebensqualität und lachende Senioren wären dort zuhause, wenn die Ernährungskatastrophe endlich beendet würde! Wie schön wäre es doch, wenn das Alter wirklich die besten Jahre für uns bereit hätte!

Buchempfehlung - Internethinweis

- Johann G. Schnitzer:
Diabetes heilen - Biologische Heilbehandlung der Zuckerkrankheit und ihrer Spätfolgen
- <http://www.dr-schnitzer.de/bhz001.htm>
- Schnitzers Diabetes-Studie im Internet
<http://www.dr-schnitzer.de/diabetes-studie-einfuehrung.html>
- <http://www.dr-schnitzer.de/intrasearch.html>

Die Transportwege: Arterien, Venen und Lymphgefäße

Der Körper setzt sich aus Zellen und Geweben zusammen, die über Transportwege versorgt werden und deren Abbauprodukte ebenfalls transportiert werden müssen. Es gibt 3 Transportsysteme: Arterien, Venen und Lymphgefäße. Sie treffen sich im Zwischenzellraum. Die Arterien führen sauerstoffgesättigtes, hellrotes Blut, die Venen sauerstoffarmes, dunkelrotes Blut. Der Sauerstoff wird über die großen Arterien und kleinen Arteriolen in die Körpergewebe transportiert. Ein Teil des Sauerstoffs wird für die Zellarbeit an die Zellen gegeben. Deshalb ist das zum Herzen zurückfließende venöse Blut, dunkler. Dieser Transportweg beginnt mit den in den winzigen Venolen; diese münden in die größeren Venen, bis sie schließlich in der rechten Herzkammer ankommen und von dort über die Lunge verlaufen, wo das Blut mit Sauerstoff angereichert wird, um als Arterien in die linke Herzkammer und von dort als frisch mit Sauerstoff beladenes, arterielles Blut erneut in den Körperkreislauf zu gelangen.

Das aus dem Körper kommende, sozusagen *verbrauchte* und darum dunkelrote, venöse Blut muss wieder zur Lunge transportiert und dort erneut mit Sauerstoff beladen werden. Neben dem Sauerstoff werden auch andere Körpersäfte wie Hormone, Enzyme und die winzig klein in Moleküle zerlegten Nahrungsbestandteile über die Blutbahn transportiert. Diese gelangen erst nach der Leber ins Blut.

Das Lymphsystem ist ein eigenes Transportsystem neben den Blutbahnen (Arterien und Venen). Arterien transportieren mit Sauerstoff gesättigtes Blut zu den Organen hin, Venen sind für den Abtransport zuständig. Lymphgefäße sind ebenfalls für den Abtransport zuständig. Ihnen zwischengeschaltet sind die Lymphknoten. Sie sind die Müllverbrennungsanlagen des Organismus. Hier werden körperschädliche Substanzen und Krankheitskeime aussortiert und, so möglich, unschädlich gemacht.

Wenn die Lymphknoten viel zu tun haben, werden sie dicker. Bei einer Erkältung können wir die Lymphknoten am Hals gut tasten. Auch die Mandeln sind Lymphorgane. Wenn wir sie wegschneiden, stören wir die Immunabwehr. Dasselbe gilt für den Wurmfortsatz des Blinddarms, den Appendix. Er wird wegen seiner Funktion im Lymphsystem als Dickdarmmandel bezeichnet. Wir stören eine wichtige Immunabwehr-Basis im Darm, wenn wir ihn entfernen. In der Mund- und Halsregion haben wir deshalb so viele Lymphknoten, damit das Eindringen von Fremdstoffen ins Gehirn verhindert wird.

Eine zusätzliche Blut-Hirn-Schranke schützt das zentrale Nervensystem (ZNS) vor Eindringlingen. Sie besteht 1. aus der Innenauskleidung (Endothel) der arteriellen Haargefäße (Arteriolen, Kapillaren), 2. aus deren Basalmembran, 3. aus Fortsätzen der Astrozyten (bestimmte Zellen des ZNS). Einige Substanzen können die Blut-Hirn-Schranke ungehindert passieren, z.B. Alkohol.

Im Kapitel *Eiweißspeicherkrankheiten* werden Sie ab ➔ Seite 136 erfahren, dass, wenn die Basalmembranen der feinen Arteriolen durch Eiweißablagerungen verdickt sind, sie ihre verschiedenen Aufgaben nicht richtig erfüllen können. Eiweißfasten macht sie rasch wieder schlank und die Poren wieder durchlässig, was aber in der Schulmedizin nicht beachtet wird. Die arteriellen Kapillaren spielen eine große Rolle in der Speicherung überschüssiger Eiweiße aus dem hohen Konsum tierischer Eiweiße.

Die Lymphbahnen kommen gewissermaßen aus dem Nichts. Sie beginnen irgendwo im Gewebe als kleinste Gefäßchen in der Nähe ebenso kleiner, Blut führender Gefäßchen und in unmittelbarer Nähe des Zwischenzellraums (Interstitium), in den die winzigen Sauerstoff und Nahrung mit sich führenden Arteriolen aus dem arteriellen System einmünden und von denen aus die winzigen Venolen samt den Stoffwechselschlacken der Zellen zurück ins venöse System führen. Man nennt diese Gefäßchen auch Haargefäße = Kapillaren. Es gibt Blut-, Lymph- und Luftkapillaren.

Der Austausch der Stoffe erfolgt durch Poren in den Gefäßbahnen. Lymphbahnen sind wesentlich poröser, d.h. durchgängiger als die Blutbahnen. Sie nehmen am Beginn ihrer Strecke als winzige Haargefäße aus dem Zwischenzellraum (Interstitium) die dort schwimmenden Bestandteile auf: Zelltrümmer, Proteine, Mikroorganismen wie Viren und Bakterien und andere Fremdkörper.

Ebenso wie die kleinen Blutbahnen in immer dickere münden, so münden auch die kleinen Lymphbahnen in größere. Sie münden am rechten und linken Venenwinkel rechts und links des Schlüsselbeins und gelangen so über die zum rechten Herzen führende Hauptvene, danach in die Lunge, dann ins linke Herz und von dort erneut in den Blutkreislauf.

Mit dem Blutkreislauf gelangt alles in Milz, Leber und Niere und wird dort auf Brauchbarkeit untersucht bzw. ausgeschieden. Auch über die Haut wird ausgeschieden; sie ist andererseits auch ein Aufnahmeorgan. Denken Sie an das Hormonpflaster, mit dem über die Haut Hormone in den Körper gelangen.

Hautausschläge sind immer ein Zeichen dafür, dass etwas über die Haut ausgeschieden werden soll. Saubere Ernährung = saubere Haut! Es gibt mehrere Krankheiten, wo die Innen- und Außenhäute erkranken. Z.B. die Psoriasis (Schuppenflechte), bei der sich die Haut abschuppt und die oftmals mit Zöliakie einhergeht. Bei der Zöliakie erkrankt die Schleimhaut des Dünndarms, oftmals unter gleichzeitigen rheumatischen Beschwerden, bei denen die Zwischenzellräume in Form der Fibromyalgie und die Knorpel der Gelenke beteiligt sind.

Wie kommen in neuem Zusammenhang auf die Transportwege nochmals ab ➡ Seite 134 zurück.

Arteriosklerose, Kalzium und Cholesterin

Arterienverkalkung ist eigentlich ein Unwort und Cholesterin ist weder schuld an der *Verkalkung* noch ist es die Ursache. Cholesterinhemmer sind giftig und gefährlich; sie stören normale Funktionen und bringen Ungleichgewicht. Sie können Übelkeit, Erbrechen und Durchfall aber auch Diabetes auslösen. Wechseln Sie den Arzt, wenn er nicht aufhört, Ihnen dringend zu Cholesterinhemmern zu raten und/oder blutdrucksenkende Mittel einzunehmen. Eigentlich müsste er Ihnen schon wegen des Krankheitsnamens auch noch *Kalkhemmer* gegen die *Verkalkung* verschreiben... .

Die Innenhaut (Intima) der Arterien verliert durch künstliche Transfette, raffinierte Öle, die übliche Mangelernährung und fehlende Vitalstoffe ihre makellos glatte Oberfläche und raut auf. Daran lagern sich aus dem durchströmenden Blut Plaques aus Kalzium und Cholesterin ab, die sich aber unter naturbelassener Ernährung innerhalb von sieben Jahren vollkommen zurückbilden können. Derartige Krankheiten entstehen durch inneren Hunger trotz Sättigungsgefühls des Körpers, d.h., durch Mesotrophie.

Arteriosklerose ist eine Saccharidose. Sie ist eine durch isolierte Kohlenhydrate ausgelöste multifaktorielle degenerative Erkrankung mit weit gestreuten weiteren degenerativen Läsionen unter breiter Symptomatik. Arteriosklerose und ein großer Teil ihrer Folgekrankheiten sind heilbar, wenn die Ernährung nicht halbherzig sondern konsequent geändert wird.

Arteriosklerose ist nicht die Folge des Verzehrs von guter Butter, Schweineschmalz, fettem Fleisch und gesättigten Fettsäuren. Wir müssen keine Margarine aus hochungesättigten Fettsäuren mit den als so lebenswichtig angepriesenen Omega-3-Fettsäuren essen. Wir sollten lediglich aufhören, ungesundes Brot zu kaufen, belegte Brote und Kuchen zu füttern, die uns an jeder Ecke angeboten werden, uns mit üblicher Pizza, Pommes und Spaghetti vollzustopfen, zu ditschen und zu datschen, Süßigkeiten zu lutschen, wir müssen auch *garantiert zuckerfreie Sweets* meiden, und schon verabschiedet sich die Arte-

riosklerose. Allerdings dauert ihr "Lebe wohl!" sieben Jährchen lang, und das ist für einen alten Menschen eine lange Zeit! Da die Arteriosklerose sich allmählich abbaut, lohnt es sich aber in jedem Fall, denn Sie erholen sich gleichzeitig nach und nach immer mehr. Sie nehmen gleichzeitig an Jahren wie an Gesundheit zu, während die Folgekrankheiten und eventuelles Übergewicht abnehmen.

Stecken Sie sich ein kleines Männchen ins Ohr, dass ihnen bei jeder Versuchung einflüstert: "Deine Arteriosklerose ist heilbar, wenn Du das lässt und den verdammten Zucker samt dem raffinierten Mehl aus Deiner Ernährung konsequent verbannst." Dafür müssen Sie nicht einmal Vegetarier werden! Und auch nicht auf Eier verzichten, weil die das vermeintlich böse Cholesterin enthalten. Auch die gute Butter können Sie weiterhin genießen. Aber bitte auf ein selbst gebackenes, vollwertiges Vollkornbrot streichen. Meinetwegen ab und an auch mit Mettwurst und Käse darauf, es sei denn, Sie möchten aus ethischen Gründen auch das abstellen.

Fassen wir die hervorstechenden Punkte zusammen:

- Erhöhte Blutfette werden als Ursache für die Arteriosklerose genannt, dabei bestehen die Plaques auf den Arterien aus Kalzium **und** Cholesterin. Es wird von gutem (HDL) und schlechtem (LDL) Cholesterin gesprochen und derselbe Fehler wie bei den Fettsäuren, wie auch bei *guten* und *schlechten* Bakterien gemacht.
- Widersprüchlicherweise wird durch die irreführende Namensgebung nur dem Cholesterin die Schuld für Arteriosklerose (Arterienverhärtung = Arterienverkalkung) gegeben, obwohl die Belege auf der Innenseite der Arterien aus Kalzium (Kalk) und Cholesterin bestehen.
- Arteriosklerose heißt genau übersetzt Arterienverhärtung. Auf Deutsch wird fälschlicherweise von Arterienverkalkung gesprochen, obwohl dem Fett die Schuld zugewiesen wird.
- Wenn Arteriosklerose durch Cholesterin, also Fett, entstehen würde, müsste sie auf Deutsch eigentlich Arterienverfettung, nicht aber Arterienverkalkung heißen. Wie wäre es mit der Groteske *Fett-Kalk-Arterien*? Übrigens: Die Fettleber entsteht auch nicht durch Fett sondern durch überernährtes, üppiges Leben, zu viel Alkohol, Medikamentenmissbrauch und Diabetes.
- Es ist ein Widerspruch in sich, kalziumreiche Ernährung für die Knochengesundheit zu propagieren und gleichzeitig von Arterienverkalkung und Gehirnverkalkung alter Menschen zu sprechen. Wenn das Kalzium für die Knochen gut ist, kann es nicht gewissermaßen *verrutschen* und im Gehirn Schäden anrichten.
- Cholesterinwerte sind individuell verschieden und nicht die eigentliche Ursache für Arteriosklerose und Herzinfarkt. Es gibt gesunde Vegetarier mit hohen LDL-Werten unter fehlender Arteriosklerose!!
- Der Körper stellt Cholesterin selbst her. Wenn zu wenig mit der Nahrung zugeführt wird, produziert er mehr. Er ist nicht auf Cholesterinzufuhr angewiesen. Also kann ein hoher Cholesterinspiegel nicht durch gedrosselte Zufuhr von Nahrungscholesterin gesenkt werden.
- Arterienverkalkung verschwindet nicht durch Omega-n-Fettsäuren: Distel-, Lein-, Raps-, Traubenkern-, Walnussöl und dergleichen mehr.
- Arteriosklerose verschwindet weder durch kalkarme (kalziumarme) noch durch cholesterinarme Kost.
- Arterienverkalkung verschwindet nicht durch Meiden von Butter, Eigelb, Schmalz und anderen tierischen Fetten.
- Verschwiegen wird, dass die Arteriosklerose durch konsequente Ernährungsumstellung innerhalb von sieben Jahren vollständig heilbar ist.
- Sämtliche auf der Grundlage von Arteriosklerose entstandenen Krankheiten, die noch keine dauerhaften Schäden durch Substanzverluste nach sich gezogen haben, sind heilbar. Erblindete Augen heilen nicht noch wachsen amputierte Füße nach. Aber man kann Amputationen bis 5 Minuten vor Zwölf verhindern, wenn man die Ernährung umstellt. Wir kommen darauf nach der Besprechung der Eiweißspeicherkrankheiten auf den ➔➔ Seiten 136-138 zurück.

Thrombose

Die Entstehung von Thrombosen ist recht komplex, wenngleich die Ursache eine einzige ist: mesotrophe Ernährung. Rauchen und Trinken tragen auch mit dazu bei. Die Grundursache ist aber immer dieselbe wie bei den anderen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten auch. Es gibt venöse und arterielle Thrombosen; bei beiden kommt es zu einem Blutgerinnsel, der den Blutstrom behindert.

Das Blutgerinnsel entsteht aus verschiedenen Vorbedingungen heraus. Bei einem venösen Verschluss ist das Gewebe rosa bis bläulich verfärbt. Das Gewebe schwillt durch das Austreten des Plasmas (flüssiger Teil des Blutes) durch die Venenwände hindurch an. Bei Beinvenenthrombosen sieht man das an den dicken Beinen. Wenn man mit dem Finger drückt, entsteht eine helle Delle. Die große Gefahr bei tiefsitzenden Thrombosen (Phlebothrombose) ist die Lungenembolie. Wenn der Blutpfropf nämlich zur Lunge wandert, kann er dort wichtige Adern verstopfen, der Gasaustausch von Stickstoff aus dem Organismus und neuem Sauerstoff aus der Luft wird blockiert. Es kommt zur Erstickung.

CAVE - Bei einem arteriellen Verschluss ist das Gewebe nicht rosa oder blasslila sondern weiß. Der arterielle Verschluss ist ein absoluter Notfall; es muss sofort der Notarzt gerufen werden, weil sonst eine Gliedmaße verloren gehen kann. Immer wieder kommt es durch nicht oder zu spät erkannte arterielle Verschlüsse zu Amputationen. Im schlimmsten Fall versterben die Patienten. Bis zum Eintreffen des Notarztes muss die betreffende Gliedmaße hoch gelagert werden. Ernährungstherapeutische Maßnahmen sind keine Notfallversorgung sondern greifen in Nachbehandlung und Vorsorge. Dort allerdings greifen sie gründlich!

Leider erkennt man auch venöse Thrombosen nicht sofort, wenn man sie aber erkennt, sollte man umgehend zum Arzt gehen! Vor einer Lungenembolie bestand meistens schon 5 Tage lang eine nicht erkannte Thrombose!! Also sollte man es nicht erst so weit kommen lassen.

Ursachen für Thrombosen:

- A - Veränderte Blutzusammensetzung
- B - Veränderung der Gefäßinnenwand
- C - Verlangsamung des Blutstroms

Aus den Ursachen ergibt sich das Therapieziel:

- Blutzusammensetzung korrigieren.
- Gesundung der Gefäßinnenwand durch Ernährungsumstellung herbeiführen.
- Ggf. Herzstärkung, damit das Blut wieder in der richtigen Geschwindigkeit strömen kann.
- Abbau der Arteriosklerose, damit es keinen Strömungswiderstand für das Blut gibt.

Die Reihenfolge der Ursachen wurde hier anders als in der Schulmedizin aufgeführt. Wenn man sie sich bei der Schulmedizin ansieht, erkennt man bereits den verquerten Denkansatz. Dort wird nämlich nicht die veränderte Blutzusammensetzung an den Anfang gestellt, und sie wird auch in der Therapie nirgendwo beachtet. In jeder Therapieform aber geht es primär um die lebensrettende Auflösung des Gerinnsels. Anschließend wird in der üblichen Therapie nicht etwa die Ernährung richtig gestellt, sondern es werden lediglich Blut verflüssigende Mittel gegeben: Marcumar, Heparin oder ASS (= Aspirin). Unter Marcumar kann es zur Gehirnblutung kommen. Ich sah während meiner vier Jahre auf der Intensivstation (als Sitzwache während meines Studiums) mehrfach Menschen daran versterben.

Die Krankenhausernährung ist noch katastrophaler als die Ernährung in den Senioreneinrichtungen. Sie ist auch, was die Therapie von Thrombose und Lungenembolie anbelangt, absolut kontraindiziert! Dem Patienten wird vielleicht im Zusammenhang zu seiner Thromboseneigung noch geraten, viel zu trinken. Aber er bekommt weder im Krankenhaus, noch im Seniorenheim oder zu Hause eine Ernährung, die die Wiederholung von Thrombosen ausschließt. Ganz im Gegenteil!

Manchmal werden auch noch die Herzkraft (Inotropie) verstärkende Mittel verschrieben, um dem Herzen zu helfen, wieder kräftiger zu schlagen und die nötige Pumpleistung zu erbringen. Das ist, wie wenn man einem schwach im Bett liegenden Menschen einen Tritt in den Hintern verpasst, damit er aufsteht. Herz, Blut und Adern werden weiterhin durch die inadequate Zivilisationskost geschunden, blockiert und krank gemacht. Und der Rat, nicht herumzusitzen sondern sich zu bewegen, kann die Ernährungs-Therapieversäumnisse wahrhaftig nicht wett machen.

Ob nun Henne oder Ei am Anfang waren, mag nicht entscheidend sein, aber für die Entstehung von Thrombosen steht die sich aus der Ernährung ergebende Blutzusammensetzung am Anfang. Denn die Nährstoffe aus dem Blut sind Grundvoraussetzung dafür, in welchem Zustand sich die Venen befinden und ob das Herz kräftig pumpt oder gegen Widerstände ankämpfen muss.

Im Zusammenhang mit den Venenthrombosen ist auch der Abbau der Arteriosklerose wichtig. Wenn das Herz das Blut durch die verhärteten und im Lumen verengten Arterien pumpt und es durch Ablagerungen auf den Arterien Widerstände gibt, muss es dagegen anpumpen und erhöht den Blutdruck. Ohne derartigen Widerstand funktioniert auch der venöse Rückstrom zum Herzen besser.

Das venöse Blut, das aus dem Körper zurück zum Herzen gelangen muss, wird durch die Saugwirkung des schlagenden Herzens zurückgeholt, während das arterielle, vom Herzen kommende Blut durch dessen Pumpleistung in den arteriellen Kreislauf gelangt. Wir werden darauf im Bluthochdruck-Kapitel ab ➔ Seite 105 zurückkommen.

A - Veränderungen der Blutzusammensetzung

- Blutgerinnungsstörungen verschiedener Art
- zu wenig Trinken
- zu wenig Flüssigkeit in der Nahrung
- Schwangerschaft

Therapieziel:

Blutzusammensetzung korrigieren.

Verbesserung der Blutzusammensetzung:

Dies geschieht, Sie wissen es bereits, durch eine konsequent frugivore, d.h. pflanzliche, tierisch-eiweißfreie Ernährungsweise, die von sich aus nicht nur alle Vitalstoffe sondern auch reichlich Flüssigkeit enthält. Auch in diesem Zusammenhang möchte ich nochmals ausdrücklich vor Milcheiweiß warnen, vor allem aber vor Milchprodukten wie Quark und Käse! Wir werden darauf noch mehrfach eingehen.

Um rasch aus der Gefahrenzone herauszugelangen und dauerhaft ohne Thrombosen zu bleiben, sollte man fasten, reichlich trinken und dann mit roher Frischkost aufbauen. Ich nenne das *Schaukeldiät*. Zuerst 1-3 Tage fasten, dann 1-3 Tage reine Frischkost, dann wieder 1-3 Tage fasten, und erneut 1-3 Tage Frischkost und so fort. Sie kommen aber auch ohne Fasten zum Ziel, nur dauert es dann etwas länger. Wichtig ist, dass Sie ab sofort vegan leben, am besten vegan bleiben oder bestenfalls sporadisch mal ein Ei oder etwas Käse zu sich nehmen.

Die zur Thrombose führende Zähflüssigkeit des Blutes (erhöhte Blutviskosität durch zu viele korpuskuläre, d.h. feste Bestandteile) steigt nicht nur unter zu wenig Flüssigkeit, sondern vor allem durch tierisches Eiweiß in der Nahrung. Sie sinkt, wenn man sich vegan ernährt. Das Blut wird schlichtweg flüssiger, wenn weniger Eiweiß darin transportiert wird. Blutverdünner aller Arten werden dadurch überflüssig, Thrombosen und Lungenembolien gibt es nicht mehr.

Ein Aderlass führt dazu, dass das Blut sofort flüssiger wird. Er ist auch bei hohem Blutdruck die Erste Hilfe der Wahl. Wenn Sie Schmutzwasser in einem Behälter haben, etwas davon abgießen und mit Klarwasser wieder auffüllen, sehen Sie mit eigenen Augen, dass Sie das Schmutzwasser verdünnt haben. Die festen, d.h. korpuskulären Teile, die darin schweben und es trübe aussehen lassen, sind weniger geworden. Dasselbe passiert beim Aderlass: Die festen

(korpuskulären) Bestandteile, namentlich das Hämatokrit, werden weniger, die flüssigen (hier: Blutplasma) werden dadurch mehr, und das Blut fließt ungehinderter als vorher. Nach einem Aderlass sollte man, ebenso wie nach einer Blutspende, reichlich trinken.

Wir haben 5-6 l Blut im Körper. Wenn davon während 4 Wochen je 1 x die Woche 250 ml (1/4 Liter) im Aderlass entzogen werden, füllt sich das umgehend mit Flüssigkeit (Blutplasma) auf. Nach jedem Entzug bilden sich wieder neue rote Blutkörperchen (Erythrozyten). Manche Bluthochdruck-Patienten gehen regelmäßig zum Blutspenden, um dadurch zum Aderlass zu kommen, ihren Bluthochdruck zu senken und gleichzeitig anderen Menschen zu helfen. Das mit dem hohem Hämatokrit belastete Blut bekommen dann die Kranken transfundiert...

Rote Blutkörperchen haben übrigens nur eine Gesamtlebensdauer von 3 Monaten; sie werden laufend im Knochenmark neu gebildet. Es kommt also laufend Nachschub. Wenn wir uns gesund ernähren, haben wir nach nur 3 Monaten völlig gesundes Blut: auch ohne Aderlass und Blutspende. Marcumar und Heparin erübrigen sich dann.

Dennoch bleiben leichte Blut verdünnende Medikamente in sehr fortgeschrittenem Stadium - und nur da! - weiterhin notwendig. Grund: Verlangsamung des Blutstroms durch abnehmende Herzkraft. Durch Blutverdünner schlägt zwar das Herz nicht kräftiger, und der Blutstrom fließt auch nicht schneller, aber durch den langsamen Blutstrom aufgrund mangelnder Pumpleistung können feste (korpuskuläre) Substanzen ausgefällt werden und an den möglicherweise nicht mehr ganz intakten Blutgefäßen hängen bleiben. Ich gebe meiner Mutter jedenfalls trotz der seit ein paar Jahren optimal gesunden Ernährungsweise regelmäßig ASS zur leichten Blutverdünnung. Sie hat seit 40 Jahren einen Herzschrittmacher, hat ein vergrößertes Herz, dadurch einen Mitralklappendefekt (die Herzklappe schließt nicht mehr richtig), Herzinsuffizienz (Herzschwäche), Raynaud-Krämpfe in den Fingern, und sie hatte mehrere schwere Phlebothrombosen sowie damit im Zusammenhang stehende 6 Lungenembolien. Da ist Vorsicht geboten. Auf die Raynaud-Krämpfe kommen wir auf den ➔ Seiten 138 und 251 zurück.

Durch heiß-kalt-Wechselbäder an Füßen und Unterarmen stärken Sie Kreislauf und Durchblutung und ebenfalls durch Bewegungsbäder im Schwimmbad. Man wird aber nicht immer auf Heparin vollständig verzichten können. ASS (Aspirin) reicht meistens vollkommen aus. Der Blutstrom wird dadurch allerdings nicht schneller und das Herz auch nicht kräftiger.

B - Veränderung der Gefäßinnenwand

Therapieziel:

Fortschreiten der Veränderungen durch konsequente Ernährungsumstellung stoppen. Gefäßinnenwände (Intima) ausheilen lassen, Bindegewebsschwäche zurückfahren und unbrauchbare Venen veröden lassen.

Gesundung der Gefäßinnenwand herbeiführen

Das meiste geschieht von selbst! Deshalb *lassen wir unter gesunder Ernährung den Heilungsprozess ohne zu viele medikamentöse Einmischungen von selbst ablaufen*. Wo durch starke strukturelle Veränderungen eine völlige Heilung nicht mehr möglich ist, können wir das Fortschreiten verhindern und optimale Bedingungen dafür schaffen, dass wir trotz der veränderten Venen gesund bleiben, denn sobald in ausgewogener Menge genügend Vitalstoffe mit der Nahrung zugeführt werden, heilt alles von selbst. Durch kneippische Wasseranwendungen (heiß-kalt-Wechselduschen, Fuß- und Armbäder) und andere natürliche Durchblutungsförderung wie Saunagänge können wir dazu beitragen, dass es nicht mehr zur Thrombose kommt.

Wir können unsere Gefäßinnenwände nicht aktiv putzen sondern sie sich passiv ausheilen lassen. Das macht die Putzkolonne aus der gesunden Nahrung: Vitamine, Enzyme, Körpersäfte aller Arten, Mineral- und Phytostoffe. Die Aktivität übernimmt der Organismus. Dasselbe gilt für die Bindegewebsschwäche. Wir können sie nicht vollständig heilen, aber wir können dafür sorgen, dass sie sich nicht so stark auswirkt und nicht weiter voranschreitet.

Bei den Arterien kommt es, wie oben schon geschildert, unter jahre- und jahrzehntelanger inadäquater Ernährung zum Aufrauen der Gefäßinnenwand. Daran können sich nicht nur Cholesterin und Kalzium aus dem durchströmenden Blut ablagern, sondern es können durch die Gesamtsituation in der arteriosklerotisch veränderten Arterie auch rote Blutkörperchen (Erythrozyten) hängen bleiben, und es kommt zum Gerinnsel.

Allgemeine Bindegewebsschwäche wirkt sich auch in der Gefäßwand der Venen aus. Manche Menschen kommen mit Bindegewebsschwäche, was immer man darunter verstehen möge, bereits auf die Welt, andere erwerben sie sich durch die schon hinlänglich beschriebene ungesunde Zusammensetzung der Ernährung. Das führt zu Ablagerungen im Bindegewebe und im Zwischenzellraum (Interstitium). Fibromyalgie, Bindegewebsschwäche und anderes sind die Folge der Innenweltverschmutzung. Dergestalt veränderte Venen können dem Druck des Blutes nicht standhalten, sie geben nach und sacken aus, und in den Aussackungen bilden sich Blutgerinnsel. Etwas sehr ähnliches erleben wir übrigens auch bei den Därmen: es können sich Aussackungen ergeben (Divertikulitis), die dann mit Kot gefüllt werden, austrocknen und an der Innenwand des Darms hängen bleiben. Das führt chronischen Entzündungen und Geschwüren unterschiedlicher Namensgebung, die sich danach richten, wo sie sich befinden und welcher Doktor sie entdeckt hat.

Wenn die Venen *ausleiern*, bleiben Partikel aus dem durchströmenden Blut hängen, es bilden sich Blutgerinnsel, und es kommt zur Thrombose. Es kann aber auch passieren, dass der Durchgang (Lumen) der Venen verengt wird und auf diese Weise, ähnlich wie bei einem arteriellen Verschluss, das ohnehin meist zu zähflüssige Blut hängen bleibt. Dass sich derart starke Veränderungen nicht von heute auf morgen ergeben und manchmal nie mehr ganz zurückbilden können, liegt auf der Hand. Der Körper bildet, wenn Venen dauerhaft verstopft bleiben, neue Venen, die wie Nebenflüsse die Blockaden umgehen. Man nennt sie *Kollateralen*. Die funktionslos gewordenen Venen kann ein geschickter Arzt veröden und herausziehen.

Jede Venenentzündung kann in eine Thrombose münden. Ich denke, dass Ihnen die Zusammenhänge gut verständlich geworden sind. Wo sich eine Entzündung in einem Blutgefäß entwickelt, wird die Gefäßinnenwand angegriffen und raut auf. Daran bleiben Blutpartikel hängen, welcher Art auch immer sie sind. Es geht nicht anders zu als bei einem Menschenauflauf, der in eine Massenpanik mündet und wo schließlich Menschen totgetrampelt werden. Der Rest der Menge kommt nicht daran vorbei und wird auch noch mit in das Desaster hineingezogen.

C - Verlangsamung des Blutstroms

Therapieziel:

Herzstärkung, damit das Blut wieder kraftvoll in der richtigen Geschwindigkeit strömen kann.

Verbesserung der Herzkraft

In der Schulmedizin werden bei fortgeschrittener Herzschwäche Glykoside (Digitalis) gegeben. Sie werden überwiegend aus dem Fingerhut (Blüte der Digitalis) und der Meerzwiebel (*Scilla maritima*) gewonnen. Weißdorn (*Crataegus*) hat eine ähnliche Wirkung, hat aber den Nachteil, ähnlich wie Kaffee und Tee aufzuputschen. Knoblauch, der gern gegen Arteriosklerose genommen wird, führt ebenso wie Weißdorn zu höherem Blutdruck, wenn man ihn regelmäßig in größeren Mengen einnimmt. Auch schwach wirkende oder nebenwirkungsfreie Mittel aus der Pflanzenheilkunde können unerwünschte Wirkungen haben. Alle genannten Mittel peitschen das Herz an, ohne dass es sich vorher hat erholen oder heilen können. Wichtiger als das Anpeitschen ist aber, dass sich Herzkranzgefäße und Herzmuskel ebenso wie Arterien,

Venen, Arteriolen und Venolen erholen und ausheilen können. Dann muss sich das alte Herz nicht mehr so abmühen.

Zur Verlangsamung des Blutstroms kommt es auch durch Bettlägerigkeit und Bewegungsmangel. Längeres Sitzen bei einer Reise kann ebenfalls zur Thrombose führen. Deshalb: immer mal wieder aufstehen und gehen, Beine hochlegen, und bei langen Flugreisen weitere Trainingseinheiten durchführen. Bewegung kräftigt alle Muskeln und somit auch den Herzmuskel: Spaziergehen, Gymnastik und Wassergymnastik. Das Herz will regelmäßig trainiert sein. Wer rastet, der rostet!

Bewegungseingeschränkte können sich im Wasser frei entfalten. Rudern Sie kräftig mit Armen und Beinen gegen den Wasserwiderstand an. In alle Richtungen: rauf, runter, seitlich. So stärken Sie Ihre Muskeln und auch Ihr Herz. Selbst im Rollstuhl und Bett ist Gymnastik möglich. Abwechselnd heiße und kalte Wassergüsse auf verschiedene Körperpartien oder für den ganzen Körper, Fußbäder und die Sauna machen ebenfalls Herz und Kreislauf fit und stärken überdies das Immunsystem.

Thrombosen entstehen nicht nur auf der Grundlage von Eiweißüberfütterung, Bindegewebsschwäche und fehlenden Vitalstoffen sondern auch durch Herzschwäche (Herzinsuffizienz). Diese ist die Folge von übergroßem Widerstand in den durch Ablagerung verhärteten Arterien (Arteriosklerose). Das Herz wird größer (Cor bovinum), wenn es jahrelang gegen diesen Widerstand pumpen muss. Dabei kann auch die Körper-Hauptschlagader (Aorta) ausleiern. Sie geht direkt vom Herzen ab und muss den ersten Pumpstoß auffangen. Wird der stärker, so vergrößert sich der Aortenbogen (gleich nach dem Herzen) und wird gleichzeitig dünner. Schließlich zerreißt sie wie ein Luftballon. Das zieht einen Sekudentod nach sich.

Vergleichen Sie das Herz mit den Armmuskeln: Je schwerer sie heben, reißen und stemmen, desto dicker werden die Muskeln. Der Herzmuskel ist zwar etwas anders aufgebaut als die Armmuskeln, aber auch das Herz ist ein Muskel. Eine Herzvergrößerung (Cor bovinum) ist allerdings krankhaft. Durch die Vergrößerung des Herzmuskels schließen die gleich bleibenden Herzklappen nicht mehr richtig. Blut schwappt über und wird nicht richtig weiter befördert. Es kommt zu Luftnot (Herzasthma = Asthma cordiale) und blauen Lippen. Durch die ständige Überanstrengung wird das Herz schwach. Es kommt zur Herzinsuffizienz, und die Pumpkraft lässt nach.

Wenn die linke Herzklappe (Trikuspidalklappe) nicht richtig schließt, kann es zu Rhythmusstörungen kommen, wenn die rechte Mitralklappe nicht mehr richtig schließt, bekommen die Menschen gerötete Wangen: das typische Mitralklappengesicht = Facies mitralis und eine Rechtsherzvergrößerung. Dadurch kommt es zum Rückstau in den venösen Kreislauf. Durch die Überfüllung der Venen kommt es zu Defekten der Venenklappen, die das venöse Blut daran hindern sollen, wieder zurückzuströmen, und es bildet sich eine chronisch-venöse Insuffizienz aus. Durch Venenerweiterung kommt es dann zur Strömungsverlangsamung. Und durch die chronische Veneninsuffizienz und den Rückstau tritt Flüssigkeit aus und die Beine werden dick.

Da die Ablagerungen in den Arterien nicht von heute auf morgen verschwinden sondern unter sehr konsequent tierisch-eiweißarmer oder -freier Ernährung bis zu sieben Jahren für ihre Ausheilung benötigen, ist es klar, dass der Herzmuskel sich nicht von heute auf morgen verkleinern kann. Es gibt dazu meines Wissens keine Forschungen noch Forschungsergebnisse. Ich gehe aber stark davon aus, dass sich die Herzgröße entsprechend dem Rückgang der arteriellen Ablagerungen auf Normalgröße zurückbilden kann wie es ja auch die Muskeln tun, wenn sie nicht mehr heben, reißen und stemmen müssen. Aber es braucht Zeit dafür! Und die haben Altersherz und sein Besitzer nicht mehr.

Das gesunde Sportlerherz ist größer als bei der Durchschnittsbevölkerung, ohne dass es aber krank wäre. Das Sportlerherz schlägt auch wesentlich weniger pro Minute, als das Durchschnittsherz. Nicht jede Herzvergrößerung ist also pathologisch! Bei jeder Herzvergrößerung kommt es im Laufe der Zeit auch zur Pulsverlangsamung. Beim gut trainierten Sportler ist das kein Grund zur Sorge; er muss allerdings lebenslang weiter trainieren.

Offene Beine (Ulcus cruris)

Eine schreckliche aber heilbare Plage ist das offene Bein. Durch die ständige Unterversorgung mit notwendigen, aus der Nahrung stammenden Nährsubstanzen kommt es zu wiederholten Venenentzündungen und Thrombosen und in der Folge zum Absterben von Haut und Unterhautgewebe an den Beinen unter nässenden, manchmal eitrigten Wunden. Vergleichen Sie das offene Beingeschwür ruhig mit einem verschmutzten Dreckloch auf einer Müllkippe. Verzeihen Sie mir bitte diesen drastischen aber anschaulichen Vergleich. Obwohl jeder weiß, dass die Ursache eine drastische Mangel durchblutung ist, wird nichts gegen das Grundübel getan. Wenn man das Geschwür jahrelang behandeln kann, ist das einträglicher als wenn man der betroffenen Patientin - meistens sind es Frauen - sagt, sie möge doch einfach rohe Frischkost essen.

Ebenso, wie man Amputationen verhindern kann, indem man kein oder sehr, sehr wenig tierisches Eiweiß und reichlich Frischkost isst, so kann man auch das offene Bein durch dieselbe einfache Methode verhindern und selbst dann ausheilen, wenn es jahrelang bestanden hat. Nach ein paar Tagen kann man bereits erste Erfolge sehen, nach ein paar Wochen ist alles garantiert ausgeheilt.

Immer wieder können wir sehen, dass die ganze diffizile Studiererei der Ärzte - und ich habe mir immerhin nachweislich 73% dieses Wissens in neun, nein, eigentlich elf Jahren intensiven Studierens angeeignet - zwar interessant ist, dass aber die Therapie fast überwiegend sehr, sehr schlicht und immer dieselbe sein muss. Das aber habe ich bei meinem langjährigen Heilpraktikerstudium ebenso wenig gelernt wie approbierte Ärzte. Genau deshalb halte ich von den meisten Heilpraktikern, naturheilkundlichen und sonstigen Ärzten nicht viel. Meine Negativerfahrungen sind zu groß gewesen, als dass ich noch Vertrauen in diese Berufsstände hätte.

Wir benötigen oftmals nicht einmal die ganze Palette an Phytotherapie (Heilpflanzenkunde) noch Homöopathie und schon gar nicht die vielen, vielen nebenwirkungsreichen Medikamente aus der Apotheke. Denn unsere Nahrung ist uns gleichermaßen Medizin wie Lebens-Mittel: Mittel zum gesunden Leben. Ernähren wir uns aber chronisch ungesund, so driften wir in chronische Krankheiten ab. Eine davon ist das Ulcus cruris, an dem auch meine Schwiegermutter jahrzehntelang litt. Aber sie ließ sich von mir nichts sagen. Ihr Mann war Internist und verfolgte mich ab meiner Ernährungsumstellung mit tiefstem Hass und verbreitete überall, dass ich dumm sei und nichts wüsste. Er sagte und schrieb es sogar meinem Hausarzt, dass ich eine *vollkommen ungebildete Person* sei.

Jede Heilung ist letztlich Selbstheilung! Der Körper selbst repariert die Wunden. Jede normale Wundheilung dauert maximal 9 Tage. Müssen größere Wunden geschlossen werden, dann kommt es zur Defektheilung: Es bildet sich Narbengewebe. Die Bruchstelle eines Knochenbruchs bekommt eine Art Klebstoff: Die Kallusbildung. Alles heilt mit der Zeit.

Wir haben es selbst in der Hand wie schnell unsere körperlichen Wunden heilen. Und bei den seelischen Wunden haben wir es ebenfalls in der Hand. Je mehr wir in den Wunden herumstochern, desto weniger können sie heilen. Je häufiger wir in der Vergangenheit herumwühlen und damit unsere Depressionen füttern, desto heftiger werden Schmerz, Wut und Trauer. Sie vergiften unser Leben. Um Wunden - von selbst! - ausheilen zu lassen, bedarf es großer Rücksichtnahme und vor allem der Bereinigung des Ist-Zustandes. Wenn wir im Hier und Heute aufräumen, heilen die alten Wunden dauerhaft. Sie schließen sich. Und nur die Narben erinnern uns daran, dass sie einmal da waren.

Wenn uns die Küche im Seniorenheim keine gesundheits-adequate Kost gibt, unter der unsere Krankheiten ausheilen können, dürfen und müssen wir sie einfordern, notfalls juristisch einklagen. Wir haben ein Recht auf Unversehrtheit, Gesundheit und Heilung, auch wenn das im Budget von Krankenkassen, Ärzten und Pflegeeinrichtungen nicht wirklich vorgesehen ist. Aus Unwissenheit, Nachlässigkeit, Trägheit oder gar aus Bosheit??

Bluthochdruck und seine Heilbarkeit

Den Bluthochdruck haben wir bereits mehrfach angesprochen. Ja, auch dieser ist, wie schon mehrfach angesprochen unter naturbelassener Kost heilbar, und zwar gleichgültig, welcher Art der Hochdruck nach der Benennung der Schulmedizin ist, denn der Name basiert immer nur auf einem bestimmten Verständnis und den behaupteten Ursachen. Selbstverständlich sind weder Pharmaindustrie noch Ärzte an der Heilung der einen oder anderen Hypertonieart interessiert, denn er bringt ebenso wie Diabetes und vieles, vieles mehr sehr viel Geld ein. Neuerdings durch *Mikronährstofftherapie*. Die müssen natürlich gekauft werden. Die wirklich Klugen aber beziehen sie aus ihrer echten Vollwertkost.

Wenn Sie das Kapitel *Arteriosklerose* aufmerksam gelesen haben und weiter unten mit dem Kapitel *Eiweißspeicherkrankheiten* abrunden, werden Sie nachvollziehen können, dass Bluthochdruck heilbar ist. Es ist viel einfacher als allgemein angenommen. Blutdrucksenker und Cholesterinsenker sind keine Alternative zur nebenwirkungsfreien Naturkost. Denken Sie bitte daran: Blutdrucksenker wirken an der Entstehung von Osteoporose mit!

Um rasch aus der Gefahrenzone herauszukommen, sollte durch einen Arzt oder Heilpraktiker ein Aderlass vorgenommen werden. Dabei werden 250 ml Blut abgenommen. Man kann den Aderlass in Abständen, die der Arzt oder Heilpraktiker bestimmt, wiederholen. Wenn man jedoch von reiner Frischkost lebt, erübrigen sich weitere Aderlässe und Geldausgaben sehr sehr rasch.

Schauen Sie sich bitte die Internetseiten von Dr. Johann G. Schnitzer an. Dort können Sie unzählige Berichte lesen und werden erkennen, dass die Heilung vom Bluthochdruck sich parallel zur Einhaltung der Kostform - mit oder ohne Kompromisse - entwickelt. Ergo: Der Bluthochdruck verläuft parallel zur Ernährungsweise! Die wirklich Klugen geben sich nicht mit kompromissreichen Halbheiten zufrieden!

Bluthochdruck ist ohne Medikamente heilbar

Internetseiten von Dr. med. dent. Schnitzer

- <http://www.dr-schnitzer.de/bluthochdruckstudie02-einfuehrung.html>
- <http://www.dr-schnitzer.de/blutdruck-zeitplan.html>
- <http://www.dr-schnitzer.de/bhd002.htm>
- <http://www.dr-schnitzer.de/bluthochdruck-index.html>

Bücher von Dr. med. dent. Schnitzer

- Bluthochdruck heilen - Risikofaktor Hypertonie - Lebensbedrohend aber heilbar
- Die kausale Therapie der essentiellen Hypertonie

Chronische Bronchitis

Im Kapitel *Milch ist Säuglingsnahrung* (165-168) werden wir auf den Zusammenhang von Milch und Milchprodukten zu Asthma bronchiale und chronischer Bronchitis ausführlich eingehen. Gehäufte Erkältungskrankheiten, Bronchialasthma und das Rauchen können über die Jahre zur chronisch obstruktiven Bronchitis und von dort zum Lungenemphysem führen. Schon deshalb muss jede über das normale Zeitmaß hinaus andauernde Erkältung ernst genommen werden. Manche Menschen haben eine Erkältung nach der anderen. Zu diesen habe auch ich gehört. Fünf Monate Erkältung am Stück waren bei mir eine häufige Belastung. Vor allem in Schwangerschaft und Stillzeit sowie unter Stress aller Arten litt ich darunter, und Stress hatte ich in meiner fünfundzwanzigjährigen Ehe pausenlos.

Die gefürchtete Komplikation ist das Lungenemphysem. Stellen Sie sich bitte eine Luftmatratze mit ihren Luftkammern vor. Sie werden durch Fäden gehalten. Wenn sie reißen, kommt es zu Verbindun-

gen untereinander. Beim Lungenemphysem zerreißen die Wände zwischen den einzelnen Lungenbläschen (Alveolen). Sie werden funktionsuntüchtig; Luftnot ist die Folge davon.

Beim Bronchialasthma kann die eingeatmete Luft nicht richtig ausgeatmet werden. Der Brustkorb wölbt sich durch die angestaute Luft bei manchen Asthmatikern deutlich sichtbar. Wir wollen hier nicht im Einzelnen auf die allergischen und möglichen psychischen Auslöser für Asthmaanfälle eingehen sondern sie vor allem im Zusammenhang zur Ernährung abhandeln.

Es ist immer wieder ein Balanceakt auf dem Glatteis, wenn man einem Menschen erklären möchte, dass auch Krankheiten, die als psychosomatisch bezeichnet werden, in erster Linie durch die Ernährungsweise unterhalten werden. Das persönliche Ernährungs-Entnahme-Verhalten (EEV) allerdings hat etwas damit zu tun, was wir zu uns nehmen, was wir essen und in welchen Lebenssituationen und Sachzwängen wir uns an ungesunde Gepflogenheiten anpassen. Wir sollten uns darin genau beobachten und uns bewusst machen, was wir wann essen und unter welchen Bedingungen wir geradezu zwanghaft zu diesem oder jenem greifen. Die Zwanghaftigkeit solchen Verhaltens verleugnen wir aber gern und sagen wie meine übergewichtige Reformhauskollegin, mit der ich ein paar Monate lang zusammen arbeitete, schlichtweg: "Warum sollte ich es mir verbieten, wenn ich doch Appetit darauf habe?" Bei jeder ernährungsabhängigen Zivilisationskrankheit gibt es immer mindestens eine psychische oder auch psychosoziale Komponente. Durch Arbeit am eigenen Charakter und durch Individuation werden wir unabhängig von allgemeinen Ansichten und können mutig eigene Schritte wagen.

Heuschnupfen, chronische Bronchitis und das schreckliche Lungenemphysem - mein Urgroßvater erstickte regelrecht - sind ein Paradebeispiel für das, was ungesunde Ernährung und unsere Abhängigkeiten von unserem ungesunden Lebensstil vermögen. Neben dem Rauchen, versteht sich. Aber nicht jeder raucht, der an einem Lungenemphysem zu Grunde geht. Mein guter Uropa hat weder geraucht noch mit Rauchern zusammengearbeitet, aber meine Großmutter hat ihm sehr viel Kuchen gebacken. Jeden Samstag rührte er den Sandkuchenteig aus 250g Butter, 6 Eiern, 200g Zucker, 150g Auszugsmehl, 125g Maizenastärke, Backpulver und Rum 30 Minuten lang per Hand!

Krebsheilungen sind möglich

Krebs muss nicht das letzte Wort haben! Dennoch möchte ich gleich zu Beginn sagen, dass nicht jeder Krebs besiegt werden kann. Im Kapitel über Homöopathie und Homotoxikologie (→ Seiten 147-164) erhalten Sie einen breiten Überblick in den Entstehungsmechanismus von Krankheiten aus naturheilkundlicher Sicht. Ohne jetzt an dieser Stelle ins notwendige Detail zu gehen nur soviel schon einmal voraus: Krebs, d.h. alle Neoplasien befinden sich am Ende der Skala von Krankheit und Degeneration. Und von dort gibt es nicht immer einen Weg zurück ins Leben. Dennoch sollten Betroffene sich nicht durchhängen lassen, denn das schwächt ihr Immunsystem noch mehr. Die Stärkung des Immunsystems ist jedoch der erste und wichtigste Schritt! Also tun Sie alles dafür Notwendige!

Absolut naturbelassene rohe Frischkost unter reichlichen Wildkräutern sind die sicherste Methode. Reichlich Vitamin C-haltige Früchte wählen, dunkles Beerenobst, Rote Beete und Frischkost genießen. Lassen Sie sich nicht von unwissenden Ärzten einreden, Heilungen seien nicht belegte Ausnahmen. Fakt ist, dass viel zu wenig Menschen diesen Heilungsweg kennen oder gehen und deshalb nicht genügend Beweise vorliegen, um den großen Volksmarsch zu Bestrahlungen und Operationen zu stoppen.

Im Alter von 39 Jahren erkrankte Franz Konz schwer an Magenkrebs, erhielt im Krankenbett erstmals Informationen über natürliche Heilkräfte durch Naturkost, unterschrieb daraufhin gegen den Rat der Ärzte seine Entlassung und verließ auf eigene Verantwortung das Krankenhaus. Man hatte ihm immerhin den Magen entfernen wollen! Er überwand den Krebs durch seine Urkost. Wikipedia spricht von einer "strengen Art der Rohkost", verkennend, dass Konsequenz mit Strenge absolut nichts gemeinsam hat. Die weitere Art, wie Wikipedia hier formuliert, ist ebenfalls bezeichnend: "[den Krebs]...besiegt haben will."

Rosario Gago, eine mir bekannte Unternehmergattin in Panamá, überwand ihren Magenkrebs ohne ärztliche Hilfe. Sie sorgte fortan dafür, dass man in den Gago-Supermärkten Bücher über Ernährungstherapie und Naturheilkunde kaufen konnte. Darüber habe ich sie auch kennengelernt. Meine ersten

Bücher über diese Themen habe ich in diesen Supermärkten erworben. Es gab in Panamá ansonsten keine einzige Buchhandlung.

Ein in Panamá stationierter junger amerikanischer Soldat, Dennis Trisker, litt unter schweren Schmerzen im rechten Bein und wurde als *arbeitsscheuer Dienstverweigerer* schließlich in ein abgeschiedenes Urwaldhospital abgeschoben. Dort vegetierte er monatelang vor sich hin. Man zwang ihn wiederholt, aufzustehen. Eines Tages brach bei diesen Zwangsmaßnahmen sein rechter Oberschenkel. Er hatte Knochenkrebs! Und wie er so elend dalag, kam von irgendwoher eine ihm unbekannte Amerikanerin an sein Bett und sprach von natürlichen Heilkräften und Rohkost. Sie machte ihm Mut und drückte ihm ein Buch in die Hand. Er konnte nicht in Erfahrung bringen, wer sie war und sah sie danach auch niemals wieder. Nachdem ihm das rechte Bein bis in die Hüftpfanne hinauf abgenommen worden war, um sein Leben zu retten, verließ er das Krankenhaus, aß nur noch Rohkost und studierte später Medizin, sich auf Naturheilkunde spezialisierend.

Ein Knochensarkom ist sehr aggressiv, und nur wenige Menschen überleben eine solche Operation länger als 5 Jahre, weil der Krebs sich meistens trotz Amputation weiter ausbreitet. Dr. Dennis Trisker überwand seinen Krebs und auch diese kranke Gesellschaft vollkommen. Ich lernte ihn im Alter von vierzig Jahren kennen, und er erzählte mir selbst seine Geschichte. Irgendwann verließ er Panamá, und ich habe erst jetzt durch das Internet herausbekommen, dass er Reiki-Lehrer wurde und inzwischen wieder in den USA lebt. Er veröffentlichte in Panamá drei kleine Gesundheitsbücher. Das dritte mit dem Titel *La Dieta Espiritual*. Er verband das Geistige mit der gesunden Ernährung, weil die Lebensweise eines sich gesund ernährenden Menschen immer auch geistig wird. Das muss nicht unbedingt zum Christentum führen. Oft führt es zur Esoterik. Und wenn diese Esoterik dann nicht ausartet sondern in vernünftigen Bahnen bleibt, kann ein Mensch wie Dennis zum Reiki finden. Die asiatischen Meditationspraktiken sind allgemein sehr dazu angetan, des Menschen Ursprung und Ziel – Gott! – auf besondere Weise zu finden. Und Zen wird heute auch in christlichen Klöstern gelehrt.

Krebsheilung durch Rohkost und Wildkräuter:

<http://www.youtube.com/watch?v=HxLkwgszHUQ>

Ralf Brosius - <http://rohelust.blogspot.de/2010/10/rohkost-und-krebs-ralf-brosius.html>

Ralf Brosius - <http://www.youtube.com/watch?v=Ilym6amTKSU>

Krebs, das Ende einer Volkskrankheit:

<http://www.youtube.com/watch?v=sH7qllKL7mc>

Dr. John Switzer

<http://www.youtube.com/watch?v=GRL7Vx2iei8>

Franz Konz: "Willst Du warten, bis Dich der Krebs aufgeessen hat?"

http://www.bfgev.de/index.php?option=com_content&task=view&id=13&Itemid=26

<http://www.bfgev.de/index.php>

Hans Heinrich Reckeweg: Die 6-Phasen-Tabelle der Homotoxikosen

<http://members.yline.com/~naturpur/drreckeweg.html>

http://www.paracelsus.de/heilv/natur_49.html

Polyneuropathie

Polyneuropathien spielen sich im peripheren Nervensystem ab, ergreifen also nicht Gehirn und Rückenmark. Die Ursachen sind breitgefächert und werden im Zusammenhang mit anderen Krankheiten aber auch mit Mangel an B-Vitaminen genannt. Ich erspare Ihnen und mir, die verschiedenen Pseudoursachen aufzuzählen, da keine für sich die Grundursache nennt. Sie kennen Sie schon. Und

dann wissen Sie auch, wie Sie, sollten Sie darunter leiden, sich selbst behandeln können. Bei hartnäckigen Problemen aller Arten rate ich immer zu einer gleichzeitigen soliden homöopathischen Therapie bei einem klassischen Homöopathen oder einer soliden antihomotoxischen Therapie und zu Verhaltenstherapie, Selbstcoaching und Wingwave (EMDR). ➔ Siehe auch EEV Seite 175.

Multiple Sklerose

Gesunde Ernährung ist tatsächlich ein (Fast-)Allheilmittel. Je kränker aber ein Mensch ist, desto eher neigen Therapeuten und er selbst dazu, diverse Diäten oder isolierte Nahrungsbestandteile als erfolgversprechend zu propagieren. Man muss allerdings nicht lange überlegen, ob einzelne Nahrungsbestandteile bei der einen oder anderen Krankheit helfen können, da ganze Lebensmittel ganzheitlich, d.h. *holistisch* wirken und *das Ganze mehr ist als seine Teile*.

Exakt an diesem Punkt setzt auch die schulmedizinische Diätetik falsch an, obwohl sie sich aufgrund neuer Erkenntnisse gegenüber früher sehr gewandelt hat. Aber genau dieser Fehler, nämlich zu differenzieren und Einzelnes in den Vordergrund zu stellen, wird immer wieder gemacht. Wir benötigen keine Einzelmittel-Diätetik sondern ganzheitliche, d.h. *holistische* Ernährungsbehandlung!!

Sie werden sicher verstehen, dass ich auch die *Blutgruppenernährung* als Verirrung bezeichne. Sie führt ebenso wie Rotationsdiät und andere Diäten direkt in Ernährungshypochondrie und Abhängigkeit von sehr differenzierten Tabellen. Oftmals werden solche Diäten nicht nur mit komplizierten Anleitungen versehen sondern zusätzlich mit Präparaten verbunden, die man unbedingt kaufen soll.

Auch bei der Multiplen Sklerose werden nur halbherzige und also falsche Diättempfehlungen gegeben. Zu bestimmten Ölen zu raten - ich nenne sie gar nicht erst -, ist engstirnig und kurzsichtig. Wenn eine Schwachstelle erkrankt, muss immer der ganze Mensch behandelt werden, weil immer der ganze Mensch aus dem Gleichgewicht geraten ist. Bei jeder Schiefelage muss ganzheitlich stabilisiert werden, denn *das Ganze ist mehr als seine Teile*.

Die Multiple Sklerose ist eine schwere, fortschreitende (progrediente) Erkrankung des zentralen Nervensystems, bei der es zur Zerstörung der Markssubstanz kommt: zur chronisch-entzündlichen Entmarkung in Gehirn und Rückenmark. Die Ursache ist aus schulmedizinischer Sicht ungeklärt. Unter anderem wird auch eine mögliche virale Infektion erörtert. Es liegt auf der Hand, dass Zerstörungen dieser Art auch durch beste Ernährung nicht rückgängig gemacht werden können. Hier kommt es darauf an, rasch die Reißleine zu ziehen und weitere Zerstörungen zu unterbinden.

Es ist erwiesen, dass bei manchen körperlichen Nervenkrankheiten ein direkter Einfluss der Ernährung auf die Besserung bzw. Heilung besteht. Wie bei jeder anderen schweren Krankheit auch sollte bei der Multiplen Sklerose, bereits bei den ersten Symptomen auf Frischkost umgestellt und jegliches tierische Fett gemieden werden. Leider kommen die MS-Patienten oftmals erst nach 2 Jahren zum Arzt, und die korrekte Diagnose lässt oft genug auch dann noch auf sich warten. Ein guter Freund von mir bekam seine Diagnose nach 4 Jahren erst, obwohl er manchmal nur noch auf Händen und Beinen kriechen konnte und von seiner Ehefrau und den Ärzten als psychosomatisch krank eingestuft wurde.

Vom Arzt bekommen die Patienten lediglich das Fortschreiten verzögernde Therapien, darunter auch geringfügige Ernährungsratschläge. Und das mit dem Hinweis, dass die Wirksamkeit nicht erwiesen sei. Wie könnte sie es auch sein, wo doch nur diätetische Teilmaßnahmen erfolgen. Das Ganze muss mit dem Ganzen behandelt werden: Ganzheitliche Ernährung für den ganzen Menschen.

Neurologische Krankheiten sind ganz sicher mit Naturkost behandelbar, wenn auch nicht immer heilbar, weil Nerven nicht regenerierfähig sind. Weil neurologische Erkrankungen oftmals schwere Folgen für den Patienten haben, ist es umso wichtiger, wann immer man über rohe, frische Heilkost etwas erfährt, auf keinen Fall zu zögern, sie zu essen. Die diversen sekundären Krankheiten müssen nicht auftreten, denn gesunde Frischkost stärkt das Immunsystem besser als jede andere Maßnahme.

Wo immer Ihnen ein Multiple Sklerose-Kranker begegnet, ist es Ihre Pflicht, ihn zu informieren, es jedenfalls zu versuchen. Sie werden allerdings meistens zurückgewiesen werden. Das müssen Sie dann ertragen. Es ist unerträglich, mit ansehen zu müssen, wie sich die Menschen selbst ruinieren, aber wir stehen mit unserem großen Herzen und Wissen so allein da wie der gekreuzigte Jesus von Nazareth.

Parkinson

Beim Parkinson kommt es zum Absterben bestimmter Nervenzellen im Mittelhirn und dadurch zu Störungen des extrapyramidalen, motorischen Systems. Über die Pyramidenbahn werden rasche motorische Nervenimpulse geleitet. Wenn sie beispielsweise bei einer Verbrennung schnellstens die Hand wegziehen, erfolgt diese Reaktion über das EPMS (extrapyramidales System). Kommt es hier zu Störungen, werden die Bewegungen langsam (wie bei einem Faultier), und es kommt überdies zum feinschlägigen Zittern (Tremor). Die Patienten neigen sich beim Gehen zu einer Seite oder nach vorn, haben dabei einen nach vorn oder vorn-seitlich geneigten Trippelgang und fallen leicht.

Wie immer, finden die Wissenschaftler zwar nach und nach diverse veränderte Grundlagen für die Störungen aber keine wirkliche Ursache, und dann suchen sie bei den Vorfahren und diskutieren genetische Grundbedingungen. Dass diese Genese aber in der ungesunden Ernährungsweise und der gesamttoxischen Situation unserer verdreckten Welt liegen könnte, was sich auch auf unsere Lebensmittel erstreckt, wird nicht wirklich diskutiert. Alles mündet immer in derselben lapidaren Feststellung, dass derzeit keine wirkliche Therapie existiert. Es werden beispielsweise dopaminerge Medikamente gegeben, um dem Gehirn das nunmehr fehlende Dopamin zu ersetzen. Mit Meditation, Entspannung und autogenem Training arbeitet man beim Parkinson ebenso wie bei der Multiplen Sklerose. Dass das aber keine grundlegende Therapie sein kann, liegt auf der Hand. Die empfohlenen Nahrungsergänzungsmittel und Vitamine können auch nicht helfen. Sie bringen nur Unordnung.

Manche Parkinsonpatienten leiden gleichzeitig an einer dementiellen Erkrankung. Im Grunde sollten wir auch bei Parkinson schlichtweg von *Hirnatrophie* sprechen. Hirnatrophie aber kommt immer durch jahrzehntelange mesotrophe Ernährungsweise zustande. Deshalb ist auch die Therapie bei schweren neurologischen Erkrankungen immer dieselbe: 100% Frischkost und klares Quellwasser!

Demenz - Hirnatrophie durch Vitalstoffmangel

Krankheiten, die noch vor Jahrzehnten erst das höhere Lebensalter betrafen, treten heute in immer jüngeren Jahren auf. Bereits heute werden immer jüngere Menschen davon betroffen. Wir werden bald nicht nur tüddelige alte Menschen zu pflegen haben sondern auch mehr verwirrte Jugendliche. Die eigentliche Katastrophe steht der *zivilisierten Menschheit* noch bevor, denn die Schraube ist endlos.

Wir haben erfahren, dass die Blutbahnen durch Vitalstoffmangel erkranken. Kalk und Cholesterin lagern sich an der erkrankten Innenseite der Gefäße ab. Der Durchmesser der Arterien (das Lumen) wird enger, und die im Blut beförderten Nahrungsstoffe sind nicht so zusammengesetzt, dass die Adern gesund bleiben könnten. Es kommt unter dieser katastrophalen Situation allmählich zu verschiedenen Erkrankungen aufgrund mangelhafter Durchblutung und mangelhaftem Nährstoffangebot, den das Blut überallhin zu transportieren hat. Arteriosklerose, Herzinfarkt, Nierenversagen, abgestorbene Gliedmaßen, Erblindung, Hirnatrophie und vieles mehr sind die Folge. Letztlich beruhen dementielle Erkrankungen auf trophischen Störungen, d.h. auf Störungen durch chronischen Nährstoffmangel. Es kommt dadurch zur Atrophie, d.h. zum Absterben von Körpergewebe durch Nährstoffmangel, und dies selbstverständlich auch im Gehirn und im Rückenmark. Dabei gehen Nervenverbindungen unter, Hormone, Enzyme und andere Körpersäfte können nicht mehr reibungslos produziert noch transportiert werden. Die Nachfolgestörungen sind also recht vielfältig.

Kollath sagte voraus, dass die Mesotrophie auch vor dem Gehirn nicht Halt machen wird. Nun sollten wir aber nicht so naiv sein, zu glauben, lediglich die *senile/vaskuläre Demenz* käme infolge von Arteriosklerose durch Mangeldurchblutung des Gehirns zustande. Das gesamte Gehirn und das damit in direkter Verbindung stehende Rückenmark sind gleichermaßen mangelernährt, und auf diesem Terrain kann sich alles Mögliche und Unmögliche entwickeln: Kopfschmerzen, Migräne, Multiple Sklerose, Parkinson, Alzheimer, Epilepsie, Muskelschwund, Lähmungen, Erblindung, Ertauben, echte Psychosen wie Schizophrenie und anderes, Persönlichkeitsstörungen und verschiedene psychische Störungen.

gen, Schlaganfall, demenzielle Erkrankungen, Infektionskrankheiten, Tumoren und der gesamte restliche Inhalt des medizinischen Lexikons Pschyrembel.

Analog dazu ein Blick zu den Infektionskrankheiten, die sich auch immer gemäß der Konstitution eines Menschen entwickeln und damit auf einer Grundlage, die ich als *territorial* bezeichne. Der Krankheitsauslöser ist nichts ohne ein ihm genehmes Terrain, und eine Pflanze gedeiht auch nur gut auf passendem Nährboden. Ist er ausgelaugt, erkrankt sie; Pilze und Bakterien befallen sie, und sie geht schließlich kläglich ein. Denken wir nochmals an die Pottenger-Katzen, die bei fortgeschrittenem Gesundheitsverfall mit Würmern und anderen Parasiten ebenso geplagt wurden wie mit Infektionskrankheiten.

Der jahrzehntelange chronische Vitalstoffmangel unter chronisch mesotropher Ernährungsweise führt ebenso zur Degeneration der grauen und weißen Zellen, markhaltigen und markarmen Nervenfasern, wie an Knochen, Muskelfleisch und Organen. Wir sind für derartige *trophische Störungen* mit nachfolgender Atrophie (= Nicht, bzw. Mangelerkrankung) selbst verantwortlich und dürfen uns nicht wundern, dass auch unsere Nerven und ihre Verbindungen untereinander untergehen. Durch die Arteriosklerose, die selbstverständlich auch im Gehirn stattfindet, wird die ohnehin mangelhafte Nährstoffzufuhr erschwert, und das Gehirn stirbt nach und nach ab. Das Irresein ist nur eine Folge davon.

Nicht nur ich bezeichne alle zur Demenz führenden Hirnerkrankungen als Hirnatrophie (Gehirnchwund). Unter Atrophie versteht man nicht, dass gar keine Nährstoffe zum atrophischen Gewebe gelangen, sondern Atrophie bezeichnet einen Zustand von Auszehrung und Mangelerkrankung. Der lange Abschied von den Betroffenen ist nichts anderes als ein langsamer Tod. Er beginnt mit ein paar toten Zellen, lässt weitere absterben bis schließlich der dritte und endgültige Tod eintritt: tot, toter, am totesten. Und wir Pflegenden sind, sagen wir es doch ehrlich, ebenfalls enorm schwer damit belastet!

Das Gehirn wird unter der üblichen Zivilisationskost halbwegs ernährt. Würde gar keine Nahrung ins Oberstübchen gelangen, trete der dritte, toteste und endgültige Tod rascher ein. So aber wird auf Sparflamme ein Balanceakt aufrecht erhalten, der sich in mangelhafter Leistungsfähigkeit des Gehirns der Dementen und höchster Belastung der Pflegenden äußert. Zur Demenz kommen noch erhebliche Gleichgewichtsstörungen und die Neigung zum Schlaganfall hinzu.

Wenn ein Organ nicht ausreichend leistet, sprechen wir von Insuffizienz. Die Grundlage für demenzielle Erkrankungen ist also eine zur Gehirninsuffizienz führende Hirnatrophie. Und die Ursache dafür ist das, was Kollath wissenschaftlicher *Mesotrophie* nannte. Cleave & Campbell hätten ganz sicher auch die meisten Hirnerkrankungen den *Saccharidosen* zugerechnet.

Auf das Gehirn bezogen spricht man umgangssprachlich nicht von dieser oder jener demenziellen Erkrankung sondern schlichtweg von Hirnatrophie. In Analogie dazu müsste man nicht jede einzelne Infektionskrankheit bei einem speziellen Namen nennen, sondern könnte sich damit begnügen, nur von Abwehrschwäche zu sprechen. Die vielen Krankheitsnamen täuschen Wissenschaftlichkeit vor!!!

Demente und Diabetiker lieben es süß

Raucher lieben Tabak. Alkoholiker hängen an der Flasche. Die Briten lieben ihre Teatime, wir unsere Coffeetime zu diversen Tageszeiten, auch nachts, denn es gibt ja vermeintlich koffeinfreien Kaffee. Die Russen lieben Wodka. Die Herren lieben scharfe Getränke, die Damen Likör, Torten und Pralinen. Die Amerikaner lieben ihre Gunpower, viele Leute lieben die üble Nachrede. Kleinkinder lieben ihren Schnuller und Daumen. Einige wenige lieben Frieden und ihre Gesundheit mehr als alles andere, und sie setzen das auch um. Dafür werden sie laufend mehr oder weniger angegriffen.

Demente haben veränderte Geschmacksnerven. Tatsache ist, dass viele Demente und vor allem Diabetiker ausgesprochene Kuchen- und Süßigkeitenfans waren und sind, weswegen man ihnen mit diesen Sachen auch immer entgegen gekommen ist, um ihnen eine Freude zu bereiten. Besucher meiner Mutter tun sich schwer damit, ihr auf meine Bitte hin keine Süßigkeiten mehr zu schenken. Manche kommen damit überhaupt nicht klar. Also werfe ich sie einfach weg.

Die Schenkenden sollten in sich gehen. Man sollte weder einem Junkie Drogen schenken noch einem Raucher Zigaretten, Zigarillos, Zigarren oder Pfeifen. Alkoholikern schenkt man doch auch keinen Alkohol! Warum also sollten Menschen, die von Zucker abhängig und an ihn *gewöhnt* sind, mit Kuchen und Süßigkeiten *verwöhnt* werden? Viele von den Zuckerabhängigen leiden sichtbar an Blähbauch (Meteorismus) und Übergewicht sowie an chronischen Problemen mit dem Verdauungstrakt: Magen, Bauchspeicheldrüse, Zwölffingerdarm, Dünndarm, Dickdarm, Leber, Galle und obendrein an Hämorrhoiden, die hier immer wieder aufgezählten schweren Krankheiten nicht zu verschweigen.

Es drängt uns ja nicht nur danach, jemandem eine Freude zu machen sondern unbewusst erheischen wir uns dadurch die Aufmerksamkeit, Zuwendung und Dankbarkeit von den durch uns Beglückten. Sie kennen doch Goethes Ausspruch: "Willst du glücklich sein im Leben, trage bei zu and'rer Glück, denn die Freude, die wir schenken, kehrt ins eig'ne Herz zurück."

Klar, dass Süßigkeitsfanatiker nicht gerade erbaut sind, wenn Sie ihnen ein Vollkornbrot mit Honig statt einer Sahnetorte und einer Tafel Schokolade geben. Aber so krass muss es ja nicht sein. Es gibt ja wirklich leckere Alternativen, zum Beispiel einen frischen Obstsalat. Die *Welt* geht ohne die vielen ungesunden Schleckereien nicht unter, aber die *Menschheit* stirbt durch sie aus. Tragen wir künftig also zur Gesundheit bei, nicht aber zu Krankheit und Siechtum.

Essen und Trinken bei Demenz

Je nach Fortschritt der dementiellen Erkrankung kommt es zu Störungen bei der Nahrungsaufnahme. Wenn wir die speziellen Probleme verstehen, können wir mit ein paar Tricks helfen.

Während eines leichten Schlaganfalls (TIA = transischämische Attacke), unter dem meine Mutter mehrere Stunden lang nicht sprechen konnte, notierte sie mir: "Ich kann nicht sagen, was ich im Mund habe." Die Sprache wurde von ihr als "etwas im Mund haben" empfunden. Ein andermal gab es folgendes Erlebnis, wobei ich nicht einmal besondere Verwirrtheit erkannte, da sie ansonsten ganz gut ansprechbar war. Ich merkte, dass sie etwas kaute, obwohl ich ihr nichts zu essen gegeben hatte, aber kurz vorher sah ich sie mit einem Toppotuch herumspielen. Also bat ich sie, den Mund zu öffnen und fand darin ein zerkautes Toppotuch. Daraufhin nahm ich mir den Rest des Tuchs vor und erkannte, dass sie bereits etwas davon gegessen haben musste. Sie konnte weder von der Textur noch dem Geschmack her eine Erinnerung an eine Speise damit verbinden, aber offensichtlich hatte sie Hunger und suchte und fand ihre eigene Lösung. Kürzlich sagte sie beim Anblick von Knöpfen: "Oh wie lecker! Die schmecken sicher gut!" Na, da habe ich die aber schnell weggeräumt!

Demente Menschen können sich nicht immer artikulieren. Mit der Zeit werden die Wortfindungsstörungen stärker. Viele wissen mit dem Bauchgefühl, was sie möchten, können es aber wegen mangelnder Artikulationsmöglichkeit nicht in Worten ausdrücken und greifen dann zu einer abstrusen Selbsthilfe.

Wer kennt das nicht von sich selbst? Es liegt uns ein Wort auf der Zunge, aber wir können es nicht ausdrücken. Auch für Demente kann das frustrierend sein, und Enttäuschungen und der allmähliche Rückzug nehmen zu. Sie werden immer apathischer, stumpfen immer mehr ab. Und da man verliert, was man nicht mehr trainiert, verschwindet auch noch der letzte Rest an Kommunikationsfähigkeit und Sprechen. Da ist es dann wichtig, die Betroffenen immer mal wieder in den Arm zu nehmen und ihnen liebevoll über das Haupt zu streichen.

Neben Artikulationsschwierigkeiten ist da noch das Verständnisproblem. Der demente Mensch versteht nicht, was man von ihm will. Die Sprache wird immer eingeschränkter, je weniger sie gefördert wird. Der Dialog ist daher sehr wichtig, und Spiele wie *Vertellekes* regen zum Sprechen und zur Kommunikation an. Wir sollten die Biografie von Dementen gut kennen, ihre Lieblingslieder mit ihnen singen und sie auf diese freundliche Weise zum Sprechen und Singen einladen. Mit ihnen an bekannte Orte zu gehen und sich dort über Beziehungen zu diesen Orten zu unterhalten, ist auch eine sehr gute Möglichkeit, demente SeniorInnen dazu anzuregen, sich sprachlich auszudrücken.

Emotionale Ablehnung der Pflegeperson kann dazu führen, dass nicht gegessen wird. Dann sollte man diese wechseln oder den alten Menschen mit seinem Essen einfach allein lassen, gleichgültig, ob dann mit Fingern oder dem Löffel gegessen wird. Oft hilft aber das Gegenteil: Selbst ebenfalls essen.

Es gibt Demente, die nicht bei der Sache bleiben können und nicht am Esstisch bleiben. Was spricht dagegen, sie einfach ziehen zu lassen und Appetithappen entlang ihres Wegs und in ihrem Zimmer aufzustellen? Aber bitte keine Süßigkeiten! Mit natürlichen Zutaten appetitlich und farbenfroh dekorierte Vollkornhäppchen und Obststückchen sind sicher ebenso einladend.

Fingerfood ist in! Kleine Häppchen über den ganzen Tag verteilt sind eine gute Alternative zur Tischmahlzeit. Stellen Sie Obstpüree und Obst ins Zimmer. Haben Sie keine Angst vor kalten Mahlzeiten! Es ist ein Relikt aus alten Zeiten, mindestens eine warme Mahlzeit am Tag für notwendig zu halten. Das Gegenteil ist ja der Fall.

Orientierungslosigkeit führt dazu, dass demente SeniorInnen von Ängsten geplagt werden. 'Ich sollte die Brote einwickeln und mitnehmen. Worin kann ich sie einwickeln? Wo ist meine Handtasche, damit ich das Essen mitnehmen kann? Mein Gott, ich kann mein Geld nicht finden, um das Essen zu bezahlen! Ist das Essen vergiftet?' Es ist erstaunlich, zu welchen Gedankengängen und Strategien sie noch fähig sind, ohne sie uns mitzuteilen.

Geschmacksveränderungen und Geruchsprobleme können das appetitlichste Essen fade erscheinen lassen. Es erscheint zu süß, zu sauer, zu salzig, zu scharf. Da sollten die Pflegenden Geduld bewahren und sich klar machen, dass in der Zurückweisung kein böser Wille vorliegt.

Und dann ist da noch die Unlust oder vielleicht sogar die Depression. Manche Demente driften immer mehr in Traurigkeit und schließlich Apathie ab. Da ist dann kein Raum mehr für einen guten Appetit. Wir können ihnen aber ihre Dunkelheit durch unser freundliches Wesen wieder aufhellen.

Schluckstörungen können auftauchen. Sie merken es am häufigen Räuspern während der Mahlzeiten und am Verschlucken. Insbesondere Brot kann zu Problemen führen. Die Vollkorn-Brotscheibe kurz auf einen Teller mit etwas Wasser legen und dann in kleine Stücke geschnitten reichen. Oder Brei geben. Und da bietet sich von selbst das Frischkorngericht an, das man appetitlich dekorieren kann. Frischkornmüsli ist hochkalorisch und sättigt sehr gut und nachhaltig.

Bitte nicht aus Trägheit oder weil ihnen die Getreidemühle zu teuer ist Fertigmüslis geben; sie sind weit vom Vollwert entfernt und enthalten zudem sehr viel Fabrikzucker. Keine modifizierte Stärke zur Sättigung reichen, denn sie beschleunigt ebenso wie Zucker das Fortschreiten der Demenz.

Auch die Verstopfung kann Grund sein, warum nicht gegessen wird. Sie gehört jedoch zu den am schnellsten zu beseitigenden Übeln, denn Verstopfung ist in drei Tagen heilbar, wie wir oben auf den ➔ Seiten 85 und 86 gelesen haben.

Kontrollieren Sie auch den Mund ihres Schützlings. Passt die Zahnprothese? Ist sie überhaupt drinnen? Gibt es Entzündungen oder offene Stellen (Aphten) im Mund? Letztere sind immer ein Zeichen von Vitaminmangel. Also bitte: Süßigkeiten wirklich nur auf besondere Feiertage begrenzen, wenn überhaupt. Es richtet sich nach dem Befinden ihres Schützlings, ob er solche Ausnahmen verträgt oder zu den Menschen gehört, die besser auf den kurzen Moment einer Ausnahme verzichten sollten, statt sich mit Sodbrennen, Völlegefühl, Verstopfung, Durchfällen und Pupsen herumzuplagen.

Demente lieben es meistens süß. Meine Mutter isst ihre pürierte Frischkost dann am besten, wenn sie gesüßt wird. Das geschieht durch süße Früchte. Da sie ein schlechtes Gebiss hatte, begann sie bereits 20 Jahre vor ihrer Demenz im Alter von dreiundsechzig Jahren, regelmäßig pürierten Salat zu essen, so dass es heute kein Problem darstellt, ihr Frischkost zu geben. Ein Jahr lang hat sie ausschließlich rohe Frischkost von mir erhalten und war in der Zeit besonders klar im Kopf. Nur durch die Seniorentagespflege an drei Tagen die Woche wurde das wieder unterbrochen.

Nach zwei Jahren habe ich sie wieder herausgenommen, und nun bekommt sie weit überwiegend gesunde Kost. Außer unterwegs. Da gibt es Ofenkartoffel, weil sie die kauen kann. Die Sour Cream habe ich ihr aber nach der dritten trans-ischämischen Attacke (Mini-Schlaganfall) gestrichen und nehme seitdem eine selbstgemachte vegane Variante + pürierte Rohkost mit. Aber wenn wir bei Niederregger in Lübeck vorbei kommen, erlauben wir uns eine klitzekleine Ausnahme.

Lieblingessen der herkömmlichen Art kann man manchmal geben aber natürlich nicht immerzu und vor allem keine ungesunden Lieblingessen, weil die den Zustand noch verschlimmern und die Demenz vorantreiben statt sie zum Stillstand oder verzögerten Fortschreiten zu bringen. Aber man kann ein früheres Lieblingessen mit gesunden Zutaten zubereiten. Der Demente wird vom Geschmack her nicht merken, dass er mit Honig und Vollgetreide gebackenen Kuchen und den Rotkohl mit Honig statt mit Zucker gesüßt erhält. Der Honig sollte nicht mitgekocht und erst am Tisch zugefügt werden.

Geduld, Geduld und nochmals Geduld! Die dementen Alten wollen uns durch ihre Verhaltensweisen nicht ärgern, auch wenn wir das manchmal glauben. Ihre Essensprobleme haben weder mit ihrem Charakter noch mit uns zu tun. Wir müssen einüben, nichts persönlich zu nehmen, dann können wir auch mit den Nörgeleien, dem schlechten Appetit und dem "Nein" unserer Schutzbefohlenen gut umgehen. Ablehnungen unserer Schützlinge haben nichts mit uns persönlich zu tun sondern drücken lediglich ihren letzten kleinen, selbständig formulierten Willen aus. Den haben wir zu akzeptieren. Auch wenn es uns noch so schwer fällt.

Wir werden uns im nächsten Kapitel auf den ➔ Seiten 114-116 nochmals mit der Appetitlosigkeit befassen, weil sie im Alter so typisch ist. Alleinstehende SeniorInnen verleitet das zu sehr unregelmäßigem Essen und dazu, nach Auszugsprodukten und allem, was schnell geht, zu greifen. Es geht eben schneller, ein Stück Kuchen oder Kekse zu essen als sich eine Scheibe Vollkornbrot zu streichen. Noch einfacher ist es, in eine der typischen Bäckereien mit Kaffeeangebot zu gehen.

Was auch immer die Gründe für dieses Verhalten und für die Appetitlosigkeit sind: Lassen Sie die betagten Menschen in Ruhe. Lassen Sie ihnen reichlichst Zeit beim Essen. Es macht wirklich nichts, wenn das Mittagessen kalt wird, und sie verhungern auch nicht so schnell wie wir befürchten. Hunger ist ohnehin der beste Koch. Nicht nur bei Kindern sondern auch bei den dementen Alten. Unsere Pflicht ist es aber, ihnen nur gesunde Nahrung bereitzustellen, sobald wir sie unter unsere Fittiche nehmen müssen.

Einfaches Hausmittel bei Schluckauf

Ein wenig unpassend an dieser Stelle, reiche ich, weil hier gerade noch eine kleine Lücke frei ist, nach Fertigstellung des Buchs noch 2 wichtige Tipps für Sie in Kurzform nach. Andernfalls hätte ich in mehrwöchiger Arbeit das gesamte alphabetische Inhaltsverzeichnis nochmals verfassen müssen.

Bei Schluckauf nehmen Sie bitte einen gestrichenen Teelöffel ungemahlene Kümmel in den Mund und trinken dazu mindestens ein halbes Glas lauwarmes Wasser. Nochmals: Erst den Kümmel in den Mund, dann das Wasser nachtrinken und den Kümmel damit runterspülen. Ich las diesen wirkungsvollen Rat während meines Heilpraktikerstudiums in irgendeinem Buch eines Heilpraktikers. Er half und hilft mir und allen meinen Lieben jedes Mal!

Einfaches Mittel bei Krämpfen in Beinen und Füßen

Derartige Krämpfe müssen nicht zwingend durch Magnesiummangel ausgelöst werden. Sie kommen bei älteren Menschen oftmals durch eine unglückliche Bewegung zustande. Meistens nach Recken und Strecken im Schlaf oder kurz vor dem Erwachen.

Egal, ob an den Füßen, der Wade oder im Oberschenkel: Strecken Sie sofort (!) das Bein aus, Knie dabei durchdrücken und, das ist entscheidend, die Fußspitzen gleichzeitig kräftig nach oben (in Richtung Gesicht, fachmännischer: cranial) ziehen. Das hat bei mir noch jeden Krampf sofort abgebrochen. Gerade eben wieder. Und darum reiche ich diesen wertvollen Rat ja auch noch nach.

Veränderungen im Alter

Alles, was gegen die Natur ist,
hat auf Dauer keinen Bestand.
Charles Darwin

Typische Krankheiten im Alter benötigen eine lange Entwicklungszeit

Auf das Alter beschränkte Krankheiten gibt es nicht, wenngleich es Krankheiten gibt, die eine sehr lange Entwicklungszeit benötigen und hauptsächlich im Alter vorkommen. Heute aber treten bereits in immer jüngeren Jahren Krankheiten auf, die früher nur alte Leute bekamen, z.B. Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall bei Jugendlichen, Zöliakie und Diabetes ab Geburt oder in der frühen Kindheit. Osteoporose und die Scheuermannsche Krankheit bahnen sich bereits in der Kindheit an. Alzheimer und Parkinson treten ebenfalls zunehmend bereits in jungen Jahren auf. Mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit werden auch demenzielle Erkrankungen und Parkinson in immer jüngerem Alter auftreten. Unsere Gesellschaft wird verblöden und sich dadurch selbst ausrotten, es sei denn... .

Organfunktionen im Alter

Die Verdauungsorgane und Verdauungssäfte funktionieren im Alter nicht anders als in der Jugend. Darmträgheit ist normalerweise nicht angeboren und in jedem Alter innerhalb von nur drei Tagen heilbar. Die Verdauungsorgane arbeiten rund um die Uhr in gleicher Weise und Intensität wie auch Atmung und Herzschlag ununterbrochen weiter funktionieren. Das gilt auch für den Grundumsatz.

Appetitstörungen

Appetitstörungen haben mehrere Ursachen:

- allgemein ungesunde Nahrung (Zucker, Auszugsmehl, Zusatzstoffe)
- Industriezucker aller Arten
- gezuckerte Getränke
- zu wenig Abstand zwischen den Mahlzeiten
- zu viele Mahlzeiten
- zu viel Nahrungsangebot
- undurchschaubare Speisen
- liebloses Anrichten und Servieren der Speisen
- ungute Atmosphäre (Platzwechsel im Speisesaal anbieten)
- unbeliebtes Pflege- und Servicepersonal
- Bewegungsmangel
- Magenprobleme
- Stuhlverstopfung
- Riech- und Geschmacksstörungen
- chronische Probleme mit Magen, Leber, Galle, Darm und Bauchspeicheldrüse
- Demenz
- akute Krankheiten

Früher aßen die Menschen nicht drei bis vier Mal täglich! Sie kamen mit ein bis zwei Mahlzeiten aus. Wie oft geben Sie Ihrem Hund zu fressen? Richtig ist ein bis zwei Mal pro Tag. Ein Fastentag pro Woche hält Zootiere, Hund und Katze ebenso gesund wie uns Menschen. Die meisten "erlaubten"

Kalorien in den Kalorientabellen sind viel zu hoch! Wenn ich die Hälfte dessen esse, was Kalorienberechner mir raten, nehme ich zu. Ich benötige bei 171 cm Körpergröße trotz ausreichend Bewegung lediglich maximal 1.000 kcal täglich, um mein Gewicht zu halten. Esse ich mehr, dann nehme ich zu.

Wenn Kalorienbomben in gezuckerten Säften, Alkohol, Kuchen, Keksen und Süßigkeiten auf uns lauern, schlägt der Appetit mit einem kräftigen "Nein" zurück. Für Süßes reicht er aber allemal, nur nicht für die Mahlzeiten. Schon deshalb sollte man Appetit gestörten SeniorInnen kein Zuckerzeug vor die Nase stellen. Appetitkiller Nummer 1 ist Industriezucker aller Arten. Der Zuckergehalt von Fertigprodukten wird verschleiert, weil gesetzliche Verordnungen diese Verschleierungen ermöglichen, und auch garantiert zuckerfreie Produkte stecken voller versteckter Fabrikzucker.

Nachtschisch ist überflüssig, denn warum um Himmels Willen soll man nach Tisch noch Nachtschisch essen?! In Italien herrscht die Ansicht vor, dass *dolce in fondo* (Süßes hinterher) jede Mahlzeit krönt. Dabei ist es ein Problem für alle diejenigen, die durch Zucker Probleme mit dem Verdauungstrakt bekommen und dann dem Essen, das sie gerade gegessen haben, die Schuld geben.

Wenn man nach der Mahlzeit Obst reichen möchte, muss die Mahlzeit entsprechend weniger üppig ausfallen. Man darf sich dann an der Hauptmahlzeit nicht ganz satt essen sondern muss ein paar Löffel weniger davon futtern. Es geht nicht darum, ob noch Platz im Magen ist sondern darum, ob der, hoffentlich gesunde Nachtschisch aus Platzmangel drückt!

Es ist doch klar, dass nach derart opulenten Mahlzeiten obendrein Nachmittagskaffee mit Kuchen zu viel ist! Nach einer großen Mahlzeit wie dem Mittagessen sollten fünf Stunden bis zum nächsten Input verstreichen dürfen! Lassen Sie Ihrem Organismus diese Zeit und verschonen Sie ihn mit Überfütterung. Der Körper drückt unter mangelndem Appetit aus: "Halt! Pause, bis ich den ganzen Kram verdaut habe und wieder Platz für Neues da ist." Aber es wird ihm nicht zugehört.

Genug ist genug. Bonbons, Schokolade und Eis zwischendurch rutschen und flutschen aber auch ohne Hunger und Appetit. Getränke wie Säfte, Limos, Kaffee und schwarzer Tee, Kekse, Chips und anderes Knabberzeug kann man auch ohne Hunger und Appetit verdrücken. Damit sie wie Essen schmecken, werden Chips mit Aromastoffen versehen. Wie toll! Man hat ein Geschmackserlebnis wie bei der Mahlzeit, ohne eine solche essen zu müssen! Aber auch diese Sachen haben ihre Kalorien und sättigen. Sie enthalten oftmals reichlich Zucker und nehmen den Appetit für die richtigen Mahlzeiten.

Wer in den Trink-, Chips-, Discht-, Pizza-, Süßigkeits- und Kuchenstrudel hineingezogen wurde, wird sich seiner Sucht gar nicht bewusst, weil es ja alles so lecker schmeckt, und er immer wieder nach den darin enthaltenen Schadstoffen greifen. Sie und er haben ihre natürlichen Instinkte verloren, und obendrein fehlt es an Selbstbeherrschung. Bei Dementen gibt es keine Selbstbeherrschung mehr. Da sind die Pflegepersonen gefragt, für sie die Entscheidungen zu Gunsten gesunder Kost zu treffen.

Die italienischen Farben grün-weiß-rot machen jede Speise appetitlich. Deshalb wird der weiße Teller gern mit roter Tomate und Grünzeug dekoriert. Je übersichtlicher und durchschaubarer die angebotene Kost ist und je appetitanregender sie zubereitet wird, desto lieber greifen auch appetitlose SeniorInnen zu. Das gilt übrigens auch für appetitlose Kinder: Überschaubar und durchschaubar sollte die Kost sein. Und was man selbst macht, überschaut und durchschaut man noch besser.

Man kann mit Obst süßen. Dem steht manchmal der Diabetes entgegen. Diabetiker dürfen wegen des darin enthaltenen natürlichen Zuckers nicht so viel Obst essen. Da aber Altersdiabetes unter Frischkost heilbar ist, ist dieses Problem innerhalb von 14 Tagen vorüber. Schauen Sie gern nochmals in die Kapitel *Alternatives Süßen* auf ➔ Seite 56 und *Diabetes I und II* ab ➔ Seite 94.

Demente vergessen viel, was für die Umstellung auf gesunde Vollwertkost und auch bei der Frischkost von Vorteil ist. Sie kennen oftmals die einzelnen Gemüsesorten nicht mehr und vergessen sogar ihre Lieblingsgerichte. So entdecken sie sogar neu, was sie eigentlich längst kannten. Es fehlt ihnen geschmacklich an nichts, wenn sie kein Fleisch bekommen. Sie können sich nicht daran erinnern, wann sie zuletzt einen Braten gegessen haben. War es gerade eben? War es gestern? Vor einem Jahr vielleicht? Also nutzen wir das, um ihnen anstelle von Braten oder ungesunder, oft lapperig schmeckender Schonkost gesunde Alternativen vorzusetzen.

Appetitlose SeniorInnen sollten bei der Nahrungszubereitung in der Küche mithelfen. Es wäre gut, wenn die Stationsküchen in Senioreneinrichtungen auf gesunde Vollwertkost Rücksicht nehmen würden statt dort Kuchen und Kekse zu backen. Vertraute Kost ist auch in hohem Alter weiterhin möglich.

Es ist doch ganz einfach: Krankmachende Zutaten können leicht unter liebevoller Belehrung der in der Küche eventuell mitkochenden und mitbackenden BewohnerInnen durch gesunde Zutaten ausgetauscht werden, und schon gibt es Althergebrachtes als Vollwertkost!

Die in den verschiedenen Produkten enthaltenen Zuckermengen kann man leicht mit Zuckerwürfeln³⁴ demonstrieren. Ein Zuckerwürfel wiegt 3 g. Und vergessen Sie bei Ihrer Demonstration nicht, dass nicht nur der übliche Haushaltszucker, egal ob weiß oder braun, in Fertigprodukten und in ihrem Normalkuchen enthalten ist sondern dass raffiniertes Mehl und Stärke nichts anderes sind: isolierte Saccharide. Stärke ist ein isoliertes Polysaccharid, während der Zucker ein Disaccharid ist. Stärke, raffiniertes Mehl, Haushaltszucker und die diversen als Zucker kaum zu erkennenden Zuckerarten sind allesamt schlussendlich tödlich wie das Rauchen. Zucker ist tödlich! Auch für SeniorInnen. Nicht sofort aber vergleichbar mit den nach und nach absterbenden Gehirnzellen: tot, toter am totesten. Der Tod hat offensichtlich Vorstufen. Aber es gibt auch ein Leben vor dem Tod... .

Grundumsatz im Alter

Energie wird Tag und Nacht gebraucht: für die Funktionen der inneren Organe, die Atmung, Verdauung, Stoffwechsel, Zellen und anderes. Die Energiemenge, die zur Aufrechterhaltung dieser Funktionen nötig ist, drückt der *Grundumsatz* aus. Er ist zusammen mit dem Kalorienbedarf bei vielen SeniorInnen durch deren Bewegungsmangel erheblich verringert. Unter körperlicher Betätigung nimmt er zu. Ausdauerschwimmen und Wassergymnastik, die auch Bewegungsbehinderten meistens möglich ist, machen hungrig und erhöhen den Grundumsatz. Wer sich wenig bewegt, benötigt weniger zu essen. Der Grundumsatz ist außerdem geschlechtsabhängig; Männer essen meistens mehr als Frauen.

Im Schnitt beträgt der Grundumsatz 600 kcal pro Tag. Unter roher Frischkost ist er stark reduziert, sodass man unter dieser Kostform erheblich weniger essen muss. Das richtige Gefühl dafür, wie viel man essen sollte, um das Gewicht zu halten, entwickelt man leider nicht von heute auf morgen sondern durch den gleichzeitigen Blick auf die Waage. Ein gesundes Gefühl für Hunger und Sättigung stellt sich nur dann ein, wenn man konsequent bei der neuen Kostform bleibt. Wer viel Nüsse, Bananen und anderes Obst isst, nimmt viel Kalorien auf und kann durchaus zunehmen. Manche müssen sich mehr vor dem Vielessen in Acht nehmen als andere. Das ist auch Charaktersache. Man kann sich auch unter roher Frischkost ein Bäuchlein anfuttern, sollte dann eben auf die Fressbremse treten und immer mal wieder Fastentage einschieben, ohne dabei mit dem Fasten zu übertreiben.

Kalorien/Joule zählen wir nicht

Nicht akribisch Kalorien/Joule zählen sondern die biologische Wertigkeit der Lebensmittel beachten! Sich wenig bewegende Senioren benötigen von der üblichen Normalkost (!) zwischen 1.200 bis 1.500 Kalorien. Da für die Verstoffwechselung von Frischkost weniger Arbeit und somit weniger Kalorien für den Grundumsatz nötig sind, sollte die Nahrungsmenge entsprechend reduziert werden. Bei 1.000 bis maximal 1500 Kalorien frischer Vollwertkost kann das Körpergewicht meistens gut gehalten werden. Natürlich variiert das mit der Körpergröße und richtet sich auch nach dem Geschlecht. Ich benötige mit meinen 1.72 m und 67 kg Körpergewicht tatsächlich nur 1.000 Kalorien.

Lebensverlängerung durch Fressbremse

Wenn wir den Jahren mehr Leben gönnen, leben wir tatsächlich mehr Jahre. Das geschieht aber nicht, wenn wir uns am Supermarktüberfluss laben sondern durch bewusst knappe Ernährungsweise. Jeder hat schon mal die Erfahrung gemacht, dass nach einer Unterbrechung während der Mahlzeit der Hunger weg ist. Hastiges Essen verleitet dazu, zu viel zu essen. Nebenbei essen bringt ebenfalls zu viel Einfuhr in den Magen, und Nachtschisch ist auch überflüssig. Also: Öfter mal freiwillig den Löffel beiseite legen, um nicht vorzeitig den Löffel abgeben zu müssen!

³⁴ Anschauliche Beispiele auf <http://www.humanistische-aktion.de/zucker.htm>

Unter ausreichender, rundum gesunder aber knapper Nahrungszufuhr regulieren sich die Insulinwerte, die Körpertemperatur reguliert sich ebenfalls. Es gibt nicht wenige Menschen mit laufend leicht erhöhter Temperatur. Vor meiner Ernährungsumstellung (ab dem 23. Januar 1986) habe ich dazu gehört. Mein Arzt erklärte mir, das sei in meinem Fall normal, denn ich hätte ein *höheres Temperaturzentrum*. Fakt war, dass ich mich 1. bis zu meinem 40. Lebensjahr extrem ungesund ernährt habe und 2. seit meinem 34. Lebensjahr eine Zeckenborreliose hatte, die die Temperatur ständig hoch hielt. Meine Temperatur lag ab Beginn der Zeckenborreliose dauerhaft bei 37'2° C - 38'2° C! Die Temperaturzentrum-Erklärung war ein Beispiel mehr für ärztliche Intelligenz.

Eine verringerte Kalorienzufuhr verlängert unser Leben. US-Forscher haben entdeckt, dass unter verringerter Energiezufuhr aus der Nahrung die Zelle ein spezielles Gen aktiviert. Dadurch werden die Mitochondrien (Zellkraftwerk; es benötigt viel Energie) dazu angeregt, zwei Enzyme zu aktivieren, die wiederum zu vermehrter Aktivität der Mitochondrien führt. (Sozusagen zusätzliche Brennstäbe). Der Alterungsprozess der Zelle wird dadurch gebremst.

Es gibt allerdings auch gegenteilige Aussagen, die uns weiß machen wollen, dass 10 kg Übergewicht gesund und lebensverlängernd seien.

2 oder 5 Mahlzeiten täglich?

Manche Leute essen nur 1 x täglich, nämlich unentwegt. Eine allgemein gültige Regel dafür, wann und wie oft wir essen sollten, darf es nicht geben, außer der, dass wir dann essen sollten, wenn uns danach ist. D.h.: Niemand muss frühstücken, wenn er morgens nichts hinein bekommt. Ich sah mehrfach, dass Dr. Bruker morgens nichts zu sich nahm und erst mittags sein Frischkorngericht aß. Natürlich passte mittags dann keine Gemüsefrischkost in ihn hinein. Die aß er, je nach Appetit, nachmittags oder abends. Er kam also auf 2-3 Mahlzeiten täglich..

Das hat mich in meinen eigenen Bedürfnissen bestätigt. Ich gebe nichts darauf, wenn mir jemand sagt, dass *man* morgens nicht ohne Frühstück aus dem Haus gehen *darf*. Morgens habe ich weder Appetit noch Hunger. Mal habe ich um 11 Uhr Hunger, mal erst um 15 Uhr. Und dann füttere ich eben. 1-3 Mahlzeiten pro Tag, je nachdem. Und wenn es etwas zum Feiern gibt, dann lang ich richtig zu. Nächsten Tag faste ich das Zeugs wieder ab. Im Alter reichen oftmals 2 Mahlzeiten aus.

Ein Blick in die Gewohnheiten alter Zeiten kann vielleicht etwas dabei helfen, einen eigenen Weg zu gehen und sich von niemandem dreinreden zu lassen, wann *man* zu essen habe. In der Regula Benedicti, der von Benediktus im 6. Jahrhundert verfassten Mönchsregel, können wir lesen, dass im Sommer an 2 Wochentagen nur abends gegessen wurde, im Winter aber morgens und abends. Benedikt hat weder sich selbst noch seine Mönche kasteit, vielmehr ist der Benediktinerorden immer recht moderat geblieben. Dort kam niemand wegen Nahrungsmangel in frühen Jahren ums Leben. Benedikt starb mit 68, Franziskus mit 44 und Antonius mit 36 Jahren. Viele besonders asketische Heilige starben zwischen 22 und 30 Jahren an Unterernährung und schlimmen Krankheiten. Es war in der Nachfolge Christi geradezu erstrebenswert, zu leiden, früh zu sterben und so Christus nachzuahmen.

Wir können uns darauf verlassen, dass Benedikt von Nursia bezüglich der Mahlzeiten eine geläufige Gepflogenheit ins Klosterleben übernommen hat. Dazu gehörte übrigens auch, dass er und seine Mönche Vegetarier waren. Sein Namensnachfolger, Papst Benedikt XVI, schrieb, dass Jesus sicher kein Paschalamm gegessen hat sondern nach den Qumran-Regeln, d.h. vegetarisch! Die frühen Christen waren überwiegend Vegetarier. Der Ordensgründer Benedikt von Nursia war ebenfalls Vegetarier.

Paulus, der erst nach Christi Tod zu den 11 Aposteln stieß und an die Stelle des Judas trat, war Fleischesser. Er ermahnte Petrus und die jungen Gemeinden, sich nicht über unterschiedliche dogmatische (z.B. Beschneidung) und Essgewohnheiten zu ärgern (Römer 14, 1. Korinther 8-10). Petrus drehte es daraufhin im Traum den Magen um (Apostelgeschichte 10, 9-16). Neun Jünger Jesu waren nachgewiesenermaßen Vegetarier. Die meisten Christen blieben Jahrhunderte hindurch Vegetarier und nahmen deshalb sogar Verfolgungen und Tod auf sich. Im Zwischenwort kommen wir ab ➔ Seite 261 darauf zurück. Sehr ausführlich nehme ich in meinem Werk *Rezeptlos glücklich* dazu Stellung. ➔ Vergleichen Sie mit folgender Internetseite: http://www.ruhr-uni-bochum.de/imperia/md/content/nt/nt/forschungsprojekte/forschungsberichte/ntr/papostel_gegen_apostel.pdf

Regula Benedicti - Kapitel 41 - Die Mahlzeiten

Anmerkungen:

6. Stunde = 12 Uhr Mittag

9. Stunde = 15 Uhr

1. Vom heiligen Osterfest bis Pfingsten halten die Brüder zur sechsten Stunde die Hauptmahlzeit und nehmen am Abend eine Stärkung zu sich.
2. Doch von Pfingsten an sollen die Mönche während des ganzen Sommers am Mittwoch und Freitag bis zur neunten Stunde fasten, wenn sie keine Feldarbeit haben und die Sommerhitze nicht zu sehr drückt.
3. An den übrigen Tagen nehmen sie die Hauptmahlzeit zur sechsten Stunde ein.
4. Die sechste Stunde für die Hauptmahlzeit wird auch beibehalten, wenn die Brüder auf dem Feld arbeiten oder die Sommerhitze unerträglich ist; der Abt Sorge dafür.
5. Überhaupt regle und ordne er alles so, dass es den Brüdern zum Heil dient und sie ohne einen berechtigten Grund zum Murren ihre Arbeit tun können.
6. Vom September bis zum Beginn der Fastenzeit essen sie nur zur neunten Stunde.
7. Vom Beginn der Fastenzeit bis Ostern halten sie die Mahlzeit erst am Abend.
8. Die Vesper aber wird so angesetzt, dass man bei Tisch kein Lampenlicht braucht. Vielmehr muss alles noch bei Tageslicht fertig werden.
9. Auch zu anderen Jahreszeiten werde die Stunde für das Abendessen oder für die Hauptmahlzeit so gewählt, dass alles bei Tageslicht geschehen kann.

In Restaurants werden Senioren- und Kinderteller angeboten. Warum sollten wir zu Hause oder in Senioreneinrichtungen mehr essen, als Senioren zuträglich ist? Je weniger wir uns bewegen, desto weniger müssen wir essen. Schauen wir also nicht auf die Uhr sondern achten wir auf unseren Magen und unsere Vernunft. Beide sagen uns hoffentlich, wann und wie viel wir essen und trinken wollen sollten, vorausgesetzt, wir gehören weder zu den Fressern noch den krankhaft Appetitlosen.

Es bleibt letztlich jedem selbst überlassen, ob, was, wann und wie viel er isst und trinkt. Es müssen aber gesunde Lebensmittel zur Verfügung stehen, wenn jemand sie haben möchte. Das aber ist in Seniorenheimen nur sehr, sehr eingeschränkt möglich. Darum müssen wir uns erheben und nach gesunder Nahrung verlangen, egal, ob wir frühstücken oder nicht, ob wir das Frischkorngericht morgens, mittags, abends oder gar nicht essen, ob wir unsere Gemüsefrischkost zum Frühstück, um 11 Uhr vormittags, 12, 13, 14 Uhr oder anstelle des Nachmittagskaffee wünschen. Und ob wir abends noch essen wollen oder nicht, entscheiden wir selbst und nicht das Pflegepersonal. Rohkost muss nicht aufgewärmt und nicht warm gehalten werden. Es dürfte doch kein Problem sein, sie außerhalb der üblichen Essenszeiten zu erhalten, z.B. durch ein Selbstbedienungs-Kühlregal wie in einem Supermarkt.

Es ist nicht nötig, morgens Frischkorngericht zu essen. Sie können es irgendwann zu sich nehmen. Ich esse morgens meistens nichts, vielleicht mal ein Stück Obst, am liebsten Banane, Apfel oder Birne. Und wenn ich Frischkornmüsli esse, dann sieht das so aus: Ich schneide mir Obst klein und esse dazu ein paar Löffel ungemahlenen, uneingeweichten Hafer, Buchweizen oder eingeweichtes Getreide irgend einer Art. Dazu ein paar Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, Kürbis- oder Sonnenblumenkerne, sehr selten Paranüsse, Macadamia, Erdnüsse und Cashew. Sesam und Leinsaat kaue ich ungemahlen mit meinen durch Dr. Johann G. Schnitzer überkronten Zähnen.

Wenn uns jemand sagt, Frühstück sei die Grundlage der Gesundheit und ohne würden wir kürzer leben, so kann ich nur entgegnen: In freier Wildbahn gibt es kein Frühstück; es muss erst erarbeitet werden. Vegetarisch lebende Tiere füttern den ganzen Tag lang, sind nie hungrig und werden niemals pampig satt. Fleischfresser müssen erst einmal auf die Jagd gehen, bevor sie sich zu Tisch begeben. Und keines der Tiere trinkt beim Essen. Weder Wasser noch Milch, Bier, Wein, Saft oder was immer. Futterplatz und Tränke liegen meistens weit auseinander.

Trinkmenge

Martin Luther pflegte zu sagen: "Wer trinkt ohne Durst und isst ohne Hunger, der stirbt umso jünger." Gesunde ältere Menschen haben nicht mehr und nicht weniger Durst als in jüngeren Jahren. Das Durstgefühl bestimmt die Trinkmenge. Nur der Mensch trinkt einen über den Durst! Wer reichlich Frischkost isst und wenig salzt, benötigt keine 2-3 l zusätzlicher Flüssigkeit. Selbst auf tagelangen Bergtouren habe ich unter meiner frugivoren Ernährungsweise meistens keinerlei Trinken benötigt.

Manche SeniorInnen verspüren zu wenig Hunger oder Durst. Hier müssen wir natürlich sanft nachhelfen, jedoch niemals mit der Trinkmenge übertreiben! Fleisch, Fisch, Quark, Käse, Zucker, Brot und Salz machen durstig. Je weniger von solchen Dingen gegessen wird, desto weniger Durst stellt sich ein. Wenn reichlich rohe Vegetabilien und saftiges Obst gegessen wird, muss wesentlich weniger getrunken werden, weil die Vitalstoffe, namentlich: die Mineralien auf natürliche Weise die Flüssigkeit in den Geweben zurückhalten. Beachten Sie also sehr genau, was gegessen wird, und drängen Sie die alten Leute nicht zum Trinken, wenn nach Adam Riese kein Durst vorhanden sein kann.

Appetitlosen SeniorInnen werden oftmals gezuckerte Säfte gereicht, damit die Kalorien stimmen. Das ist falsch und macht sie noch appetitloser. Zucker raubt den Appetit. Wenn man solchen SeniorInnen gezuckerte Säfte gibt, verlangen sie nicht wegen der Flüssigkeit danach sondern weil sie über derartigen Saft ihre Zuckersucht befriedigen können und eine Art *Bonbon-Erlebnis* haben. Das gilt übrigens auch für nicht demente Menschen. Trinken und Lutschen sind miteinander vergesellschaftet!!

Franz Konz, der Begründer der *Urkost*, trinkt seit seinem überstandenen Magenkrebs und seiner Lebenswende im Jahr 1965 gar nichts. Er ist der Meinung, dass wir lieber die Kamillenblüten essen sollten, statt daraus einen Tee zu machen. Wir sollten es nicht als Unsinn betrachten, dass Konz nichts trinkt, weil er durch seine jahrzehntelange Gesundheit nach immerhin überstandenen Magenkrebs - er stand direkt vor der Operation! - ohne Trinken auskommt.

Ich habe versuchsweise selbst wochenlang gar nichts getrunken und kann bestätigen, dass die Auswahl meiner Lebensmittel entscheidend ist, ob ich Durst bekomme. Ich habe nicht wieder angefangen, Wasser zu trinken, weil ich Durst gehabt hätte sondern eher aus alter Gewohnheit, und ich trinke nach wie vor nur sehr wenig. Manche Wüstentiere, z.B. unsere Haushamster, kommen völlig ohne Flüssigkeit aus. Allerdings sollte man ihnen genügend Grünfutter und Obst geben.

Zahn- und Kiefergelenkprobleme

Am Zustand von Zähnen und Gebiss lässt sich in jedem Alter deutlich der Gesundheitszustand ablesen. Wer viel mit den Zähnen zu tun hat, *isst* nicht nicht nur ungesund sondern *ist* auch nicht gesund. Der Mensch *ist*, was er *isst*! An den Zähnen nimmt die Degeneration ihren Anfang.

Mein vorher sehr zerstörtes Gebiss wurde durch den sich inzwischen im Ruhestand befindenden Dr. Johann G. Schnitzer im Jahr 1991 rundum saniert. Seitdem musste ich nur ein einziges Mal zum Zahnarzt gehen. Die Sanierung des Gebisses ist für die Rohkost unbedingt erforderlich. Dr. Schnitzer warnt vor Implantaten, denn er hatte mehrfach Patienten mit schlimmsten Problemen, die schließlich bei ihm Hilfe suchten. Nicht in jeden Kiefer können Implantate eingesetzt werden! Da Zahnärzte aber Geld verdienen möchten, implantieren viele trotzdem. Falls Sie Implantate anstreben oder Probleme mit bereits vorhandenen haben, machen Sie sich bitte sachkundig.

Herausnehmbare Gebisse müssen gut sitzen! Wo das nicht mehr möglich ist, sollte man das machen, was meine Mutter gemacht hat: Die Rohkost pürieren. Meine 90jährige Mutter isst seit ihrem 63. Lebensjahr ihren täglichen Salat püriert. Wer nicht gut kauen kann, speichelt seine Nahrung nicht genügend ein. Der Speichel enthält das Polysaccharide spaltende Enzym Amylase. Wenn man nicht genügend kaut und deshalb den Bissen nicht richtig einspeichelt, können die Polysaccharide im Mund nicht ausreichend in Disaccharide gespalten werden. Eine weitere Spaltung findet nach der Magenpassage noch statt. Dennoch sollte bereits im Mund vorverdaut worden sein. Wenn man keine Zähne mehr hat, sollte man die pürierten Speisen nicht einfach schlucken sondern eine Weile lang mit dem Gaumen kauen: jeden Bissen etwa 15 - 30 x. Auf die Weise wird auch der Brei gut eingespeichelt.

Auch dann, wenn nicht mehr richtig gekaut werden kann, ist es möglich, die Frischkost appetitlich anzurichten. Salat sehr fein schneiden, Gurken reiben, Tomaten fein würfeln, Obstpüree und Sorbets (tiefgefrorenes Obstpüree) bereiten. All das ist gut möglich. Und wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg, auf jeden Fall ausreichend Frischkost zu sich zu nehmen.

Auch das Kiefergelenk ist wichtig. Mit zunehmendem Alter kommt es unter der üblichen zivilisatorischen Mangelernährung ebenso wie im übrigen Skelett zu Veränderungen am Kiefergelenk. Bekannt ist vor allem das Diskusgleiten. Im Kiefergelenk befindet sich eine Art Bandscheibe, vergleichbar mit den Bandscheiben der Wirbelsäule: Der Diskus. Beim Gähnen, Kauen, Trinken und Sprechen kann er verrutschen. Meistens gleitet er von selbst zurück.

In jedem verunfallten Gelenk, dass nicht sofort korrekt behandelt wird und wo Blutgerinnsel nicht sofort abpunktiert werden, kann sich später eine Arthrose entwickeln. So auch im Kiefergelenk.

Zu Kiefergelenkproblemen kann es ferner durch Zähneknirschen kommen. Nächtliches Zähneknirschen hat seelische Ursachen und ist den Betroffenen meistens nicht bewusst. Wenn Psychotherapie nicht hilft, die Gründe zu erkennen und abzustellen, sollte nachts eine Schiene getragen werden. Zahnschienen helfen manchmal auch gegen Schnarchen.

Im Laufe von Jahrzehnten nutzen sich auch gesunde Zähne immer mehr ab. Man nennt das Abrasiodentis. Dabei verändert sich der Biss, und die Kiefergelenke werden überlastet. Auch dadurch kann es zu Problemen kommen.

Bei Schädeln aus der Urzeit findet man vollkommen intakte Gebisse, lediglich die Zähne sind manchmal vom Kauen der groben Kost abgenutzt.

➔ Lesen Sie bitte mal dies hier: <http://www.dr-schnitzer.de/zpr001.htm>

Zahnpasta ist überflüssig

Zahnpasta ist vollkommen überflüssig. Mit einer guten Zahnbürste und einer guten Munddusche können sie Zähne und Zahnzwischenräume optimal pflegen. Für Zwischendurch helfen auch gewöhnliche Zahnstocher, nicht fluoridierte Zahnhölzer, Zahnseide oder kleine Bürstchen.

Auch für Ihr Gebiss benötigen Sie keine Zahnpflegemittel. Kariesprofilaxe ist für das Gebiss ebenso unsinnig wie bakterizide Brausetabletten. Sie dienen vor allem dem Handel.

Während einer homöopathischen Behandlung dürfen keine Zahnpasta mit Menthol oder Pfefferminz genommen werden, weil sich diese Medikamenten ähnlich auswirken und möglicherweise die mit hoch verdünnten Medikamenten arbeitende homöopathische Behandlung stören können.

Allergien

Wem zu glauben ist, redlicher Freund, das kann ich dir nicht sagen. Glaube dem Leben; es lehrt besser als Redner und Buch.

Wilhelm Busch

Das Immunsystem³⁵

Das Immunsystem schützt den Körper vor Schädigungen. An der Abwehr wirken verschiedene Zellarten der zellulären Abwehr und die Körpersäfte der humoralen Abwehr zusammen. Die humorale Abwehr erfolgt durch spezielle Körperflüssigkeiten.

Die Lehre von den Zellen heißt Zytologie. Sie umfasst auch die Mikroorganismen. Alle Zellnamen enden auf *-zyten* = *Zellen*. Beispiele im Immunsystem: Makrozyten = große Zellen, Monozyten = einzelne (kleine) Zellen, B-Lymphozyten = B-Zellen aus dem Lymphsystem. Die Zellen des Immunsystems sind beweglich, um an den Ort des Geschehens wandern zu können.

- Im Knochenmark werden Abwehrzellen gebildet, die in den Lymphknoten zu spezialisierten B- und T-Lymphozyten heranwachsen; diese sind an der Abwehr von Eindringlingen aller Arten mitbeteiligt.
- In der Rinde der Lymphknoten sind hauptsächlich B-Lymphozyten,
- im Lymphknotenmark T-Lymphozyten.
- Die Lymphknoten sind primär damit beschäftigt, Fremdzellen und Zelltrümmer aufzulösen. Man spricht dabei von Lyse, etwas wird lysiert = aufgelöst. In der *humoralen Abwehr* erfolgt das durch spezielle Körpersäfte.

Das in der medizinischen Fachsprache benutzte Wort *Humor* (also nicht *Humor*) kommt aus dem Griechischen und bedeutet Körpersaft. Antike Ärzte glaubten, dass die Körpersäfte das seelische Wohlbefinden beeinflussen und regulierten diese mit Ernährung und einfachen Heilmethoden. Wer *Humor* hat, hat guten *Humor*, d.h. gute Körpersäfte. Das ist wohl der Grund, warum dieses Wort Doppelbedeutung bekommen hat. *Humorale Therapien* der Naturheilkunde stimulieren die körpereigenen Säfte, beispielsweise durch Eigenbluttherapie, Eigenurintherapie oder Eigenlymphtherapie.

Die an der Immunabwehr beteiligten Fresszellen nennt man *Phagozyten*. Die Endung *-phage* bedeutet frei übersetzt *Fressling*. Fresszellen (zelluläre Abwehr) haben Säfte (humorale Abwehr), mit denen sie Fremdstoffe und Eindringlinge aufnehmen (zellulär) und auflösen (humoral). Dabei gehen sie selbst zu Grunde. Man erkennt sie beispielsweise am leicht gelb gefärbten Eiter, d.h. Eiter sind untergegangene Fresszellen. Untergegangene *vergrünende Streptokokken*, die bei Erkältungen vorkommen, erkennen wir an der leichten Grünfärbung des Nasensekrets. Fresszellen sind sozusagen die Soldaten und der Saft, mit dem sie Eindringlinge zerstören, ihre chemischen Werkzeuge: Körpereigene und somit biologische Waffen. Und diese Soldaten arbeiten, wie kann es anders sein: mit *Humor*.

Unser Immunsystem bildet Abwehrstoffe gegen Bakterien, Viren und Pilze und kann selbst gefährliche Krankheitserreger erfolgreich auslöschen oder erheblich reduzieren. Manche potentiell krankmachenden Erreger (Kommensalen) sind in ungefährlicher Anzahl immer in unserem Organismus, wie wir schon im Kapitel *Candida albicans: Pilze im Darm* auf ➔ Seite 85 erfahren haben.

- Die B-Lymphozyten, Granulozyten, zu denen auch die großen Fresszellen (Makrophagen) gehören und Monozyten werden ebenso wie die roten Blutkörperchen im Knochenmark der großen Röhrenknochen gebildet. B-Lymphozyten reifen zu B-Plasmazellen heran und bilden die Antikörper. Wir kommen darauf weiter unten zu sprechen.

35 ➔ Sehr gute populärwissenschaftliche Darstellung des Immunsystems einschließlich des Lymphsystems:
<http://www.zum.de/Faecher/Materialien/hupfeld/Referate/immunsystem/immunsystem-manja.html>

➔ Blutkreislauf und Lymphe in Kurzform http://www.schoolwork.de/anthropologie/blutkreislauf_lymphe.php

- Die Monozyten werden in der Milz gespeichert. Sie wirken als Fresszellen und geben darüber hinaus den Anstoß, Antikörper zu bilden. Sie sind dadurch am Prozess der Antikörperbildung mitbeteiligt.
- T-Lymphozyten werden in der Thymusdrüse (hinter der Schilddrüse) gebildet. Sie haben verschiedene Namen und Aufgaben. Einige erkennen Antigene (körperfremdes Eiweiß). Sie sind an der zellulären Antwort beteiligt. Einige T-Lymphozyten sind echte Killer.

Teilsysteme der Abwehr	zellulär	humoral
unspezifisch	Natürliche Killerzellen Makrophagen neutrophile Granulozyten	Komplement Zytotoxine (Zellgifte) Lysozym (Enzyme = zersetzende Säfte)
spezifisch	T-Zellen T-Helferzellen T-Gedächtniszellen T-Suppressorzellen zytotoxische T-Zellen	Antikörper (gegen das Antigen des Eindringlings; sie werden in einem komplizierten Vorgang von B-Gedächtniszellen und Plasmazellen produziert)

Die 3 Stufen des Immunsystems

A - Erkennung	B - Unspezifische Abwehr B1) zellulär B2) humoral	C - Spezifische Abwehr C1) zellulär C2) humoral C3) Antigen-Antikörper-Reaktion
---------------	---	--

A - Erkennung:

Als erstes müssen die Eindringlinge erkannt werden, ob sie Freund oder Feind sind und wie gefährlich sie werden könnten. Hier kontrolliert die Grenzpolizei des Organismus die Pässe. Das geschieht durch unterschiedliche Komponenten. Die Eintrittspforten der Eindringlinge sind Haut, Mund, After und Geschlechtsteile. Dort also werden die Eindringlinge vom Immunsystem empfangen.

B - Unspezifische Abwehr:

Sie gliedert sich in

- B1) unspezifische zelluläre Abwehr (durch spezielle Phagozyten = Fresszellen).
- B2) unspezifische humorale Abwehr (durch die Körpersäfte)

Fresszellen vernichten ungebetene Gäste, aber nicht alle Fresszellen sind dafür ausgerüstet, Terroristen zu beseitigen. In der unspezifischen Abwehr ist das *Komplementsystem*, zuständig; es erkennt und eliminiert die zellulären Antigene der Bakterien. Lysozyme durchlöchern die Bakterienzellwände. Wir finden sie nicht nur im Lymphsystem sondern auch im Speichel und in den Tränen. Sie helfen auch mit, Kohlenhydrate zu zerlegen.

B1 - Unspezifische zelluläre Abwehr

Die unspezifische zelluläre Abwehr reagiert auf Eindringlinge, indem die Fresszellen (Phagozyten) sie phagozytieren (= fressen). Eindringlinge sind nicht nur Bakterien, Viren und Pilze sondern auch eingedrungene Splitter und Zellfraktionen aus dem Zellzwischenraum. Sie müssen durch Säfte aufgelöst (lysiert) und entsorgt werden; das ist dann Teil der humoralen Abwehr.

Die Phagozyten Granulozyten, Monozyten und Makrophagen gelangen nicht nur über die langsamen Lymphbahnen und die rascher fließenden Blutbahnen zum Ort des Geschehens, sondern sie *diapedieren* querfeldein durch die Körpergewebe hindurch; sie gehen gewissermaßen *per pedes* = zu Fuß. Später sind sie dann auch vermehrt in der Blutbahn zu finden, wo wir sie gut erkennen und dadurch im Umkehrschluss eine Infektion nachweisen können. Granulozyten, Monozyten und Makrophagen gehören zum weißen Blutbild: den Leukozyten (leukós = weiß). Das rote Blutbild besteht aus den roten Blutkörperchen: Erythrozyten (erythrós = rot). Aufgabe und Arbeitsweise der Leukozyten ist das Auffressen = Phagozytieren.

B2 - Unspezifische humorale Abwehr

Die unspezifische humorale Abwehr erfolgt durch Proteine aus dem Blutplasma (= Plasmaproteine), nachdem die aufgefressenen Feinde sich im Innern, d.h. sozusagen im Magen der Fresszellen (Granulozyten und Makrophagen) befinden. Die Eindringlinge werden dort durch spezielle Säfte aufgelöst (lysiert). Verschiedene Zytokine, die man auch Immunbotenstoffe nennt, sind dafür zuständig, Neubildung, Wachstum und Vermehrung der Fresszellen zu fördern. Dazu gehört auch das aus der Krebstherapie bekannte Interferon. Die kleineren Monozyten sind sowohl an der humoralen als zellulären Abwehr beteiligt.

C - Spezifische Abwehr:

Sie gliedert sich ebenfalls in C1) spezifische zelluläre Abwehr (durch spezielle Fresszellen) und C2) spezifische humorale Abwehr (durch die Körpersäfte). Für die spezifische zelluläre Abwehr sind die Immunglobuline (Ig) zuständig. Es gibt verschiedene Ig's: Ig-A, IgD, IgE, IgM, IgG, IgY und IgY.

Beim ersten Eindringen muss, wie unter A-Erkennung schon gesagt, ein Gedächtnis gebildet werden. Hierfür sind Spezialisten mit spezieller Logistik und speziellen Waffen erforderlich. Manche Eindringlinge werden nicht gleich als gefährlich eingestuft. Sie können erst bei den Folgebegegnungen wirksam bekämpft werden. Impfungen machen sich dieses körpereigene Prinzip zunutze.

C1 - Spezifische zelluläre Abwehr

Die in der spezifischen zellulären Abwehr wirkenden T-Zellen stammen aus der Thymusdrüse. Sie müssen das zu den Eindringlingen gehörende Eiweiß erkennen und binden, da artfremdes Eiweiß dem Organismus schweren Schaden zufügen kann. Das artfremde Eiweiß wird als *Antigen* bezeichnet, weil es nicht mit dem genetisch-arteigenen Eiweiß übereinstimmt, d.h. nicht kompatibel ist. Es hat andere Gene als das arteigene Eiweiß.

C2 - Spezifische humorale Abwehr

Sie erfolgt, nachdem die aufgefressenen Feinde sich im Innern der Fresszellen befinden. Nun werden durch die ursprünglich aus dem Knochenmark stammenden B-Lymphozyten Antikörper gebildet. B-Lymphozyten werden sozusagen in einem *Trainingslager* auf jeden einzelnen eindringenden Typen spezialisiert, sodass es im Laufe des Lebens gegen alles, womit wir schon mal konfrontiert wurden, ein körpereigenes Gegenmittel gibt.

Sowie die nunmehr in das Blutplasma entlassenen B-Lymphozyten mit Körperfeinden in Kontakt kommen, werden sie zu Plasmazellen und bilden unter enormer Vermehrung Antikörper. Spezielle B-Gedächtniszellen reagieren sofort, wenn später dieselben Feinde erneut auftauchen. Es kann aber dennoch zu erneuten Infektionen kommen. Beispiel: Windpocken.

Die Eindringlinge werden durch spezielle Säfte in den Granulozyten, Monozyten und Makrophagen aufgelöst (lysiert). Die dafür benötigte Substanz gehört zum humoralen Teil des Abwehrsystems, während die Zelle, die sie bildet, Teil des zellulären Abwehrsystems ist.

C3 - Antigen-Antikörper-Reaktion (AAR)

Die Gene der Eindringlinge passen nicht zu den eigenen; sie sind sozusagen nicht kompatibel mit den eigenen und müssen unschädlich gemacht werden, um nicht miteinander zu riesigen Molekülen zu verklumpen. Das würde im schlimmsten Fall den Tod des gesamten Organismus zur Folge haben. Wir kommen darauf im Unterkapitel *Antigen-Antikörper-Reaktion* nochmals zurück.

- Antigene sind die Gene des Eindringlings. D.h. in ihrem Eiweiß ist eine genetische Information, die nicht zur genetischen Information des körpereigenen Eiweißes passt. Die Vorsilbe *Anti-* heißt gegen oder auch anstelle von. Bei der Erstbegegnung werden die Antigene und damit das artfremde Eiweiß durch spezielle Einrichtungen auf der Außenhaut (Membran) der Abwehrzellen erkannt.
- Antikörper sind körpereigene Teilchen, sozusagen die Waffen in den Händen der Soldaten. Die Abwehrzellen sind also die Soldaten unseres Körpers. Unsere Antikörper werden von Plasmazellen und T-Gedächtniszellen produziert; diese heißen Immunglobuline = Ig. Es gibt verschiedene Ig's: Ig-A, IgD, IgE, IgM, IgG, IgY und IgY.

Die Immunglobuline werden von B-Lymphozyten gebildet und attackieren die artfremden Antigene, d.h. also die Gene des Eindringlings. Für jeden Eindringling werden eigene Immunglobuline gebildet, jeder Eindringling wird also mit einem speziell auf ihn abgestimmten Hammer erschlagen. Man kann sie im Blut nachweisen und auf diese Weise auch diejenigen Eindringlinge identifizieren, die man in der Blutuntersuchung mit dem Mikroskop nicht direkt erkennen kann.

Borreliose und Syphilis werden nicht über den direkten Erregernachweis diagnostiziert sondern über ELISA-Test und Western-Blot. Im ELISA-Test wird die Wechselwirkung von Antigen und Antikörper nachgewiesen; man erkennt dabei, wie viele Antikörper gegen eine bestimmte Infektionskrankheit gebildet werden. D.h.: Man erkennt an der speziellen Eingreiftruppe und deren speziellen Hammern, um welche Feinde es sich handelt. Beim Western-Blot werden bestimmte Immun-Proteine nachgewiesen, ohne dass man deshalb den Erreger selbst sehen könnte.

Diese Verfahren sind bei all denjenigen Infektionskrankheiten notwendig, wo nur sehr wenige Erreger ausreichen, um sie zu unterhalten. Bei der Syphilis reichen 12 Erreger aus! Sie nur mikroskopisch nachweisen zu wollen, wäre mit der Suche nach einer Stecknadel im Heuhaufen vergleichbar. Derartig giftige und ansteckende Erreger wie *Borrelia burgdorferi*, *Treponema pallidum* (Syphilis) oder *Yersinia pestis* (Pest) bezeichnet man als *hoch virulent* = *hoch giftig*.

Die speziellen Eingreiftruppen, unsere T-Zellen also, werden über jede Erstbegegnung mit artfremdem Eiweiß im Blut informiert, bekommen sozusagen eine genaue Täterbeschreibung und können dann ab dem 2. Auftauchen direkt angreifen und vernichten.

Dabei richtet sich die spezielle Eingreiftruppe leider nicht nur gegen die Bösen sondern auch gegen harmlose Blütenpollen und deren Antigene sowie gegen viele andere ungefährliche Besucher von Haut, Nase und Mund und sogar gegen körpereigenes Gewebe wie beispielsweise bei Neurodermitis und Schuppenflechte (Psoriasis). Es kommt zu allergischen Antworten und im schlimmsten Fall zum anaphylaktischen Schock und Tod.

Je mehr sich der Organismus gegen echte Angreifer wehren muss, desto sensibler wird er gegenüber ungefährlichen Gästen. Durch unterdrückende Maßnahmen aus der chemischen Hexenküche wird er unnötigerweise zusätzlich geschwächt, denn Entzündungen, die ja eine natürliche erste Stufe der Abwehr sind, werden mit Medikamenten unterdrückt.

Unterdrückende medikamentöse Maßnahmen sind eine Abwehr der natürlichen Abwehrkräfte des Körpers und letztlich ein Krieg gegen sich selbst: Bürgerkrieg gegen die Miliz.

Antigen-Antikörper-Reaktion (AAR)

Die spezifischen Antikörper (= Immunglobuline) haben die Aufgabe, Fremdlinge (Antigene) unschädlich zu machen, indem sie sie binden. Sie docken mit genau auf die Andockstellen des Antigens passenden eigenen Andockstellen an. Vergleich: Schlüssel und Schloss. Diese Schlüssel-Schloss-Verbindung nennt man den *Antigen-Antikörper-Komplex*. Der Antigen-Antikörper-Komplex wird von großen Fresszellen (Makrophagen) aufgenommen und in diesen aufgelöst (lysiert).

Zu einem solchen Komplex kommt es auch, wenn zwei nicht zueinanderpassende Blutgruppen nach falscher Transfusion aufeinander treffen: Die roten Blutkörperchen bilden unter Verklumpen einen Komplex. Ist der Angriff zu massiv, werden die Makrophagen nicht damit fertig, und der viel zu große Komplex gerät in die Blutbahn. Es kommt zu multiplen Organ- und vor allem zum Nierenversagen. Der *anaphylaktische Schock* ist eine besonders heftige und lebensgefährliche Antigen-Antikörper-Reaktion. Ich selbst habe nach der 2. Novalginspritze und nach der 2. Verabreichung eines Entwässerungsmittels eine drastische Anaphylaxie gehabt.

Manche Menschen bekommen das sogar nach Insektenstichen. Es gibt praktisch nichts, wogegen empfindliche Menschen keine Allergie oder gar Anaphylaxie entwickeln könnten. Eines ist aber erwiesen: Durch striktes Meiden von... - ich will es nicht nochmals aufzählen - geht die Bereitschaft zu Allergien zurück, und wahrscheinlich trifft das auch bei der heftigen AAR zu.

Antigen-Antikörper-Reaktionen (AAR) liegen allen Allergien, Atopien, Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises und vielem mehr zu Grunde. Sie verschwinden nur, wenn keinerlei tierisches Eiweiß noch Teilnahrungsmittel gegessen werden. Tofu ist zwar pflanzlich, aber ein Teilnahrungsmittel. Erst, wenn auch Tofu, Sojatex, Seitan, Lopino und dergleichen mehr weggelassen wird, können unsinnige AAR aufhören.

Immunologisches Langzeitgedächtnis und Allergien

Ein Allergen ist ein Antigen. Wir haben gerade gelesen, dass Antigene eine Reaktion des Immunsystems auslösen. Immer!

- Die 1. Stufe der Immunantwort auf Antigene ist für uns unauffällig
- Die 2. Stufe ist die Allergie
- Die 3. Stufe ist der allergische Schock = Anaphylaktischer Schock oder auch kurz Anaphylaxie
- Die genetisch verankerte überschießende Reaktion ist die Atopie. Atopien zeichnen sich durch eine anlagebedingte Bereitschaft aus, krankhaft erhöhte IgE-Antikörper zu bilden. Psoriasis, Neurodermitis und manche Formen des Asthma bronchiale sind atopische Erkrankungen.

Wir wissen, dass nicht jeder Mensch auf dieselben Stoffe gleich heftig reagiert. Nicht alles ist für jeden Allergen, was dem Nachbarn heftige Allergien auslöst. Wenn der Organismus zum ersten Mal mit dem Allergen konfrontiert wird, passiert nichts. Erst ab dem zweiten Kontakt kann es zur allergischen Reaktion kommen. Der Mediziner spricht von der Antigen-Antikörper-Reaktion (AAR). Beim Erstkontakt bilden die Immunglobuline (Ig) des Blutes Gegenmaßnahmen, die erst ab dem zweiten Mal reagieren können. Es geht zwar darum, den Körper vor Schadstoffen zu schützen, schießt die Immunabwehr aber übers Ziel hinaus, so spricht man von einer Autoaggression = Aggression gegen körpereigenes Gewebe. Man nennt derartige Krankheiten *Autoimmunkrankheiten*. Zu den Autoimmunkrankheiten zählen auch die rheumatischen Erkrankungen.

Allergene, auf die übertrieben reagiert werden kann, sind beispielsweise Hausstaubmilben, Pollen und Kunststoff. Es kann nahezu alles zum Allergen werden. Warum kommt es überhaupt dazu, wenn

doch nicht alles schädlich ist? Es wird vermutet, dass Stoffe, mit denen man immer wieder konfrontiert wird, zum Allergen werden können. Ein Vergleich: Musik ist schön, aber wer kann schon immerzu Musik vertragen. Das ständige Üben eines Musikers kann durchaus nerven.

Ein herabgesetztes Immunsystem ist anfällig für Allergien. Durch die übliche Ernährung und zusätzlich durch unser stressreiches Leben wird das Immunsystem arg strapaziert. Stress unterdrückt (supprimiert) das Immunsystem.

In der Naturheilszene verdächtigt man auch die Impfwut der letzten Jahrzehnte. Impfstoffe sind immer Teile von Fremdeiweißen, und es ist nicht garantiert, dass davon nicht doch etwas in die Blutbahn gerät. Wir wissen von der Bluttransfusion, dass nicht jedes Blut zu jedem Menschen passt, dass es Unterschiede gibt: Die Blutgruppen und Rhesusfaktoren. Die Blutgruppen aber zeichnen sich durch bestimmte, körpereigene Eiweiße aus. Wenn auch nur ein Tropfen artfremdes Blut mit seinem Eiweiß in unsere Blutbahn gerät, kommt es unweigerlich zum anaphylaktischen Schock. Warum sollten da nicht fraktionierte Eiweiße eines potentiellen Erregers, wie sie als Impfstoff gespritzt werden, eine Antigen-Antikörper-Reaktion in Gang setzen können? Fremdeiweiß ist auch dann Fremdeiweiß, wenn nur Teile davon gespritzt werden. Ein Musiker nervt auch dann, wenn er nur Teile seines Musikstücks übt: wieder und wieder und nochmals wieder dieselbe Tonleiter!

Ferner könnte es sein, dass die mit Eiweiß überstrapazierten Kapillaren und deren Basalmembranen ihre Teilaufgaben in der Immunabwehr nicht mehr richtig ausüben können und die Eiweißüberfütterung eine Mitschuld an der Misere trägt. Über Eiweißspeicherkrankheiten und Membranverdickung der Kapillaren erfahren Sie weiter unten ab ➔ Seite 136 mehr.

Eigenartigerweise gibt es auf Kuhmilch mehr Allergien als auf Schaf- und Ziegenmilch, und warum löst Milcheiweiß meistens heftigere allergische Reaktionen aus als Fisch und Fleisch? Die Antwort ist, dass jeder Mensch anders reagiert. Warum das so ist, wissen wir nicht im einzelnen. Eine alles zufriedenstellende Antwort gibt es nicht. Sicher ist aber, dass zuweilen winzige Mengen Fremdeiweiß - tierisches Eiweiß ist Fremdeiweiß - in die Blutbahn gerät. Es kommt dadurch zwar nicht zum massiven Verklumpen der Blutkörperchen, die Immunreaktion mit ihrer möglichen AAR wird aber allemal in Gang gesetzt. Diese Fremdproteine sind sozusagen die ständige Tonleiter von nebenan im eigenen Bauch. Bevor wir alle Antworten kennen, sollten wir unzulängliche Theorien verwerfen und uns lieber auf praktische Erfahrungen stützen. Die für jeden von uns wichtigste Erfahrung ist dabei die eigene! Vorschnelle Meinungsäußerungen aber sind keine wirklichen Erfahrungen.

Wenn das tierische Eiweiß bei allergischen und atopischen Erkrankungen vollkommen aus der Ernährung eliminiert wird, können wir deutlich miterleben, wie folgende Allergien und Atopien verschwinden: Asthma bronchiale, Heuschnupfen, Psoriasis, Neurodermitis und diverse allergische Hautausschläge. Also warum darf nicht sein, was nicht sein kann, weil man es nicht wahrhaben will!?

Sobald wieder Auszugsprodukte gegessen, auch nur geringfügige Ausnahmen mit Milchprodukten gemacht werden oder Tofu verputzt wird, beginnt der Zauber von vorn. Offensichtlich stört nicht nur das tierische Eiweiß sondern auch intensive Teilnahrungsmittel wie Tofu und die diversen Präparate und Isolate aus der Fabrik. Auf diese Weise wird ein Ungleichgewicht im Immunsystem erzeugt, und überschießende Immunantworten sind die logische Folge. Das ist doch nicht schwer zu verstehen.

Warum Tofu, dass kein tierisches Eiweiß enthält, Allergien/Atopien aufrecht erhalten kann, wissen wir nicht im Einzelnen. Tofu ist allerdings ein intensives Teilnahrungsmittel, das man eigentlich als Präparat bezeichnen sollte. Tofu, Sojatex und Lopino fehlen also schlichtweg die nötigen Vitalsubstanzen. Sojabohnen enthalten ebenso wie tierisches Eiweiß alle Aminosäuren und also auch Tofu. Sie sind unproblematisch. *Das Ganze ist eben mehr als seine Teile!*

Lebensmittelallergien werden gelöscht, wenn die Allergie auslösenden Lebensmittel viele Jahre hindurch nicht mehr gegessen werden. Um eine Allergie nachhaltig zu löschen, sollte die Gesamtkost jahrelang absolut vollwertig sein. Am besten ganz ohne das allergisierende tierische Eiweiß. Auch hitzedenaturiertes Eiweiß kann möglicherweise allergisieren. Die Karenzzeit für das Löschen einer Allergie liegt bei 2-3 Jahren. Nach dieser Zeit hat man sich ohnehin an das gesunde Essen gewöhnt.

Die Kapitelüberschrift spricht vom *Langzeitgedächtnis der Leukozyten*. Diese Formulierung gibt es in der Wissenschaft so nicht, bringt es aber auf den Punkt, denn die Leukos leiden nicht an seniler Demenz sondern funktionieren auch noch im hohen Alter bestens. Das überstrapazierte Antigen-Antikörper-Langzeitgedächtnis der Leukozyten kann man aber unter einer Bedingung löschen: Man muss aufhören, seinen Körper zu stressen. Stressfaktoren und Stressschwelle sind bei jedem Menschen unterschiedlich. Da wir aber mit unserem Körper zusammenleben, dürfte es so schwer nicht sein, mit ihm nach seinen Bedürfnissen umzugehen und ihn nicht unnötig zu stressen. Er wird es uns lebenslang danken!

Wenn man 2-3 Jahre lang konsequent von reiner Frischkost lebt - ich habe das während nunmehr 27 Jahren mehrfach so durchgezogen - verschwinden nicht nur Allergien aller Arten sondern auch alle anderen Beschwerden. Sobald man aber wieder anfängt, die übliche Kost zu sich zu nehmen, tauchen sie wieder auf. Zunächst ein wenig und dann mehr. Sie verschwinden sogleich wieder, wenn man brav zu Mutter Naturküche zurückkehrt.

Es ist sogar möglich, dass eine Penicillinallergie, die man mit 15 Jahren hatte, mit 50 nicht mehr vorhanden ist. Vorausgesetzt, dass der Organismus die Zeit dazwischen nicht nochmals mit Penicillin konfrontiert wurde. Was sagt uns das bezüglich Lebensmittelallergien?

Menschen, die vor 20 Jahren mal eine Allergie auf Honig, Erdbeeren oder was auch immer hatten, sind oft derart verunsichert, dass sie niemals wieder danach greifen. Sie machen den Versuch auch nach 50 Jahren noch nicht, denn gebranntes Kind scheut das Feuer. Wenn aber längere Zeit ununterbrochen echte Vollwertkost gegessen wird, kann man ohne Probleme auch das wieder essen, wogegen man vor langer Zeit mal allergisch gewesen ist. Die Gedächtniszellen der Immunabwehr sind also doch vergesslich: wenn man sie nicht immer wieder durch erneuten Reiz erinnert.

Autoimmunkrankheiten

Ob man schwere Autoimmunkrankheiten mit konsequenter roher Frischkost heilen kann? Nun, ich habe bei einer sehr schweren genetischen Krankheit erlebt, wie die völlig zerstörte Innen- und Außenhaut einer 15-Jährigen innerhalb von wenigen Wochen vollkommen ausgeheilt ist: *Dermatitis bullosa congenita* in einem besonders schweren Fall. Ob genetisch bedingt oder ob eine Autoimmunkrankheit vorliegt: Frischkost greift auf jeden Fall! Das ist allerdings kein Versprechen, dass jede Krankheit vollständig ausheilen kann! Im Homöopathie-Kapitel (→ Seiten 147-164) werden Sie an Entstehung und Heilungschancen von degenerativen Erkrankungen noch tiefer herangeführt und werden dann auch besser erkennen, warum manche Krankheiten weniger Heilungschancen haben als andere.

Autoimmunkrankheiten unterteilt man in:

1. Organspezifische Krankheiten - Spezifische Organe und ihre Gewebe werden vom Immunsystem angegriffen.
2. Systemische Krankheiten - Entzündliche Erkrankungen ganzer Körper-Systeme wie bei den rheumatischen Erkrankungen, Kollagenosen (Entzündungen an Bindegewebe und Blutgefäßen). Die Autoaggressionen richten sich gegen Teile des Zellkerns und Zellplasmas.
3. Intermediäre Krankheiten - Mischformen.

Zu den Autoimmunkrankheiten zählen u. a. chronische Gastritis, verschiedene Blutgefäßentzündungen, verschiedene Pemphigus-Formen, bestimmte Polyneuropathien, Colitis ulcerosa, bestimmte Muskelentzündungen, Glomerulonephritis (Nierenkörperchen-Entzündung), verschiedene Blasen bildende Hautkrankheiten, bestimmte Bauchspeicheldrüsenentzündungen, Autoimmunerkrankungen von Nieren und Lunge, Hashimoto Thyreoiditis, bestimmte Entzündungen des peripheren Nervensystems, Lichen, Lupus, Morbus Bechterew, Morbus Basedow, Multiple Sklerose, bestimmte Entzündungsform der Iris, Myasthenia gravis, bestimmte Knorpelentzündung, Sklerodermie, Zöliakie. Eine umfassende Liste der rund 60 Autoimmunkrankheiten mit Erläuterungen finden Sie u. a. bei Wikipedia.

Da es nicht darauf ankommt, welchen Namen eine Krankheit trägt, auch nicht, ob sie nach Meinung der Ärzte durch Veranlagung zustande kommt, es nicht wichtig ist, ob sie durch autoimmunologische Prozesse unterhalten wird oder *genetisch bedingt* ist sondern einzig darauf, dass wir uns rundum innen wie außen durch natürliche Stoffe, die ausschließlich mit der ganzheitlichen, rohen Nahrung zugeführt werden können, heilen lassen, können wir uns in den Odem der Gottheit stellen und es allein den Schöpfungs- und Erhaltungskräften überlassen, wie weit unsere Gesundheit noch wiederherstellbar ist. Es liegt allerdings an uns selbst, auch unser Immunsystem nicht mehr unnötig zu stressen.

Impfschäden³⁶

Nicht oft aber doch immer mal wieder gibt es schwerste, irreparable Schädigungen. Möglicherweise wären die Geschädigten durch eine normale Infektion mit demselben Erreger ebenfalls geschädigt worden, sie hätten aber ihre Chance gehabt, überhaupt nicht infiziert zu werden.

Mir ist ein schwerer Impfschaden bekannt: Der Junge erkrankte im Alter von 4 Jahren schwerstens nach einer Masernimpfung in der Art einer Slow-Virus-Infektion. Bestimmte Gehirnareale erloschen im Laufe der Jahre vollständig. Das einst aufgeweckte Kind wurde geistig behindert, war an Armen und Beinen gelähmt, nicht mehr ansprechbar und starb nach langem Siechtum mit 18 Jahren.

Ein anderer Fall: Dr. med. Gerhard Buchwalds einziger Sohn erkrankte schwer nach einer Masernimpfung und wurde zum Pflegefall. Er dokumentierte als Gerichtsgutachter unzählige Impfschadensfälle. Unglaublich aber wahr ist, dass es bis zu 28 Jahren dauerte, bis so ein Impfschaden überhaupt anerkannt wurde. Die jeweils betroffenen Eltern wurden bis dahin auch finanziell mit dem Problem völlig alleingelassen. Er beschrieb die Impfmisere in seinem Buch *Impfen, das Geschäft mit der Angst*. Seine Warnung lautete: "Impfen nützt nicht, Impfen schützt nicht, Impfen schadet." Das gilt auch für die vermeintlichen *Grippeschutzimpfungen*, mit denen SeniorInnen unnötigerweise jeden Herbst konfrontiert werden. Nicht selten löst das als direkt Impffolge eine besonders schwere Grippe aus.³⁷

Ich habe bei zwei meiner Katzen zu verschiedenen Zeitpunkten schwerste Folgen nach Impfung gegen Katzenschnupfen erlebt. Ich muss dazu sagen, dass der Katzenschnupfen nicht mit Schnupfe oder Grippe bei Menschen vergleichbar ist, denn sie ist immer eine sehr schwere Infektionskrankheiten mit oftmals tödlichem Verlauf. Eine der beide Katzen konnte nur darum überleben, weil ich sie regelrecht intensivmedizinisch mit Elektrolyten, Glucose und physiologisch Kochsalz behandelt und künstlich ernährt habe. Letzteres mit natürlichem, rohem, stark püriertem Katzenfutter. Das Tier lag 14 Tage lang im Koma. Während der Zeit habe ich zusätzlich antihomotoxisch behandelt. Über die Homotoxikologie erfahren Sie mehr im Homöopathie-Kapitel ab ➔ Seite 147 bzw. ab ➔ Seite 152.

HIV - SARS - Schweinegrippe - Vogelgrippe - BSE - Polio - Hepatitis C - Erkenntnis-Leugner

Zur Formulierung *Impfgegner* gesellt sich heute der Ausdruck *Impfleugner*, und diejenigen, die nicht von Infektionskrankheiten im herkömmlichen Sinn überzeugt sind, nennt man HIV-Leugner, Hepatitis-C-Leugner usw... . Gerade so, als wäre die allgemeine Meinung die allein richtige, nennt man Menschen mit gegenteiligen Erkenntnissen und Überzeugungen *Leugner*. Wie wäre es mit CDU-Leugner, SPD-Leugner, Normalkost-Leugner und dergleichen mehr? Wenn Sie Interesse an dem Problemkreis haben, dann werden Sie im Internet schnell weitere *Leugner* finden.

Ebenso wie es unterschiedliche politische Ansichten und Parteien gibt, so gibt es sie auch in den Wissenschaften. Und überall wird insofern gemauschelt, als die breite Bevölkerung verdummt und ihr der Durchblick verweigert wird. Wir können das als Verleugnen neuer Erkenntnisse bezeichnen, also *Erkenntnis-Leugner*.

36 http://www.initiative.cc/Artikel/2002_08_29%20impfen.htm

➔ Video - Impfschaden bei Cynthia - <http://www.youtube.com/watch?v=L1f8XTTsrpU>

➔ Video: http://www.youtube.com/watch?v=5VQaNn_mvEM&list=PL75CEF8E43FACC33B&index=36

➔ Video: <http://www.youtube.com/watch?v=3wnID54PhLY&list=PL75CEF8E43FACC33B>

➔ Video: <http://www.youtube.com/watch?v=fRboMkNZhZk>

37 ➔ Video: Impfungen - <http://www.wissens-institut.de/gesundheit/>

Es sind durchaus nicht nur verdummte Laien, die sich gegen herkömmliche, die Gesundheit leugnende Ansichten und Therapien stellen, sondern bestens informierte Wissenschaftler erheben das Wort. Grundstudium und Grundwissen ist bei allen Ärzten gleich, und das Wissen eines guten Heilpraktikers kommt dem nahezu gleich, oftmals überflügelt es das sogar noch. Aber was dann aus dem Wissen gemacht wird und wie weitergedacht, geforscht und gehandelt wird, das ist doch sehr unterschiedlich. Es lohnt sich wirklich, sich zu informieren. Nicht nur aus wissenschaftlichen Gründen heraus sondern um des Schutzes und Erhaltes der eigenen Gesundheit willen. Immerhin müssen wir auf Gedeih und Verderb mit unserem Körper durch dieses Leben gehen! Also sollten wir uns gut mit ihm stellen und ihm geben, was er benötigt. Bleiben wir also achtsam!

Claus Köhnlein und Thorsten Engelbrecht: Viruswahn

An dieser Stelle möchte ich Ihnen ein Buch und mehrere Videos des in Kiel tätigen Internisten, Dr. med. Claus Köhnlein vorstellen. Er hat zusammen mit Thorsten Engelbrecht im emu-Verlag Lahnstein das Buch **Viruswahn** veröffentlicht. Er gehört nämlich zu denjenigen mutigen Wissenschaftlern, die nicht im Heer der Wahrheits-Leugner mittrotten sondern Fakten nennen und sie auch der breiten Öffentlichkeit zugänglich machen. Und das ist letztlich entscheidend für die Volksgesundheit: Dass Mann und Frau auf der Straße in verständlicher Sprache erfahren, was Sache ist. Aber es bleibt dem Zufall überlassen, ob sie mit derartigen Büchern konfrontiert werden und ob sie dann danach greifen oder sie als Unsinn abstempeln und gar nicht erst hineinschauen.

Verdummungspraktiken bestimmter Leute, die sich am längeren Hebel wähen, steht der Glaubens-Verdummung früherer Christen in nichts nach. Bis endlich Martin Luther und Johannes Gutenberg die Bibel jedermann und jederfrau zugänglich gemacht haben und sich die Menschen selbst ein Bild machen konnten. Wie sich doch die Bilder gleichen, denn auch heute informieren Bücher all diejenigen, die sie lesen. Oftmals stehen sie aber nur im Regal herum und werden bestenfalls ungelesen weiterverschenkt.

Von offiziellen Stellen erhalten wir meistens nur verdummende Antworten auf unsere klugen Fragen. "Wer fragt, ist ein Narr für eine Minute, wer nicht fragt ein Leben lang", soll Konfuzius gesagt haben. Wir sollten allerdings sehr oft fragen und allmählich ein Gespür dafür entwickeln, welche Antworten im Bereich des möglicherweise Richtigen liegen. Nur dann lernen wir hinzu.

Dr. med. Claus Köhnlein

1. Buch: Viruswahn
2. 90-minütiger Vortrag auf DVD

Internet-Videos mit Dr. Claus Köhnlein

Viruswahn - <http://www.youtube.com/watch?v=FbHB38IWuLU>

Viruswahn - <http://www.youtube.com/watch?v=AGUDOcennvw>

HIV / AIDS - <http://www.youtube.com/watch?v=OY0epfAs264>

HIV / AIDS - <http://www.wissens-institut.de/hiv-aids/>

Hepatitis C - <http://www.youtube.com/watch?v=C0LwVVjPwHg>

Eiweiß

Die Abkehr von der natürlichen Lebensweise
ist die Ursache allen Übels

Seneca

Eiweißquellen

Eiweißquellen sind nicht nur Fisch, Fleisch, Eier und Milchprodukte. Eiweiß ist in allen Lebensmitteln in unterschiedlicher Menge enthalten und also auch in sämtlichen Vegetabilien.

- In Saaten und Nüssen: Haselnüsse, Mandeln, Sonnenblumen-, Kürbis- und Melonenkerne, Erdnüsse, Macadamia, Paranüsse, Sesam, Leinsamen. Manche Nussorten werden ohne Schale rasch ranzig.
- In Leguminosen (Hülsenfrüchte): Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Erdnüssen. Die Soyabohne enthält alle essenziellen, d.h. lebensnotwendigen Eiweißbausteine (Aminosäuren) und liefert somit ein komplettes Eiweiß (Protein).
- In allen Gemüsen: Sie befinden sich in unterschiedlicher Menge als Eiweißbausteine (Aminosäuren) in allen Lebensmitteln. In Obst und Gemüsefrüchten, je nach Sorte, mal weniger, mal mehr. In einigen Früchten gibt es für die Eiweißspaltung erforderliche Enzyme: Papayas, Ananas, Feigen, weshalb die Pharmaindustrie sie verwertet.
- Faustregel: Je dunkelgrüner Blattgemüse ist, desto reicher an Eiweißen. Nicht etepetete sein sondern äußere Blätter, Stängel und wo möglich, auch die Schalen weitestgehend mitessen!

Eiweißmenge

Wir benötigen wesentlich weniger Eiweiß als behauptet. Vor Jahrzehnten wurden 130 g pro Tag empfohlen. Alle paar Jahre reduzierte man die Menge. Fastengetränke kommen heute mit 33 g aus.

Die benötigte Eiweißmenge wird üblicherweise wie folgt pro Kilogramm Körpergewicht angegeben: Inaktive = 1 g, bei Ausdauertraing = 1,5 g, bei Krafttraining 2 g. Das sind für Inaktive bei 67 kg Körpergewicht 53,6 g Eiweiß pro Tag. Es gibt Kraftprotze, die eine Eiweißmast von 1000 g pro Tag betreiben! Arteriosklerose und Herzinfarkt sind bei diesen Muskelpaketen vorprogrammiert.

Ich selbst komme bei 67 kg mit 12 g pflanzlichem Eiweiß pro Tag aus. Das sind 0,178 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht. Seit dem 23. Januar 1986 habe ich mehrfach jeweils jahrelang von ausschließlich roher, pflanzlicher Kost gelebt und mich dabei mit Abstand am wohlsten gefühlt. Die Menge an Käse während der anderen Zeit liegt bei mir, aufs Jahr hochgerechnet, nie höher als 1 Pfund und bei Eiern nie mehr als 20 Stück. Meistens darunter. Der Durchschnittsverbrauch der Deutschen an Käse liegt bei 20 Kilogramm pro Kopf im Jahr, bei Eiern sind es rund 200 Stück. Mein Käseverbrauch ist also 2,5% vom Durchschnittsverbrauch und mein Eierkonsum 0,5% davon. Bei der Durchschnittsbevölkerung kommen dann noch gut 100 kg Fleisch hinzu; 1950 waren es rund 37 kg. Fisch wird heute 15 kg Fisch pro Jahr verzehrt. Für Fisch habe ich für 1950 keine Zahlen gefunden, der Verbrauch ist jedoch innerhalb der letzten 20 Jahre wesentlich geringer gestiegen als der Fleischkonsum. Bei Fisch haben wir das Problem, das 50 % des Fangs nicht bis auf den Teller gelangt.

40% vom Fleisch ist bei uns in Deutschland Schweinefleisch. Schweinefleisch aber wird nicht aus Jucks und Tollerei von Juden als nicht koscher bezeichnet und auch im Islam aus der Ernährung ausgeschlossen. Hygienische Gebräuche in den verschiedenen Religionen sind nicht einfach als Unsinn abzutun. Sie beruhen auf Erfahrungen, die Priester schließlich abgesegnet und damit zu einer Art Dogma und zur Regel erhoben haben. Es gibt durchaus hygienische und gesundheitliche Gründe für diese Bräuche, und es lohnt sich, die Kleinschrift des Nichtjuden und Nicht-Mohammedaners aber vernünftigen und erfahrenen Arztes Hans-Heinrich Reckeweg zu lesen. Man muss sie nicht kaufen sondern kann sie im Internet kostenlos herunterladen.³⁸

³⁸ Reckeweg: Schweinefleisch und Gesundheit - http://www.manfred-wahl.de/reckeweg_schweinefleisch.pdf

Eiweißgehalt in 100 g

1 Ei wiegt 35-65 g	Lammfleisch 20	Sonnenblumenkerne 27
2 Eier je 50 g = 23 g EW	Rinderhack 20	Walnüsse 15
Eiklar = 7 g EW	Salami 17	Erdnüsse 24
Eigelb = 16 g EW	Schweinefilet 19	Mandeln 18
Appenzeller 25,5	Suppenhuhn 20	Brokkoli 3
Bergkäse 29	Schinken 19	Grünkohl 2
Butterkäse 21	Wildschwein 20	Petersilie 3
Camembert 25	Forelle 10	Rosenkohl 4
Cheddar 23	Hering 13	Spinat 2
Edamer 26,5	Karpfen 10	Wirsingkohl 2
Frischkäse und Speisequark 9 - 13	Seelachsfilet 18	grüne Bohnen 2
Gruyère 27	Seezunge 12	dicke Bohnen 3
Hüttenkäse 13,6	Scholle 10	grüne Erbsen 6,6
Tilsiter 23	Thunfisch 22	Sojabohnen 34 - 38
Ziegenschnittkäse 28	Haselnüsse 14	Lupinenmehl 43
Bratwurst 12	Leinsamen 24,4	Tofu 10-20
Hähnchenbrust 21		

Muttermilch als Maßstab für die benötigte Eiweißmenge

Muttermilch enthält rund 2% Eiweiß, Kuhmilch 3,5%. Ein zu hoher Eiweißgehalt in der Säuglingsmilch kann die Nieren schädigen und führt zu rascherem Wachstum, und der seit Jahrzehnten übliche zu hohe Zuckerkonsum lässt die Röhrenknochen länger wachsen. Muttermilch hat überdies Substanzen, die eine gesunde Immunabwehr des Säuglings aufbaut, von der lebenslang profitiert wird.

Der hohe Konsum von tierischem Eiweiß führte durch die Menschheitsgeschichte hindurch ebenfalls zur Zunahme des Längenwachstums. Da sich der Verbrauch seit 1950 drastisch erhöht hat, sind unsere Kinder und Kindeskiner in die Höhe geschossen und haben größere Füße, was allerdings zusätzlich mit dem hohen Zuckerkonsum zusammenhängt. Das Längenwachstum der Röhrenknochen wird, wie gesagt, dadurch begünstigt.

Lassen Sie uns einen Augenblick lang bei der Muttermilch bleiben. Der Säugling nimmt ganz ohne Kraftsport und Fitness-Studio nur durch Nahrungsaufnahme bestens zu. Die Stilldauer wird zwar kontrovers diskutiert, aber Fakt ist, dass Naturvölker ihre Kinder bis zu 30 Monaten stillen: ohne Beikost! Und ihre Kinder müssen besonders kräftig sein, um zu überleben.

Die Bevölkerung der noch natürlich lebenden 5 Indio Stämme in Panamá - ich habe dort jahrelang gelebt - nimmt weder zu noch ab. Ihre Lebensweise ist überall da, wo der Alkohol noch nicht sein Unwesen treibt (z.B. in Boquete), so beschaffen, dass sie als Stamm insgesamt überleben, sich nicht auf die Füße treten, die Umwelt nicht belasten und im Einklang mit der Natur leben. Sobald sie in die *zivilisierte Welt* kommen, werden sie oftmals kränker als die übrige Bevölkerung, weil sie, im Glauben fortschrittlich zu sein, enthemmt zu ungesunden Lebensmitteln greifen. Der Alkoholismus ist ein schwerwiegendes Problem unter der indigenen Bevölkerung von Boquete! Es ist ein Bild des Jammers, Männer des Stammes Guaymí im besten Alter volltrunken auf der Straße herumliegen zu sehen.

Die Zähne, an denen man immer zuerst den Verfall der Gesundheit erkennen kann, sind in der überwiegend armen Bevölkerung Panamás, die aus Indios, Afropanameños und Mestizen bestehen, ein großes Problem. Die staatliche Krankenversicherung bezahlt keine Zahnreparaturen, und so laufen die Menschen mit erheblichen Zahnlücken herum, bis man schließlich, und das oft unter 20 Jahren, auch die letzten Zähne zieht. Diese Menschen haben auch diverse Zivilisationskrankheiten.

Die hohe Kindersterblichkeit bei solchen Völkern, in die wir seit unseren Eroberungszügen neben Land-, Baum und Bodenschatzraub, mit *Humanität und Christlichkeit* eingreifen, dient, so hart es klingen mag, natürlicher Selektion und der Balance der Bevölkerungsdichte. Nichts gegen Humanität und Christentum, aber es ist doch Fakt, dass in natürliche Abläufe eingegriffen wird. Was sollten wir daraus lernen? Weniger human zu sein und Menschen sterben zu lassen? Oder Bedingungen zuzulassen, die dazu geeignet sind, eine natürliche Evolution samt Selektion auszuhalten?

Unter den hygienischen Bedingungen der zivilisierten Völker können Kinder besser überleben als bei den Naturvölkern, und die Kindersterblichkeit ist schon deshalb wesentlich niedriger. Außerdem müssen die Menschen natürliche Verhütungsmethoden kennenlernen, ohne damit derart zu übertreiben, wie wir es tun. Es spricht also nichts gegen die Muttermilch und eine lange Stilldauer sondern alles spricht dafür. Auch in Südeuropa konnte man vor noch nicht allzu langer Zeit die Mütter links den Säugling und rechts das Kleinkind stillen sehen!

Hitzenaturierung von Eiweiß³⁹

De-Naturierung heißt frei übersetzt *Natürliches Unnatürlich machen*. Eiweiße werden unter Hitzeeinwirkung über 42° C irreversibel geschädigt; die ursprüngliche strukturelle Anordnung der Moleküle, d.h. das Eiweißgitter, wird irreversibel zerstört. Unter Denaturierung versteht man also eine strukturelle Veränderung von Biomolekülen. Stellen Sie sich bitte vergleichsweise ein mehrdimensionales Klettergerüst vor, bei dem die Stangen durch ein Erdbeben verrutschen und die ursprünglichen Verbindungspunkte abbrechen. Darin sollen die Kinder nun gefahrlos klettern.

Wir unterscheiden die physikalische von der chemischen Denaturierung. Bei der physikalischen wird die Eiweißstruktur bei Hitze über 42° C zerstört; das Eiweiß wird dadurch hart. Bei der chemischen Denaturierung unter Einwirkung von Säure - im Magen ist es die Magensäure (Salzsäure = HCL) - bleibt das Eiweiß nativ (natürlich/ursprünglich), das Eiweißgitter bleibt erhalten, und das Eiweiß bleibt weich. Vergleich: Sowohl gekochte Eier als auch gegartes Fleisch werden fest. Fleisch kann erst dann gekaut werden, wenn das Eiweißgitter zerstört wurde und die Zellen aufplatzen. Testen Sie beides mit Eiklar, Fisch und Fleisch. Fisch und Fleisch, in Säure eingelegt, verändern sich ebenfalls sichtbar, jedoch anders als beim Kochen. Hier werden nur die Zellmembranen zerstört und platzen auf.

- Physikalische Denaturierung: Den Rohzustand von Proteinen nennt man Sol. Man spricht von *nativem Protein*. Durch Säure werden Proteine in ihre Einzelteile, die Aminosäuren zerlegt, ohne dass die Struktur des Eiweißgitters zerstört wird. Im Magen geschieht die Zerlegung durch Pepsin und Salzsäure (HCL).

Der pH-Wert (Indikator für Säuren und Basen; ➔ siehe Seiten 90-92) der Magensäure liegt beim Menschen, wie bei allen vegetarisch lebenden Tieren, bei 5%, beim Fleischfresser bei 1%, weshalb Fleischfresser sogar Knochen verdauen können.

Wird mehr tierisches Eiweiß verzehrt, muss der Magen mehr Säure produzieren, um es zerlegen zu können. Erhöhte Magensäure ist also auch ein Problem des erhöhten Eiweißkonsums.

- Chemische Denaturierung: Der Solzustand des Eiweißes wird unter Einwirkung von Hitze über 42° in den festen *Gelzustand* übergeführt. Dabei wird die Struktur des Eiweißgitters zerstört. Wir können das gut beim Hühnerei beobachten, dass übrigens im Eigelb mehr Eiweiß hat als im Eiklar.

Stellen Sie sich bitte vor, sie wollten mehrere 100 Dollarscheine (Fremdwährung) in Euro (eigene Währung) wechseln. Die Dollar symbolisieren das körperfremde Nahrungseiweiß, die Euro das körpereigene, die amerikanischen 1-Cent-Münzen stehen für die Eiweißbausteine (Aminosäuren). Ihre Bank kann nur dann wechseln, wenn sie die intakten Dollarscheine in einer speziellen Maschine zuerst in lauter amerikanische 1-Cent-Münzen zerkleinert und anschließend in Euro-Papiergeld und Euro-Münzen umwandelt. Anders ist sie nicht in der Lage, ihnen den Gegenwert auszuzahlen.

39 ➔ Video: http://www.wdr.de/tv/quarks/sendungsbeitraege/2012/1002/002_fisch_2.jsp

➔ Video: http://www.youtube.com/watch?v=3IL_Df5ouUc

Statt den Bankangestellten seine normale Arbeit machen zu lassen, verbrennen sie aber vorher ihre Dollarnoten, kratzen die Asche zusammen, gehen zur Bank und verlangen nun den Euro-Gegenwert. Der Banker wird die Dollarscheine nicht mehr erkennen und ihnen sagen: "Ich sehe keine Dollar sondern nur Asche in Ihrem Portemonnaie. Ich kann Ihnen also nichts eintauschen." Spaß beiseite, aber vielleicht kommt ja daher der sinnige Ausdruck, Asche, bzw. Kohle zu besitzen.

Das Essen schonend zuzubereiten ist richtig, aber man sollte nicht vergessen, dass jedes Kochen, Braten, Grillen, Backen und dergleichen die ursprüngliche (native), natürliche Eiweißstruktur im Lebensmittel unwiederbringlich zerstört und *schonendes Garen* ebenso unmöglich ist wie *humanes Schlachten*. Die Todesart ist nicht entscheidend sondern dass beim Garen de facto das Eiweiß denaturiert wird. Gewissermaßen aus der Asche soll der Organismus in seinem Stoff-Wechsel dann wieder unverbranntes, natives, körpereigenes, wohl strukturiertes Eiweiß bilden.

Kritiker argumentieren, dass es egal ist, ob aus hitzedenaturiertem oder nativem Nahrungseiweiß körpereigene Eiweiße aufgebaut werden, weil sämtliche Eiweiße fraktioniert (in die Einzelteile zerlegt) werden müssen und der Organismus sich auf jeden Fall seine Bausteine zusammensuchen wird. Dieser Irrtum wird auch bei den raffinierten Ölen begangen, denen die molekularen Fettsäureketten verkürzt werden. Die abgetrennten Kettenteile werden dem Viehfutter beigefügt. Ein simpler Vergleich sei eine Halskette, die aus lauter zerrissenen Kettenteilen zusammengeknotet wird. Mag ja modern aussehen, aber schön sicher nicht. Ein weiteres Beispiel ist die vom Getreidekorn entfernte Kleie; auch sie wird den Nutztieren gegeben. Überall Einzelteile, *dabei ist doch das Ganze mehr als seine Teile*.

Nicht die Menge ist entscheidend, sondern die Qualität. Das gilt auch fürs Eiweiß. Die biologische Wertigkeit wird allgemein an der Menge von Eiweiß gemessen, nicht aber an seiner Intaktheit. Vollen biologischen Wert hat es aber nur dann, wenn es vor der Zerlegung roh geblieben ist. Und das gemahlene Getreide welkt nur dann nicht so rasch, wenn ihm der Lebensstoff Wasser zugefügt wird. Sie sehen, dass allenthalben der selbe Denkfehler in Handlungen umgesetzt wird. Wie sich die Bilder gleichen, denn auch von der Psychologie kennen wir die irrigen, emotional gefärbten Bewertungsmuster.

Die Natur bietet allen Lebewesen eine große Palette an pflanzlichem wie tierischem Eiweiß. Es ist überall enthalten. Aber die biologische Wertigkeit mit ihrem Wert für die Ernährung ist in nativem und hitzedenaturiertem Eiweiß grundverschieden. Hitzedenaturiertes Eiweiß ist minderwertig, weil seine auf einem Faltblatt sowie räumlich angeordnete Gitterstruktur zerstört ist.

Verdauungsleukozytose

Am Beispiel der *Verdauungsleukozytose* sehen wir deutlich, dass die Natur nicht nur für alle Tiere sondern auch für uns Menschen, die wir uns von den Tieren allzu gern abheben möchten, Rohkost vorgesehen hat. Wenn Kochkost gegessen wird, schüttet das Immunsystem reichlich Leukozyten aus, d.h. Kochkost ist ein Angriff auf die Gesundheit und fordert umgehend eine Leukozytose heraus. Das ist eine Erhöhung der weißen Blutkörperchen im Blut, ein Zeichen, dass der Organismus auf Eindringlinge reagiert und sich zur Wehr setzt. Man kann den Organismus aber mit reichlich roher Frischkost vor der gekochten Nahrung überlisten.

Es ist einleuchtend, dass eingefleischte Frischköstler das als Selbstbetrug bezeichnen und sich auch deshalb den natürlichen Reaktionen des Immunsystems beugen, indem sie schön brav bei ihrer 100%igen Rohkost bleiben. Nicht aus Angst sondern aus Konsequenz und Akzeptanz von Fakten.

Wenn man nicht ganz auf Kochkost verzichten möchte, sollte man aber auf jeden Fall die Verdauungsleukozytose unterbinden, indem man eine große Portion Frischkost vorauf isst. Wer allerdings eine gehörige Portion Frischkost isst, benötigt ohnehin keine Kochkost mehr, bestenfalls noch ein paar Pellkartoffeln mit etwas Salz und Sauerrahmbutter oder mit einem guten kaltgepressten Öl.

Eine gute und gesunde Alternative ist der Wechsel von Schnitzer-Intensivkost (rohe Frischkost ohne tierische Produkte) mit Schnitzer-Normalkost (zusätzlich zur Frischkost gekochte Kartoffeln, Vollreis, Brot und dergleichen + Ei oder Käse). Wir kommen weiter unten ab ➔ Seite 192 auf Dr. Johann G. Schnitzer zurück. Bei ihm gibt es keine gekochten Gemüse, und beim Käse achtet er auf Käse aus Rohmilch. Ergo: Kochkost extrem einschränken hält gesund!

Unter 100% roher Frischkost verschwinden die Allergien. Wahrscheinlich auch darum, weil native Eiweiße verstoffwechselt werden. Die spezifische Abwehr des Körpers erfolgt ja durch Immunglobuline, d.h. durch spezielle Eiweiße. Wahrscheinlich werden native Nahrungsproteine durch Faktoren, die wir nicht alle kennen, besser zerlegt und danach in körpereigene Proteine zusammengesetzt (synthetisiert), als hitzedenaturierte. Und das hätte dann wieder Einfluss auf das gesamte Abwehrsystem/Immunsystem. Logisch ist es, weil ja auch der Grundumsatz unter Rohkost niedriger ist. Für die Umwandlung der Proteine wird unter Frischkost offensichtlich weniger Energie benötigt.

Ein ausgewogenes Abwehrsystem schießt nicht übers Ziel hinaus. Dort gibt es keine Antigen-Antikörper-Reaktionen, keine aggressiven Autoimmunreaktionen gegen körpereigenes Gewebe, keine Psoriasis, keine Neurodermitis, keine rheumatischen Erkrankungen... Ich gehe davon aus, dass sich auch die vielen, vielen anderen Krankheitsbilder, die auf einem gestörten Immunsystem basieren, durch reine Rohkost vermeiden und, wenn sie schon einmal entstanden sind, im Umkehrschluss wieder auflösen lassen. Wir müssen unserem Organismus aber die nötige Zeit lassen.

Der Organismus ist ein mathematisch-exaktes System! Alle physikalischen und biochemischen Reaktionen lassen sich in Gleichungen und Zahlen ausdrücken. Sie laufen in unverrückbar natürlicher, d.h. gesetzmäßiger Ordnung ab. Der Mensch aber möchte Gleichungen von der Art haben wie "frischer Apfel ↔ Bratapfel". Das geht natürlich nicht auf. Gekochte Apfelkerne sprießen nämlich nicht mehr.

Das Transportsystem Blutkreislauf

Bevor wir uns den durch hohen Konsum an tierischen Eiweißen entstehenden Eiweißspeicherkrankheiten zuwenden, sollten wir uns nochmals den Blutkreislauf ansehen. Schauen wir uns an, auf welchem Weg das in Aminosäuren zerkleinerte Eiweiß durch die Blutbahn zu den Organen gelangt und welche Hindernisse es durch zu dickes Blut und die krank gewordenen Blutgefäße überwinden muss.

Die Arterien führen direkt von der Lunge her mit Sauerstoff angereichertes Blut durch den Körper. Sauerstoff können wir mit Fug und Recht ebenso wie Wasser als Nahrung bezeichnen. Sauerstoff wird ebenso wie die Nährstoffe auf dem Blutweg zu den Organen hintransportiert, und das Wasser dient festen Teilchen (korpuskuläre Blutbestandteile) als Lösungsmittel. Schon daraus wird ersichtlich, dass der Schöpfer die Vielfalt der Getränkeindustrie nicht vorgesehen hat. Wasser ist das natürliche Lösungsmittel, und der Mensch besteht überwiegend aus Wasser, nicht aber aus Limo, Kaffee, Milch und Tee.

Venen führen das aus dem Körper kommende Blut in einem eigenen Kreislauf zurück zum Herzen. Unterwegs muss die verstoffwechselte Nahrung mit ihren zerlegten Eiweißen, Kohlenhydraten und Fetten in der Leber aufgenommen, weiterverarbeitet und ebenfalls dem Organismus zugeführt werden. Des weiteren gibt es das Lymphsystem, das wir schon auf ➔ Seite 96 und im Allergiekapitel auf den ➔ Seiten 121-128 besprochen haben.

Das dunkelrote, venöse Blut aus dem Körper gelangt durch die Saugkraft des Herzens zur rechten Herzhälfte, dann in die Lunge, wird dort mit Sauerstoff angereichert und dadurch heller. Der frische Sauerstoff heftet sich an die roten Blutkörperchen (Erythrozyten). Von der Lunge aus gelangt das nun durch den Sauerstoff heller gewordene Blut samt seinen diversen zu transportierenden Bestandteilen in die linke Herzkammer, die es in die große Aorta (Bauchschlagader) pumpt. Sind Arterien und Aorta arteriosklerotisch verändert, leiert die Aorta im Laufe der Zeit aus und kann zerbersten = Sekundentod.

Von der Aorta zweigen Arterien ab und davon die vielen Arteriolen (kleinste Haargefäße), die in fast jeden Winkel des Körpers führen. Im Knorpel gibt es keine Blutgefäße. Die Blutgefäße verzweigen sich, wie die Zweige eines Baumes, in immer kleinere Äste und münden zuletzt in die feinen Haargefäße. Die feinsten Enden der Arterien sind die Arteriolen. Sie tauchen in den Zwischenzellraum ein und von dort geht es mit dem Versorgungsgut in die Zellen hinein.

Der Nahrungskreislauf beginnt mit der Aufnahme durch den Mund. Nach Mund, Magen, Zwölffingerdarm und Dünndarm, in denen die Nahrung nach und nach verstoffwechselt wurde, gelangen die verwertbaren Bestandteile über die Pfortader in die Leber und die ausscheidungspflichtigen Reste in Dickdarm, Nieren und harnableitende Wege.

Venen führen von Magen, Magenpförtner, Gallenblase, Dünndarm, Dickdarm und Milz in die Pfortader (Vena portae) der Leber. Sie führt hinter der Bauchspeicheldrüse entlang zur Leber.

Neben der Pfortader verläuft die Leberarterie (Arteria hepatica propria) aus dem arteriellen Kreislauf, um die Leber mit Sauerstoff zu versorgen. Herz und Leber haben eine eigene arterielle Versorgungseinrichtung ganz und gar für sich selbst. Beim Herzen sind das die Herzkranzgefäße.

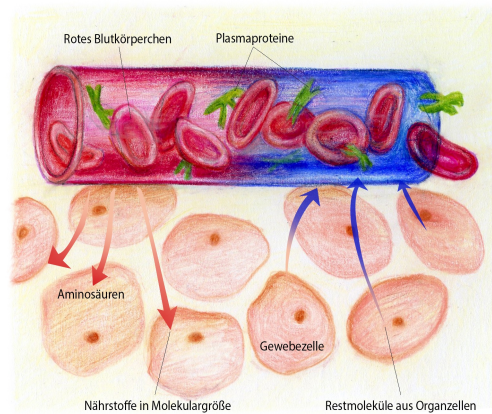
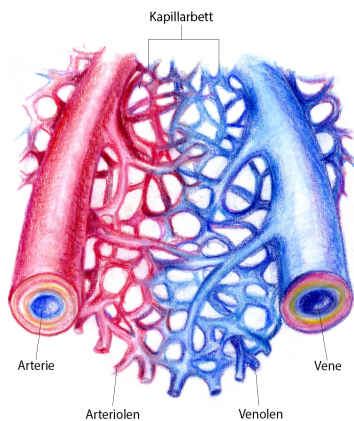
Die Leber erhält über die kurze Pfortader mit ihren eben genannten Zuströmen die von Zähnen, Magen, Bauchspeicheldrüse, Zwölffingerdarm und Dünndarm samt den dafür notwendigen Verdauungssäften (Enzyme) fein säuberlich zerkleinerten (verdauten) Nährstoffe und verarbeitet sie weiter, bevor sie diese in die Blutbahn zum Weitertransport durch spezielle Transportproteine schickt.

Von der Leber geht es dann auf dem venösen Blutweg mit den aufgenommenen Nährstoffen erst einmal zur Lunge, wo die roten Blutkörperchen (Erythrozyten) mit Sauerstoff angereichert werden. Der Sauerstoff ist wichtig für die Mitochondrien in den einzelnen Körperzellen. Mitochondrien sind das Kraftwerk der Zelle und benötigen reichlich Sauerstoff. Je mehr eine Zelle davon hat, desto mehr kann sie leisten. Beim Krebs sind die Mitochondrien arg verringert.

Die Zellorganelle (Miniorgan der Zelle also) Mitochondrien und die Zentrosomen waren übrigens in der Evolution ursprünglich eigenständige Einzeller und wurden von größeren Organismen sozusagen einverleibt und in Dienst genommen. Auch das ist ein Wunder des Schöpfers!

Sauerstoff (Oxygen) beteiligt sich an der Zerlegung der Nährstoffe in kleinste Moleküle. Er *reduziert* größere Moleküle in kleinere. Da Oxidation und Reduktion zusammen wirken, sprechen wir vom *Redoxsystem*. Vitamin B1 wird unter der Mithilfe von Sauerstoff abgebaut. Sauerstoff ist, so betrachtet, am Tod des einen Lebewesens, z. B. des Getreidekorns, beteiligt aber auch am Erhalt desjenigen Lebens, das es vertilgt. Ein perfektes Recyclingsystem, in dem nichts untergeht sondern alles seinen Wert hat und immer wieder verwertet wird. "Wandel" ist das Zauberwort der Beständigkeit!

Endstromgebiet des Blutkreislaufs



Die rot gezeichneten Arteriolen tauchen mit frischer Nahrung und Sauerstoff in den Zwischenzellraum (Interstitium) hinein. Auch Sauerstoff ist Nahrung, denn unter Zuhilfenahme von Sauerstoff laufen die Oxidations- und Reduktionsvorgänge ab, die man als *Redoxvorgänge* bezeichnet. Die blau gezeichneten Venolen tauchen ebenfalls ins Interstitium ein und nehmen die Stoffwechsel-Endprodukte wieder auf. Der Volksmund bezeichnet das als Schlacken und spricht von Verschlackung und Entschlackung.

Schauen wir uns nun noch einmal die Adern selbst an. Arterien sind die großen und mittleren Blutadern, Arteriolen die kleinsten. Arteriolen und Venolen nennt man, weil sie so dünn sind, auch Haargefäße oder Kapillaren. Die Arteriolen befinden sich wie die Äderchen in den Blättern von Bäumen im *Endkreislauf*, und über sie müssen die Nährstoffe zuerst ins Zwischenzellgewebe und dann von dort in die Zelle gelangen. Und genau hier gibt es erhebliche Störungen durch Ablagerungen und versumpftes Territorium. Die Versorgung der Zellen und Entsorgung von Zellprodukten - sozusagen der Stuhlgang der Zelle - findet im Endstromgebiet des Blutkreislaufs statt, wo Arteriolen und Venolen ineinander

übergehen und wo auch die Lymphgefäße, eng um Arteriolen geschlungen, beginnen. Hier im Zwischenzellraum könnte ein friedlicher Austauschort sein, ein friedliches Geben und Nehmen. Tatsächlich aber machen sich darin störende Substanzen breit, die dort dauerhaft nichts zu suchen haben sondern ausgeschieden werden müssten.

Winzig kleine, dünne Venolen beginnen oder enden, je nach Betrachtungsweise, ebenso wie die Arteriolen im Zwischenzellraum, wo die Venolen das nunmehr sauerstoffarme Blut zusammen mit den Stoffwechsel-Abbauprodukten der Zellen durch ihre Poren aufnehmen und über die dickeren Venen wieder zur Leber zurückführen, deren Aufgabe es ist, all das, was der Organismus nicht mehr benötigt, in den Darm und hinaus zu befördern. Die Leber hat also Mehrfachfunktion. Sie speichert auch einen Teil der aus den Kohlenhydraten aufgenommenen Energie. Vielleicht mögen Sie sich mal den Feinbau der Leber bei Wikipedia ansehen.

Der zweite Weg für den Abtransport verläuft, wie schon besprochen, über die Lymphbahnen. Dort werden gröbere Partikel abtransportiert, in den Lymphknoten aufgelöst und über den Blutweg in Milz, Leber und Nieren ebenfalls zur Ausscheidung gebracht: Grobe Ausscheidungen nach ein paar Stunden bis Tagen über den Darm, differenziertere Ausscheidungen über Milz, Leber, Nieren und die Haut.

Sie verstehen nun sicher auch, dass die Haut ein sehr sensibles Organ ist. Wenn Substanzen, die über die Haut ausgeschieden werden müssen, zur Plage werden, erkrankt sie. Im Heilungsprozess müssen manche Leute viel Geduld für ihre ledierte Haut aufbringen, bis diese Ausscheidungsprozesse abgeschlossen sind und sie endlich ausheilen kann.

Doch zurück zum Kreislauf als Transportweg. Einiges gelangt in die Milz und anderes in die Nieren. Die Nieren sind mit dem Herausfiltern von unbrauchbaren Stoffen beschäftigt. Dabei pumpen sie tagtäglich sage und schreibe 7000 l Blut durch ihre kleinen Nierenkörperchen (Glomeruli). D.h., dass die rund 5 l Blut, die der Mensch hat, innerhalb von 24 Stunden rund 1.400 Male durch die Nieren gefiltert werden. Das sind 58,333 l Blut in der Stunde und 0,972 l, also fast ein ganzer Liter in der Minute. Die Niere muss mit jedem Tropfen Flüssigkeit, den wir zu viel trinken, zusätzlich arbeiten. Wird zu viel getrunken - und es wird ja viel zu viel empfohlen -, werden die Schutzkolloide der Nieren angegriffen. Und wenn die Nieren durch unangemessene Nahrung erkranken, gibt es weitere Probleme. Dialyse und Nierentransplantation sind die Konsequenz der an biologische Bedingungen unangemessenen Ernährungs- Trinkweise, an der seit geraumer Zeit auch die Vieltrinkkampagne beteiligt ist.

Die in enger Nachbarschaft von Magen, Bauchspeicheldrüse und Dünndarm liegende Milz ist Teil des lymphatischen Systems. Auch sie erkrankt durch unsere geschädigte Zivilisationskost. Direkt im Zusammenhang dazu steht der Milzinfarkt. Jede Blockade im Blutkreislauf kann in einen Infarkt münden. Die Milzvergrößerung (Splenomegalie) entsteht nicht einfach nur durch Bakterien, Viren und Parasiten sondern durch unsere Immunantwort unter Bildung von größeren Molekülen bzw. Komplexen. Werden Moleküle zu groß, passen sie auch hier nicht mehr durch die feinen Strukturen hindurch. Die Milz kann man zwar entfernen, aber die Richtigstellung der Ernährungsweise tut es auch.

Wenn in einem so mikroskopisch kleinen, sensiblen Gebiet wie Zellen, Zellzwischenräumen, Arteriolen und Venolen Ernährungs- und Transportstörungen für die in Moleküle zerlegten Nährstoffe auftauchen, kommt es zum allmählichen Versumpfen, Verrecken, zu Ablagerungen, die sich ja auch an den erkrankten Arterieninnenwänden und Veneninnenwänden zeigen. Bei der *Eiweißspeicherkrankheit*, die wir gleich besprechen werden, lagert sich überschüssiges Eiweiß an den Basalmembranen der Arteriolenzellen ab. Sie werden, wenn sie nicht abgebaut werden, zur Eiweiß-Mülldeponie.

Lothar Wendt: Eiweißspeicherkrankheiten⁴⁰

Die Basalmembran ist eine dünne Membran zwischen dem Deckgewebe (Epithel) bzw. der Innenhaut von Transportwegen (Adern, Äderchen und Lymphbahnen) und dem angrenzenden Bindegewebe. Die Basalmembran stabilisiert die Zellschichten, strukturiert den Zellverbund und sorgt für deren Zusam-

⁴⁰ <http://www.prof-wendt.de/profdllotharwendt/daskonzeptdereiweispeicherkrankheiten/index.php>

Verdickte Basalmembran, Seite 35 der Internetpräsentation → <http://www.prof-wendt.de/downloads/afwendt.pdf>

menhaften wie der Mörtel eines Bauwerks. Lothar Wendt entdeckte mittels Elektronenmikroskop, dass die Basalmembran von Arteriolen bei Menschen mit hohem Konsum an tierischem Eiweiß stark verdickt ist. Folge davon ist, dass sie sich stark verkrümmen, die für den Stoffaustausch notwendigen Zellporen (Gapes) verengt werden und die Stoffe ab einer bestimmten Molekulargröße nicht mehr hindurchpassen. Zellen sind von einer Membran umgeben, und durch die Zellporen können Nährstoffe hinein- und Stoffwechsel-Abbauprodukte wieder hinausgeschleust werden.

Die Verdickung der Basalmembran durch Eiweißablagerungen konnte er zweifelsfrei sichtbar machen und auch fotografieren. Trotzdem wird diese Nobelpreis verdächtige Entdeckung bis heute ignoriert. Max Planck (1858-1947) sagte: "Irrlehren der Wissenschaft brauchen 50 Jahre, bis sie durch neue Erkenntnisse abgelöst werden, weil nicht nur die alten Professoren, sondern auch deren Schüler aussterben müssen." Es sind sogar noch mehr Jahre, weil noch die Schüler von den Schülern der alten Professoren und auch die Schüler, der Schüler von den Schülern aussterben müssen.

Durch die Folgen der Basalmembranverdickung entsteht zusätzlich zu der ohnehin mangelhaften Nahrung verstärkter Nährstoffmangel, und die Gewebe in den Endstromgebieten der Blutbahn atrophieren bis zur Degeneration. Endstromgebiet/Endstrombahn ist das letzte Ende der Bluttransportstrecke, wo Arteriolen und Venolen ineinander übergehen. Dazu gehören auch das angrenzende Zwischenzellgewebe und die Zellen. Sie liegen am Ende des Arteriolen bzw. am Anfang des Venolen. Wir haben das oben mit den feinen Leitungsbahnen der Blättchen eines Baumes verglichen. Auch sie liegen im Endstromgebiet. Dieses aber taucht in einen leeren Raum ein: den Zwischenzellraum = Interstitium.

Im Endstromgebiet liegen beispielsweise: Hände mit den Fingern, Füße mit den Zehen und die Hüften. Mangelnde Versorgungsleistung mit Nährstoffen von Händen und Füßen zieht arthrotische Veränderungen an Sehnen, Knorpel und Gelenken nach sich. Zusätzlich kommt es in diesem Gebiet zu Störungen durch autoimmunologische Prozesse, d.h. durch rheumatische Veränderungen. Diese Mechanismen haben wir im Allergie-Kapitel ausführlich beschrieben. Im Endstromgebiet von Organen kann es durch Verschlüsse zu Infarkten kommen, beispielsweise Herz- oder Milzinfarkt.

An den Hüften kommt es durch mangelnde Nährstoffzufuhr zur *Hüftkopfnekrose* (Nekrose = Absterben). Diese ist einerseits auf mangelndes Angebot aus der Nahrung zurückzuführen, andererseits auf erkrankte Arterien sowie die durch Eiweißablagerungen verdickten Basalmembranen der feinen Arteriolen. Das hat nicht nur die allmähliche Zerstörung von Knorpel sondern schließlich das Absterben von Knochengewebe zur Folge. Unter zusätzlicher Osteoporose wird es dann noch fataler.

Sobald die Ernährung mit tierischen Eiweißen unterbleibt, baut sich die dicke Eiweißschicht der Basalmembranen ab, die Arteriolen werden wieder schlank, die Kapillaren begradigen sich von selbst, und die Zellporen sind wieder für alle Moleküle durchgängig. Die Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff aus dem Blut ist wieder gesichert. Das alles dauert nur 3 Wochen! 3 Wochen tierisch-eiweißfreie Ernährung unter Einhaltung aller anderen Vollwertregeln führen zurück zur Gesundheit. Aber selbstverständlich können Zerstörungen von Knochen und Knorpel sich niemals wieder regenerieren. Spätestens nach *neuen Gelenken* sollte aber die Ernährung richtiggestellt werden, denn die Zerstörung der Gesundheit schreitet sonst anderweitig fort. Es gibt tatsächlich keine einzige Alternative noch gibt es Ersatz für gesunde Ernährung!

Vegetabilien sind die Putzkolonnen der Blutgefäße

Eiweißüberfütterung ist durch rein vegetabile Ernährung unmöglich. Wer sich rein vegan ernährt, bekommt keine Eiweißspeicherkrankheiten. Allerdings muss man früh anfangen, sich gesund zu ernähren, um nicht in Sackgassen zu geraten. Dennoch ist es nie zu spät umzukehren, die Verschlimmerung eines bereits bestehenden Leidens zu verhindern und seine Gesundheit wieder zu verbessern.

Seit 150 Jahren wird uns von nicht rundum richtig ausgebildeten falsch informierten Ärzten einge-hämmert, dass wir reichlich tierisches Eiweiß benötigen. Kommen aber Wissenschaftler mit bahnbrechenden Beweisen daher, dass wir nur sehr wenig Eiweiß benötigen und obendrein gar keine Carni-

voren sind sondern sich von Ackerfrüchten ernährende Frugivoren, dann wird kräftig geschossen. Weitere Quellen für Falschinformationen sind Pharmaindustrie, mehrere Religionen und Aberglauben.

Wir sind eben eine aggressive Spezies. Leider mischen auch die christlichen Kirchen an den Missverständnissen, falschen Lehren und Tierquälereien⁴¹ sehr kräftig mit, indem sie auf die Bibel verweisen, um zu *beweisen*, dass Gott uns den Tierverzehr erlaubt hat. An diesem Punkt lässt sich erkennen, wie viel die Menschen nach eigenem Gutdünken in die Bibel hineininterpretieren und ob die Bibel, die wir "Gottes Wort" nennen, Gottes- oder Menschenwort geworden ist.

Unnötige Amputationen stoppen

Stoppt die überflüssigen Amputationen! Amputierte SeniorInnen landen zudem oftmals für den Rest ihres Lebens im Rollstuhl. Das muss nicht sein!!! Selbst bei fortgeschrittener Mangeldurchblutung von Füßen und Fingern gibt es noch hohe und höchste Chancen, diese zu erhalten. Dunkelblau gefärbtes Gewebe wird wieder durchblutet, wenn die Basalmembranen in den Haargefäßen unter absolut roher Frischkost wieder schlank werden. Innerhalb von nur drei Wochen ist das der Fall.

Wird die Durchblutung durch die wieder verjüngten Basalmembranen verbessert, sind als erstes Zeichen Hände und Füße nicht mehr kalt, und auch die orthopädischen degenerativen Veränderungen an Fingern und Zehen (Endstromgebiet!) schreiten nicht weiter voran.

CAVE - Wenn Glieder aufgrund eines plötzlichen arteriellen Verschlusses kalt und weiß werden, sich taub anfühlen und schmerzen, muss sofort der Notarzt geholt werden. Das betroffene Glied wird bis zum Eintreffen hoch gelagert, um die Durchblutung noch einigermaßen zu sichern.

Die Amputation von stark dunkel verfärbten Gliedmaßen ist übliche Praxis. Sie wird durchgeführt, damit das durch das Absterben entstehende Leichengift nicht in den Körper gelangt und eine Blutvergiftung (Sepsis) auslöst. Daran kann man sterben. Statt die Durchblutung durch entsprechende Kost und Physiotherapie (z.B. Kneippschen Wasseranwendungen) zu fördern, werden Füße und ganze Beine abgeschnitten und entsorgt. Es ist einfach unglaublich, wie dumm Ärzte sein können!!!

Morbus Raynaud

Eine weitere Gefäßerkrankung ist der *Morbus Raynaud*. Man geht davon aus, dass es sich um eine Fehlinnervation handelt, dass das Problem also von den Nerven ausgeht. Es kommt zu arteriellen Krämpfen im Endstromgebiet, und die Finger oder Zehen werden aufgrund der dem Krampf folgenden Mangeldurchblutung plötzlich schneeweiß, während sich die Strecke davor blaurot verfärbt, weil es durch den Gefäßkrampf einerseits vor den mangeldurchbluteten Partien zum Blutstau kommt (= weißes Gewebe) und andererseits zum Rückstau in den Venen (= blaues Gewebe). Manchmal wird ein Raynaud-Anfall durch Kälte ausgelöst. Ein kneippsches Wechselbad der betroffenen Partien, fördert umgehend die Durchblutung, löst den Krampf, und der Spuk ist innerhalb von 15 - 30 Minuten vorüber. Ich gehe davon aus, dass Arteriosklerose und Eiweißablagerungen in den Kapillaren diesen Krampf stark begünstigen und das Wechselbad einerseits die Durchblutungsförderung fördert und gleichzeitig eine Beruhigung des Krampfes eintritt.

Die Durchtrennung einzelner Nervenfasern des Nervus Sympathikus, wie sie beim Raynaud aber auch beim Magengeschwür durchgeführt wird, halte ich grundsätzlich für einen sehr schweren, irreparablen Kunstfehler. Wenn sich die Betroffenen rundum gesund ernähren, sich bewegen, Kneipp'sche

41 Papst Benedikt XVI ließ sich aufgrund seiner Uninformiertheit einen Kapaun schmecken (Kapaun = unter extremer Quälerei gemästeter Hahn). Er hat sich inzwischen aber besser informiert. Er wird wie folgt zitiert: "Auch die Tiere sind Geschöpfe Gottes. Freilich, die Art von industrieller Verwendung, indem man Gänse so züchtet, dass sie eine möglichst große Leber haben, oder Hühner so kaserniert, dass sie zu Karikaturen von Tieren werden, diese Degradierung des Lebendigen zur Ware scheint mir tatsächlich dem Zueinander von Mensch und Tier zu widersprechen, das durch die Bibel durchscheint." Bedauerlich, dass aus solchen Erkenntnissen heraus nicht ohne Umschweife zum Vegetarismus gefunden wird.

<http://www.vegan-forum.de/viewtopic.php?f=14&t=1199> <http://www.denk-mit.info/kirche/benediktxivibesonderetierqualzuweihnachten.html>

Wechselbäder machen, in die Sauna und zum Schwimmen gehen, dürfte auch der Raynaud in ein paar Wochen ausgestanden sein. Ich habe damit sehr positive Erfahrungen mit meiner alten Mutter gemacht.

Frischkost + Kneipp statt Amputation

Mit Kneippschen Wasseranwendungen beschleunigen Sie durch Durchblutungsanregung den Heilungsprozess vieler unnötiger Krankheiten. Zusammen mit gesunder Ernährung haben Sie eine einfache und sehr wirksame Heilmethode in der Hand, für die Sie weder Arzt, Heilpraktiker noch gute Ratschläge benötigen. Wenn Sie sich dann auch noch ausreichend bewegen, leben Sie schon beinahe im Paradies. Wer nicht mehr so gut zu Fuß ist, sollte schwimmen gehen und Wassergymnastik machen. Selbst im Rollstuhl schaffen es einige bis zur Olympiade.

Wechselduschen und Kneipp-Güsse können Sie in Ihrem Badezimmer durchführen, ebenso Wechselbäder für Hände und Füße. Kaufen Sie sich aber bis zum Knie hinaufreichende Behälter. Mit *Fuß* meinte Kneipp das Bein vom Knie abwärts bis zur Fußspitze. Flache Schüsseln, wie sie leider auch in der Sauna üblich sind, sind ungeeignet und weniger wirksam. Unterarmbäder und echte Kneippsche Fußbäder wirken wahre Wunder! Immer erst aufwärmen! Nie kaltes Wasser auf kalte Gliedmaßen!

Sehr wirksam ist ein Winterspaziergang in warmen Stiefeln und dicken Socken zu einem freien Gewässer hin. Dort ziehen Sie Stiefel und Socken aus und waten 10 - 20 Sekunden lang im eiskalten Wasser. Anschließend ohne abzutrocknen wieder rein in die warmen Plünnen und weitermarschieren. Ihre Füße werden durch die tolle Durchblutung tüchtig prickeln. Und wenn sie wieder warm sind, können Sie die Prozedur wiederholen. 2 x reicht aus.

Sie tun sich noch mehr Gutes, wenn Sie sich die Kneippsche Ordnungstherapie ansehen und sich eingehender mit Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) befassen.

Zur Abrundung Ihrer Ganzheits-Selbsttherapie können Sie sich auch noch einen guten klassischen homöopathischen Arzt leisten, der seine Ausbildung in der Deutschen Homöopathischen Union (DHU) absolviert hat. Bei der DHU wird man Ihnen auch gern entsprechende Ärzte in Ihrer Nähe nennen. Und wenn Ihnen das zu teuer ist, dann rechnen Sie einfach aus, was Sie durch Ihre neue Frischkost ohne Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte einsparen und bezahlen den guten Doktor davon. Sie werden ihn ohnehin ganz sicher nur selten brauchen. Schon deshalb ist die homöopathische Behandlung bei einem echten Hahnemann-Arzt gar nicht so teuer wie allgemein behauptet wird.

Ist Fleisch ein Stück Lebenskraft?

Hauptnachteile für die Ernährung mit Fleisch (Ethik wird in diesen Ausführungen vernachlässigt) sind, dass es 1. weit überwiegend nicht roh und 2. überwiegend lediglich als Muskelfleisch verzehrt wird. Außerdem enthält es für den Menschen, der eigentlich Pflanzenesser ist, zu viel Eiweiß.

Wir benötigen kein *komplettes Eiweiß mit allen, auch den essenziellen Aminosäuren*, wie wir sie durch das tierische, artfremde Eiweiß geliefert bekommen, sondern wir benötigen als vegetarisch angelegte Spezies möglichst viele unterschiedliche Aminosäuren aus den Vegetabilien, die sich der von Natur aus kreative Körper dann selbst zu seinem art- und körpereigenem Eiweiß zusammenbaut. Das funktioniert bei allen vegetarisch lebenden Organismen gleichermaßen und also auch beim Menschen.

Im Hinblick auf die Ernährungssituation und die Versorgung der Weltbevölkerung mit Lebensmitteln ist es außerdem eine ethisch-moralische Forderung, wertvolle vegetabile Nahrung nicht an Masttiere zu verfüttern sondern diese Nahrung selbst zu essen. So vermeiden wir gleichermaßen den Raubbau von Ressourcen wie an der eigenen Gesundheit. Die Verschwendung ist enorm: 12 x mehr Menschen könnten sich satt essen, wenn sie die wertvolle Nahrung nicht an *Nutz- und Schlachttiere* vergeuden würden. Aus diesem Grunde unterstütze ich grundsätzlich niemals Entwicklungshilfeprojekte, die die armen Menschen der dritten Welt mit Tieren beglücken. Der Schuss geht nach hinten! Im Sinne des Wortes: Denken wir an die Metan rülpsenden Rinderherden und die fatale Wirkung auf die Erdatmo-

sphäre. Denken wir auch an die alles verpestende Gülle. Und denken wir nicht zuletzt an die armen Tiere, deren Lebenssinn dazu verkehrt wird, Nutztiere und Fleischlieferanten sein zu müssen. Das ist nicht nur moderne Sklaverei sondern Mord an unschuldigen Lebewesen.

Tierrechte oder Teilzeitvegetarier? Menschenethik oder eine Ethik, die alle Lebewesen einschließt? Was ist ethisch vertretbar und wo setze ich der Ethik gegen jedes Gefühl Grenzen? Ab und an wenigstens ein Ei und die gute Butter, die doch so gar nicht schädlich ist? Wo ist die Grenze? Das alles muss jeder für sich selbst entscheiden.

➔ Möglicherweise bringt Ihnen Helmut Kaplan Entscheidungshilfe.

Hier nochmals seine Homepage: <http://www.tierrechte-kaplan.org/>

Botulismus-Würstchen

Botulus leitet sich vom lateinischen botellus = Würstchen ab. Die Bezeichnung *Botulismus* entstand durch Vergiftungen mit dem Leichengift von Tieren in der Wurst. Durch Pökeln mit Nitratsalz konnte man die Gefahr besiegen. Deshalb ist es seither bei der Wursthherstellung amtlich vorgeschrieben. Bei höherer Erhitzung bilden sich aus dem giftigen Nitratsalz krebserregende Nitrosamine. Gepökeltes Fleisch und derartige Würstchen dürfen nicht gegrillt werden! Wer aber weiß das schon!?

Nitrit macht aus dem roten Blutfarbstoff Hämoglobin, das u. a. Sauerstoff transportiert, das Methämoglobin, an das sich kein Sauerstoff anheften kann. Der Sauerstofftransport wird behindert. Wenig Sauerstoff in den Geweben fördert innere Erstickung und die Entstehung von Krebs. Die DKG-Krebsgesellschaft schreibt: *"Nicht nur wegen des Fettes, auch wegen der schädlichen Inhaltsstoffe sollte Wurst nur in begrenzter Menge verzehrt werden."*⁴² Sie bezieht sich dabei allerdings allgemein auf Salz. ➔ Beachten Sie in diesem Zusammenhang bitte auch Reckewegs Kleinschrift über Schweinefleisch. http://www.manfred-wahl.de/reckeweg_schweinefleisch.pdf

Botulismus ist keine Infektionskrankheit sondern eine Vergiftung. Das Botulinumtoxin ist schlichtweg ein Leichengift. Produzent des Giftes ist das Bakterium *Chlostridium Botulinum*. Fleischfresser können durch ihre intensive Magensäure den Erreger und dessen Gift unschädlich machen. Wenn aber vegan lebende Tiere wie Pferde und Rinder daran erkranken, weil ihr Trinkwasser beispielsweise durch Fäkalien von Schweinen verseucht ist, kann für sie die Sache tödlich ausgehen.

Wieder ein Hinweis mehr, dass auch der Mensch vom Schöpfer als Vegetarier erdacht wurde. Der Mensch ist nun mal kein Tier- und schon gar nicht ein Aasfresser. Er isst nicht einmal frisch erlegte Beutetiere mit Haut und Haar, wie es die Fleischfresser machen sondern *abgehangenes, gereiftes* Fleisch. Kein Wunder, denn die Leichenstarre benötigt ein paar Tage, bis die Selbstverdauung (Autolyse) eintritt und die Leichenstarre wieder aufhört. Diese Selbstverdauung ist nichts anderes als Verwesung. D.h. im Klartext: Fleischesser essen Fleisch, bei dem die Verwesung bereits eingesetzt hat. Wurstwaren sind so betrachtet Mumien, bei denen man die Verwesung künstlich ausgesetzt hat, bis sie irgendwann trotzdem wieder einsetzt. Es wird also Leichengift gefuttern. Die Formulierung *Mumie* habe ich vom venezuelanischen Psychotherapeuten und Naturheiler Dr. Germán Alberti übernommen.

Botulismus kann man auch beim Baden in Teichen und durch Honigverzehr bekommen. Säuglinge sind besonders gefährdet und sollten deshalb keinen Honig erhalten.

Fische essen wegen der Omega-3-Säuren?

Nicht wenige Vegetarier essen heimlich oder unheimlich Fisch, manche nur selten, andere regelmäßig. Man nennt sie *Pescotarier*. Wenn man sich unter Vegetariern umhört, wird man immer wieder erfahren, dass sich viele mit dem Verzicht auf Fisch schwer tun, und selbst eingefleischte Vegetarier bei Einladungen dann doch mal zugreifen. Offensichtlich gibt es da eine andere Einstellung als zu anderen Tieren oder es ist einfach die Gewohnheit. Auch Eier sind streng genommen Tiere.

⁴² http://www.krebsgesellschaft.de/ernaehrung_grillen_kochen_konservieren,1044.html

Mit Fisch verbinden wir heute nicht mehr nur den letzten Sommerurlaub am Mittelmeer sondern die lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren. Nun ja, die sind wichtig. Aber ebenso wichtig sind das zu Unrecht verteuerte Cholesterin und die anderen Fettsäuren. Es kommt eben nur darauf an, in welchem Zusammenhang man uns die Dinge verkauft, damit wir sie kaufen. Was wir auch essen oder meiden: Wir tun es wegen der Informationen aus der Werbung, die selbst gestandene Ärzte beeinflusst.

Wir sind nicht auf die Omega-3-Fettsäuren vom Fisch angewiesen. Hier wird dasselbe versucht wie auch anderweitig. Wie benötigen weder Milch, um unseren Kalziumbedarf zu decken noch Fisch, um genügend Omega-xyz-Fettsäuren zu bekommen. Mangel an Omega-zyx-Fettsäuren kommt äußerst selten vor! Lassen Sie sich also nicht durch den ohnehin unerträglichen Werberummel verunsichern.

Wenn wir Fisch so lieben, sollten wir an die überfischten Weltmeere denken, an die unmenschlichen Fangmethoden, an die Lungenatmer unter den Fischen und Meeresschildkröten, die in den Netzen hängen bleiben und jämmerlich ertrinken. Und auch an den so genannten Beifang, der ebenso entsorgt wird wie die Hälfte aller Vegetabilien und gar nicht erst zum Verbraucher gelangen.⁴³

Angeln Sie selbst! Dann sei Ihnen Fisch gegönnt! Töten Sie das Kaninchen, das Wild, das Hähnchen, das Kalb, den Ochsen oder auf welches Lebewesen immer Sie Appetit haben, selbst. Es gäbe mehr Vegetarier, wenn Fisch und Fleisch nicht seelenlos im Laden zu haben wären. Und es gäbe noch weniger, wenn sie nicht einbalsamiert verkauft würden: Fischstäbchen, Würstchen... .

➔ Vorschlag zum Abgewöhnen von Fisch:

"Hören Sie sich immer mal wieder bei youtube Schuberts Forelle an."

Leinsaat und Walnüsse statt Fisch

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind enthalten in Raps, Walnüssen, Sojabohnen, Leinsaat, Distelöl, Sonnenblumenkernen, Pinienkernen, Pecannüssen Butter, Kokosfett und in vielem mehr. Ich habe bewusst auch Kokosfett und Butter aufgeführt, denn es kommt nicht auf die Menge in einzelnen Lebensmitteln an sondern auf eine ausgewogene Ernährung. Es ist völlig unnötig, Öle oder Fette aus irgendeiner Vegetabilie oder ihrer Saat bzw. aus der Kuhmilch oder dem Schwein (Schmalz) zu extrahieren, weil sie in ganzheitlichen Vegetabilien bereits enthalten sind.

Leinsaat ist eine Ölsaart und hat gut 90% mehrfach ungesättigte (hochungesättigte) Fettsäuren. Ölsaaten verkleben sowohl Stein- als auch Metallmahlwerk der Getreidemühle. Man kann Ölsaaten aber zusammen mit Getreide im Metallmahlwerk malen. Oder separat in einem kleinem Mixer grob schroten. Nicht gemahlen kaufen und nicht auf Vorrat mahlen, da der Wertverlust recht hoch ist.

Wenn Sie ab und an Leinsaat mit ins Frischkornmüsli geben, sind sie auf der sicheren Seite, aber auch ohne dies können Sie sich darauf verlassen, nicht zu kurz zu kommen. Vielleicht mögen Sie in diesem Zusammenhang mal das 6. Matthäusevangelium, Verse 25-34 lesen.

"Kaufen Sie nichts, wofür Reklame gemacht wird" sagte Dr. Bruker. Der Schöpfer macht keine Reklame für die Inhaltsstoffe der Nahrung, die er uns in der Natur schenkt, denn er hat mit einem Rundum-Sorglospaket bestens für uns vorgesorgt. Wahrscheinlich werden deshalb so wenig natürliche Lebensmittel gegessen, weil sie keine Lobby haben und niemand Geld für Apfel-, Nuss- und Mandelkernwerbung ausgibt. Nur produzierte Nahrung braucht Werbung. Also sollten wir uns öfter mal kostenlos aus Theodor Storms "Knecht Ruprecht" einsagen: "...denn Apfel, Nuss und Mandelkern, fressen fromme Kinder gern."

43 **Greenpeace: Fisch** - <http://www.greenpeace.de/themen/meere/fischerei/>

Der letzte Fisch - Unsere Meere am Scheideweg - <http://www.youtube.com/watch?v=okvINFn25bU>

Müll im Meer - <http://www.youtube.com/watch?v=a5X83N3kCL0>

Soja: "So ja!" - Sojaprodukte: "So nein!"⁴⁴

Wir kennen die gelblich-beige Sojabohne, die etwas kleinere, grüne Sojamung- und die rote Azuki-bohne. Gelbe Sojabohnen enthalten zwar alle Aminosäuren und versorgen uns wahrscheinlich auch mit Vitamin B12, wir sollten sie aber nicht regelmäßig als Tofu-Teilnahrungsmittel essen. Die Kombination von Bohnen mit Reis oder Getreide liefert uns ebenso ein vollständiges Eiweiß wie Kartoffeln mit Eiern. Beides ist allerdings keine Frischkost. Die komplette Sojabohne ist im Gegensatz zu Sojaprodukten natürlich und vollwertig, kommt für Frischköstler aber nur gekeimt in Frage, da alle rohen Bohnen in hohem Maße giftig sind, einige sogar tödlich.

Tofu, Sojamilch, Soja(jo)ghurt, Sojatex und dergleichen werden unter erheblichem Aufwand unter Hitzeeinwirkung industriell gewonnen. Soja(jo)ghurt wird dann noch geschmacklich angepasst. All diese Produkte sind aber minderwertige Präparate. Den meisten Soja(jo)ghurts wird zudem erheblich Zucker zugesetzt. Auch das isolierte Eiweiß in Lopino gehört in diese Aufzählung. Aber genau diese Produkte essen viele Veganer. Es sollte auch auf hier Dr. Max-Otto Brukers Warnung gehört werden: **"Kaufen Sie nichts, wofür Reklame gemacht wird."**

Sojaauszugsprodukte unterhalten ähnliche Zivilisationskrankheiten wie Milchprodukte. Ich spreche aus eigener Erfahrung, denn bei mir schwellen Finger und Hände unterschiedslos durch Milchprodukte wie Tofu derart an, dass ich, wenn es zu viel war, meine Ringe nicht mehr drauf bekommen habe. Erst wenn diese Produkte gemieden werden, kann man wirklich dauerhaft gesund werden. Sojabohnen und Sojasprossen sind dagegen okay, da sie keine Teilnahrungsmittel wie Tofu & Co. sind.

Sojasoße, Shoyu und Tamarisoße sind hitzebehandelte, vergorene Sojaprodukte. Sie enthalten reichlich Vitamin B12 und können gelegentlich den Speisen als Würze zugefügt werden. Bitte darauf achten, dass kein Zucker in der Sojasoße ist!

Hülsenfrüchte sind eine hervorragende Eiweißquelle

Bohnen gehören wie Linsen und Erdnüsse zu den Leguminosen (Hülsenfrüchte) und sind wegen ihres Gehalts an Phasin, Lectin, Momordin und Ricin im Rohzustand äußerst giftig. Je nach gegessener Menge kommt es zu Störungen, die man *Favismus* nennt: Übelkeit, Magen- Darmbeschwerden, Erbrechen, Durchfall und Halluzinationen. Die Zerstörung von roten Blutkörperchen (Hämolyse) ist sehr gefürchtet, weil dadurch der Sauerstofftransport gefährdet wird. 3-5 rote, rohe Nierenbohnen (kidney-beans) können bereits tödlich sein. Sehr gefährlich sind auch die dicken weißen Bohnen. Der Tod tritt nach Gelbsucht (Ikterus), Milz-, Leberschwellung und Nierenversagen ein.

Favismus kann auch auf gekochte Bohnen hin erfolgen und ist im Mittelmeerraum und in Schwarzafrika verbreitet. Er beruht auf einem angeborenen Enzymdefekt durch Proteaseinhibitoren. Die Betroffenen sind zugleich resistent gegen Malaria. So ist der Favismus schon fast als gesund zu bezeichnen. Proteaseinhibitoren kommen in unterschiedlicher Menge vor: in allen Bohnensorten, Kartoffeln, Erdnüssen verschiedene Erbsensorten, Mais, Reis, Rote Beete, Süßkartoffeln, Hafer, Weizen.

Die Eiweiße von Bohnen und Reis ergänzen einander hervorragend. Das Grundnahrungsmittel armer Leute in ganz Lateinamerika sind Bohnen mit Reis, und dicke Bohnen wachsen als Unkraut am Wegrand. Lateinamerikanische Vegetarier/Veganer haben aber oftmals ausgeprägte Vorbehalte gegen Bohnen. Selbst dann, wenn sie keinen Favismus haben und es von daher keinen Grund gäbe, sie zu meiden. Sehr Konsequente lehnen dann auch noch rohe Sojasprossen ab und bleiben dennoch gesund.

Böhnchen geben nur dann Tönchen, wenn sie durch Industriezucker, Säfte und ähnliches unverträglich gemacht wurden. Beachten Sie dazu bitte das Kapitel *Unverträglichkeiten* ab ➔ Seite 75. Zu den essbaren Hülsenfrüchten gehören Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Lupinen, Linsen und Erdnüsse. Statt Auszugsprodukte aus Sojabohnen oder Lupinen zu füttern, sollten wir sie lieber ganz verzehren.

Das Bohnengift wird durch 15-minütiges Kochen zerstört.
 Beim Ankeimen verbleiben geringfügige aber ungefährliche Mengen.
 Der Keim jeder Keimsaat muss beim Verzehr immer mindestens 2 cm lang sein.

⁴⁴ Formulierung in Anlehnung an die Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB) in Lahnstein

Kohl

Kohl ist ein komplettes Lebensmittel und enthält wesentlich mehr Nährstoffe als Blattsalate. Grünkohl enthält sehr viel Kalzium. Die verschiedenen Kohlsorten enthalten die für uns wichtigen Nährstoffe natürlich in unterschiedlichen Mengen, deshalb sollte man nicht einseitig bleiben. Ich habe immer mindestens 1-2 verschiedene Kohlsorten im Kühlfach und wechsele sie bei jedem Einkauf.

Tipp: Nehmen sie im Winter anstelle von dem durch Gewächshauskultur und Kunstdünger mit Nitrit belasteten Kopfsalat reichlich Kohl zu sich! Im Garten gedeihen den ganzen Winter über Feldsalat und Endiviensalat. Grünkohl ist ebenfalls bestens als frischer Salat geeignet. Sie können auch Brombeerblätter essen, müssen aber wegen der Dornen beim Pflücken vorsichtig sein. Ich habe eine Pflücktechnik entwickelt, bei der ich diese Dornen nicht mitnehme.

Nur Grünzeug, das im Winter draußen wächst, ist ohne Nitrit. Nitrit macht aus dem roten Blutfarbstoff Hämoglobin das Methämoglobin. Daran kann sich kein Sauerstoff anheften. Der Sauerstofftransport wird behindert. Wenig Sauerstoff in den Geweben fördert die innere Erstickung und damit die Entstehung von Krebs.

Kohl wird ebenso wie der Rote Beete eine krebshemmende Wirkung nachgesagt. Frühlings- und Sommerkuren mit Kohl, Roter Beete, dunklen Beerenfrüchten und Kirschen sind sehr empfehlenswert. Diese binden die freien Radikale, und es kommt zur besseren Sauerstoffversorgung der Gewebe.

Kombinationen von Vegetabilien

Die Vorgeschichte der Kombinationslehre rührt von der Irrlehre her, der Mensch könne nicht ohne Fleisch existieren. Früher glaubten Vegetarier, bestimmte Lebensmittel stets miteinander kombinieren und in derselben Mahlzeit essen zu müssen, um nur ja alle essenziellen Aminosäuren (Eiweißbausteine, die der Organismus nicht selbst herstellen kann) zu bekommen. Man befürchtete, sonst Eiweißmangel zu erleiden. So entstand auch die Lehre von unter, auf und über der Erde gewachsenen Vegetabilien, die unbedingt in einer Mahlzeit vorhanden sein sollten. Inzwischen sieht man das aus Erfahrung nicht mehr so eng. Der Körper ist offensichtlich nicht so kleinkariert wie menschliche Schreibtisch-Gedankengänge.

Auch beim Frischkorngericht wird stets streng darauf geachtet, dass neben dem Getreide immer geriebener Apfel und Zitronensaft enthalten sind. Der Apfel wegen des Eisens und die Zitrone, weil Kalzium für die Verwertung im Körper neben Sonnenlicht auch reichlich Vitamin C benötigt. Die Zitrone soll außerdem dazu dienen, das Getreidephytin abzufangen. All das ist so schrecklich theoretisch, denn wenn wir heute wissen, dass es nicht wichtig ist, jeden Tag und bei jeder Mahlzeit alle Aminosäuren gleichzeitig zuzuführen, dann ist es ganz sicher auch nicht notwendig, auf Vitamin C, Folsäure und Eisen während des Getreideverzehrs zu achten. Tiere in freier Wildbahn machen das auch nicht, und unser himmlischer Vater ernährt sie dennoch (Matthäus 6, 26) gesund. Ich reibe in erster Linie deshalb einen Apfel ins Frischkornmüsli, weil es dadurch lockerer und schmackhafter wird.

Vitamin B12 (Cobalamin)

Es ist nicht korrekt, von Vitamin B12 zu sprechen. Dennoch werde ich, der allgemeinen Gepflogenheit folgend, weiterhin vereinfachend auch Vitamin B12 schreiben. Den derzeitigen Erkenntnissen nach wird es, mit der Nahrung, nicht in der Nahrung aufgenommen, da es ihr lediglich außen anhaftet. Eigentlich sollten wir deshalb unsere Vegetabilien nicht waschen. Da sie während der vielfältigen Transportwege jedoch verschmutzt werden, reinigen wir sie. Nach dem Abwaschen ist aber noch ausreichend vorhanden.

Vitamin B12 kommt nachgewiesenermaßen nicht nur in tierischen Produkten vor, obwohl das einige Wissenschaftler vehement behaupten, weil sie eigentlich nicht wissen, wo es herkommt. Es kommt erwiesenermaßen in fermentierten Lebensmitteln vor. Das sind beispielsweise Bier, milchsaures Gemüse, Sauerkraut, Sauerteigbrot, Algen, Soja und Sojaprodukte: Miso, Shoyu, Tamari, Tempeh.

Machen wir uns aber bitte bewusst, dass Urmenschen solche Produkte nicht zur Verfügung hatten, dennoch überleben und sich vermehren konnten. Vielleicht, weil sie auch unappetitliche, vergammelte Sachen futterten. Steinzeitmenschen, auf die die *Steinzeitdiät* aufbaut, sind keine Urmenschen sondern bereits urtümlich zivilisierte Menschen, die keine wirkliche Urkost mehr gegessen haben. Eine Hypothese besagt, dass unsere Urväter und -mütter vor 2,5 Millionen Jahren in der afrikanischen Savanne lebten. Wo auch immer sie gelebt haben: Ihre Ernährungsweise war wesentlich anders als zur Steinzeit.

Vitamin B12 wird von Mikroorganismen erzeugt, die sich auf der Erde und in Oberflächengewässern befinden und in der Luft herumwirbeln. Sie verbreiten sich durch Staub und Luftbewegung, und wir nehmen sie wahrscheinlich mit der Nahrung ebenso auf wie beim Spielen im Sandkasten und Dau-menlutschen. Ich gehe sogar davon aus, dass wir es möglicherweise auch durch die Atmung bekommen, es sich im Nasenrachenraum absetzt und mit dem Speichel geschluckt wird. Meine Hypothese erscheint mir nicht abwegig, da wir auch andere Mikroorganismen mit der Atmung aufnehmen; denken wir dabei bitte an die diversen Infektionskrankheiten.

Wir benötigen nur sehr, sehr wenig B12. Der gespeicherte B12-Vorrat im Organismus der Durchschnittsbevölkerung reicht 5 Jahre lang. Wir benötigen 1-2 mg (Milligramm) Vitamin B1 pro Tag, aber nur 1,5 bis 3 µg (Mikrogramm) Vitamin B12.⁴⁵ Der Verdacht liegt nahe, dass mit allen Mitteln versucht wird, die Menschen von veganer Ernährung abzuhalten.

Vitamin B12 gliedert sich in aktives und inaktives B12. Es wird behauptet, dass in den oben genannten, fermentierten Lebensmitteln inaktives B12 sei, dass das aktive B12 behindere. In Lopino (aus Lupinen hergestellt) hat man aktives B12 gefunden. Aber auf Lupinen reagieren 17% der Bevölkerung allergisch.

Vitamin B12 gelangt nach derzeitigen Erkenntnissen als *Extrinsic-Faktor* (= *Cobalamin*) durch den Mund in uns hinein. Die Magenschleimhaut steuert den so genannten *Intrinsic-Faktor* bei und koppelt ihn an den *Extrinsic-Faktor*. Dadurch entsteht der *Intrinsic-Faktor-Cobalamin-Komplex*.

Im letzten Dünndarmabschnitt (Ileum) verbindet sich der *Intrinsic-Faktor-Cobalamin-Komplex* mit zwei Proteinen aus den Darm-Epithelzellen (Zellen der Darminnenhaut), dem *Cubilin* und *Megalin*. Alle zusammen verbinden sich nun erst zu einer von Kommensalen (*gute Bakterien*) erzeugten *Cobalaminverbindung*. Die Kommensalen sind sozusagen der Pfarrer, der Männlein und Weiblein miteinander verbindet, ohne selbst an der Ehe teilzunehmen. Die nunmehr komplette *Cobalaminverbindung* wird an die Leber zur weiteren Verarbeitung und von dort in den gesamten Organismus weitergeleitet.

Der *Intrinsic-Faktor* ist ein besonderes, körpereigenes Protein (Glycoprotein) aus der Magenschleimhaut. Wenn die Magenschleimhaut entzündet ist, gibt es von dorthin die ersten Probleme. Wenn der Dünndarm entzündet ist, wird nicht genügend *Cubilin* und *Megalin* beigesteuert, und es kommt zu Vitamin B12-Mangel.

Voraussetzung für die Verwertung von Vitamin B12 ist die tadellose Beschaffenheit des Dünndarms. Wenn der entzündet ist, kann es nicht aufgenommen werden. Entzündungen des Dünndarms liegen bei verschiedenen ernährungsbedingten Krankheiten vor: Zöliakie, bei einigen Allergien, Morbus Crohn und Darminfektionen verschiedener Art. Sie sind immer von Durchfällen begleitet. Manchmal Durchfall und Verstopfung im Wechsel. Darmgeschwüre machen auch Probleme bei Aufnahme (Resorption) und Weiterleitung von Nährstoffen.

Der Ernährungswissenschaftler Claus Leitzmann schreibt in seinem Büchlein *Vegetarismus – Grundlagen, Vorteile, Risiken*, erschienen im C. H. Beck-Verlag, dass sich bei Lakto-(Ovo-) Vegetariern keine Versorgungsprobleme ergeben, da Milch und Milchprodukte ausreichend Vitamin B12 liefern, dass aber auch Veganer offensichtlich geringe Mengen davon aufnehmen: 0,3-1,2 µg/d,⁴⁶ was Studien zeigen. Es sei aber nicht bekannt, woher sie aufgenommen wurden. "Möglicherweise", so schreibt Leitzmann auf ➔ Seite 68, "spielen die Mund- und Dünndarmflora, bakterielle Kontamination von Lebensmitteln und Essgeschirr sowie der Cobalamingehalt in angereicherten und fermentierten Lebensmitteln eine Rolle."

45 1 Mikrogramm ist 0,001 Milligramm bzw. 0,000001 Gramm.

46 Erläuterung zur Maßeinheit: 1000 Gramm (g) = 1 Mikrogramm (µg)

Dass die Meinungen über das Vit. B12 stark auseinandergehen, sieht man an den unterschiedlichen Darstellungen des deutschen Vegetarierbunds, der Schweizerischen Vegetarischen Vereinigung (SVV) und der American Dietetic Association (ADA). Auf die ADA kommen wir auf ➔ Seite 267 zurück.

Beim deutschen Vegetarierbund kamen nach der durch Prof. Claus Leitzmann geleiteten Gießener Vegetarierstudie - Sie finden diese im Internet - Verunsicherungen auf, sodass man sich entschloss, nur noch Informationen im Sinne dieser Studie zu veröffentlichen. Dadurch bleibt die Verunsicherung von Veganern und solchen, die es eigentlich gern werden möchten, leider bestehen.

Seit Jahrtausenden gibt es gesunde Veganer. Zu ihnen gehörte bis zu seinem 63. Lebensjahr auch Mahatma Gandhi. Dann ließ er sich nach einem Fastenfehler - er nahm nur Wasser, Erdnussbutter und Zitronensaft zu sich - davon überzeugen, dass er wenigstens Ziegenmilch trinken müsse, weil ihm ein Arzt gesagt hatte, dass es ohne tierisches Eiweiß nicht geht. Lange Zeit hieß es, dass in Ziegenmilch kein B12 enthalten sei, seit ein paar Jahren sagt man wieder etwas anderes.

Es scheint als würden Wissenschaftler und Laien-Nachplapperer auf alten Ansichten beharren, obwohl die Erfahrung längst etwas anderes lehrt. Aber die Angst ist größer als die Liebe zum Vaterland. Mit dem Vaterland meine ich das Land, d.h. den Bereich unseres Schöpfers.

Unterschiedliche Informationen über die Herkunft von Vitamin B12

Vegetarierbund Deutschland

<http://vebu.de/gesundheitsnaehrstoffe/vitamin-b12>

Schweizerische Vegetarische Vereinigung

<http://www.vegetarismus.ch/info/28.htm>

Zentrum der Gesundheit

<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-b12-ia.html>

Die Gießener Rohkoststudie

http://www.uni-giessen.de/fbr09/nutr-ecol/forsc_rohkost.php

Vegetarierstudie der Friedrich-Schiller-Universität Jena

<http://www.vegetarierstudie.uni-jena.de/>

Algen

Manche Veganer und Rohköstler nehmen Spirulina-Algen in Tablettenform zu sich, um Vit. B12-Mangel vorzubeugen. Bei vernünftiger Ernährungsweise ist das aber unnötig. Außerdem gibt es Wissenschaftler, die behaupten, in den Spirulinatabletten sei kein Cobalamin (Vitamin B12) enthalten. Trotzdem werden nach wie vor VeganerInnen Algen und diese Tabletten aus der Süßwasseralge Spirulina zur Versorgung mit Vit. B12 empfohlen. Das Vitamin ist allerdings nicht in den Algen drinnen sondern haftet ihnen - vielleicht - an. Die Tabletten sind nicht gerade preiswert!

- Algen sind im Chinaladen günstiger als in Naturkostläden.
- Algen haben einen fischigen Geschmack. Sie sind sehr salzig.
- Auf rohe, getrocknete Algen achten!
- Algen können im selben Einweichwasser lange Zeit stehen bleiben, weil sie Wasserpflanzen sind. In Brotteig kann man sie trocken einkneten, ohne vorher einzuweichen.

Hämoglobin

Oft wird behauptet, dass Veganer zu wenig Hämoglobin (Hb = Blutfarbstoff) im Blut haben. Das Hämoglobin ist ein körpereigenes, eisenhaltiges, Sauerstoff transportierendes Protein im Blut. Der Hb ist bei Veganern tatsächlich niedriger. Es kommt allerdings nicht darauf an, wie hoch der Hb-Wert nach Meinung der Mediziner sein müsste sondern ob er ausreicht und ob man sich wohl fühlt und leistungsfähig ist. Da es unter Hochleistungssportlern eine ganze Reihe konsequente Veganer und auch Rohköstler gibt, die ja besonders viel Sauerstoff für ihre Muskulatur und also ausreichendes Hämoglobin benötigen, müsste eigentlich auch dieses, immer wieder diskutierte Problem erledigt sein.

Bei meiner weit überwiegend vegan lebenden Mutter wurde vor einer Woche ein Hb von 12,9 festgestellt, bei mir liegt er ebenfalls in diesem Bereich.

Hb-Normwerte:

Männer	g/dl 13-17,5	SI-Einheit 8,7-11,2
Frauen	g/dl 12-16	SI-Einheit 7,5- 9,9

Beim Hb wie bei allen anderen Laborparametern wurden die *Grenzwerte* einfach den Durchschnittswerten der immer kranker werdenden Durchschnittsbevölkerung angepasst. Der Hb wurde vor rund 2 Jahrzehnten erheblich nach oben hin *nachgebessert*. Die Laborparameter mussten dringend korrigiert und an wirklich sich gesund ernährenden, gesunden Menschen erhoben werden. Früher lag bei Frauen Hb 11 in der Mitte, heute ist Hb 12 die Untergrenze geworden. Ein Hb von g/dl 10-12 bei vegan lebenden Frauen ist nicht beängstigend und ermöglicht sogar leichtere Geburten. Auch das sollte zu denken geben.

Mein Hb liegt zwar mit 12 - 12,9 im heutigen Normbereich, dennoch haben mir mehrfach Ärzte gesagt, dass er zu niedrig sei. Da ich immer mal wieder lange mittelschwere Bergtouren mache und regelmäßig jogge, gehöre ich zu den sportlichen Menschen, die ihrem Körper etwas abverlangen. Bei derartigen körperlichen Anstrengungen aber benötigt man besonders viel Sauerstoff. Und der wird durch das in den roten Blutkörperchen enthaltene Hämoglobin zu den Muskeln hintransportiert.

Homöopathie

Macht's nach, aber macht's genau nach.
Samuel Hahnemann

Die Entscheidung, dieses Thema mit aufzunehmen, ist mir nicht leicht gefallen. Anfangs sollte das Buch einschließlich Rezeptteil nur 200 Seiten lang und in einfachster Sprache verfasst werden! Ich habe mich zwar auch weiterhin sehr um allgemeinverständliche Sprache bemüht, sah aber immer wieder die Notwendigkeit, zugunsten eines besseren Gesamtverständnisses exaktere Beschreibungen und dabei auch Fachbegriffe samt Erläuterungen reichen zu müssen.

Mehrfach hatte ich die klassische Hahnemann-Homöopathie und Reckewegs Antihomotoxikologie angesprochen gehabt und wurde immer wieder damit konfrontiert, dass ich tiefergehende Einblicke über die Entstehung von Krankheiten geben müsse. Kurz vor der geplanten Fertigstellung habe ich mir dann einen Ruck gegeben und das vorliegende Werk während drei weiteren Monaten gründlich umgestaltet. Hier ist das Ergebnis, und ich hoffe sehr, dass Sie davon profitieren können.

Sie werden nun im Schulterschluss mit Hahnemanns klassischer Homöopathie und Reckewegs Homotoxikologie wesentlich tiefer mit der Entstehung von Krankheiten konfrontiert und dadurch einen umfassenden Einblick in die sich über mehrere Generationen hinstreckende Degeneration und auch in die Regenerationsfähigkeit des Organismus gewinnen.

Klassische Homöopathie - Samuel Hahnemann

Das Wort *Homöopathie* leitet sich ab vom griechischen *homoios* = *das Gleiche* und *pathos* = *das Leid*. Pathologie ist also die Lehre vom Leid. Der Begründer der Homöopathie, Samuel Hahnemann (1755 Meißen/Sachsen bis 1843, Paris/Frankreich), war als Chemiker, Arzt, Psychologe und Pharmazeut tätig. Enttäuscht von der herkömmlichen Medizin wandte er sich in einem regelrechten Wanderleben, bei dem ihn seine Frau mit den 11 Kindern stets begleiteten, seinen eigenen Ideen zu und erprobte seine Homöopathie fleißig an der eigenen Familie.

Er nannte die etablierte Medizin *Allopathie* in Abgrenzung zur Homöopathie. *Allo-* heißt *anders* oder auch *gegensätzlich*. Gehen wir zum Allopathen (Schulmediziner), so wollen wir ein *Gegenmittel* gegen die Beschwerden bekommen und sagen auch: "Haben Sie etwas *gegen* meine Beschwerden?" Schulmedizin heißt sie, weil sie an einer Schule, d.h. an der Medizinischen Fakultät einer Universität gelehrt wird. Sie schließt mit einem allgemein anerkannten Staatsexamen ab. Die Schulmedizin kämpft mit *gegen* die Krankheit wirkenden Mitteln, indem sie unterdrückt oder wegschneidet. Vergleich: Der Soldat erschießt seinen Feind mit einem Gewehr. Es kommt dabei aber nicht zum Friedensschluss, denn er nimmt ihm ja das Leben.

Stellen sie sich vor, sie wären SchullehrerIn in einer Klasse voller johlender Halbstarker. Sie können laut schreien, ihre Boxhandschuhe anziehen und so versuchen, sich *dagegen* durchzusetzen (= *Gegenmittel*). Sie könnten aber auch einfach unbeweglich vor der Klasse stehen und ganz leise zu flüstern beginnen. Sie können sich sicher sein, dass die Klasse erstaunt verstummen und zuhören wird. Sie benutzen ebenso wie die lauten Kinder zwar ihre Stimme, nur eben sehr, sehr leise. Diese Methode habe ich in jungen Jahren mehrfach im Flötenunterricht angewandt. Mit demselben Mittel, der Sprache nämlich, nur eben geflüstert, erzielte ich mehr Aufmerksamkeit als mit lauten Befehlen. Hätte ich gebrüllt, endlich mit dem Lärmen aufzuhören, hätten die Kinder eins obendrauf gesetzt.

In der Homöopathie wird nach einem Medikament gesucht, dass, wenn man es in höherer Dosierung verabreichen würde, zu einer Krankheit mit *ähnlichen* Symptomen führen würde. Unverdünntes Arsen führt zu allgemeiner Schwäche, Abmagerung, Hinfälligkeit, trockenen Schleimhäuten, Bindehautentzündung, Übelkeit, blauen Lippen, Unruhe, kaltem Schweiß, Gefühl von Brennen, Gefühls- und Bewegungsstörungen, Geruchs- und Geschmacksbeeinträchtigung, nachlassenden geistigen Fähigkeiten, Krämpfen, Lähmungen, Erbrechen und Atemnot. Es lagert sich in Leber, Nieren, Haut, Haaren und Nägeln ab. An den inneren Organen und an der Haut können sich Tumoren bilden. Die Symptome können begleitet sein von trockenem Husten unter Kurzatmigkeit, Erbrechen, Koliken und Durchfall, juckender Haut und brennendem, nässendem Ausschlag, Nervenschmerzen und Durst.

Ein Patient, der nun mehrere dieser Symptome in mehr oder weniger ausgeprägter Form zeigt, wird mit dem Homöopathikum *Arsenicum album* behandelt. Es *ähnelt* seinen Symptomen und wird deshalb *Simile* genannt.

Das homöopathische Medikament ist ein *Simile* = *ähnlich*. Hahnemann sagte: "*Similia similibus curentur* = *Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt*." Die Homöopathie behandelt, anders als die Allopathie, nicht eine bestimmte Krankheit sondern den kranken Menschen in seiner körperlich-geistigen (psychosomatischen) Gesamtheit. Im Kranken ist das Gleichgewicht gestört, im Gesunden finden wir eine ausgewogene Balance. Diese Ausgewogenheit gilt es wiederherzustellen, und zwar aus der zu stimulierenden, körpereigenen Kraft des Organismus heraus.

Die Homöopathie unterstützt die Selbstheilungskraft nach dem Ähnlichkeitsprinzip durch sehr, sehr kleine Reize. Homöopathen trachten immer danach, durch ganzheitliches, d.h. holistisches Erfassen den gesamten Menschen in seinem körperlichen wie seelischen Gleichgewicht wiederherzustellen. Alle Symptome einschließlich verbaler Beschreibungen, die für den jeweiligen Patienten charakteristisch sind und auch sein subjektives Empfinden spiegeln, werden dabei berücksichtigt. Ein unsicherer, weinerlicher Patient bekommt ein anderes Medikament als ein fröhlicher, selbstbewusster Mensch.

Was die Homöopathie so dubios erscheinen lässt, sind nicht nur die mit einbezogenen emotionalen Charakteristika des Patienten sondern die sehr hohen Verdünnungen der Medikamente, und zwar derart, dass lediglich ein einziger Tropfen auf den Bodensee bezogen enthalten ist. Bei der Verdünnung spricht man von *Potenzierung*. Das Mittel wird *potenziert* und in bestimmter Weise mit einem Medikamententräger verschüttelt oder verrieben.

Die Mittel werden entweder mit Ethanol (Alkohol) verschüttelt oder in Milchzucker oder Rohrzucker verrieben (Trituration). Manchmal ist der dreiwertige Alkohol Glycerol der Arzneimittelträger. Er kann auch von Alkoholikern eingenommen werden. Homöopathika gibt es als Globuli, Tropfen, Tabletten, Verreibungen, Salben, Gele, Augentropfen, Injektionslösungen und anderes.

In der ersten Potenz (D1) wird ein Tropfen des Mittels beispielsweise mit 10 ml Ethanol oder einem anderen Medikamententräger verschüttelt bzw. verrieben. 1 Tr. auf 10 ml entspricht der Dilution 1. Wenn wir Arsen auf diese Weise potenzieren, erhalten wir *Arsenicum album* D1.

Das D bezieht sich auf *dezimal*. *Dilution* ist die flüssige Darreichungsform eines homöopathischen Arzneimittels, die meist als alkoholische Lösung vorliegt. Dadurch wird die Konzentration des Mittels reduziert. Wenn das Medikament mit einem trockenen Medikamententräger verringert wird, spricht man von Verreibungen oder Verschüttelungen. Die einzelnen Verdünnungs-, Verschüttelungs- und Verreibungsstufen heißen *Potenz* bzw. man spricht von *Potenzierung*.⁴⁷

Um die D2 herzustellen, wird von der 1. Potenzierung D1 wieder nur ein Tropfen genommen, in neue 10 ml Ethanol gegeben und erneut verschüttelt. Wir bekommen nun die 2. Potenz: *Arsenicum album* D2. Das ist natürlich wesentlich weniger giftig als die D1. Will man die D3 haben, so muss man von der D2 wieder einen Tropfen nehmen und mit 10 ml Ethanol verschütteln. Und so fort. Es gibt aber auch Dilutionen D 1000! Und es gibt auch Verschüttelungen eines Tropfens mit 100 ml statt mit 10 ml; da heißen die Dilutionen dann C1, C2 usw.. Das leitet sich ab von *Centum* = hundert. Bei Verschüttelungen mit 1000ml Medikamententräger sind es die Dilutionen LM I, LM II, LM III... .

Wenn wir davon ausgehen, dass Homöopathie nicht durch das Mittel selbst sondern durch darin enthaltene Informationen wirkt - denken wir dabei bitte in die Atomphysik hinein bis hin zu Quanten, Quarks und noch winzigeren Teilchen -, dann ist die Wirkung extrem hoher Verdünnungen besser zu begreifen. Es klingt sicher sonderbar, bei Medikamenten von der ihnen *innewohnenden Information* zu sprechen. Wenn wir uns aber aus der in der Schulmedizin üblichen *grob-chemischen Betrachtungsweise* - diese Formulierung verwandte Bruker in anderen Zusammenhängen - lösen und uns der feinen Quantenphysik mit ihren winzig kleinen Teilchen zuwenden, können wir mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit das Geheimnis der Wirkungsweise homöopathischer Medikamente lüften. Ich konnte durch Fritjof Capras *Tao der Physik* ein wenig in diese wunderbare Welt einsteigen.

47 Deutsche Homöopathische Union - <http://www.dhu.de/>

Deutsche Homöopathische Union - <http://www.dhu.de/globuli/index.php?vnav=011101>

Potenzierung - <http://www.dhu.de/globuli/seiten/wissenswertes/glossar/einzelseiten/potenzierung.php>

Eine weitere Besonderheit der homöopathischen Medikamente ist die Wahl der Dilution, (durch Verdünnung, Verreibung oder Verschüttelung). In der D1 ist noch recht viel vom Ausgangsstoff enthalten; deshalb sind Homöopathika mit besonders giftigen Mitteln wie Arsen erst ab der D4 oder noch höher frei verkäuflich.

Kaum zu begreifen aber wahr ist, dass, je stärker ein homöopathisches Mittel verdünnt wird, es desto stärker und anhaltender wirkt. Das ist genau anders herum als in der Schulmedizin. Mit anderen Worten: Je leiser ich mit meinen Flötenkindern geflüstert habe, desto aufmerksamer haben sie gelauscht, indem sie sich gegenseitig zur Ruhe ermahnt haben. Einfach nur still aber deutlich dazustehen, erheischt mehr Aufmerksamkeit als das geflüsterte Wort. Ebenso ist es in der Homöopathie.

Man kann mit sehr hohen Potenzen, also sehr starken Verdünnungen, nicht nur helfen sondern sogar Schaden anrichten. Laien sollten deshalb nicht mit Homöopathika herumdoktorn. Selbst gestandene Homöopathen gehen mit ihren gesundheitlichen Problemen zu einem Kollegen. Der beurteilt seinen Patienten meistens anders als sich der Patient selbst einschätzt. Er hat eben Abstand. Auch ich gehe ab und an zu einer guten klassischen Homöopathin und fahre dafür sogar von Hamburg nach Lübeck.

Homöopathie ist kein Allheilmittel! Manchmal müssen wir trotzdem beispielsweise Antibiotika nehmen. Ich würde es als Kurpfuscherei bezeichnen, wenn man eine Borreliose nicht mit Tetracyclin behandeln würde. Eine solch schwere Infektionskrankheit wird, wie man sagt, *unter Antibiotikaschutz homöopathisch ausgeleitet*. Die Ausleitung besteht in der zusätzlichen homöopathischen, ganzheitlichen Stimulation des Organismus, unter der sowohl körpereigene Gifte als auch die Gifte der durch Antibiotika zerstörten Erreger zusammen mit dem Gift des Medikaments ausgeleitet werden.

Ich habe meine Zeckenborreliose in dieser Weise selbst behandelt, mich obendrein 100% vegan und roh ernährt und nach langem, wirklich extremen Leiden während neun Monaten vollkommen auskuriert. Danach habe ich längere Zeit nach allen Regeln der Kunst mit antihomotoxischen Medikamenten von Pharma Heel gearbeitet. Die Kenntnisse habe ich mir durch mein Heilpraktikerstudium und intensives Befassen mit Homöopathie, vor allem auch mit der Homotoxikologie erworben.

Abgrenzung von Homöopathen zu naturheilkundlichen Ärzten und Heilpraktikern

Viele Schulmediziner und Heilpraktiker verschreiben heute auch homöopathische Mittel. Es handelt sich aber überwiegend um Komplexhomöopathika, die eine Kombination von verschiedenen homöopathischen Einzelmitteln sind und daher dem Prinzip Hahnemanns widersprechen, da ein Mittel sich gegen das andere stellen kann. So sollte man während einer echten homöopathischen Therapie auch Koffein, Kampfer, Heilkräuter, Menthol, Pfefferminz und entsprechende Zahnpasta vermeiden, weil sie als Antidot (Gegenmittel) wirken können.

Die Deutsche Homöopathische Union (DHU) bildet ausschließlich approbierte Ärzte aus, niemals aber Heilpraktiker. Mögen die auch noch so gut sein. Heilpraktiker sind folglich keine DHU-Homöopathen, werden aber von Laien damit verwechselt. Sie sagen, egal, ob sie zu einem naturheilkundlich heilenden Vollmediziner oder zu einem Heilpraktiker gehen, ohne Unterschied, dass sie zum "Homöopathen" gehen, selbst wenn der überhaupt nicht mit Homöopathie sondern mit Naturheilkunde arbeitet. Homöopathie wird zwar meistens zur Naturheilkunde gezählt, Naturheilkunde ist aber keine Homöopathie sondern bestenfalls ein naturheilkundliches Verfahren wie es auch Wassergüsse sind, Blutegel, Schröpfen, Ernährungstherapie, Pflanzenheilkunde, Fasten, Akupunktur, Ayurveda, Neuraltherapie, Osteopathie, Chiropraktik, Bachblüten und anderes.

Fachärzte müssen in einer Klinik unter einem Kollegen, der bereits Facharzt ist, 5-6 Jahre lang auf dessen Fachabteilung arbeiten und bekommen erst dann ihre fachärztliche Anerkennung. Ärzte, die *Naturheilkunde* auf ihr Praxisschild schreiben, müssen lediglich ein 6-monatiges Praktikum bei einem Kollegen absolvieren, der seinerseits ein solches Praktikum absolviert hat und nun *Naturheilkunde* auf sein Praxisschild schreiben darf. Das gesamte naturheilkundliche Wissen müssen sich derartige Ärzte irgendwie selbst aneignen, und es schließt klassische wie Komplexhomöopathie eben auch mit ein. Es ist den Patienten nicht möglich, sicher in Erfahrung zu bringen, ob ein *Naturheilarzt* wirklich qualifiziert ist! Es gibt keinen *Facharzt für Naturheilkunde* und auch keinen *Facharzt für Homöopathie*.

Ein Arzt, der sich bei der DHU in intensiven Seminaren zum Einzelmittelhomöopathen im Sinne der klassischen Homöopathie nach Samuel Hahnemann, Kent und anderen heranbildet, hat ein wesentlich umfassenderes Wissen auf diesem Gebiet als ein normal praktizierender Arzt oder Heilpraktiker, der lediglich nebenher homöopathische Mittel oder Komplexhomöopathika verschreibt. Leider ist das den meisten Leuten völlig unbekannt, und so wird es weiterhin schwarze Schafe unter selbsternannten Homöopathen geben.

Heilpraktiker lernen von Beginn ihres Studiums an neben den intensiv zu studierenden naturwissenschaftlichen Fächern, die jeder Arzt auch studieren muss, naturheilkundliche Verfahren. Das Regelstudium von 3 Jahren reicht nur bei intensiv beruflich vorgebildeten Anwärtern aus, die aus dem pharmazeutischen oder Krankenpflegeberuf kommen. Alle anderen benötigen 5-6 Jahre. Nach der Überprüfung durch den Amtsarzt bilden sich viele Heilpraktiker in umfassenden Seminaren in verschiedenen naturheilkundlichen Praktiken weiter, darunter auch klassische Homöopathie, aber eben nicht durch die DHU. Selbstverständlich ist es aber möglich, sich dieselben Kenntnisse anzueignen.

Gute Heilpraktiker verfügen oftmals über erheblich komplexeres Wissen in naturheilkundlichen Verfahren als Ärzte, die lediglich ein halbes Jahr bei einem Kollegen hospitiert haben. Aber dafür gibt es keine Garantie. Viele verrennen sich hoffnungslos in abstruses esoterisches Geistesgut.

Ich selbst habe 9 Jahre lang neben dem üblichen Medizinstudium intensiv sämtliche Naturheilverfahren nacheinander studiert und ein Gesamtstudium von 11 Jahren durchlaufen. Und da ich, die ich ursprünglich lediglich über Volksschulwissen verfügt hatte, erst einmal zwei Jahre lang im Vorfeld die grundlegenden Naturwissenschaften studieren musste (Mathematik, Chemie einschließlich Biochemie und Physik; zusätzlich Latein), waren es insgesamt 13 Jahre, die ich mich auf das Gründlichste mit der Materie befasst habe. Im Grunde bin ich diesen Weg gegangen, weil mir wegen fehlenden Abiturs der Zugang zur medizinischen Fakultät verwehrt und ich Mutter von drei heranwachsenden Kindern war.

Heilpraktikern steht es frei, ob sie in wirklich gute homöopathische Seminare gehen oder sich im Internet sowie durch reichlich Lehrvideos und durch Bücher fortbilden. Der Patient kann den Werdegang eines Heilpraktikers leider nicht wirklich nachprüfen. Will man aber einen wirklichen DHU-Homöopathen aufsuchen, dann sollte man sich, wenn man sicher gehen möchte, durch die Deutsche Homöopathische Union einen Therapeuten im eigenen Wohnbereich nennen lassen.

- Ein klassischer Homöopath wendet im Gegensatz zu Heilpraktikern oder Naturheilärzten keine naturheilkundlichen Praktiken an, und die DHU bildet nur Ärzte nach den klassischen Kriterien Samuel Hahnemanns aus.
- Ein naturheilkundlicher Arzt muss lediglich 6 Monate lang bei einem Kollegen hospitiert haben. Er wendet neben Schulmedizin auch naturheilkundliche Praktiken an. über seine naturheilkundlichen Kenntnisse kann sich der Patient nicht wirklich informieren. Es gibt keinen *Facharzt für Naturheilverfahren*.
- Ein Heilpraktiker wird vom Amtsarzt überprüft, ob er keine Gefahr für die Volksgesundheit ist. Erst dann darf er ohne ärztliche Bestallung praktizieren. Viele Heilpraktiker spezialisieren sich auf bestimmte naturheilkundliche Gebiete in speziellen Seminaren, wenige beherrschen sie alle, und einige spezialisieren sich in eigenen Seminaren auf die eine oder andere Homöotherapie (klassische- oder Komplexhomöopathie, Antihomotoxikologie, Bioresonanztherapie). Manche sind Osteopathen, Chiropraktiker, Phytotherapeuten, Psychotherapeuten, Akupunkteure, spezialisieren sich in Ayurveda, chinesischer Medizin, Elektroakupunktur, Neuraltherapie, Irisdiagnostik und vielem mehr.

Inzwischen ist allerlei Aberglauben in die Naturheilkunde eingezogen. Bei einigen Therapeuten ist das *Rebirthing* in Mode gekommen, wobei Krankheiten aus *früheren Leben* behandelt werden. Ähnlich stupe ich Therapien mit Steinen, Bachblüten und Schüsslersalzen ein. Wie auch bei der Ernährungstherapie gibt es bei Naturheilkundlern sehr unterschiedliche Ausgangspunkte, Ansätze und Methoden: Oftmals nicht zum Wohle des Patienten. Ich selbst bin immer für das Originäre und Klare und kann mich in keinem esoterisch gefärbten Campus zu Hause fühlen.

Auch die Akupunktur hat so ihre eigenartigen, oft sektiererischen Entgleisungen durchlaufen müssen, und auch hier sollte man sich klassische Akupunkteure suchen. Druckpunkt- und Elektro-Akupunktur sind nicht vergleichbar mit korrekter Nadelung. Und in der Homöopathie gibt es auch analoge Entgleisungen, wobei jeder auf seinem Nebengleis glaubt, auf dem Hauptgleis zu fahren. Das ist ja gerade das Fatale an den sektiererischen Entgleisungen und Nebengleisen: Die Überbewertung einzelner Komponenten, die zum einzig wahren Evangelium erhoben werden!

In der Bioresonanztherapie werden Elektropotentiale (elektrische Ladung der Zellen) gemessen, und aufgrund des Ergebnisses werden Homöopathika ausgesucht. Mir ist schleierhaft, in welcher Beziehung Elektropotentiale, Krankheit und Medikament stehen sollten. Ebenso könnte man den Salzgehalt eines Popels messen und danach bestimmen, welches Schüsslersalz eingenommen werden soll oder gleich mit Kaffeesatz arbeiten. Die Auraskopie mit Blut bezeichne ich auch als Kaffeesatzdiagnostik.

Es gibt tausende homöopathischer Mittel und mindestens ebenso viele Krankheiten! Heilpraktiker kaufen sich elektrische Apparate, die pro Stück bis zu 35.000 € kosten, und so eine Praxis sieht heute technischer aus als jede Arztpraxis. Die Ausstattung einer modernen Heilpraktiker-Praxis ist wesentlich teurer als Regale, Kasse und Sortiment eines großen Reformhauses. Es werden mit solchen klug und kompetent aussehenden Apparaten Homöopathika ausgesucht, die gar nicht verkehrt sein können, denn man misst ja mit einem winzigen Kontaktgerät am Finger oder pendelt mit einem Apparat! Computerprogramme erleichtern die Arzneifindung. Der *Therapeut* (leitet sich ab von Hand bzw. handeln) tippt alle vom Patienten geäußerten Symptome ein, und das Computerprogramm ist so schlau, ihm das *korrekte homöopathische Simile* auszuspucken. Trägt der Heilpraktiker dann noch einen weißen Kittel, so ist die Kompetenz-Suggestion perfekt! Ein Schulmediziner kann das auch nicht besser. Schlimm ist nur, dass sich beide anmaßen, kompetent zu sein. "Hokus Pokus Fidibus!"

Die Therapeuten der Apparat-Homöopathie verlassen sich auf die Resultate ihrer Apparate und müssen keine Ahnung mehr von Homöopathie haben, weil ja der Apparat ihnen die Antworten gibt. Sie müssen weder Hahnemann noch James Tyler Kent studieren (rund 3.000 Seiten!) sondern lediglich die Symptome in einen Computer eintippen, der ihnen dann das Medikament nennt. Die klassischen Homöopathen aber pflegen zu sagen, dass sie erst am Ende ihrer Berufstätigkeit, wenn sie nach 30 bis 50 Jahren Praxis in den Ruhestand gehen, umfassendes homöopathisches Wissen erworben haben.

Solche Leute aber, die sich ihre Kompetenz durch teure Apparate erkaufen, sind in meinen Augen keine wirklichen Heiler mehr sondern hängen abergläubisch an den lippenlosen Lippen ihrer Apparate. Sie haben meistens nicht einmal ausreichend Pathophysiognomik studiert, um aus Gesichtszügen und Körperhaltung eines Patienten ablesen zu können, was dessen Grundkonstitution und Grundleiden ist. Das erste aber, was Heilpraktiker wie Ärzte sich aneignen sollten, ist, einen Patienten mit den eigenen Augen und Sinnen zu durchleuchten, ihn bis in seine tiefsten Seelenfalten hinein zu ergründen und sich wirklich in ihn hineinzusetzen, um aus dem Blick des Leidenden heraus das wirklich wirksame Simile finden zu können und den Menschen ganzheitlich zu heilen.

Leider übernehmen nicht alle Krankenkassen die Kosten einer homöopathischen Behandlung, was angesichts der weitverbreiteten homöopathischen Scharlatanerie auch gut nachvollziehbar ist. Bei Privatversicherungen ist es allerdings problemloser. Die bezahlen, ohne mit der Wimper zu zucken, jeden als Homöopathie verkauften Unsinn.

Das Erstgespräch bei einem klassischen Homöopathen dauert immer 2-3 Stunden und ist darum teuer. Auch Scharlatan-Homöopathen bieten derartige Gespräche an. Schon darum sollte man sich seinen Therapeuten sehr gut aussuchen und dann bei ihm bleiben. Man kann sich in vielen Fällen später von diesem Arzt auch telefonisch beraten lassen. Das wäre in der Schulmedizin undenkbar, in der Homöopathie ist es gang und gäbe. Die Telefonberatung ist wesentlich preiswerter als der Besuch. Man wird aber ab und an seinen Arzt aufsuchen müssen, wenn gravierende neue Dinge auftauchen.

Hans-Heinrich Reckeweg - Homotoxikologie⁴⁸

Hans-Heinrich Reckeweg (1905 - 1985) war approbierter Arzt. Er ist der Gründer der homöopathischen Arzneimittelfirma Heel. Wie schon Max Otto Bruker, kam auch Reckeweg mit dem mutigen und wegen seiner Liebe zur Homöopathie angefeindeten Professor August Bier (1861-1949) in Berlin in Kontakt, und möglicherweise wurde durch ihn sein eigenes Interesse an der Homöopathie vertieft, das aber schon sein Vater in ihm geweckt hatte. Johann G. Schnitzer, der Reckeweg persönlich kannte, teilte mir mit, dass der Vater der Reckeweg-Brüder Heilpraktiker und Homöopath gewesen ist. Er ließ seine Söhne Medizin studieren. Ein Bruder arbeitete mit der Frischzellentherapie nach Dr. Niehans, die auch Hans Heinrich Reckeweg nutzte. Johann G. Schnitzer hat ihm dabei, wie er mir mitteilte, manchmal assistiert.

Reckeweg studierte, wie jeder klassische Homöopath, die einzelnen Arzneimittelbilder und entwickelte, auf der Grundlage exakter naturwissenschaftlich-medizinischer Begriffsformulierungen und von den homöopathischen Arzneimittelbildern ausgehend, wissenschaftliche Erklärungen für die Zusammenhänge von Krankheiten, die er *Homotoxikosen* = *Menschengift-Krankheiten* nannte. Seine Lehre nannte er *Homotoxikologie*.

In den Kapiteln *Allergien* (→ Seiten 121-128), *Hitzedenaturierung von Eiweiß*, *Verdauungsleukozytose* (→ Seite 133), *Transportsystem Blutkreislauf* (→ Seiten 96f und 134 f) und *Eiweißspeicherkrankheiten* → (Seiten 136f) haben wir ausführlich den Feinstoffwechsel (intermediärer Stoffwechsel) zwischen Zelle, Arteriolen, Venolen und feinen Lymphgefäßen im Zwischenzellraum (Interstitium) besprochen. Wir nennen diesen Raum auch Matrix = Mutterraum oder *interstitielle Matrix*. Auf dieses Gebiet konzentriert sich die wissenschaftliche Homotoxikologie.

Reckeweg lag mit seinen Vermutungen ganz auf der Linie anderer großartiger homöopathischer und naturheilkundlicher Ärzte seiner Zeit. Er widmete sich sehr genauen Beschreibungen der Homotoxikosen (Krankheiten auf der Grundlage der Homotoxinlehre), und seine Bücher dienen schon lange auch klassischen Hahnemann-Homöopathen als Nachschlagewerk. Aus seiner *Homotoxikologie* heraus entwickelte er schließlich die inzwischen sehr renommierte Pharma-Firma Heel.

Krankheiten begriff Reckeweg als Vergiftung mit im eigenen Körper entstandenen Schadstoffen (= Noxen), die er *Homotoxine* nannte. Er ging von einer Selbstvergiftung aus, die durch ungenügenden Um- und Abbau im intermediären Stoffwechsel entstanden sind oder durch Gifte von Krankheitserregern zurückbleiben und sich in Zwischenzellraum oder/und Zelle ablagern. Sie müssen homöopathisch ausgeleitet werden und den Körper verlassen. Durch grob-chemische, unterdrückende Medikamente der Schulmedizin kommt es erst recht zur Homotoxikose, was er in seine Studien ebenso einbezog wie die notwendigen Therapien.

Homotoxine	= Körpergifte
Homotoxikosen	= Krankheiten durch Körpergifte
Homotoxikologie	= Lehre von den Krankheiten durch Körpergifte
Antihomotoxikologie	= Reckeweg'sche spezielle Komplexhomöopathie
Homotoxone	= ungiftig gewordene Homotoxine

Beim Kranken sind *Homotoxine* im Zwischenzellraum (interstitielle Matrix) der Körpergewebe verblieben. Sie sind Stoffwechselprodukte aus Blutkreislauf und Zellen und müssen durch Koppelung mit ...??... auf Lymph- und Blutweg zur endgültigen Ausscheidung gebracht werden. Wir vertiefen das weiter unten.

⁴⁸ Einfache 6-Phasen-Tabellen:

<http://www.homotox.at/homotoxikologie/was-ist-homotoxikologie/index.html>

http://www.paracelsus.de/heilv/natur_49.html

Power-Point-Präsentation von Dr. Klaus Küstermann: <http://www.homotox.de/cms/docs/doc28711.pdf>

Im Laufe des Lebens werden immer mehr Schadstoffe aufgenommen und bleiben auch durch wiederholte ärztliche, chemische Interventionen wie *Tellurminen* im Körper zurück. Sie können nicht richtig abgebaut und ausgeschieden werden. Durch antibiotische Behandlungen werden zwar Bakterien getötet, aber ihre Leichen müssen von den Makrophagen des weißen Blutbildes phagozytiert (gefressen), lysiert (aufgelöst) und über den Weg der Lymphknoten, dann der Lymphbahn zurück in die Blutbahn gelangen, von dort einmal durch Milz, Leber und Nieren hindurch und über Stuhl und Harn oder die Haut wieder ausgeschieden werden. Wenn das nicht rückstandslos gelingt, kommt es unweigerlich zur Speicherung, zur *Deposition* = *Ablagerung* und damit zu Krankheiten, den *Homotoxikosen*.

Wenn unter der ausleitenden homöopathischen Therapie die Homotoxine zunächst wieder zurück in den Blutkreislauf gelangen, erfolgt eine *Erstverschlimmerung*. Es leuchtet ein, dass wenn beispielsweise der Split vom Streuen im Winter an den Wegrand gefegt wurde, dort längere Zeit verblieb und nun durch einen Sturm zurück auf den Weg gewirbelt wird, erst einmal Knirschen unter den Schuhen erzeugt. Also muss der Split endgültig aufgekehrt und entsorgt werden.

Wenn sich die Plaques aus Cholesterin und Kalzium von den Arterienwänden ablösen, müssen sie aufgelöst und entsorgt werden. Wenn Bakterientrümmern, die durch medikamentöse Unterdrückungsmaßnahmen nicht vollständig aufgelöst und aus dem Organismus hinauskatapultiert wurden, unter der homöopathischen Ausleitungstherapie wieder zurück in den Kreislauf geraten, müssen auch diese durch mehrmaliges durch den Kreislauf und das lymphatische System Hindurchschleusen, schlussendlich endgültig aufgelöst und zur definitiven Ausscheidung gebracht werden. Das bezieht sich auch auf diverse uns bekannte und unbekannte mehr oder weniger krank machende molekulare Verbindungen, die erst einmal wieder aufgelöst werden müssen. Bis alles definitiv *entsorgt* ist, kommt es zu Unpässlichkeiten, die man aber tunlichst durchstehen und nicht schon wieder schulmedizinisch unterdrücken sollte. Ohne Charakterstärke und unseren starken Willen kommen wir durch diese Zeit nicht hindurch!

Die 6 Phasen nach Hans-Heinrich Reckeweg

1. Phase = Exkretionsphase: Schweiß, Talg, normale Absonderungen in der Nase, Magen- und Darmsekrete, Gallensaft, Hormone, Lymphe und vieles mehr.

2. Phase = Reaktionsphase: Schnupfen und Husten, Neuralgien, Kopfweh, Herpes, einfache Leberentzündung, unterschiedliche Entzündungen, Furunkel, Blutvergiftung, Mandelentzündung, Nierenentzündung, Muskelrheuma, Ausschlag, Eiterungen, Mundfäule, Fieber und vieles mehr.

3. Phase = Depositionsphase: Kopfschmerzen, Warzen, Polypen, Verstopfung, Adipositas (Fettleibigkeit), Kropf, einfache Hautwucherungen, Schwellungen der Lymphdrüsen, Vergrößerung der Prostata, Rheuma, Zysten und vieles mehr.

Biologischer Schnitt - (Im Original ein senkrechter Strich)

4. Phase = Imprägnationsphase: Migräne, Asthma bronchiale, Virus-Infektionen, virale Leberentzündung, andere toxische Leberschäden, zu denen auch Schädigungen durch Erreger gehören, Virus-Grippe, Lymphatismus, Heiserkeit, Angina pectoris, Vorstadien von Tumoren und gutartigen Geschwülste und vieles mehr.

5. Phase = Degenerationsphase: Dermatosen (Hauterkrankungen) wie Lichen ruber, beginnende Sklerodermie, Lupus vulgaris; fortschreitende Lepra, Paresen (vorübergehende Lähmungen), Arthrose, Leberzirrhose, Tuberkulose, Infarkte mit nachfolgenden Nekrosen (absterbende Körpergewebe), Arteriosklerose, Impotenz und Sterilität und vieles mehr.

6. Phase = Neoplasmaphase (Krebs): Karzinom, Sarkom, Lipom, Lymphom, Melanom, Astrozytom, Basaliom, Gangliom, Leukämie und andere in unterschiedlichen Körperregionen.

Sie sollten sich für die folgenden Ausführungen möglichst eine richtige Tabelle der Homotoxikosen in einer medizinischen Buchhandlung besorgen oder mit einer entsprechenden Tabelle im Internet vergleichen. Sie werden den Ausführungen dann wesentlich besser folgen können. Pharma-Heel hat mir leider untersagt, eine vereinfachte Homotoxikosen-Tabelle in meine Bücher aufzunehmen. Hoffen wir, dass die Firma nichts gegen eine knappe Zusammenstellung wie auf der Vorseite einzuwenden hat. Jedenfalls stelle ich die Tabelle bewusst nacheinander dar und nicht nebeneinander wie im Original.

1. *Exkretionsphasen* sind Ausscheidungsphasen. An erster Stelle (1. Phase) stehen die ganz natürlichen körpereigenen Produkte, die entweder im Körper verbleiben: Hormone, Gallensaft, Lympheflüssigkeit oder nach draußen befördert werden: Schweiß, Talg, Schnupfen, Urin, Kot.
2. Die 2. Phase stellt *Reaktionen* dar. Der Körper reagiert auf Pollen mit Fließschnupfen, auf Bakterien beispielsweise mit grün-gelben Ausscheidungen (durch Auflösung von vergrünender Streptokokken), der Kopf tut weh, die Mandeln schwellen an, die Muskulatur schmerzt, Sehnen entzünden sich, Gichtschmerzen quälen, die Mandeln eitern... .
3. Die 3. Phase ist ähnlich wie die 2. Phase, jedoch ist alles schlimmer geworden. Die Homotoxine lagern sich ab: *Depositionsphase*. Gelenke krachen und schmerzen, Gichttophie verunstalten das Gesicht, es kommt zu Warzen, Polypen, chronischer Verstopfung, Fettleibigkeit, Kopfweh, die Prostata vergrößert sich, es gibt Ablagerungen im Kammerwasser vor der Pupille.

Und nun kommen wir an eine wichtige Grenze, den **biologischen Schnitt**. Diese Grenze ist gravierend und liegt zwischen Exkretions-, Reaktions-, Depositionsphase und der Imprägnations-, Degenerations-, Neoplasmaphase (= Krebs). Mit jedem Schritt weiter nach rechts (auf unserer Beispieltabelle nach unten) geht es weiter bergab mit der Gesundheit, und die Rückkehr zur Gesundheit wird mit jedem Schritt mühsamer, weil Entrümpelung und Neuaufbau schwieriger werden, länger dauern, und weil inzwischen die unwiderruflichen Zerstörungen zugenommen haben. Irgendwann gibt es keinen Weg mehr ins Leben zurück.

Es ist nachvollziehbar, dass keine Garantie für die Auflösung einer Neoplasmaphase gegeben werden kann. Dennoch sollte man auf jeden Fall alles daran setzen, das dafür notwendige Immunsystem wieder flott zu machen. Es ist unerlässlich, sich in einer solchen Lage 100% rohköstlich zu ernähren. Zusätzlich sollte man verschiedene naturheilkundliche Therapien durchführen, seine Seele auf Vordermann bringen und entweder eine Therapie nach Reckeweg oder eine klassische homöopathische Therapie machen, um den ganzen Jahrhundertmüll samt den Homotoxinen wieder loszuwerden.

Die Homotoxine werden nicht etwa direkt durch die homöopathischen Medikamente hinausbefördert. Nein! Diese wirken lediglich daran mit, dass eigene Heilungsmechanismen (Repairmechanismen) angeregt werden. Aus den giftigen Homotoxinen müssen durch homöopathische Anregung (!) vom Organismus selbst ungiftige Homotoxone gebildet und ausgeschieden werden.

Jeder im Übermaß aufgenommene oder im intermediären Stoffwechsel entstandene Stoff kann homotoxisch wirken. Die üblichen isolierten Kohlenhydrate, Fette und das Zuviel an tierischen Eiweißen, denen allesamt die zur Zerlegung notwendigen Vitalstoffe und Enzyme fehlen wie allgemein das Fehlen wichtiger, für die Aufrechterhaltung des gesunden Fließgleichgewichts erforderliche organische und anorganische Substanzen und Faktoren, sind die Grundlage schädlicher Homotoxinbildungen mit ihren Wirkungen. Sie kommen durch das Fehlen wichtiger Koppelungsfaktoren im intermediären Stoffwechsel zustande. Fehlt der natürliche Anstoß zur Bildung von Koppelungsfaktoren, können Homotoxine nicht ungiftig gemacht und ausgeschieden werden. Dort setzt die Homöopathie an.

HOMOTOXIN (giftig) + HOMOTOXIN (giftig) = HOMOTOXON (ungiftig) → Ausscheidung

Aus zwei Homotoxinen, denen möglicherweise ein anderer Wirkfaktor wie beispielsweise Glukuronsäure, Glykol oder anderes angehängt wird, bilden sich im intermediären Stoffwechsel oder bei Entzündungen *Homotoxone*. *Homotoxone sind gekoppelte entgiftende Homotoxine*. Sie müssen unbedingt zur Ausscheidung gebracht werden! Reckeweg bezeichnet sie als *Stoffwechsel-Notausgänge*.

Krankheiten bezeichnet Reckeweg daher als *naturgerechte Zweckmäßigkeitvorgänge*, die man auf gar keinen Fall unterbinden darf.

"Krankheit ist das Bemühen des Organismus, unter erschwerten Bedingungen das Überleben aufrecht zu erhalten und das gesunde Fließgleichgewicht der Homöostase wieder einzupendeln." - Prägen Sie sich das bitte gut ein.

Ohne Koppelung und anschließende Ausscheidung kommt es statt zur gesunden Regulation unweigerlich zu Ausweichphasen (Symptomverschiebungen), die wir auf der Reckeweg-Tabelle gut ablesen können: Es geht dann unweigerlich **nach rechts des biologischen Schnitts in die Imprägnations-, Depositions- und Neoplasmaphase**. Die ausscheidungspflichtigen Homotoxone finden sich, wie Reckeweg schreibt, in den physiologischen (normalen, nicht pathologischen) Ausscheidungen der natürlichen Exkretionsphase: Schweiß, Eiter, Urin, Stuhl, Speichel, Talg und anderem. Bis sie dorthin gelangen, befinden sie sich zunächst noch im Blutkreislauf und in der Lymphe.

- Während der humoralen Phase (Körpersaftpase) links des biologischen Schnitts finden die Ablagerungen zunächst nur im Interstitium (Zwischenzellraum, außerhalb der Zelle also) statt.
- Kommt weiterhin Nachschub, verlagern sich die Ablagerungen in der Folge als Depositionsphase (Ablagerungsphase) rechts des biologischen Schnitts, was zu erheblichen Verschlimmerungen und zuletzt zu Zellentartungen führt.

Die Homotoxikologie sieht erste Krankheitserscheinungen nicht als pathologisch an sondern als physiologische, natürliche Unternehmung des Organismus, Homotoxine durch Ausscheidung, und wenn das nicht mehr klappt, durch Ablagerungen (Depositionsphase) loszuwerden. Was abgelagert wurde, bekämpft der Körper daher auch nicht mehr. Es kommt dadurch aber im nächsten Schritt zur Verschlimmerung: zur Imprägnationsphase rechts des biologischen Schnitts. Analogie: Das ist wie mit dem atomaren Endlager: Hochgiftiges wird entsorgt und wird den Nachkommen noch Sorgen bereiten. Während es im Depot liegt, sickert es ins Grundwasser, was der Imprägnationsphase entspricht.

Ausscheidungen über Husten, Schnupfen, Eiter, Durchfall und dergleichen sind für die Entsorgung endogener (von innen her entstandenen) und exogener (von außen zugeführten) Toxinen (Giftstoffen) lebensnotwendig. Natürliche Ausscheidungsprozesse dürfen auf keinen Fall durch medikamentöse Fiebersenkung und Schmerzbekämpfung unterdrückt werden.

Niemand käme auf die Idee, Durchfall durch einen Stöpsel im Popo zu bekämpfen oder den Penis abzubinden, damit kein Urin mehr hinausfließt. Dieses groteske Beispiel möge Ihnen bildhaft vor Augen führen, wie widersinnig Unterdrückungsmaßnahmen wie Entzündungshemmung sind.

Man sollte sich in jeder homöopathischen wie auch in der Reckeweg'schen antihomotoxischen Behandlung daran gewöhnen, vorübergehende Unpässlichkeiten geduldig hinzunehmen und auf das Ende der unangenehmen Ausscheidungsprozesse zu warten. Und man kann es ganz sicher erwarten!

Wer beispielsweise seine Migräne dauerhaft loswerden will, muss sich unter Ernährungstherapie und antihomotoxischer Behandlung auf schlimme Migräneanfälle gefasst machen, da ja die ursächlichen Schadstoffe (Homotoxine + Homotoxine = Homotoxone), aus den Geweben zurück in die Blutbahn gelangen und uns dann Unwohlsein bis hin zu schwersten Kopfschmerzen bereiten. Wir sollten das auf gar keinen Fall erneut durch Schmerzmittel unterdrücken.

Die meisten üblichen Schmerzmittel bekämpfen gleichzeitig Entzündungen, Schwellungen und Schmerzen. Schwellungen, wie immer sie entstanden sind, üben Druck auf die Nerven aus, und das tut weh. Die Schmerzen verschwinden, sobald der unangenehme Druck aufhört. Natürlich gibt es auch andere Schmerzursachen: Beschädigung der Gewebe, bei degenerativen Erkrankungen der Gelenke, Phantomschmerzen, durch ätzende Chemikalien, Ablagerungen und anderes.

Entzündungen haben folgendes Erscheinungsbild:

- Rubor → Calor → Dolor → functio laesa.
- Rötung → Überwärmung → Schwellung → Schmerz → eingeschränkte Funktion.

Homotoxine müssen gebunden und als Homotoxone zur Ausscheidung gebracht werden, damit das Gewebe wieder frei und gesund wird und in der Folge Entzündungen, Druck auf die Nerven und Schmerzen aufhören. Dann besteht die reale Chance, für alle Zeiten auch die Migräne loszuwerden. Andere naturheilkundliche Methoden können gleichzeitig angewandt werden. Sie beschleunigen den Heilungsprozess. Und das gilt für alle Krankheiten.

- Einfache naturheilkundliche Maßnahmen für den Abtransport aus den Depots in Bindegewebe und Zwischenzellraum sind die natürlichen Ausscheidungsfunktionen unterstützende Maßnahmen. Dazu gehören Schwitzen, Wechselbäder, Sauna, Walking und Joggen, Schwimmen aber auch drastischere Maßnahmen wie Abführen, Einlauf, Schröpfen und Aderlass.
- Auch Lymphdrainagen helfen und leiten durch unterstützende manuelle Stimulation des Lymphsystems Homotoxine, d.h. Homotoxone aus.
- Das Fasten ist immer eine sehr wichtige und einfache unterstützende Maßnahme, um die Speicher vollends zu entleeren.
- Gesunde Ernährung, am besten völlig rohköstlich, ist ebenfalls eine großartige Unterstützung, ohne die sowieso nichts läuft.
- Homöopathische Maßnahmen inklusive Eigenblut-Therapie (Auto-Sanguis-Stufentherapie) sind erfahrungsgemäß unter gesunder Ernährung wesentlich wirksamer.
- Sobald die Ausscheidungsphase durch Unwohlsein spürbar wird, sollte man sie durch Fasten unterstützen und im Sinne des Wortes "abwarten und (Kräuter!-)Tee trinken!"

Zusammenfassung der Homotoxikologie-Begriffe

- Die Homotoxikologie bedient sich unter Systematisierung der Krankheiten einer 6-Phasentabelle. Zwischen Phase 3 und Phase 4 befindet sich der biologische Schnitt.
- Homotoxikosen = Krankheiten durch Körpergifte auf der Grundlage der Homotoxikologie. Durch Symptomverschiebungen (= Vikariationen) wechseln diese Krankheiten zwischen 6 Phasen in alle Richtungen und weisen Verschlimmerungen bzw. Verbesserungen auf.
- Antihomotoxikologie = *anti*- = gegen, anstelle von. Lehre von der Bekämpfung, besser: Ausscheidungsstimulation der Körpergifte. Frei übersetzt: Homotoxin-Entgiftung.
- Homotoxin = "Menschengift" = schädliches Zell-Stoffwechselprodukt aus dem intermediären Stoffwechsel (= Zwischenstoffwechsel). Homotoxine stammen sowohl aus dem Organismus selbst wie auch aus durch Körperöffnungen und Haut aufgenommenen Produkten und Mikroorganismen. Sie sind dem Körper nicht nützlich, können nicht verwertet noch schadlos eingebaut werden, haben den Organismus aber nicht verlassen und stören nun die Gesundheit. Sie müssen gebunden, unschädlich gemacht, und zur Ausscheidung gebracht werden.
- Homotoxon = 2 gekoppelte Homotoxine, die zu einem ungiftigen Homotoxon und so zur Ausscheidung gebracht werden: Homotoxin + Homotoxin = Homotoxon → Ausscheidung.
- Vikariationen = Symptomverschiebungen zwischen den 6 Phasen.
- progressive Vikariation = in negativer Weise fortschreitende Symptomverschiebung in Richtung rechts des biologischen Schnitts unter zunehmendem Gesundheitsverfall.
- regressive Vikariation = in positiver Weise erfolgende Rückverschiebung der Symptome in weniger gefährliche Phasen zurück nach links des biologischen Schnitts bis zum völligen Verlassen des Organismus und Wiederherstellung der Gesundheit.

Vikariationen

Jede (Krankheits-)Phase kann mit jeder anderen über das Vikariationsphänomen in Beziehung treten, sich also gemäß der 6-Phasentabelle nach links, rechts, oben oder unten verschieben und Krankheitsbilder in der einen wie anderen Richtung zeigen. In der *negativen Vikariation* versucht der Körper, die Schwäche eines Organs auszugleichen. Der Körper ist ständig, wie ein Computer bei der Defragmentierung, durch Verschiebungen um Ausgleich und Gleichgewicht (Equilibrierung) bemüht. Das ist nichts anderes als eine Symptomverschiebung in die eine oder andere Richtung, wie wir sie auch von der Psychologie her kennen. Was hier unterdrückt wird, kommt woanders wieder hervor. Sie können die Luft eines leicht aufgeblasenen Luftballons mal hierhin, mal dorthin drücken. Man kann dabei nichts unterbinden, nichts wegdrücken. Wenn Sie zu sehr auf den Luftballon drücken, wird er platzen.

Positive Vikariationen erstrecken sich immer zurück nach links des biologischen Schnitts (bezogen auf unsere Ersatztabelle geht es in den oberen Teil) und zur gesunden Exkretionsphase = Ausscheidungsphase hin. Auch hier gibt es zusätzlich Verschiebungen nach oben und unten, d.h. in verschiedene Organbereiche hinein. Wir kennen nicht alle Gründe, die mit der Vikariation in die eine oder andere Richtung zusammenhängen, können jedoch beobachten, dass sie ständig in dieser Weise ablaufen: nach rechts, links, oben und unten, d.h. querbeet.

Ich erinnere mich daran, dass ich zum Schluss meiner sehr schweren Meningitis, bei der übrigens keine Erreger gefunden werden konnten, mit der ich aber immerhin 3 Monate lang im Altonaer Kinderkrankenhaus verbringen musste, weil das Fieber nicht unter 38° C sank, ein Panaritium bekam: eine erhebliche Eiterung des gesamten Endgliedes meines rechten Zeigefingers. Offensichtlich entlastete sich der Körper über diese enorme Eiterung, die in Narkose eröffnet wurde. Ein paar Tage darauf konnte ich endlich das Krankenhaus fieberfrei verlassen. Die Ärzte haben den Zusammenhang ganz sicher nicht erkannt!!! Mein Körper hat sich durch diese eitrige Exkretion das Ventil selbst geschaffen. Eitererreger sind Streptokokken, und die waren wahrscheinlich auch an meiner Meningitis beteiligt, obwohl sie aus den 5 irrsinnig schmerzhaften, weil ohne Betäubung durchgeführten Rückenmarkspunktionen nicht nachgewiesen werden konnten. Die Punktionen haben mich damals schwer traumatisiert, zumal ich mich enorm gegen diese Vergewaltigung gewehrt habe!

Während Naturheilkundler und Ernährungstherapeuten auf den alten Erkenntnissen aufbauende Erkenntniserweiterungen erreichen konnten, tritt die etablierte Medizin weiterhin hinter Virchows Lehrsatz her und lacht bis heute diejenigen als Außenseiter aus, die das alte Denken längst verlassen haben. Der Pathologe Rudolf Virchow (1821-1902) erkannte, dass die Zelle selbst der zentrale Ort ist, von dem Krankheiten ausgehen: "*Omnis cellula e cellula*" hatte er gesagt und so seine Zellpathologie begründet, "*jede Zelle kann nur aus einer anderen entstehen.*" Er ging davon aus, dass eine kranke Zelle in der Selbstreproduktion wieder kranke Zellen hervorbringt. Das traf jedoch nur bei der damaligen oberflächlichen Betrachtungsweise zu, denn unter Ernährungstherapie regenerieren sich die neu entstehenden Zellen. Die neu heranwachsenden Zellen sind gesund, was nicht operierte, nur durch Ernährungstherapie und/oder Homöopathie geheilte Krebspatienten anschaulich beweisen. Kranke Zellen können aus sich selbst heraus gesunden! Wenn man sie denn lässt statt sie runterzuknüppeln.

Grundsystem und Grundregulation als zentraler Ort von Gesundheit und Krankheit

Bitte verfolgen Sie die nachfolgenden Ausführungen gewissenhaft, auch wenn sich manches wiederholt. Es kommt auch Neues hinzu, und mögliche noch offene Fragen werden hoffentlich beantwortet.

Die normale Grundregulation läuft wie folgt ab. Wir nehmen über Körperöffnungen und die Haut etwas in den Körper auf. Das Essen geht seinen Weg über die Verdauung. Speis' und Trank werden in Verdauungstrakt und Leber zunächst in kleinste Moleküle zerlegt und gelangen dann gewandelt in die venöse Blutbahn, die die frisch zerlegte Nahrung zuerst zur Lunge führt, damit das Blut mit Sauerstoff beladen und dann auf dem arteriellen Weg zu den Erfolgsorganen gelangen kann: zu den Zellen von Muskeln, Bindegewebe, Organen, Knochen, Gehirn, Nerven, Haut und auch zu den Transportgefäßen selbst. Unterwegs lagern sich an den durch Mangel bestimmter notwendiger Stoffe in der täglichen

Nahrung aufgerauten Innenwänden der Arterien noch Kalk und Cholesterin ab = Arterienverkalkung. Oder die Ablagerungen lösen sich wieder auf, wenn wir durch die homöopathische Stimulation und gesunde Ernährung endlich vitalstoffreiche Nahrung transportieren lassen, die sozusagen wie ein Besen wirkt und alles wieder sauber putzt.

Am Ende verästeln sich die Arterien in die winzigen Arteriolen mit ihren winzigen Poren. Die tauchen in den Zwischenzellraum ein und entledigen sich durch ihre winzigen Öffnungen ihrer mehr oder weniger intakten Mitbringsel. Für den Rest ist die Zelle zuständig, die ja letztendlich ernährt werden soll, denn unser eigenes Fleisch mit seinem Gewebe, den Transportgefäßen, Organen, Knochen, Nerven, dem Gehirn usw. besteht ja aus vielen, vielen Zellen, die ernährt werden müssen.

Die Zellen verwenden, was sie brauchen können und haben ihrerseits einen Zellstoffwechsel (intermediärer Stoffwechsel). Was sie nicht mehr benötigen, wird durch die Poren (Gapes) der Zellmembran wieder in den Zwischenzellraum hinausbefördert, den wir auch *Interstitium* oder *interstitielle Matrix* nennen.

Die Einheit von Zelle und Interstitium nennen wir *Grundsystem* (GS; endlich mal ein deutsches Wort!). Hier findet der Stoffaustausch statt. Frische Leckerlis werden in die Zelle hinein befördert und Stoffwechsel-Endprodukte des Zellstoffwechsels werden wieder zurück in den Zwischenzellraum befördert. Laien nennen das Schlacken. Es sind aber keine Schlacken sondern Stoffwechselendprodukte. Vom Interstitium aus gelangen diese Stoffe durch die Poren der feinen Venolen in diese hinein oder durch die wesentlich mehr vorhandenen Poren der winzigen Lymphgefäße ins lymphatische System, das ebenfalls in diesem Gebiet beginnt. Es beginnt in unmittelbarer Nachbarschaft der Arteriolen und umwindet diese.

Wenn die anliefernden Verkehrswege am Ende der Strecke, die feinen Arteriolen, erkrankt sind, ihre Zellwand (die Basalmembran) durch Eiweißablagerungen zu dick geworden ist, gibt es Probleme im ganzen System. Der Abtransport von Müll über Lymphgefäße, Venolen und Venen klappt aus unterschiedlichen Gründen auch nicht mehr. Immer mehr landet oder staut sich im Zwischenzellraum, in der Zellmembran, und das Endlager ist eine perfekt stinkende Mülldeponie.

Je mehr wir die natürlichen Ausscheidungsvorgänge durch entzündungshemmende Medikamente und andere chemische Keulen der Pharmaindustrie stören, desto schlimmer erkranken wir. Wir ersticken in unserem eigenen Dreck: an den Homotoxinen, wie Reckeweg das mit einem einzigen Begriff nennt: Homotoxine = Körpergifte.

Die progressiven naturheilkundlichen Ärzte gingen schon immer einen Schritt weiter als konservative Schulmediziner, was auch dazu führte, dass sie es waren, die schon sehr früh die Einheit von Interstitium und Zelle als den Ort des pathologischen Geschehens ausmachten. Sie nannten es das Grundsystem (GS) oder auch die Matrix. Im GS also ist der zentrale Ort dessen, was wir als Krankheit bezeichnen. Der Ort selbst ist nicht die Krankheit sondern es ist der Input: Entweder durch inadequate Nahrung, durch Infektionen mit hochvirulenten (besonders giftigen) Krankheitserregern, durch aggressive, unterdrückende Therapien oder durch Umweltgifte.

Analogie: In der Psychologie ist es nicht anders. Zur Welt kommen seelisch gesunde Menschen, aber ihr soziales Umfeld macht sie krank: Der Input! Es gibt keine Problemkinder, sondern nur problematische Eltern, problematische Erzieher und problematische Mitschüler. Auch in der Hundeerziehung können wir das sehen: Es gibt keine Problemhunde sondern nur Problem-Hundehalter. Je mehr ein Subjekt bearbeitet wird, desto intensiver erkrankt es psychisch. Bei den körperlichen Krankheiten ist es ebenso. Es sind die auf uns einwirkenden Objekte, die uns krank machen sowie unsere Reaktionsweise auf Einwirkungen. Ist unsere Immunantwort unterdrückt, dann werden wir zu Objekten anderer, beispielsweise zu Objekten der Manipulationen durch unsere Mitmenschen. Am Ende aber manipulieren wir uns in gewohnter Weise selbst. Das können wir auflösen, indem wir den Weg wieder zurück gehen und uns dabei an guten Vorbildern orientieren, nicht an Gurus sondern nur an Vorbildern, die den Weg schon einmal gegangen sind. Lernen am guten Modell!

Zu Infektionen, d.h. zu einem krank machenden Input, kommt es nur auf der Grundlage eines geschwächten Immunsystems und dem, den Erregern besten Nährboden liefernden Sumpf im Zwischenzellraum. Hier ein wenig Mathematik:

- Gute Erde ↔ gesunde Pflanzen. Gesunde Pflanzen ↔ gute Erde.
- Schlechte Erde ↔ kümmerliche, kranke Pflanzen.
- Gesundes Gewebe, gesunder Zwischenzellraum und gesunde Zellen ↔ Gesundheit.
- *Versumpftes* Gewebe, *versumpfter* Zwischenzellraum und kranke Zellen ↔ Krankheit und Degeneration.

Viren, Prionen und einige Bakterien gehen einen anderen Weg. Wir wollen uns hier jedoch nicht in diesen Details verlieren. Selbst hoch giftige (hoch virulente) Krankheitserreger wirken sich bei unterschiedlichen Menschen unterschiedlicher Grundkonstitution und Ernährungsweise völlig verschieden aus. Das wissen wir von den großen Epidemien her und kennen es auch im eigenen Bekanntenkreis: Menschen erkranken in unterschiedlicher Ausprägung.

Im Mittelpunkt der neuen Sicht auf Krankheiten und auf neue Behandlungsmodelle steht der Zwischenzellraum, das Interstitium, die Matrix also. Schadhafte Substanzen (Noxen) werden entweder von außen aufgenommen oder sie entstehen im Körper selbst: Homotoxine. Dazu zählen: Chemische Schadstoffe aller Art, Stoffwechsel-Endprodukte, Krankheitserreger und deren Toxine, Strahlung, elektromagnetische Felder und auch Stoffe wie Hormone, die durch psychische Belastungszustände verstärkt ausgeschüttet werden. Alle diese Stoffe hinterlassen biochemische Spuren.

Der Organismus ist ein in sich geschlossenes und dennoch offenes, auf Einflüsse von außen reagierendes System. Er sucht nach *Fließgleichgewicht und Homöostase*. Darunter versteht man die Aufrechterhaltung eines Gleichgewichtszustandes in einem offenen, dynamischen, d.h. sich selbst regulierenden System zuverlässiger Ordnungen. Es liegt auf der Hand, dass jeder stärkere Eingriff diese natürliche Ordnung ins Wanken und das System ins Schwanken bringt.

Obwohl unsere Ärzte sich bis in die feinsten molekularen Vorgänge hinein wissenschaftlich verirrt und verrannt haben und den schönen Wald vor Bäumen nicht mehr sehen, sind sie immer noch nicht im Stande, die einfachsten Vorgänge nachzuvollziehen und daraus nachhaltig Konsequenzen zu ziehen. Sie schießen garantiert noch ein paar Jahrhunderte lang weiter mit Kanonen auf Spatzen und tragen dazu bei, dass der Müll im Endlager verbleibt und die Menschheit immer kranker wird. Ein äußeres Bild haben wir in dem Beton, den man über den kaputten Reaktor von Tschernobyl geschüttet hat, damit er keine Strahlen nach außen abgeben kann. Es ist aber nur eine Frage der Zeit, bis man wieder nachschütten muss... .

- *Krankheit* ist eigentlich ein Unwort, denn sie ist das gesunde, d. h. physiologisch richtige Bemühen des Organismus, unter erschwerten Bedingungen das Überleben aufrecht zu erhalten, das gesunde Fließgleichgewicht wieder einzupendeln und zur Homöostase zurückzukehren.
- Krankheiten sind Ausdruck biologisch zweckmäßiger und daher gesunder, physiologischer Abwehr- und Ausscheidungsmaßnahmen.
- Unter den Krankheiten links des biologischen Schnitts werden Noxen (Schadstoffe) und Toxine (Gifte) abgebaut und ausgeschieden.
- Krankheiten rechts des biologischen Schnitts müssen in Krankheiten links des biologischen Schnitts zurückführt und schließlich ausgeschieden werden.
- Das Einpendeln des gesunden Fließgleichgewichts muss mit biologischen Maßnahmen durch Stimulation, d.h. durch **Hilfe zur Selbsthilfe** unterstützt werden.

Zusammenfassung: Reckewegs 6-Phasen-Systematisierung

Die drei Phasen links des biologischen Schnitts (Exkretions-, Reaktions- und Depositionsphase), die humoralen Phasen also, sind die "Körpersäfte-Phasen" bei denen die Ausscheidung von Körpersäften aller Arten vorherrscht. Wir sprechen vom *Exkretionsprinzip*. Hier liegen noch keine Fermentschädigungen vor. Durch Schnupfen und Fieber haben wir die besten Aussichten, Schadstoffe rasch wieder los zu werden. Es herrscht keine Gefahr, solange wir nicht mit unterdrückenden Maßnahmen die Ausscheidung ausscheidungspflichtiger Substanzen unmöglich machen.

In den drei Phasen rechts des biologischen Schnitts (Imprägnations-, Degenerations- und Neoplasmaphase), den zellulären Phasen also, sieht die Sache ungünstiger aus, denn hier liegen Schädigungen der Zellfermente vor. Die Homotoxine schlagen sich im Gewebe und/oder in den Zellen nieder, die Zeichen stehen auf Verschlimmerung, weil die Zellen nicht mehr richtig funktionieren. Die zellulären Phasen können, wenn möglicherweise schon eine genetische Disposition vorliegt, in die 6. Phase (Neoplasmaphase) und damit in die Endphasen der Homotoxikosen, d.h. ins Krebsgeschehen münden.

Links oben sind auf der Tabelle die harmlosesten Ausscheidungsvorgänge als *ektodermale Exkretionsphasen* zu sehen, während rechts unten die bösartigsten Krebsphasen (Neoplasmen), Myosarkome (Muskelkrebs), eingezeichnet wurden. Die Gesamttabelle mit ihren 6 Phasen ordnet auf charakteristische Weise alle verschiedenen Stadien des Abbaus der Gesundheit von links nach rechts an.

Die Ordnung von oben nach unten richtet sich an der Entwicklung der Organsysteme aus dem Keimblatt aus. Die 3 Keimblätter, aus denen sich der Embryo mit seinen Organsystemen Herz-Kreislauf, Verdauungstrakt, Harn bildender und Harn ausscheidender Trakt usw. ursprünglich entwickelt, sind Endoderm (Innenschicht), Mesoderm (Mittelschicht) und Ektoderm (Außenschicht).

Krankheiten sind nichts Statisches sondern, besser formuliert, 1. Ausscheidungs-, 2. Depositions- und Imprägnations- und schließlich 3. degenerative und destruktive Phasen. Sie sind als eine Abfolge von Versuchen des Organismus zu verstehen, Schadstoffe loszuwerden. Es handelt sich dabei um einen einheitlichen Giftabwehrvorgang gegen Homotoxine, d.h. dem Homo (Menschen!) schadenden Gifte.

Die verschiedenen Gewebe der ursprünglichen drei Keimblätter (Entoderm, Mesoderm, Ektoderm), aus denen sich ursprünglich nach der Verschmelzung von Ei- und Samenzelle der Organismus mit seinen verschiedenen Organsystemen entwickelt hatte, werden durch die Homotoxine beeinflusst. Gewebe und Homotoxine reagieren miteinander, was sich in den Krankheitsphasen ausdrückt. Daher ergibt sich der Wechsel unterschiedlicher Symptome. Das sind *Symptomverschiebungen*, wie wir sie auch vom psychischen Geschehen her gut kennen, wenn gesunde psychische Reaktionen auf störende Einflüsse hin unterdrückt, verdrängt oder abgespalten werden. Dabei wird das seelische Gleichgewicht gestört, und es kommt unter Ausweich- und Ersatzhandlungen zu psychischen Störungen. Der Mensch kann sich dann nicht ungestört entfalten. Denken Sie an den Schmetterlingsvergleich von ➔ Seite 48!

Den Wechsel der Körperzonen, Organsysteme und Gewebe, in die die Homotoxine verschoben werden, nennt man *Vikariation*. Dieser Vikariationsvorgang ist als Phasenwechsel (Eselsbrücke: Der Vikar ist Stellvertreter auf dem Verschiebebahnhof) zu sehen, wobei die Homotoxine in die Gewebe aus den verschiedenen Keimblättern überwechseln. Das entspricht den wechselhaften Krankheitsbildern und einer scheinbar völlig anderen Krankheit, die nicht im Zusammenhang zu dieser und jener auch noch vorhandenen Krankheit zu stehen scheint. (➔ Siehe auch die Seiten 48, 156f, 160-162 und 164.)

- Als *progressive (voranschreitende) Vikariation* wird die Verschiebung einer Phase von links nach rechts in der Original-6-Phasen-Tabelle bezeichnet,
- umgekehrt als *regressive (zurückgehende) Vikariation*. Sie verläuft wieder in Richtung Gesundheit. Das ist biologisch sehr zu begrüßen und zeigt die in Gang kommende Entgiftung.

Den üblichen Schulmedizinern fehlen leider Gesamtschau, Überblick und Durchblick! Sie sehen Zusammenhänge in völlig anderem Kontext und unterdrücken daher in oft hirnloser Weise immer weiter jede *Eruption*. Stellen sie sich bitte vor, sie würden einen Vulkankegel zustopfen, wenn es innen zu rumoren beginnt, bei Durchfall einen Stöpsel in den Hintern stecken, die Poren der Haut verkleben, wenn der Körper schwitzt oder den Mund verschließen, wenn sie sich übergeben müssen. Früher hieß es: "Abwarten und (Kräuter!!-)Tee trinken." Heute heißt es: "Unterdrücken und Killen." Das ist schlimmer als die drei Affen, die weder sehen, hören noch sprechen wollen.

Jemandem den Mund zu verbieten, ist übrigens auch eine Unterdrückung. Durch die Sprache drücken wir aus, was uns bewegt. Auch dabei kommt es zum inneren Fließen: Die Stimmungshormone (= Säfte!) gleichen sich wieder aus, und die innere Spannung löst sich wieder. Beim Sprechen und Schreiben sind durchaus Exkretionsphasen aktiv. Deshalb sagen wir auch manchmal: "Kotz es aus!"

1 - Ausscheidungsphase (Exkretionsphase)

Bei der Exkretionsphase handelt es sich ausnahmslos immer um ganz normale physiologische Vorgänge. Unter geringfügiger toxischer Belastung und unter einer intakten körpereigenen Entgiftung scheidet der Körper die bis dahin noch nicht destruktiv wirksam gewordenen Toxine über Urin und Stuhl, aber auch Schweiß, Erbrechen oder Schleim aus. Der Körper "kotzt sich aus!"

Hyperhidrosis (Schwitzen), Polyurie (große Mengen Harn), Massenstühle, Entzündungen, Schwellungen und Eiter sind nicht als "krankhaft" (pathologisch) zu bezeichnen und deshalb zu unterdrücken, sondern sie sind lediglich Ausdruck einer physiologisch normalen oder pathologischen Ursache. Alle organischen Ausscheidungswege sind aber physiologisch sinnvolle, oftmals nur lokal begrenzte Notwendigkeiten. Es gilt: Auf keinen Fall medikamentös unterdrücken!

2 - Entzündungsphase (Reaktionsphase)

Wir sprechen bei der Entgiftung vom *Exkretionsprinzip*. Dabei tauchen frühere Krankheitserscheinungen quer durch die 3 ursprünglichen Keimblätter, d.h. durch die Organsysteme hindurch wieder auf und bewegen sich dabei weiter in Richtung links des biologischen Schnitts. Es sind immer positive, vorübergehende Phasen, die sich als überwindbare Hürden zeigen. Stellen sie sich bildhaft eine Bergtour vor. Auf dem Hinweg haben sie Hürden genommen und auf dem Rückweg müssen sie sie, mehr oder weniger, nochmals nehmen, jedoch in umgekehrter Richtung. Aber ganz ohne Mühe geht es eben nicht wieder nach Hause. Sie müssen schon wandern und auf dem Rückweg auch nochmals über Stock und Steine klettern. Auf dem Hinweg wurden Schnipsel wie bei einer Schnipseljagd für das Auffinden des Rückwegs gelegt. Die sollten für den Rückweg liegen bleiben!

Durch die allopathische Therapie (übliche Schulmedizin) werden infolge Schädigung oder Blockierung von Fermentfunktionen biologisch gefährliche, progressive Vikariationen ausgelöst, während durch die biologische Therapie erwünschte regressive Vikariationen in Gang gesetzt werden. Sie weisen auf das Wiederingangsetzen zellulärer Fermentfunktionen hin. Wenn wir dann nicht geduldig sind und doch wieder aggressive Medikamente einnehmen, bewirken wir erneut eine die Gesundheit störende progressive Vikariation. Wenn uns also jemand die Schnipsel verwischt oder wir uns scheuen, denselben Weg für die Rückkehr zu nehmen, werden wir bei schlechter Sicht den Abstieg ins liebliche Tal nicht mehr zurückfinden können.

Der Organismus reagiert auf gesteigerte Homotoxin-Einwirkung mit Entzündungsreaktionen wie bei Akne, Bronchitis, anderen Entzündungen wie Abszessen, Furunkel und Fieber. Diese Prozesse beschleunigen die Elimination der Verursacher (z. B. Splitter, Bakterien) und zugleich den Abbau der durch sie freigesetzten Giftstoffe. Es gilt: Auf keinen Fall medikamentös unterdrücken!

3 - Speicherung der Giftstoffe (Depositionsphase)

Bei anhaltender Belastung und fehlender Ausscheidungsmöglichkeit sammeln sich mehr Homotoxine an, als der Körper mit Hilfe von abbauenden Enzymen und Lymphsystem loswerden kann. Durch Einlagerung der Substanzen werden die Hauptentgiftungsorgane Leber, Nieren, Magen, Darm und Lymphe systematisch beeinträchtigt. Dies ist ein körpereigener Versuch, die Wirkung des Homotoxins abzuschwächen. Orte der Ablagerung sind hauptsächlich Hohlräume von Organen und der gesamte Zwischenzellraum der bindegewebigen Matrix. Beispiele: Lipome (gutartige Fettgeschwülste), Atherome (Zysten, Grützbeutel), Nieren- und Blasensteine. Bis hierher spielten sich die Prozesse noch im Bereich der humoralen Phase und der Krankheiten der Disposition links des biologischen Schnitts ab. Es gilt: Auf gar keinen Fall medikamentös unterdrücken, da es sonst nach rechts geht!

Der Biologische Schnitt, eine Trennungslinie, erinnert uns an die Tabelle von Werner Kollath. Der Biologische Schnitt verläuft zwischen der 3. und 4. Phase (Depositions- und Imprägnationsphase).

Wenn die vikariierenden Ausweichmanöver mit ihren diversen Symptomverschiebungen, die wir als immer neue Krankheiten wahrnehmen, gewaltsam unterdrückt werden, bevor es erneut zur rettenden Reaktions- und Exkretionsphase kommen konnte, schreitet die progressive Vikariation innerhalb der zellulären Phase über Imprägnation und Degeneration unaufhaltsam zur Neoplasmaphase voran.

4 - Zellschädigung (Imprägnationsphase)

Auch in der 4. Phase (Imprägnationsphase) versucht der Körper noch, eine regressive, heilende Vikariation in Gang zu setzen. Es kommt zu wiederholten Versuchen zurück in die humoralen, also zu den Körpersäfte-Phasen 1-3 zu gelangen. Beim Diabetes kommt es zu Furunkeln als hilflosem Versuch, Schadstoffe loszuwerden, während durch unterdrückende therapeutische Maßnahmen die progressive Vikariation unaufhaltsam unterhalten wird und sich die zelluläre Phase manifestiert.

Was in der 3. Phase zunächst nur deponiert wurde, sickert nun wie bei der Imprägnation von Stoff tief ins Gewebe ein. Auflösung, Entgiftung und Ausscheidung sollten durch einen äußeren Impuls wieder in Bewegung gesetzt werden. Das kann durch homöopathische Medikamente und verschiedene naturheilkundliche Methoden in Gang gesetzt werden. Der Impuls kann aber durchaus auch vom Fasten ausgehen, dass auf sehr natürliche Weise die Entleerung der Depots ermöglichen hilft. Während des Fastens kann man sich recht unwohl fühlen, weil der "Jahrhundertdreck" zunächst erst einmal wieder im fließenden Blut und in der Lymphe erscheint, Kopfweg auslöst, Husten, Schnupfen, Heiserkeit, Ausschläge innen wie außen und vielleicht sogar eine bakterielle oder virale Infektion zur Hilfe genommen wird, um die Ausscheidungen noch mehr zu beschleunigen. Ja, Sie lesen richtig: In der Naturheilkunde werden Mikroorganismen durchaus auch als Helfershelfer angesehen.

Bei fortdauernder Belastung und Ausscheidungsunterdrückung dringen die Gifte (Toxine) und Schadstoffe (Noxen) in die Zelle ein, schädigen sie und verursachen chronische Erkrankungen wie Neurodermitis, Psoriasis, Darmentzündungen, beginnende Zöliakie, Bronchialasthma, Rheuma, Nieren- und Leberkrankheiten, d.h. Veränderungen der Körpergewebe. Solange aber noch keine massiven Degenerationen eingetreten sind, können wir diese Dinge trotz ihrer Schwere wieder los werden!

Es gilt: Auf gar keinen Fall medikamentös unterdrücken sondern die Exkretionsphase durch diverse naturheilkundliche Maßnahmen, zu denen auch die Antihomotoxikologie gehört, herbeiführen!

5 - Degenerationsphase

Wir haben die humorale Phase und damit den biologischen Schnitt bereits drastisch überschritten, befinden uns in der 2. Stufe der zellulären Phase und somit bei den *Krankheiten der Konstitution*. Eine Heilung aus eigener Kraft ist hier nach Reckeweg kaum mehr möglich jedoch nicht unmöglich. Die sich ab hier abspielenden Vorgänge werden heute als Zivilisationskrankheiten bezeichnet.

Die Zellen wurden bereits so massiv geschädigt, dass die betroffenen Organe teilweise oder ganz ihre Funktion verlieren (Leberzirrhose, Arthrose, Schrumpfnieren, ausgeprägte Zöliakie). Den Zellstoffwechsel fördernde Behandlungen sind nötig, die das Zellplasma reinigen und den Energiestatus der Zelle wiederherstellen.⁴⁹ Verlorenes Körpergewebe kann sich nicht ersetzen. Wir sind keine Eidechsen, denen der Schwanz nachwachsen kann. Eine Fettleber ist heilbar, eine Leberzirrhose jedoch nicht.

Leider feuert die Schulmedizin mit ihren Gegenmitteln auch hier immer noch ihre unterdrückenden Medikamente ab. Auch Schmerzmittel unterdrücken, denn sie sind immer zugleich auch entzündungshemmend. Entzündungen sind aber gerade in dieser Phase sehr erwünscht! Sie fördern Ausscheidung und Vikariation in Richtung nach links! Es gilt daher, die Vikariationen nach links des biologischen Schnitts in Gang zu setzen und in die Entzündungsphase = Reaktionsphase zurückzuführen.

⁴⁹ Man sollte hier Heel-Präparate des Zitratzyklus, Ubichinon, Auto-Sanguis-Stufentherapie, die Leber und den Lymphfluss anregende Mittel und auch Neuraltherapie mit Lidocain neben spezifischen Präparaten einsetzen. Auch einige schulmedizinische Maßnahmen werden nun erforderlich sein. Es wird nicht immer ohne Medikamente gehen, und auch Operationen werden nötig werden. Sie fahren ja bereits mit einem Schrottauto!

Schmerzmittel sind immer nur in dringenden Fällen und vorübergehend angezeigt. Antibiotika (antibium = gegen das Leben) sind nur in sehr dringenden Fällen zu nehmen und gleichzeitig durch gezielte Ausleitungstherapie wieder zur Ausscheidung zu bringen. Nutzen und Risiko von Antibiotika sind immer genau abzuwägen. Manchmal allerdings muss gleichzeitig unter Antibiotikaschutz homöopathisch ausgeleitet werden. Das bezieht sich vor allem auf schwerwiegende bakterielle Infektionskrankheiten. Die Behandlung verlängert sich dann zwar, ist aber nicht aussichtslos.

Durch Ernährungskorrektur und Fasten können wir aus (fast) Phasen hinausgelangen. Die klassische Homöopathie oder die antihomotoxische Therapie nach Reckeweg können das unterstützen und beschleunigen helfen. Viele krankmachende Speicher lehnen sich unter entsprechender Ernährungsweise und vor allem während des Fastens ohnehin von selbst. Es darf aber kein Dreck nachgeliefert werden! Dennoch können sich die Erkrankungen umso hartnäckiger zeigen, je weiter sie sich bereits rechts des biologischen Schnitts befinden. Es gilt: Auf gar keinen Fall medikamentös unterdrücken!

6 - Zellentartung (Neoplasmaphase)

In diesem schwersten Stadium werden die Zellen der Körperkontrolle entzogen, Krebs ist entstanden. Der Körper hatte sich aber bereits in der Degenerationsphase gegen sich selbst gerichtet. Krankheit ist dennoch bis fast zuletzt umkehrbares Geschehen. Gelingt es, die Entgiftungsmechanismen des Körpers wieder anzuregen, lässt sich jede Krankheit in Gesundheit zurückführen. Ich habe Ihnen bereits verschiedene sehr schwere Krankengeschichten geschildert, wo Menschen sich in dieser letzten Phase befanden und dennoch wieder gesund wurden. Es ist niemals zu spät, umzukehren, das Bestmögliche anzustreben und durch Geduld, Ausdauer und Gottvertrauen zu möglicherweise zu erreichen.

Die Ausweichphasen mit ihren Vikarationen sind Stoffwechselvorgänge chemischer, physikalischer und biologischer Art. Alle Krankheiten folgen klaren naturgesetzmäßigen Richtlinien, Ordnungen und Zweckmäßigkeiten, die wir bewusst wahrnehmen sollten, da sie gerichtet, geordnet und zweckmäßig ablaufen. Selbst wenn sie uns ein paar Tage oder auch Wochen und Monate hindurch einiges Unge- mach bereiten können, sollten wir sie ertragen, "Die Homotoxine verbrennen im Feuer der Reaktionsphase," sagte Hans-Heinrich Reckeweg. Wir dürfen die natürlichen Reaktionen in keiner einzigen Phase unterdrücken, damit wir sie im "höllischen Feuer", wie es Reckeweg anschaulich formulierte, zur Vernichtung führen können.

Eigene Erfahrungen

Da ich auch nicht immer engelsgleich gesund lebe, wenngleich meine Sünden wirklich nur geringfügig und selten sind, habe ich immer mal wieder erfahren können, dass meine diversen orthopädischen und muskulären Beschwerden binnen weniger Tage ganz ohne Voltaren verschwinden, wenn ich brav von reiner Frischkost lebe. Ich möchte Ihnen daher ans Herz legen, Ihre Schmerztherapie in dieser Richtung anzugehen. Sie ist ganz sicher nachhaltiger wirksam als Diclac und Voltaren!

Hier noch ein paar Beispiele für erfolgreiche homöopathische Behandlungen. Ich habe bei meinen Kindern chronische wie akute Mittelohrentzündungen mit Echinacaea comp. forte (Heel) ganz ohne Antibiotika erfolgreich behandelt, bei meinem Hund eine schwere, großflächige, chronische Pyodermie (Eiterung) mit dem DHU-Einzelmittel Calcium hypophosphoricum D6, bei mir ausgedehnte Eiterungen nach Mückenstichen in den Tropen mit Hepar sulfuris D6 und schwere Bronchitis mit Stimmlosigkeit mit Phosphoricum D 30. Hinzu kommt die Lebensrettung meiner Katze und vieles mehr.

Immunsystem - Die große Abwehr

Zum Abschluss unserer Betrachtungen von Hans Heinrich Reckewegs großartigen Systematisierung der Homotoxikosen, ihrer Koppelungen von Homotoxin + Homotoxin = Homotoxon und schlussendlichen Entgiftung und Ausleitung wollen wir uns zur Abrundung mit einer weiteren Sichtweise noch einmal dem Immunsystem zuwenden.

Stoffe verschiedener Art strömen in den Körper ein, treten mit Organen und Körpersäften (Enzyme, Blut, Hormone) in Kontakt und wirken auf die innere Balance ein. Normalerweise verlassen verstoffwechselte Substanzen am Ende ihrer Funktion in umgemodelter Weise das System wieder oder werden erneut einbezogen.

Handelt es sich bei der Aufnahme um angemessene Stoffe, dann gibt es keine wesentlichen Störungen des Fließgleichgewichtes. Jede nicht ganzheitliche, d.h. nicht *holistische Nahrung*, wirkt sich jedoch toxisch aus. Ihre Gifte stören die innere Harmonie. Toxische Substanzen jedweder Art setzen Abwehrmaßnahmen und zugleich Unpässlichkeiten in Gang. Wir nennen sie eigentlich fälschlicherweise Krankheiten, weil wir uns darunter krank und unwohl fühlen. Unsere Nahrung wirkt sich toxisch aus, weil ihr Gifte zugefügt werden und ihr obendrein Vitalstoffe fehlen, was sich als mesotrophe Störung auswirkt und die Degeneration in Gang setzt. Störende Homotoxine entstehen und bleiben.

Durch kontinuierliche Verschiebungen (Vikariationen) kommt es zunächst zu geringfügigen Blockaden, in der Folge zu immer intensiveren Ablagerungen (Depositionen) und schließlich rechts des biologischen Schnitts zu immer mehr Destruktionen und/oder Wucherungen = Tumoren.

Durch unterdrückende Medikamente und inadequate Ernährungsweise sowie durch die gesamttoxische Situation wird das gesamte Abwehrsystem gestört oder gar blockiert. Umgekehrt kommt es durch verschiedene naturheilkundliche Maßnahmen und gezielt eingesetzte homöopathische Medikamente wieder zur Auflockerung und Beseitigung von Blockaden.

Bei jeder Erkrankung ist immer auch das Immunsystem gefordert. Die Repairmechanismen, d.h. die Selbstheilungs- oder Reparaturkräfte können nur wirken, wenn auf dem Grundbauplatz des Körpers, d.h. in Zelle und Interstitium aufgeräumt wird, die Kapillaren wieder schlank werden und die Transportwege mit sämtlichen Zwischenstationen wieder gesunden.

Das System der großen Abwehr, dessen Funktion es ist, sich gegen das verursachende Krankheitsgift zu richten und es loszuwerden, besteht aus verschiedenen Untersystemen:

- Retikuloendotheliales System (Humorale Abwehr). In diesem großen netzartigen Bindegewebs-System werden Toxine gespeichert, es kommt durch Makrophagen zur Antikörperbildung gegen Eindringlinge.
- Abwehrmechanismus durch Hypophysenvorderlappen und Nebennierenrinde (Humorale Abwehr). Hier werden die Nebennierenrinden-Funktion (NNR: Hormone produzierende Drüse) und die Bindegewebsfunktion gesteuert und zur Anregung und Hemmung von Entzündungen eingesetzt. Ganz ohne Aspirin!
- Neurale Reflexabwehr (Neurale Abwehr). Man nennt sie auch Exzitations- oder Irritationssyndrom. Durch Neuraltherapie und Akupunktur bemühen sich Heilpraktiker und Ärzte darum, elektrische Zellpotenziale zu aktivieren und den Organismus auf diese Weise zur Selbstheilung anzuregen. Ein Schiefhals (Torticollis) kann sehr gut durch Akupunktur beeinflusst werden aber auch durch Neuraltherapie, bei der ein leichtes Lokalanästhetikum, meistens Lidocain, gespritzt wird. Es bewirkt einen Anstoß der Elektropotentiale der Zelle.
- Leberentgiftung (Humorale Abwehr). Hier kommt es in der progressiven, also schädlichen, d.h. negativen Vikariation nach rechts des biologischen Schnitts zur Toxinspeicherung und in der regressiven, also erwünschten, positiven Vikariation dann wieder zur Entgiftung durch vorherige Homotoxinkoppelung (Homotoxin + Homotoxin → Homotoxon) und Anregung der körpereigenen Abwehrsysteme.
- Entgiftungsfunktion des mesenchymalen Bindegewebes (Humorale und zelluläre Abwehr). Mesenchym: Aus dem embryonalen Mesoderm (mittleres Keimblatt) stammendes Gewebe: Bindegewebe, Blut, Fettgewebe, Knorpelgewebe, Knochen, Muskelgewebe und Sehnen. Zunächst kommt es in diesen Geweben zur Giftspeicherung unter Antigen-Antikörper-Reaktionen der Immunabwehr, zur Bildung von weißen Blutkörperchen und Entzündungen. Lymphozyten und Makrophagen sorgen für die Zerstörung von Krankheitserregern, Lymphe transportiert sie ab. Alles gelangt in die arterielle Blutbahn zur Leber, wird dort definitiv abgebaut und über Stuhlgang und Urin ausgeschieden. Wenn das an irgendeiner Stelle unterbrochen wird, kommt es zu Allergien, die sich unter anderem deutlich auf der Haut zeigen.

Milch ist Säuglingsnahrung

Es stimmt nicht, dass die Kühe Milch geben.
Die Bauern nehmen sie ihnen weg.

Aus einem Schüleraufsatz

Tiermilch tut Menschen aus verschiedenen Gründen nicht gut⁵⁰

Das Bundesinstitut für Risikobewertung sieht in Milch eines der wichtigsten Allergie auslösenden Lebensmittel im Kindesalter. Nicht nur bei Allergien sondern auch bei rheumatischen Erkrankungen, Diabetes, Multipler Sklerose, Sklerodermie und bei jeder anderen schweren Krankheit sollte man nicht nur auf Fleisch, Fisch und Eier verzichten sondern in erster Linie auf Milch und Milchprodukte. Verzicht ist allerdings nicht das richtige Wort, wenn man auf seine Krankheiten pfeift! Tiermilch unterhält beim Menschen eine ganze Reihe an Krankheiten und gehört nicht in die menschliche Nahrung.

- Lactoseintoleranz (= Milchzuckerintoleranz) bei 60% der Bevölkerung.
- Erkrankungen durch Milch- und Milchprodukte: Allergien wie Heuschnupfen und Hautausschläge. Atopien: Bronchialasthma, Neurodermitis, Schuppenflechte (Psoriasis). Möglicherweise alle autoimmunologischen Prozesse, denn Milch und Milchprodukte können Überreaktionen des Immunsystems (Antigen-Antikörper-Reaktionen) auslösen.
- Problematik bei allen Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, denn Milch und Milchprodukte können Überreaktionen des Immunsystems (AAR = Antigen-Antikörper-Reaktion) auslösen.
- Tiermilch ist auf die jeweilige Spezies abgestimmt.
- Ausgewachsene Tiere trinken keine Milch, schon gar nicht von einer anderen Spezies.
- Muttermilch ist Säuglingsnahrung, Kuhmilch ist für das Kalb. Eselmilch für das Eselchen, Ziegenmilch für das Zicklein.
- Milch ist kein Getränk sondern die Anfangsnahrung von Säugetieren. Erwachsene Menschen sollten weder Milch noch Kakao trinken.
- Milch macht müde Männer und Frauen nicht munter sondern schadet vielen von ihnen.

Vor 10.000 Jahren begann die Menschheit mit Ackerbau und Viehzucht. Tiermilch und Tiermilchprodukte wurden von nun an von Menschen konsumiert und sind zum festen Bestandteil der Nahrung geworden. Die europäischen Steinzeitmenschen tranken noch keine Milch, und sie waren auch genetisch nicht in der Lage, Lactose (Milchzucker) zu spalten. Die ersten Europäer haben in der ersten Zeit ganz sicher erhebliche Verdauungsprobleme gehabt.

Lactose ist der zu spaltende Milchzucker, Lactase ist das Enzym (ein Körpersaft), das die Lactose zerkleinern soll. Offensichtlich hat sich das in der Nähe des Lactase-Gens befindliche MCM6-Gen einiger Menschen durch spontane Mutation⁵¹ an die Milch angepasst, sodass sie seither rund 1/3 vertragen. In verschiedenen Gegenden der Welt und auch in unserer Bevölkerung hat sich die Lactosetoleranz unterschiedlich entwickelt. Eigenartigerweise werden aber Ziegen- und Schafmilch wie auch Produkte daraus meistens besser vertragen.

Heute trinken wir Milch nicht zum Genuss, sondern weil sie uns als gesund suggeriert wird. Dafür ist in erster Linie die Milchindustrie verantwortlich. Quark und Käse essen wir nicht wegen der Sättigung, sondern weil sie uns besonders viel Kalzium und Eiweiß liefern. Wir trinken nicht, weil wir Durst haben, sondern weil viel Trinken so gesund sein soll. Und die Essmenge richtet sich nicht nach der Sättigung sondern nach Alter, Körpergewicht, Kalorien und Joule. Und ganz Schlaue beachten den BMI = Body-Mass-Index.

50 → Walther Veith Risikofaktor Milch - Video - <http://www.youtube.com/watch?v=yiUQ9ZtoNgc>
 → <http://www.youtube.com/watch?v=JNA2sbrHCpA>
 → <http://www.wahrheitssuche.org/milch.html>
<http://www.energiepunkt.at/EP/docs/2Milchprodukte.pdf>

51 Mutation ist eine plötzliche, dauerhafte Veränderung des Erbguts.

Lactoseintoleranz mit einem seltenen Gendefekt erklären zu wollen, ist weit hergeholt, denn wenn dem so wäre, würden nicht derart viele Menschen daran leiden, und die Milchindustrie hätte keine lukrative Geschäftslücke entdeckt. Zöliakie, die früher eher selten war, kann heute ganze Regalreihen mit Zöliakie-Krankenkost ausfüllen. Kein Wunder, denn die inzwischen als unnötig erkannten Diabetikerprodukte mussten verschwinden, und so hat die Nahrungsmittelindustrie, schlau wie sie ist, neues Terrain aufgetan. Weitere Beispiele sind (fast) koffeinfreier Kaffee, den wir nun rund um die Uhr trinken sollen sowie (fast) alkoholfreies Bier, das man auch beim Autofahren trinken kann.

Die tüchtigen Geschäftsleute geniert es nicht, in ihrer schamlosen Geschäftemacherei sogar darauf hinzuweisen, dass 2/3 der Menschheit keine Lactose und folglich keine Milchprodukte verträgt. Aus reiner Profitgier wird in Null-Verzicht-Manier die Lactose außer Gefecht gesetzt, um auch an diese Klientel weiterhin Käse verkaufen zu können. Mich erinnert das an Max-Otto Brukers Formulierung *Schließmuskel-Auslaufsperrre*. Um Durchfall durch bestimmte künstlich aufbereitete Fette zu vermeiden, werden in einem cholesterin- und kalorienfreien Fettersatzprodukt (Olestra, made in USA) regelrechte *anale Auslaufsperrren* eingebaut, die man professionell als *Anti Anal Leakage Agent* bezeichnet.

Dass auch das Milcheiweiß Probleme macht, wird bewusst verschwiegen, denn sonst würden viel mehr Normalos in die Naturkostläden abdriften und Milchersatzprodukte kaufen, was ebenso verrückt wäre. Viele kaufen schon heute Milchersatz, Käseersatz, Sahneersatz, Eiersatz, Fleischersatz... . Nur Lebensersatz gibt es noch nicht zu kaufen. Dafür aber teure Krankheiten als Gesundheitsersatz. Sie entstehen auch durch Alternativen zu den Alternativen und durch Ersatz für den Ersatz-Ersatz.

Menschsäuglinge benötigen die Milch ihrer Spezies, d.h. ihrer Mutter. Sowie Kuhmilch gegeben wird, bekommen nicht wenige Säuglinge Durchfall und Milchschorf. Ungefähr ab dem 5. Lebensjahr produzieren etwa 60% der deutschen Bevölkerung das die Lactose spaltende Enzym Lactase nicht mehr. Als Ersatz für Muttermilch sollte man nicht auf Tiermilch zurückgreifen. Wenn frau nicht stillen kann, sollte sie ihrem Säugling eine auf die Muttermilch abgestimmte Mandelmilch geben. Das ist für Seniorinnen zwar nicht mehr relevant, dient aber sicher als guter Rat für die Enkeltöchter und deren Kinder, falls die sich denn raten lassen wollen.

Früher wusste man noch, dass viele Babys bei der Umstellung auf Kuhmilch Milchschorf bekamen. Daher rührt ja der Name: Milchschorf. Gute Mütter und Ammen kennen den Zusammenhang seit Jahrhunderten und sicher noch länger. In der Altenpflege sagt man: "Milch schleimt." Auch hier ist der Volksmund klüger als die Ärzte. Man gibt erkälteten Alten keine Milchprodukte und solchen, die an Asthma, Lungenemphysem und ähnlichem leiden, ebenfalls nicht.

Rund 2/3 Erwachsene sind lactoseintolerant ohne es zu wissen. Ihre Beschwerden bringen sie trotzdem meistens nicht in Verbindung zur Milch, weil Milch und Milchprodukte als gesund propagiert werden und sie an den Geschmack gewöhnt sind. Sie haben das Gefühl, es würde ihnen etwas fehlen, wenn sie das nicht mehr bekommen. Die Gewöhnung hat suchartigen Charakter angenommen.

Käse und Quark stopfen! Das ist nicht verwunderlich, denn sie sind ja der massive Eiweißextrakt aus der Milch. Statt Abführmittel zu geben, sollte man aufhören, alte Menschen mit vermeintlich *leicht verdaulichem* Milcheiweiß zu stressen und ihnen gleichzeitig gegen ihre Verstopfung Abführmittel zu geben. Quark, Käse, Hüttenkäse und dergleichen mehr sind Teilnahrungsmittel aus Tiermilch, denen die Molke und alles darinnen genommen wurde. Sie sind, auch wenn es darum so schwer zu begreifen ist, weil den meisten Menschen Käse wunderbar schmeckt, regelrechte Eiweißbomben, denen reichlich Vitalstoffe mit der Molke verloren gegangen sind.

Rohmilch

Wenn überhaupt Milch verwendet werden soll, dann Rohmilch/Vorzugsmilch bevorzugen. Auch alle Milchprodukte sollten ausschließlich roh, d.h. *nativ* sein. Dem stehen allerdings diverse Infektionskrankheiten entgegen: Infektionen mit Coli-Bakterien, Brucellose, Campylobacter, Retroviren, Listeriose, Salmonellose, Staphylococcen, Toxoplasmose. Manche dieser Erkrankungen führen zu irreparablen Hirnschäden beim Ungeborenen. Ohne tierisches Eiweiß gibt es keine Coli-Bakterien im Darm!!

H-Milch, Milchpulver und Kondensmilch widersprechen sämtlichen Vollwertregeln

Unter Erhitzung über 42° C wird jedes Eiweiß hitzedenaturiert, was wir eigentlich schon seit den Forschungen von Francis M. Pottenger jr., D. G. Simonson und Werner Kollath wissen. Auf dem Herd gekochte Milch verliert bereits ihre volle biologische Wertigkeit, wird sie aber über alle Maßen erhitzt, so passt Brukers Ausspruch von der doppelt totgeschossenen Leiche.

"Erst geköpft, dann gehangen, dann gespießt auf feste Stangen, dann verbrannt, dann gebunden und getaucht, zuletzt geschunden" singt Osmin in Mozarts Entführung aus dem Serail zwar in anderem Zusammenhang, aber seine Arie passt gut auf H-Milch, Milchpulver, Konserven... .

Milchprodukte und Kalzium

Kalziumgehalt mg/100 g:

Braunalgen 1000	Grünkohl 210	Milch 118
Sesam 780	Brennnessel 200	Brokkoli 110
Gouda 820	getrocknete Feigen 190	Fenchel 109
Camembert 360-600	Petersilie 180	Mangold 105
Amaranth 490	Löwenzahn 165	Quark 85-120
Franzosenkraut 370	Rucola 160	Friskäse 70-90
Leinsamen 260	Vogelmiere 150	Vollkorn 63
Haselnüsse 225	Tofu 130	Kartoffeln 10
Gartenkresse 215	Sonnenblumenkerne 100	Rinderfilet 7

Grünkohlmahlzeiten versorgen uns besonders gut mit Kalzium. Ebenso Franzosenkraut, Kresse, Brokkoli, Spinat und anderes Grünzeug. Ausreichend Kalzium finden wir auch in Hülsenfrüchten, Nüssen, Saaten und in vielem mehr. Grünkohl hat fast die doppelte Kalziummenge wie Milch und etwas weniger als das Teilnahrungsmittel Quark, falls wir Quark zu den Nahrungsmitteln rechnen.

Mit dem täglichen Frischkorngericht decken Sie, wie mit allen anderen Vegetabilien auch, Ihren Kalziumbedarf optimal. Milch und Milchprodukte sind für die Kalziumversorgung absolut überflüssig. Um das Milcheiweiß zu verstoffwechseln, benötigt der Organismus mehr Kalzium als für Vegetabilien. Der Schuss geht also nach hinten los. Durch eine ausgewogene vegane Ernährung gibt es auch bezüglich Kalzium keinerlei Mangel.

Lassen Sie sich nicht mehr einreden, Milch, Milchprodukte und Eier seien bei einer vegetarischen Ernährung absolut notwendig, um gesund zu bleiben. Wir benötigen sie weder als Kalziumquelle, noch für die Eiweißversorgung, das Vitamin B12 oder die Hb-Werte.

Käse liefert zwar reichlich Kalzium, hat aber den Nachteil, als Milch-Auszugsprodukt gleich mehrere Gesundheitsprobleme zu erzeugen, enorm zu stopfen und somit auch für Ihre Hämorrhoiden mit verantwortlich zu sein. Probieren Sie es aus! Käse macht zähen, harten Stuhlgang, weil er unverdaulich ist. Er klebt regelrecht am Darmausgang, und manche Menschen helfen mit den Fingern nach und reißen sich den After blutig. Wenn Sie also unbedingt weiterhin Käse genießen möchten, dann bitte mit reichlich Grünfutter, Vollkorn und viel Flüssigkeit während des Essens. ➔ Noch ein guter Rat: Schauen Sie sich bitte das Video von Walther Veith an: Risikofaktor Milch.

Ovo-Lacto-Vegetarier nehmen besonders viel tierisches Eiweiß auf

Ausgesprochene Ovo-Lacto-Vegetarier nehmen oftmals mehr tierisches Eiweiß zu sich als Fleischesser. Sie können deshalb ebenso wie Fleischesser Eiweißspeicherkrankheiten entwickeln. Durch pflanzliches Eiweiß entstehen keine Eiweißspeicher. Vergleichen Sie in diesem Zusammenhang bitte die Eiweißmengen in Lebensmitteln auf ➔ Seite 131.

Wer sich von Eiern und Milch verabschieden möchte, nimmt aus lauter Angst vor Eiweißmangel Soja und Sojaprodukte zu sich, was bei diversen Krankheiten fatal ist, da sie ja nur dann ausheilen können, wenn auch Soja-Auszugsprodukte ausgeschlossen werden. Die Sojabohne hingegen ist ein ganzheitliches Nahrungsmittel. Man muss das Eiweiß nicht aus Tofu, Sojatex, Lupinen oder Gluten beziehen. Jedes derartige Teilnahrungsmittel oder Isolat/Präparat belastet die Gesundheit. Da man Bohnen nicht roh essen darf (giftig!), kann man sie nur gekocht oder gekeimt essen. Der Keim muss mindestens 2 cm lang sein. ➔ Über das alphabetische Nachschlageverzeichnis finden Sie rasch zu allen Ausführungen, die in diesem Werk bereits über Soja geschrieben wurden.

Sahne, Butter und Schmand

Wenn Gesunde nicht auf Sahne verzichten möchten, sollten sie diese vorzugsweise aus Rohmilch kaufen. Sie werden allerdings vergeblich danach Ausschau halten. Carrageenfreie Sahne gibt es nur im Naturkosthandel. Der Milcheiweißanteil im MilCHFett, also in Butter und Sahne, ist sehr niedrig und wird von manchen Empfindlichen vertragen. Sahne entspricht der Zusammensetzung der Butter + höherem Molke- bzw. Flüssigkeitsanteil. Besonders Empfindliche wie Hautkranke, Rheumakranke, Allergiker, Menschen mit Psoriasis, Neurodermitis oder Bronchialasthma, Diabetiker, Leber- und Nierenkranke (Aufzählung unvollständig) sollten auf Milch und alle Milchprodukte verzichten. Bitte keine lactosefreie Butter kaufen. Wer keine normale Butter verträgt, sollte keine essen.

Kondensmilch enthält, da sie aus eingekochter Milch besteht, überwiegend Milcheiweiß. Der Fettgehalt wird entsprechend der Zielsetzung künstlich reduziert. Das MilCHFett wird vom Menschen gut vertragen. Butter ist in ihrer Zusammensetzung vergleichbar mit dem Olivenöl der südlichen Ländern. Auch das Sonnenblumenöl ist ähnlich zusammengesetzt.

Sauerrahmbutter

Sie sollte nicht mit gesäuerter Butter verwechselt werden. Die Bauernbutter wird nur aus saurem, allerdings von Gesetz wegen durch Hitze pasteurisiertem Rahm hergestellt. Der heutigen Molkerei-Sauerrahmbutter werden Milchsäurebakterien als Starter zugesetzt. Mild gesäuerter Butter werden nachträglich Milchsäurebakterien zugefügt. Süßrahmbutter wird ohne Milchsäurebakterien hergestellt.

Das Butterfett ist gut verträglich. Butter hält allerdings das Verlangen nach Käse aufrecht. Man sollte sich auch fragen, ob es nötig ist, zusätzliches Fett zu sich zu nehmen, da es ebenso wie Zucker und Salz in der vollwertigen Ernährung bereits enthalten ist. Butter und Öl sind also *eins obendrauf*.

"Es geht mir wie Butter runter" - "Ihr seid das Salz der Erde" - "Das Land, wo Milch und Honig fließen" - "Ihr zuckersüßes Lächeln" sind geflügelte Worte geworden, weil sie assoziativ entstanden sind. Unsere Assoziationen sind Verknüpfungen und haben oftmals im negativen Sinn Trigger-Charakter. Manche schaden nicht, von anderen sollten wir uns charaktervoll lösen.

Mit der *guten Butter* assoziiert sind guter Geschmack und Wohlstand. Ebenso mit Eiern und Fleisch, und die *Haut cuisine* gilt als Zeichen von Bildung und Kultur.

Bücher von Dr. Max-Otto Bruker und Ilse Gutjahr-Jung

erschieden im emu-Verlag

Der Murks mit der Milch

Gesundheitsgefährdung durch Milch. Genmanipulation und Turbokuh. Vom Lebensmittel zum Industrieprodukt

Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind,

Ernährung, Stillen, Impfungen, Kinderkrankheiten

Alternativen und Ersatz

Fantasie ist ein schlechter Ersatz für Erfahrung
Henry Havelock Ellis

Milchprodukt-Alternativen

Wir wollen uns vom Ersatzdenken befreien und wirkliches Neuland mit guten Alternativen für das Vergangene erobern. Bei der Umstellung unserer Ernährungsweise kommen wir uns manchmal wie in einer anderen Welt vor. Tatsächlich aber werden wir weiterhin mit all dem konfrontiert, was uns wert und teuer war oder noch ist. Da wir klüger geworden sind, wollen wir die Finger davon lassen und uns nur an dem bedienen, was uns wirklich nährt. "Nothing else but Food!" - "Ausschließlich Nahrung!"

Wir wollen uns an natürliche Regeln und Ordnungen halten. Natürliche Ernährung ist uns seit der Industrialisierung zum Fremdwort in fremdem Land geworden. Unsere Ernährungs- und Lebensgewohnheiten sind weit entfernt von der vorindustriellen Zeit, jedoch wissen wir durchaus, dass nicht alles, was früher war, schlecht war und dass nicht alle neuen Errungenschaften gut sind.

Wir dürfen uns im wieder gewonnenen Garten Eden neu orientieren. Würden wir in einem Land leben, wo weder Weizen noch Roggen wachsen, müssten wir uns, in welcher Form auch immer, an das dort Vorhandene anpassen.

- Wir würden, wären wir Inkas, Amaranth als Grundnahrungsmittel zu uns nehmen und in Südamerika Maniok.
- Gäbe es keinen Weizen, würden wir vielleicht Mais statt Brot essen oder uns an Knollen und Rüben satt füttern.
- Die Chinesen haben Reis kultiviert.
- In Nordafrika und in den Mittelmeerländern ist seit Jahrtausenden Hartweizen, woanders Hirse der Hauptsattmacher.
- Haben die Russen hauptsächlich Gerste angebaut, so waren es bei uns Einkorn, Emmer, Dinkel und Kamut.
- Würden wir im höchsten Norden leben, müssten wir uns mit der Muskelstärke aus Fisch und Fleisch begnügen und im Sommer Wurzeln suchen.
- Wir sollten nur ja nicht glauben, dass irgendeine Ernährungsgewohnheit, wo immer auf der Erdkugel sie auch zu Hause ist, alternativlos sei.

Wir können völlig ohne Kulturgetreide leben! Die starken Gorillas sind nicht nur Vegetarier, sondern sie kommen ohne Brot, Reis und dergleichen mehr gesund durchs Leben. Sie suchen nicht nach Ersatz für die paar Grashalme, die sie essen und die ohnehin einen viel kleineren Mehlkern als Kulturgetreide haben. Die wenigen Grassamen werden von ihnen nur beiläufig verzehrt. Gorillas kultivieren sie nicht, um durch einen dickeren Mehlkern rascher satt zu werden und nicht so viel Zeit für die Futtersuche aufwenden zu müssen. Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette beziehen sie überwiegend aus Blättern und Früchten, graben nicht einmal Wurzeln aus, wie es beispielsweise Hunde gern machen.

Und wie steht es mit unseren Brotaufstrichen? Die Deutschen essen gern belegte Brote. "Und er nahm das Brot, dankte und brach's." (Lukas, 22:19) Jesus legte sich keine Wurst aufs Brot sondern tunkte es in mit einer Prise Salz versetztes Olivenöl ein. Dazu aß er Gemüse, Datteln, Obst und Oliven.

Die alten Römer benutzten Butter als Wagenschmiere und staunten, dass die Germanen so etwas aßen. Doch wollen wir nicht zu hart sein. Ein paar gesunde Alternativen für unsere Gewohnheiten sind uns ja gestattet. Überhaupt ist alles erlaubt, was nicht schadet. Also: warum nicht auch Brot mit Aufstrich. Aber es müssen weder Wurst noch Käse sein. Mein sizilianischer Großvater, Salvatore Triscari, aß zusammen mit Brot als Hauptmahlzeit in reichlich Olivenöl gebratene Spiegeleier. Mit dem Brot saugte er das Öl auf. Zu trinken gab es meistens nur Wasser aus dem 1-2 km entfernten Brunnen.

Milchersatzprodukte aus dem Naturkosthandel sind darum nicht empfehlenswert, weil sie nicht roh sind und durch Lagerung in Tetrapaks weitere Wertverluste erleiden. Den meisten wird zudem irgend-eine *Naturkost-Zuckerart* oder auch ein pseudogesundes Verdickungsmittel zugefügt.

Wenn wir für unsere selbst hergestellte Ersatzmilch gemahlene Haselnüsse oder Mandeln verwenden wollen, sollten wir sie aus Trägheit nicht fertig gemahlen kaufen, da sie gemahlen ebenso wie Getreide erhebliche Wertverluste durch Oxidation erleiden. Nüsse und Saaten müssen ebenso wie Getreide sofort nach dem Mahlen verarbeitet und am besten gleich verputzt werden.

Wir sollten uns sanft aber konsequent abgewöhnen, nach Ersatz für Milch-, Sahne-, Quark, Käse, Aufstrich und Aufschnitt zu suchen. Man kann zwar alternativ ein der Milch ähnliches Getränk aus Haferkörnern, Haselnüssen, Mandeln, Chufas (Erdmandeln/Tigernüsse), Buchweizen oder Kokosnuss herstellen, sollte sich aber dessen bewusst sein, dass Ersatzgewohnheiten auch wieder umschlagen können. Wenn man aus gesundheitlichen oder ethischen Gründen von tierischen und anderen Produkten loskommen möchte, sollten derartige Ersatz-Milchgetränke, Kaffeeersatz, Limoersatz oder was immer nur eine vorübergehende Ersatzfunktion ähnlich wie das Metadon für Drogensüchte übernehmen. Eine Brückenfunktion sozusagen. Bis man drüben auf der anderen Seite angekommen ist. Drüben angekommen sollte man sich aber die viele Arbeit mit der Herstellung derartiger Alternativen sparen und sich ab jetzt nur noch direkt von der großen Nahrungspalette im Garten Eden ernähren.

Schauen Sie sich bei Wikipedia bitte mal die reiche Bildtafel Obst und Gemüse an; dann noch die Liste der Gemüse und die Liste der Obstarten. Wozu brauchen wir eigentlich die unzähligen in Supermärkten angebotenen Produkte!? Und warum machen wir uns so viel Arbeit mit der Zubereitung unserer Mahlzeiten!? Ich bin rezeptlos glücklich mit meiner rezeptlosen, sehr schmackhaften Naturküche!

Karob: Alternative zum Kakao

Beides, Kakao wie Karob, wird normalerweise nicht roh gehandelt. Sie müssen also suchen gehen oder herkömmlich einkaufen. Kakao enthält 1,2% Theobromin und 0,2% Koffein. Entkoffeinierter Kaffee hat 0,1% Coffein. Ferner enthält Kakao β -Phenylethylamine; diese erhöhen Puls und Blutzucker. Da Kakao immer gesüßt wird, erfolgt eine verstärkte Blutzuckererhöhung sowie Insulinproduktion. Das stellt sich übrigens auch durch Honig ein. Man geht davon aus, dass Kakao eine leicht aphrodisierende Wirkung hat und durch die genannten Stoffe zur Schokoladensucht führt. Ab und an Kakao zu uns zu nehmen, schadet ganz sicher nicht, wir sollten uns aber vor Schokoladensucht hüten.

Karobpulver hat keine derartigen Inhaltsstoffe, ist von Natur aus süß und ähnelt dem Kakao in Geschmack und Aussehen. Die Karobschoten des Johannisbrotbaums werden zu Karobpulver vermahlen. Aus den Kernen extrahiert man die Stärke und verkauft sie als Johannisbrotkernmehl zum Andicken von Soßen. Um Kakao und Karob in Pulverform lagerfähig zu machen, muss zuvor entölt werden. Durch jede Lagerung, egal ob aus Kakao, Karob, Lupinen, Nüssen oder Getreide, entstehen Verluste der biologischen Wertigkeit durch Oxidation und Schäden an den fettlöslichen Vitaminen.

In den Mittelmehrländern liegen unter den Karobbäumen stets große Mengen an Schoten herum und werden von Tieren gefressen. Einheimische geben sie ihren Nutztieren. Ich konnte bei einem Ausritt mein Pferd, dem die Schoten offensichtlich sehr mundeten, nicht zum Weitergehen bewegen. Nehmen Sie sich reichlich kostenlos Karobschoten, die überall herumliegen, aus dem Urlaub in einem mediterranen Land mit nach Hause. Es ist Ihre kostenlose Schokolade.

Der Cousin Jesu, Johannes der Täufer, hat sich in der Wüste vom Johannisbrotbaum ernährt und Jesus ganz sicher ebenfalls. Johannes aß keine Heuschrecken, wie eine falsche Bibelübersetzung uns weismachen möchte, die haruvim und hagavim miteinander verwechselte, sondern er aß die Karobschoten, die auch Heuschrecken gern fressen. Deshalb überfielen sie ja diesen Baum, der nach ihnen, den Heuschrecken nämlich, ursprünglich benannt wurde. Der Johannisbrotbaum (hebräisch: haruvim) bekam im Deutschen seinen Namen nach Johannes! Wäre dem nicht so, würden die Heuschrecken (hebräisch: hagavim), die er angeblich aß, Johannis-Heuschrecken heißen, der Baum aber würde bei uns nicht seinen Namen tragen: Johannisbrotbaum. Allein die Bezeichnung Brot weist auf die sättigende Wirkung der Schoten hin: Sie enthalten reichlich Kohlenhydrate: 20% Galactose und 80% Man-

nose. Galactose ist ein Monosaccharid und geht wie Glucose, Fructose oder Dextrose direkt ins Blut über. Mannose ist eine Mischung von Polysaccharid und Monosaccharid.

Die Fleischalternativen Tofu, Sojatex und Seitan sind nicht empfehlenswert

Weder Tofu noch Seitan sind empfehlenswert. Sie sind Teilnahrungsmittel und eigentlich schon Präparate. Tofu haben wir bereits im Eiweiß-Kapitel ausführlich besprochen. An dieser Stelle wollen wir ihn noch einmal in seiner Funktion als Fleischersatz betrachten. Leider wird immer noch der Fehler gemacht, Vegetariern als *Ersatz* für Fisch und Fleisch Milchprodukte zu empfehlen und wenn sie diese, aus welchem Grunde immer, ablehnen, ihnen einzutrichtern, sie müssten wegen der essenziellen Aminosäuren unbedingt Tofu essen. Tofuburger, Tofuwürstchen, Getreidebratlinge mit Tofu, veganes Gulasch und dergleichen mehr sind völlig überflüssig und außerdem weder vollwertig noch gesund.

Tofu und Sojatex kauen sich ähnlich wie Fleisch. Durch Gewürze sowie Textur und Kauerlebnis wie bei Fleisch sind derartige Produkte zum Fleischersatz für solche Menschen aufgestiegen, denen der Abschied von lieb gewonnenen Gewohnheiten schwer fällt und die Angst vor Eiweißmangel haben. Sie wollen zwar keine Tiere töten oder töten lassen, aber sie lassen sich von Fleisch essenden Wissenschaftlern verunsichern, die sich um die armen Vegetarier sorgen und ihnen lauter Unsinn eintrichtern wollen. Fleischersatzprodukte gehören aber schon darum nicht in die vollwertige Ernährung, weil sie Teilnahrungsmittel sind und sehr künstlich hergestellt werden. Jede Art von Abhängigkeit verlangt nach Ersatz oder Substitution, und Substitution vergleiche ich allgemein mit *Metadon*.

Richtig schwer verdaulich ist das aus Weizen gewonnene Seitan. Dazu bereitet man einen festen Teig und wäscht ihn solange in Wasser aus, bis das fast reine Gluten übrig bleibt. Seitan stresst den Darm ebenso wie der extrem viel Stärke enthaltende Alternativkäse aus dem Naturkosthandel und ist zusammen mit weiteren isolierten Kohlenhydraten an der Entstehung und Unterhaltung von Zöliakie beteiligt. Seitan, ein extremes Polysaccharid-Auszugsprodukt, stopft auch enorm.

Das nach dem x-maligen Waschen fast reine Gluten kann man würzen und wie Fleisch schneiden. Von Vollwert kann bei Seitan aber keine Rede sein, denn bei jedem Waschgang gehen unzählige Vitalsubstanzen verloren. Es ist kein Wunder, wenn strikte Veganer, die jahrelang derartige Produkte als Ersatz für vergangene Fleisch- und Käsefreuden essen und obendrein Süßigkeiten vertilgen, an Zöliakie erkranken. Selbst wenn sie derartige Sachen nur ab und zu essen, ist das schon zu viel!! Da solche Leute manchmal auch noch vegane Käse-Alternativen essen, die Unmengen an isolierter Stärke enthalten, wird der Darm noch mehr gestresst. Dann aber das Frischkornmüsli als Schuldigen herauszufinden, ist nicht nur seelenblind sondern boshafte Verleumdung!

Es gibt auch glutenfreien veganen Käseersatz. Die Zutaten von glutenfreiem aber nicht stärkefreiem Käse sind Wasser, pflanzliche Öle und Fette, Stärke, Hefepulver (Trockenhefe), Nussmus, Steinsalz, Weizenfasern (glutenfrei), Reismehl, Aroma (vegetabil), Carrageen, Gewürze, Zitronensäure, Farbstoff (Kurkuma). Die Stärke wird hier nicht aus glutenhaltigem Getreide gewonnen sondern aus Reis. Stärke ist es allemal und daher ein Präparat. Um einen schnittfesten Käse herstellen zu können, benötigt man reichlich Stärke. Ich habe sowohl derartigen Ersatzkäse als auch Seitan zu Hause hergestellt, jedoch beides nur ein einziges Mal! Es ist mir einfach zu ungesund!

Für die Herstellung von Tofu und auch von Lopino aus Lupinen benötigen wir Nigari. Es wurde ursprünglich aus Meerwasser gewonnen und in einem umfangreichen Prozess erzeugt, heute nimmt man aber Magnesiumchlorid, Calciumsulfat (Gips) und Zitronensäure. Klar, dass Sie mit Gips ihre Soßen andicken und auch reines Wasser schnittfest machen können, wenn Sie nur ausreichend davon an Ihr täglich Lotter-Futter geben. Ab und an kann man als Gesunder von jedem Teilnahrungsmittel essen, ohne zu erkranken. Ob aber Gips als Teilnahrungsmittel, Präparat oder ungenießbar einzustufen ist: darüber müssen wir wohl nicht diskutieren. Calciumsulfat, besser gesagt: Gips wird als Säureregulator, Trägerstoff und Festigungsmittel und auch in Brot und Gebäck verwendet.

Wie immer gilt: Nicht jedem bekommt jedes, und manche Menschen vertragen Teilnahrungsmittel auch nicht ausnahmsweise. Sojatex, Tofu, Lopino und Seitan sind nun einmal genauso wie Käse und Quark zumindest Teilnahrungsmittel wenn nicht gar noch weniger. Und so werden sie in Verdauung und Stoffwechsel auf jeden Fall zum Problem.

Natürlicher Brotaufstrich statt Wurst und Käse

stellen wir her mit Nüssen, Saaten, Öl + Obst, Trockenfrüchten und herzhaft-würzigem Gemüse. Lakto-Vegetarier nehmen auch die gute Butter.

Sonnenblumenkerne sind vollwertig und eine ebenso hervorragende Alternative für Streichfette wie für Quark. Wir pürieren sie sehr fein und fügen Wasser und Sonnenblumenöl hinzu. Abschmecken mit Zitronensaft. Gegebenenfalls Akazienhonig (bitte niemals mit Ahornsirup verwechseln!) und Meersalz zusetzen. Der Grundmasse können wir wie bei Quark frische Kräuter, Paprika und dergleichen, frisches Obst oder ausnahmsweise auch mal Trockenfrüchte zugeben. Alle Nusssorten, Leinsaat und Sesam eignen sich ebenfalls gut als Grundlage für süße wie pikante Kreationen.

Sesam und Sesam-Mus eignen sich ebenfalls als Grundlage für verschiedene Rezepte und sind recht würzig. Man gibt ungeschälten Sesam, ein geschmacksneutrales Öl oder Sesamöl und etwas Meersalz in einen Mixer und muss es wirklich nicht fertig kaufen. Wertvoller ist allemal frisch Hergestelltes!

CAVE: Alternativen zu Alternativen!

Insbesondere sehr strikte Veganer, Menschen mit Lactoseintoleranz und Glucoseempfindliche fühlen sich mit Produkten bombardiert, die ihnen vorgaukeln, dass sie gefahrlos und deshalb uneingeschränkt an dem allgemeinen Wahnsinn und Null-Verzicht teilhaben können, wenn sie diese Produkte kaufen. Wer Ersatz haben kann, muss nicht wirklich etwas aufgeben, könnte man glauben.

Die Angst vor sozialem Abseits und der leider unbewusste Neid auf diejenigen, die sich scheinbar alles erlauben können, ist so groß, dass die Betroffenen blinder sind als alle anderen. Gerade sie sind es, die scheinbar freiwillig nach diesen Produkten des so genannten Bio- und Alternativ-Handels greifen, denn "man gönnt sich ja sonst nichts" und wird außerdem völlig widersinnig aufgeklärt.

Wenn solche Menschen dann auch noch an die Spitze von Vegetariervereinigungen gelangen, möchte ich mit Shakespeares Hamlet sagen: "Und ist es auch Wahnsinn, so hat es doch Methode."

Konfrontation mit Traditionen

So viel Toleranz wie möglich,
so wenige Kompromisse wie nötig.
Faule Kompromisse sind tödlich.

css

Die lieben Gewohnheiten

Das Ritual ist ein formalisiertes Verhalten mit Symbolcharakter: Handschlag zur Begrüßung, Tannenbaum zu Weihnachten, Sekt zum Anstoßen, Kerzen zum Geburtstag, Doktorhut, Kommunion und dergleichen mehr.

Die Zeremonie besteht aus der in ein System gebrachten ordentlichen Abfolge einzelner Rituale. Beispiel: Bei bestimmten Anlässen und zu bestimmten Zeiten werden Zigarette und die Tasse Kaffee zelebriert. Zuerst wird Kaffee auf eine bestimmte Weise gekocht und serviert, dann in froher Gemeinschaft oder allein genossen und mit Kuchen und eventuell mit Zigarettenrauch begleitet.

Die gemütliche Tasse Kaffee gleich nach dem Aufstehen und noch im Morgenmantel einer lieben Verwandten zeigt mir die psychosoziale Grundlage ihres Verhaltens sehr deutlich. Sie zelebriert mit ihrem Mann, ohne dass es den beiden bewusst würde, ein regelmäßiges Bindungsritual. Derartige Rituale libidinöser und psychosozialer Art sind Bindungsrituale. Sie werden beim Kirchkaffee ebenso zelebriert wie zu Hause und auf der Arbeit.

Rituale, Zeremonien und festgefügte Traditionen werden mit Speisen von der Art eines *rituellen Opfers* mit einem *oralen Erlebnis* gekoppelt und *regelgerecht ordentlich zelebriert*. Es fehlt etwas, wenn Gewohntes nicht wie gewohnt, d.h. *normal* abläuft. Als ich elf Jahre alt war, musste ich Weihnachten mit einer Meningitis im Krankenhaus verbringen. Ich erinnere mich noch heute daran, wie ich mich nach Hause zum gewohnten Weihnachtssessen, Feiern und meinen Lieben sehnte; ich erinnere mich sehr gut an meine Verlassenheit und Traurigkeit.

Auch in Kommunion und Abendmahl wird gespeist. Wenn etwas inkorporiert wird, wird es zu einem Stück von uns selbst. Das ist im Grunde kannibalisches Verhalten: "Wenn ich die Augen meines Feindes esse, werde ich gut sehen. Kürbisse sehen aus wie eine Prostata, die Samen darin erinnern an Spermien, also sind Kürbiskerne und Kürbisse gut für den Mann. Der Stier hat viel Kraft, also esse ich sein Fleisch und bekomme seine Kräfte. Die Kuh nährt ihren Nachwuchs mit Milch, also wird mich dieselbe Milch zu einem großen Rindvieh heranwachsen lassen. Und Milch macht müde Männer auf alle Fälle munter... ." Er wird zum Toro (Stier), sie wird zur Milch gebenden Mutterkuh, und der Toro muss in die Stierkampfarena, um sich nicht aufspießen und töten zu lassen sondern zu siegen.

Wer bei besonderen Anlässen nicht mit Sekt anstößt, widersetzt sich einer Tradition. Wer bei einer Nachmittagseinladung nichts haben möchte, brüskiert die Leute. "Sie müssen ja keinen Kaffee trinken. Ich mach' ihnen gern Tee. Wie, den auch nicht? Möchten Sie Kakao haben? Auch das nicht? Soll ich ihnen Wasser bringen? Man muss nämlich viel trinken. Auch das nicht? Ja, womit kann ich ihnen denn dann etwas Gutes tun?"

Die Menschen verstehen einfach nicht, dass Geselligkeit nicht für jeden mit denselben Speisen und Getränken oder überhaupt mit Essen und Trinken verbunden sein muss. Ein Gast, der in soziale Akte nichts Orales einbezieht, eckt regelmäßig an. Was habe ich deshalb mit meinem Ex Auseinandersetzungen gehabt! Ich habe mich von ihm mehrfach nötigen lassen, doppelt und dreifach zu essen, wenn wir durch seinen repräsentativen Job nacheinander verschiedene Einladungen hatten. Repräsentieren durch Präsenz, Kleidung und Auftritt inklusive Selbstdarstellung durch Small-Talk und Inkorporation dessen, was der Gastgeber präsentierte, war ihm wichtiger als unsere Gesundheit. "Man muss essen, was einem vorgesetzt wird und es loben. Das gehört sich so." - "Friss Vogel oder stirb" habe ich ihm mal geantwortet, und das hat er überhaupt nicht eingliedern können.

Die Schlacht am kalten Büfett, von der Udo Jürgens singt, ist wirklich eine Schlacht. Es geht dort nicht nur darum, die besten Leckerbissen zu ergattern sondern auch darum, sich gefräßig zu zeigen, um durch Unterordnung unter die angebotenen Regeln dem Gastgeber eine Freude zu bereiten: "Friss Vogel oder stirb!" Auf derartigen Steh-, Sitz- und Fressparties folgten regelmäßig endlose Fragereien

über meine Essgewohnheiten, und es war schlimmer, als über Politik oder Religion zu reden. Konsequente Naturköstler rühren an festgefügte Traditionen, Rituale und Zeremonien! Das aber kommt bei den Mitmenschen nicht gut an. Selbst wenn sie schweigen, fallen sie durch ihr Verhalten auf.

Bestimmte Einladungen oder Festtage sind nun einmal mit bestimmten Speisen und Getränken vergesellschaftet. Urlaubsorte werden mit der dortigen Speisekarte in Zusammenhang gebracht. Sonne, Strand, Meer, Öl, Motorengeruch der Schiffe und Meeresfrüchte gehören untrennbar zusammen. Es sind ja gerade die Assoziationen, die die Welt rund machen! Alles ist mit allem irgendwie verquickt.

Wenn *nur* lieb gewonnene Gewohnheiten verändert werden müssten, um zu gesunder Ernährung zu finden, würde es bereits einige Anstrengungen bezüglich Selbstüberwindung und Konsequenz erfordern. Schwieriger aber wird es anlässlich der Konfrontation mit den regelmäßig wiederkehrenden Traditionen samt ihren Ritualen und Zeremonien. Sie gehören einfach dazu, und wer dagegen verstößt, ist ein Verräter. Da sie jedoch immer zusammen mit anderen Menschen vollzogen werden, ist es nicht einfach, unabhängig zu bleiben und, ohne an dem ungesunden Füttern und Trinken teilzunehmen, dennoch weiterhin gern unter diese dergestalt feiernden Mitmenschen zu gehen. Es folgen aber regelmäßig mehr oder weniger unhöfliche Einwürfe gegen Ihr Verhalten und gegen Ihre Argumente!

Hoffen Sie nicht auf Akzeptanz oder Respekt! Sie werden bestenfalls toleriert werden. Toleranz aber ist weder Respekt noch Akzeptanz. Goethe sagte: "Toleranz sollte eigentlich nur eine vorübergehende Gesinnung sein: Sie muss zur Anerkennung führen." Hoffen Sie aber lieber auch nicht auf Anerkennung, um nicht enttäuscht zu werden, sondern bleiben Sie einfach nur selbstverständlich Sie selbst.

Viele *gebildete Menschen*, was und wen immer man darunter verstehen möchte, rühmen sich, Feinschmecker zu sein, den richtigen Riecher und die richtige Zunge zu haben. Wenn ein Mitglied der Creme der Gesellschaft seinen Geschmack umstellt und sich nun plötzlich natürlich ernährt, wird es nicht nur zum komischen Vogel sondern zu einem Menschen, der seinen guten Geschmack ebenso wie Benimm- und Anstandsregeln verloren hat. Er wird zum Außenseiter. Ich habe das jedenfalls knallhart erleben müssen. Ich war die Gattin eines Ministerialrats, musste repräsentieren und *gutes Essen* machen. Meine Küche und ich selbst waren 25 Jahre lang samt unseren Kindern das Aushängeschild für meinen Gatten. Von alledem habe ich mich - Gott sei Dank - weltenweit entfernt. Er rühmte sich mal, für 500 DM essen gegangen zu sein, weil er ausprobieren wollte, wie sich das anfühlt. Wie oft er das wirklich gemacht hat, entzieht sich meinen Kenntnissen. Wir wurden mal in Paris zu einem solchen Essen eingeladen. Mein mit Honig gesüßtes Mangosorbet - eine einzige Kugel - kostete 90 DM! Nein wirklich: Mit solchen Menschen derartiger *Ein-Bildung* habe ich nichts gemeinsam.

Auch Wissenschaftler sind Gewohnheitstiere und nicht vom Brauchtum befreit. Wissenschaftliche Erkenntnisse setzen sich ohnehin niemals schlagartig durch, vor allem aber diejenigen nicht, die mit Emotionen und Gewohnheiten belastet sind und obendrein sozialen Zusammenhalt und deshalb persönliche Sicherheit darstellen. Also können wir aus der High Society der Wissenschaftlerriege auch keine Unterstützung in puncto Verbreitung gesünderer Gewohnheiten erwarten.

HHH: Mit Herz, Hirn und Händen

Supermärkte und leider auch Naturkostläden und Reformhäuser sind mit Fertigprodukten vollgestopft. Wir sind so sehr daran gewöhnt, sodass wir es nicht einmal merken, wie sehr unsere Nahrung davon dominiert wird. Fast nichts ist natürlich geblieben. Wer unbehelligt natürlich leben möchte, geht durch sämtliche Läden mit Scheuklappen, schaut nicht links und nicht rechts sondern geht zielgerichtet nur auf die wenigen noch vorhandenen natürlichen, unbearbeiteten, frischen Lebensmittel zu und stellt sich daraus seine Nahrung selbst zusammen.

Je feiner unsere Naturküche sein soll, desto mehr Arbeit werden wir damit haben. Es liegt an uns, eine goldene Mitte zu finden. Ich begnüge mich schon aus Bequemlichkeit mit der einfachen Variante. Bei Rohkosttreffen der Veggi-Gruppe lange ich tüchtig zu und staune immer wieder, mit welcher Kreativität aus den natürlichen Zutaten eine wahre Haut cuisine gezaubert werden kann. Ich betreibe aber nicht selbst den dafür nötigen Aufwand. Aufwand fürs Essen ist bei mir passé!

Die lieben Gewohnheiten stellen sich immer wieder zwischen das Paradies und unsere guten Vorsätze. Die so leicht zu erreichenden Fertigprodukte locken uns. Es ist einfacher, einen Fertigjoghurt zu kaufen, als frische Früchte zu zerkleinern und mit ein wenig Honig unter den Joghurt zu heben. Es ist einfacher, fertig geschnittene Käsescheiben aufs vorgeschnittene Brot zu legen und auch einfacher, einen fertigen veganen Brotaufstrich zu kaufen, der allerdings weder roh ist noch ohne Verdickungsmittel und oft auch nicht ohne Zucker auskommt, als ihn sich rundherum vollwertig selbst herzustellen. Es ist einfacher, sich im Vorbeigehen belegte Brötchen zu kaufen, statt sich sein Brot selbst zu backen, den Aufstrich selbst herzustellen, Scheiben abzuschneiden, zu bestreichen, einzuwickeln und mitzunehmen oder die Butter separat mitzunehmen und erst direkt vor dem Verzehr aufs Brot zu streichen.

Wir lechzen förmlich nach Ersatz für das verflossene Paradies, das uns unsere zur Gewohnheit gewordene Selbstbedienungsmentalität immer noch vorgaukelt. Nein! Wir Naturköstler sind aus keinem paradiesischen Garten Eden fortgegangen sondern aus einer Hölle, wie Dante Alighieri sie treffend beschrieben hat, wo es den Menschen scheinbar gut geht und der Teufel durch seine Völlerei mit dem Hintern Trompete spielt ("Dove il diavolo fa trompeta col culo"). Aber in genau diese wunderschöne Hölle müssen wir weiterhin für unsere Einkäufe gehen, und die Versuchungen sind groß.

Es gehört ein noch größerer Charakter dazu, diese verführerische Hölle zu überwinden. Wir haben uns entschlossen, nichts mehr zu kaufen, wofür Reklame gemacht wird sondern uns mit unserer Hände Arbeit aus natürlichen Lebensmitteln unsere täglichen Mahlzeiten selbst zuzubereiten. Selbst ist die Frau, und selbst ist der Mann. Und dabei wollen wir auch freiwillig (!) bleiben. Derartige Entscheidungen unterliegen tatsächlich keinen Zwängen sondern dem freiesten Willen aller freien Willen.

Die Alternative zur Selbstbedienung aus dem Supermarkt gründen also auf Herz, Hirn, Hände, und gute Küchenmaschinen für diejenigen, die eine aufwendige Naturküche lieben.

Ernährungs-Entnahmeverhalten (EEV)

Das den Entnahmen aus einem Angebot zu Grunde liegende Verhalten ist das *Entnahmeverhalten*. Die Entnahme aus jedwedem Angebot unterliegt Vorbildern, Gewohnheiten und Traditionen. Selbst wenn wir gegen unseren Willen unter Folter zugreifen, setzt unser Entnahmeverhalten unsere Entscheidung voraus, was und ob wir entnehmen. Ob aber Entscheidungen von echtem Willen getragen werden, wenn sie durch erzieherische Manipulationen zu Stande kamen, sei dahingestellt. Hier muss die Erziehung von Wollen und Können ansetzen. Das ist ohnehin ein wichtiges Thema. Wollen, Können und Handeln sollten im Einklang miteinander sein, und "Pflicht ist die Notwendigkeit einer Handlung aus Achtung fürs Gesetz" (Immanuel Kant). Es ist unsere Pflicht, achtsam unsere Lebens- und Ernährungsweise an die Ordnungsgesetze des Lebens anzupassen. Die Ausführung dieser Pflicht aber erfolgt immer aus freien Stücken. Ich bin auf all das in meinen verschiedenen Büchern eingegangen, denn in meiner Selbsttherapie war es wichtig, Übergeordnetes und mich selbst genau kennen zu lernen.

Unser Entnahmeverhalten entscheidet also, was wir uns aneignen, zu uns nehmen und in uns aufnehmen. Das bezieht sich sowohl auf Gegenstände als auch auf geistige Inhalte. Wenn wir ein Buch kaufen, *entnehmen* wir es aus dem Regal, wenn wir es lesen, *entnehmen* wir ihm das geistige Angebot des Inhalts. Wir *entnehmen, konsumieren und verstoffwechseln* auch die Informationen eines Fernsehprogramms. Auf die Ernährung bezogen spreche ich vom *Ernährungs-Entnahme-Verhalten* (EEV).

Unser Ernährungs-Entnahme-Verhalten formt unseren Organismus. Wir gestalten sein Wohl und Wehe durch unser Verhalten selbst mit und verleihen ihm eine Form. Insofern ist es auch Gestalttherapie, wenn durch gesundes EEV unsere körperliche Gestalt durch die entnommene, gesunde Nahrung geformt wird. Umgekehrt kränken wir uns selbst, wenn wir unsere organischen Strukturen unter ungesunder Nahrung, Rauchen, übermäßigem Trinken, Überlastung und mangelnder Bewegung schädigen.

Die Umstellung auf gesunde Ernährung sollte in verhaltenstherapeutische Verfahren wie auch in die Gestalttherapie eingebunden werden, wo jemand es nicht allein schafft, seinen Willen in die Tat umzusetzen. Da aber auch Psychotherapeuten nur mit Irrtümern behaftete Menschen sind, werden ausgerechnet von ihnen die als Gesundheitsapostel angesehenen Frischköstler zu den zwanghaften Fanatikern gerechnet. Viele Psychologen haben schon Probleme damit, Vegetarier als normale Menschen zu begreifen, es sei denn, sie sind selbst überzeugte Vegetarier. Es geht aber auch ohne externen Therapeuten, denn der Innere Arzt ist zugleich unsere seelische Lebens- und Heilkraft.

Kaffee und schwarzer Tee - Wirkung von Koffein⁵²

Kaffee, schwarzer und grüner Tee oder Alkohol sollten wenigen Ausnahmen vorbehalten bleiben. Und dann bitte mit Genuss! Man sollte derartige Genussmittel stets nur zu besonderen Anlässen konsumieren und sie nicht im Hause haben. Ebenso, wie wir nicht immerzu lachen können, so kann der Körper den ewigen Genuss nicht ertragen. Auch der Orgasmus dauert nur kurz! Also: Alle orgastischen Freuden genießen aber wissen, dass kein Augenblick verweilt. Das wusste schon Goethe! "Augenblick verweilt", denn du bist so schön", sagte Dr. Faust und war fortan in der Hand des Teufels.

Kaffee ist ebenso Kalziumräuber wie die diversen Fabrikzucker aller Arten, das Rauchen und eine überwiegend Säure bildende Ernährungsweise. *Thein* gibt es nicht, es gibt nur Koffein, und es ist gleichermaßen in Kaffee wie in schwarzem Tee enthalten. Koffein macht abhängig, und auch *koffeinfreier* Kaffee enthält Spuren von Koffein und hält diese Abhängigkeit und alles, was damit verknüpft ist, aufrecht. Verknüpfungen bestehen beispielsweise zum Rauchen, Zucker, Kuchen, Geselligkeit und weiterem. Diabetiker sollten auf Kaffee und schwarzen Tee verzichten. Bohnenkaffee und Getreidekaffee enthalten gesundheitsschädliche Röststoffe: Glykotoxine. Daher nur gelegentlich trinken oder besser gar nicht erst daran gewöhnen. Außerdem gehören derartige Gewohnheiten nicht in die Frischkost!

Da Kaffee- und Teetrinken soziale Akt sind, ist die Gefahr, dauerhaft abhängig zu werden, sehr groß. Zur persönlichen Charakterreife gehört Unabhängigkeit, und das bei jeder Gelegenheit erfolgreiche Kaffeetrinken bezeichne ich als Unsitte. Kaffee ist kein Getränk sondern ein Genussmittel! Er sollte auf keinen Fall trinkfaulen alten Menschen gegeben werden, um sie mit Flüssigkeit aufzufüllen.

Die Aufnahme jedweder Flüssigkeit darf nicht in Zusammenhang zu Zusammenkünften gestellt werden. Die Aufnahme von Nahrung, von Essen und Trinken also, muss aus sozialen Verknüpfungen herausgelöst werden. Da das nur aufgeklärten, unabhängigen Menschen gelingt, nicht aber der breiten Masse, benötigen wir ein dickes Fell. Ich habe es auch nicht immer sondern kann mich ab und an gehörig aufregen, wenn man mir mit Angeboten auf die Pelle rückt. Dennoch ist mein Ziel, gelassener zu werden, und der Weg ist ja bekannterweise das Ziel. Also muss ich Geduld mit mir selbst haben.

Fanatismus oder Konsequenz?

Wir sollten nicht miteinander verwechseln

- Toleranz und Kompromiss
- Fanatismus und Konsequenz

Wir können selbstverständlich tolerieren und sogar akzeptieren, dass andere Menschen etwas machen, womit wir nicht konform gehen, aber wenn es um uns selbst geht oder um Rechte und Gesundheit unserer Schutzbefohlenen, sollten wir keine faulen Kompromisse eingehen.

In gewissem Umfang wird jeder tolerante Mensch auch Kompromisse eingehen. Sie dürfen aber niemals so weit gehen, dass wir uns selbst kaputt machen, nur um angepasst zu leben oder damit wir anderen sympathisch bleiben und wir uns auf diese Weise wohl und sicher fühlen. Derartige Kompromisse sind darum faule Kompromisse, weil einer immer den Kürzeren dabei zieht. Da wir in der eigenen Ernährung nicht den Kürzeren ziehen möchten, gönnen wir uns in diesem Punkt keine faulen Kompromisse sondern den vollen Wert der Nahrung, ganz egal, wie andere Leute über uns denken.

Oftmals wird Kompromisslosigkeit auf dem Ernährungsgebiet für Fanatismus gehalten. Was kümmert's uns? Wir lassen jedem Tierchen sein Plaisierchen und sollten von unseren Mitmenschen nicht dieselbe tolerante Geisteshaltung erwarten. Wer nichts erwartet, wird nicht enttäuscht. Wir können nicht jedem erklären, warum wir so essen wie wir essen und warum wir konsequent bleiben wollen, müssen oder glauben, es zu müssen, müssen zu wollen oder wollen zu müssen. Treten Sie selbstverständlich mit vollem Selbstverständnis auf, erwarten Sie weder Toleranz noch Akzeptanz, ziehen Sie Ihr Ding durch, ohne sich laufend zu erklären oder zu entschuldigen. Wechseln Sie freundlich aber konsequent das Thema. Umso eher hört die Fragerei auf. Das ist allerdings leichter gesagt als getan... .

52 → Lesen Sie bitte die Kleinschrift Nr. 7 von Max Otto Bruker: Vom Kaffee und seinen Wirkungen - emu-Verlag

Persönliche Konsequenzen, das sollte klar geworden sein, haben mit Fanatismus nichts gemeinsam. Fanatisch ist, wer mit dem Kopf gegen Wände rennt und Windmühlen anhalten will. Wenn man erkannt hat, dass die ganze Kompanie in eigentlich recht fanatischer Weise den falschen Schritt hat und man den nicht mitgehen möchte, dann sollte man nicht mit seinem Dickkopf als Einzige/Einziger den für richtig gehaltenen Schritt gegen die ganze Kompanie versuchen sondern sich aus einer solchen Armee von armseligen Verirrten entfernen. So weit wie irgend möglich!

Freunde gibt es auch anderswo. Ich bin ich und Du bist Du. Wir sind verschieden und tragen alle Sehnsucht nach Liebe, Respekt, Geborgenheit und den Wunsch nach Akzeptanz und Sicherheit in uns. Toleranz im Umgang miteinander ist vonnöten, Toleranz und die Gewissheit, dass wir in manchen Situationen nur gemeinsam stark sind. Wir sind aber nicht gezwungen, dasselbe zu inkorporieren wie andere Menschen, um akzeptiert und anerkannt zu werden. Jedem Tierchen sein Plaisierchen! Dann hat auch die Akzeptanz von Unterschieden wieder Raum.

Das rechte Maß

Nun haben wir schon soviel über Ethik, Moral, Wahrheit, Wahrhaftigkeit, Toleranz, Akzeptanz, Kompromiss, Fanatismus und moderate Ernährungsweise gehört und gelesen, dass wir versuchen wollen, das rechte Maß zu finden ohne uns gegen reine Ethik, wirkliche Moral noch unsere Gaumenwünsche zu versündigen.

Es gibt keine Esssünden, es gibt nur Dummheiten. Wir versündigen uns zwar gegen Lebensordnungen, wenn wir unter dem Diktat unseres Entnahmeverhaltens nach Ungesundem greifen, aber wir verhalten uns dabei einfach nur dumm. Wir wollen auch keinen Moralapostel-Zeigefinger erheben sondern nur an unseren klaren Menschenverstand und an unsere eigene Intelligenz appellieren.

Das rechte Maß endet immer dort, wo Übergriffe erfolgen. Übergriffe sind noch heute so erschreckend modern wie sie es zu allen Zeiten waren. Es ist aber nur all das erlaubt, was anderen nicht schadet. Allerdings sollten wir soviel Selbstliebe haben, dass wir auch uns selbst nicht schaden und also keine Übergriffe gegen uns selbst erlauben. Die aber tätigt jeder von uns leider immer wieder, denn der Geist ist willig, aber das Fleisch ist schwach.

In meinen verschiedenen Büchern, vor allem im Schillerbuch, bin ich ausführlich auf die Persönlichkeit des Menschen eingegangen, die sich aus Ich, Über-Ich, Es und Selbst zusammensetzt. Darüber hinaus spreche ich gern noch vom Ich-Selbst.

Begierden und Lüstli (aus Es und Libido) sind schön und gut, aber wir sollten Chef über unsere Gelüste und Begierden bleiben. Die Dominanz über sich selbst zu behalten, ist die wunderbarste Charakterstärke überhaupt. Das macht den Menschen als Menschen aus. Er hat Natur und Kultur, und er benötigt Naturkultur. Sie rücksichtsvoll zu kultivieren, ist keine Naturunterdrückung, sondern es bringt die Natur zur vollen Entfaltung. Die Rose ist dafür ein wunderschönes Beispiel.

Gehen Sie auch so gern in Rosengärten spazieren? Spüren Sie in Ihrer Vorstellung den Duft auf und gehen Sie ihm nach. Welch eine Schönheit! Ethik und Ästhetik sind das, was den wahren Menschen ausmacht. Wir sind alle nicht perfekt, aber Ethik und Ästhetik sollten unser Ziel bleiben. Gehen wir in ein schönes Konzert, und errahnen wir auf einem Nachspaziergang, in die Unendlichkeit hinein lachend, die Sphärenklänge des Universums. Alles ist Musik, alles ist Schönheit! Unser Weg ist das Ziel, und unser Ziel sei harmonische Übereinstimmung unserer selbst mit den Lebensordnungen.

Wer für sich selbst das rechte Maß kennt, wird es auch in der Betreuung von Schutzbefohlenen erkennen. Wenn die betreute Person keine Probleme mit dem Verdauungstrakt hat, schadet ein seltenes Stückchen Schokolade gewiss nicht. Vergessen Sie aber bitte nicht, das dasselbe Stückchen bei einem Empfindlichen zu Sodbrennen und Blähungen führen kann. Also: das rechte Maß behalten.

Milchprodukte schaden vielen Menschen überhaupt nicht. Aber geben Sie bitte einem Menschen, dem Milchprodukte nicht bekommen, keinen lactosefreien Käse, um ihm eine Freude zu bereiten, denn möglicherweise kommt er auch mit dem Milcheiweiß nicht klar. Sie werden einem Drogensüchtigen ja auch nicht ausnahmsweise mal ein Spritzchen Heroin setzen. Als unabhängige Menschen benötigen

wir auch kein Nahrungs-Metadon, d.h. keinen Ersatz, keine Substitution, kein Surrogat. Ich könnte das so fortführen. Sie werden weitere Beispiele beisteuern können.

Moderat und mit dem rechten Augenmaß zu leben, bedeutet, den Unterschied zwischen Toleranz, Akzeptanz, Kompromiss und Fanatismus genau zu kennen und nur dann Fünfe gerade sein zu lassen, wenn es wirklich nicht schadet: Weder einem selbst noch unseren Schutzbefohlenen. Selbsteinfriedung ist das Zauberwort, nicht aber Vergewohltätigung oder Übergriffe.

Vollwertkost darf gern moderat sein. Moderat bedeutet, weder zu relativieren noch fehlerhaft zu moderieren. Wir sollten uns also nicht nur *nach* Kollath, *nach* Schnitzer, *nach* Konz, *nach* Bruker, *nach* Diehl, *nach* Leitzmann, *nach* Frese, *nach* Helma Danner noch *nach* Claudia Sofia Sörensen ernähren sondern zunächst einmal Samuel Hahnemanns Spruch beherzigen: "Macht's nach, aber macht's genau nach." Das Lernen am Modell ist aber kein Rezept zum eigenen Erfolg, sondern zeigt nur eine Wegrichtung, auf der wir eigene Ideen entwickeln können und schließlich zu vollendeten Selbstdenkern und Selbsthandlern und vielleicht auch zu Mutanten der Menschheit werden. Dann schaden uns nicht einmal mehr die Fehler unserer Modelle.

In der Oper Elektra lässt Hugo von Hofmansthal den Orest singen: "Die Götter da droben erlauben nicht den allzu hellen Lauf der Lust." Seien Sie bitte nicht enttäuscht, aber so ist es eben. Wir leben nicht, um zu essen sondern wir essen, um zu leben. Wir haben uns nicht selbst erdacht, wurden nicht gefragt, ob wir leben noch ob wir sterben wollen. Wir wurden auch nicht gefragt, was wir gern inkorporieren möchten, sondern wir wurden ursprünglich wie jedes andere Tier auch in eine ökologische Nische gesetzt. Da wir sie verlassen haben und über den gesamten Globus gewandert sind, mussten wir uns an immer wieder andere Nahrung anpassen. Dabei haben wir uns, wie schon die Bibel sagt, an Gottes eigenem Baum bedient und wollten Weisheit und Erkenntnis ernten, sein wie der Schöpfer selbst.

Wir stecken auf Gedeih und Verderb in unserem Körper drinnen, dessen Ordnungen wir in unserer Lebens- und Ernährungsweise zu bedienen haben. Haben wir ihn lieb und beugen wir uns seinen Bedürfnissen, so fühlt sich unser Leben gut an: In jedem Winkel der Erde. Denn wir sind sehr anpassungsfähig. Nur an die heute übliche, zivilisatorische Nahrung kann sich kein Organismus anpassen. Und als Menschen haben wir einen Organismus wie jedes andere Geschöpf auch. Akzeptieren wir doch endlich, dass wir Menschen nicht so überragend sind, wie wir es gern wären. Wir sind sterblich, wir sind fragil, wir sind vom Funktionieren unseres Organismus auf Gedeih und Verderb abhängig. Wir sind von der Schöpfung abhängig und sollten so klug sein, die Schöpfungsordnungen zu erkennen, zu akzeptieren und zu befolgen.

Anregung zum Selbstcoaching

Selbst ist die Frau, und selbst ist der Mann. Sie möchten gern etwas ändern, kennen aber Ihre Grenzen und Schwächen, und das ist auch gut und richtig so. Wir haben nun genügend über die lieben Gewohnheiten, Traditionen, Rituale und Zeremonien gesprochen, und es wird Zeit, Ihnen ein paar Handgriffe zu nennen, wie Sie sich selbst und Ihre Gewohnheiten unter sanfter aber konsequenter Selbstführung in den Griff bekommen können und wie Sie sich sanft aber konsequent in Richtung Ihrer Ziele bewegen werden. Geduld und sanfter Umgang mit sich selbst sind erforderlich.

Im Internet finden Sie Anregungen zum *Selbstcoaching* und *Mentaltraining*. Mir gefällt besonders folgende Site: ➔ <http://www.czo.ch/dateien/coaching-selber-erfahren-kapitel-1.pdf>

Setzen Sie sich über Gepflogenheiten einfach hinweg!

Falls Sie Probleme damit haben, sich selbstverständlich auch mal unangepasst zu verhalten, wenn Sie sich also unter Menschen nicht so verhalten können, wie Sie es täten, wenn Sie alleine wären, dann empfehle ich Ihnen, sich in anonymer Umgebung, d.h. in Bahn, Bus, auf der Straße oder irgendwo

sonst in der Öffentlichkeit mal bewusst auffällig zu benehmen. Singen Sie einfach mal ein Lied, während Sie spazieren gehen, einkaufen, in Bus und Bahn sitzen; furzen Sie ruhig und selbstverständlich mal laut, ohne sich erschrocken umzusehen, kleiden Sie sich extrem auffällig, und setzen Sie sich bei alledem über das Gefühl hinweg, beobachtet und beurteilt zu werden.

Selbst wenn die Leute Sie beobachten, tut es Ihnen nichts. "Ist der Ruf erst ruiniert, lebt sich's völlig ungeniert." Mir hat diese Weisheit sehr dazu verholfen, mich unter meinem eigenem Selbstverständnis freier zu bewegen. Mit seinen Auffälligkeiten oder gar Fehlern zu leben und sie zu akzeptieren, ist sehr befreiend. Besonders dann, wenn es Makel sind, die nur andere als solche sehen.

Wer sich selbst lebt, lebt sich nicht mehr der Gesellschaft. Den Respekt, den ich anderen entgegenbringe, erwarte ich von niemandem, und ich fühle mich einzig und allein durch mein Selbstverständnis bestätigt, wohl und zufrieden.

"Gott allein genügt", sagte Theresa von Avila, die Gründerin des Karmelitinnenordens. "Nichts möge dich beunruhigen, nichts dich erschrecken. Alles geht vorüber. Gott ist beständig. Mit Geduld erreichst du alles. Wer Gott hat, dem fehlt es an nichts. Gott allein genügt."

Dieser Gott ist kein weit entfernter Diktator oder Macher sondern die liebende Schöpfungs- und Lebenskraft, die zugleich Selbsterhaltungs- und Selbstheilungskraft ist. Der zutiefst lebenserfahrene Kirchenvater Augustinus suchte die Quellen der Wahrheit im menschlichen Geist: "Such nicht da draußen! Kehre in dich selbst zurück. Im Innern des Menschen wohnt die Wahrheit."

Wir sollten von den Äußerlichkeiten der Welt um uns herum zurück in die Stille der Innerlichkeit gehen und dort auf die leise innere Stimme hören. Wir Menschen sind, eingebettet in das Universum, der Ursprung unserer selbst, und zwar in der Einheit mit der göttlichen Schöpferkraft. Das ist die wahre Ehe: Einigkeit in Übereinstimmung und Zustimmung mit unserem Allhalter. Die Grundlage dafür ist ein frei gewordener Geist.

Gesunde Nahrungsauswahl, sich nicht zu bereichern und nur soviel zu nehmen, wie wir benötigen, ohne das, was wir nehmen, zur Droge herabzuwürdigen, ist wie ein Dankgebet für die Gnade der Teilhabe an der Schöpfung. Gepflogenheiten irgendwelcher Art haben darin keinerlei Platz.

Wenn es Ihnen Freude macht, dann schauen Sie sich im Internet mal die 99 Namen Allahs an. Mit welcher ehrfürchtigen, gebetshaften Poesie wird dort unser Schöpfer beschrieben! Der 100. Name bleibt uns darin verborgen, denn ihn kennt nur Gott allein.

Vielleicht mögen Sie sich diese wunderbaren Namen mal in einer beschaulichen Stunde auf der Zunge zergehen lassen und den einen oder anderen davon verinnerlichen.

Glauben und Wissen
verhalten sich wie die zwei Schalen einer Waage:
in dem Maße, als die eine steigt, sinkt die andere.

Arthur Schopenhauer

Verschiedene Vollwertkostformen

Das Ganze ist mehr
als die Summe seiner Teile.
Aristoteles

Ökotrophologie

Der Linsenschleifer Antoni van Leeuwenhoek entdeckte in der 2. Hälfte des 17. Jahrhunderts die roten Blutkörperchen, Bakterien und Protozoen (kleinste Einzeller). Dennoch dauerte es fast ein Jahrhundert, bis sich unter weiterem jahrzehntelangen, enormem Widerstand der Ärzteschaft allmählich die Desinfektion von Geburtszangen, chirurgischen Geräten und Krankenhausböden verbreitete. Regelmäßige Hygiene und Bakteriologie haben sich erst seit Mitte des neunzehnten Jahrhunderts entwickelt. Und da heraus hat sich mit einer weiteren Verzögerung von rund 80 Jahren allmählich die Ökotrophologie als eigenständige Ernährungswissenschaft ergeben. In den Anfängen wandte man sich hauptsächlich der chemischen Betrachtungsweise von Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten zu, später auch Vitaminen, Vitalstoffen und dem Kalorienverbrauch im Hinblick auf die für die Stoffwechseltätigkeiten notwendige Energie.

Der englische Ernährungsforscher John Yudkin war es schließlich, der zwischen dem hohen Zuckerkonsum und den Auszugsmehlen einen direkten Zusammenhang zum Herzinfarkt erkannte. Sein für Laien geschriebenes Buch *Süß, aber gefährlich* (es werden verschiedene Verlage genannt) gehört zur Standardliteratur jedes an gesunder Ernährung Interessierten. Leider gibt es das Werk nur antiquarisch und ist immer rasch vergriffen, wenn es mal irgendwo auftaucht.

In Analogie zum Entstehungsweg der Ernährungswissenschaften haben sich unter reichlich Widerstand der etablierten Ärzteschaft aus der Philosophie die erst Mitte des neunzehnten Jahrhunderts entstandenen, neueren Disziplinen Psychologie und Psychotherapie entwickelt.

Sowohl Psychologen als Ärzte sind als Psychotherapeuten tätig. Wer nicht Medizin studiert hat und klinischer Psychologe werden möchte, muss 5 Jahre lang in einem Krankenhaus gearbeitet haben. Klinische Psychologen können sich meistens nicht dieselben Kenntnisse aneignen wie Ärzte, was auch umgekehrt gilt. Auch hier gibt es eine Kluft, denn niemand kann alles lernen. Dazu reicht ein Menschenleben nun einmal nicht aus.

- In der Ökotrophologie wird ein komplettes Medizinstudium ausgeklammert. Sie befasst sich mit Ernährungslehre, Diätetik, relativ einfachen Grundlagen der Gesundheitslehre, Ernährungsökologie, Nachhaltigkeit, Ernährungssoziologie, Sozialpolitik, Ökonomie, Personalmanagement und mit der in der Hauswirtschaft vorkommenden Technik. Ökotrophologen sind daher nicht als Ernährungstherapeuten befähigt.
- Die Regelstudienzeit von 6 Semestern für Ökotrophologen ist viel zu kurz. Ärzte studieren 6 Jahre, danach kommt die fachärztliche Qualifikation mit weiteren rund 5 Jahren. Selbstverständlich gibt es auch für Ökotrophologen Aufbaustudien.
- Diätetik, wie sie heute betrieben wird, geht nicht genügend in die Tiefe. Diätassistenten sind keine studierten Ökotrophologen und Ökotrophologen sind keine approbierten Ärzte. Sie studieren nebeneinander her und aneinander vorbei.

Ernährungstherapie müsste, um seriös zu sein, nach einem abgeschlossenen Medizinstudium als weiterführende Fachdisziplin und Zusatzqualifikation erworben werden, d.h. es müssten qualifizierte *Fachärzte für Ernährungstherapie* ausgebildet werden. Dann könnten sich innerhalb dieser Fachdisziplin Ärzte unterschiedlicher Ansichten zu Wort melden statt unterdrückt zu werden.

Fakt ist, dass jeder Arzt, der es wagt, sich außerhalb der aktuellen Lehrmeinung zu stellen, keine Möglichkeit hat, seine Erkenntnisse und Erfahrungen in Fachzeitschriften zu veröffentlichen. Sie werden regelrecht unterdrückt. Als ein klassisches Beispiel von vielen möge die Unterdrückung der fundierten Erkenntnisse über die Eiweißspeicherkrankheiten von Dr. Lothar Wendt stehen.

Auch Werner Kollath, den man als herausragenden Pionier der Ernährungswissenschaften bezeichnen darf, hatte erheblich mit Vorurteilen seiner Kollegen zu kämpfen, musste reichlich Diskriminierungen und Diffamierungen einstecken und nahm seine Enttäuschung darüber mit ins Grab.

Anatomievergleich: Früchteesser (Frugivore)– Fleischesser (Carnivore)⁵³

Der menschliche Organismus ist rundum auf vegetabile Ernährung ausgelegt. Alle frugivoren Tierarten haben eine ähnliche Anatomie wie der Mensch. Menschen leben überwiegend von *Feldfrüchten*, die sie durch Zucht kultiviert haben und vom Ackerboden gewinnen. Reines Obstessen ist zu wenig. Frugivoren sind manchmal teilweise Omnivoren. Orang Utans, Gorillas und einige andere Primaten sind reine Vegetarier. Der Organismus von Fleischfressern (Carnivoren) und Allesfressern (Omnivoren) unterscheidet sich in vielfacher Hinsicht vom Menschen.

	Früchteesser (Frugivore) (Mensch, Menschenaffen)	Fleischesser (Carnivore) (Löwe, Tiger, Wölfe ...)
Zähne	Abgeflachte Backenzähne zum Zermahlen der Nahrung	Reißzähne, stark entwickelte Eckzähne, spitze Backenzähne
Speichel	Alkalischer Speichel für den Stärkeabbau; viele Speicheldrüsen zur Vorverdauung	Saurer Speichel zur Verdauung tierischen Proteins; es fehlt das Stärke abbauende Enzym Ptyalin; wenig Speicheldrüsen
Kiefer	Seitlich bewegbar zum Zermahlen der Speisen	Nur Auf- und Abwärtsbewegung möglich, zum Reißen und Beißen
Magen	Längliche Form, komplizierte Struktur; wenig Salzsäure und Pepsine	Einfacher runder «Sack» mit zehn Mal mehr Salzsäure als bei Vegetariern, um zähe Tiermuskeln, Knochen etc. zu verdauen
Darm	Lang und verschlungen, große Oberfläche	Kurz, glatt, damit das schnell verwesende Fleisch wieder rasch aus dem Körper gelangt
Leber	Vermag nur die vom Körper selbst gebildete Harnsäure abzubauen (kaum Urikasebildung)	Viel aktiver, vermag mit zehn- bis fünfzehn Mal mehr Harnsäure fertig zu werden (größere Urikasebildung)
Vitamin C	Tägliche Zufuhr über die Nahrung (Früchte) notwendig	Vermag Vitamin C selbst im Körper zu bilden
Urin	Alkalisch	Sauer
Haut	Millionen Poren, Schweißdrüsen	Keine Poren, kein Schwitzen durch die Haut
Nägel	Flach, keine Krallen	Krallen
Gang	Aufrecht, um Früchte von den Bäumen zu pflücken	Waagrecht für schnelle Fortbewegung auf der Jagd

Tabelle entnommen aus <http://www.vegetarismus.ch/info/12.htm>

© Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus (SVV)

Auschwitz ist überall

Auschwitz fängt da an, wo einer im Schlachthof steht und sagt:

"Es sind ja nur Tiere."

Theodor W. Adorno

Deutsche schlachten und verzehren 12.000.000.000 Tiere pro Jahr.

6.000.000 Juden wurden im Holocaust abgeschlachtet;

ihr Vermögen wurde aufgezehrt.

Durch einen vegetarischen Tag pro Woche,

werden 1.700.000.000 Tiere pro Jahr verschont.

Menschen und Tiere werden gleichermaßen abgeschlachtet wie ermordet.

Humanes Schlachten

<http://www.vegetarismus.ch/info/25.htm>

Blick in die perverse Welt der Nahrungsmittelproduktion

<http://www.youtube.com/watch?v=adbLQjGmrCQ>

Gesundes Fleisch

<http://www.youtube.com/watch?v=jieSITLIKJ0>

Die Schlacht um den Teller

<http://www.youtube.com/watch?NR=1&v=PhhGHV44k6Y&feature=endscreen>

In der Schlachtere

<http://www.youtube.com/watch?v=NYIBPmjKFQA>

Die Milchlüge

<http://www.youtube.com/watch?v=PTf9F7nTYg4>

Schweinemast

<http://www.youtube.com/watch?v=kgksZ8D9raA>

Der dumme Vegetarier

<http://www.youtube.com/watch?v=skkk7s16ZLY>

Das System Wiesenhof

<http://www.youtube.com/watch?v=GWDD5VAQVvY>

Massentierhaltung: Hühner

<http://www.youtube.com/watch?v=c4LK0qtY-b8>

Vollwertkost mit Fleisch, Fisch, Eiern, Milch, und Milchprodukten

Werner Kollath (1892-1970) war Arzt, Bakteriologe, Hygieniker und einer der ersten Ernährungswissenschaftler. Er schuf den Vollwertbegriff in seinem Werk *Der Vollwert der Nahrung* und prägte darin auch den Begriff *Mesotrophie* = Halbernährung. Kollath führte wissenschaftliche Ernährungsexperimente mit Ratten durch und erkannte, dass ein großer Teil der täglichen Nahrung *nativ* (roh) sein muss und dass durch das Raffinieren von Getreide und diverse andere Eingriffe in unsere Nahrung mindestens die Hälfte an Vitalstoffen verloren geht. Deshalb schuf er den Begriff *Mesotrophie* = *Halb-ernährung*.

Etwa gleichzeitig hat der Amerikaner Francis M. Pottenger (1901-1967) vergleichbare Studien mit Katzen durchgeführt. Beide Wissenschaftler kamen zu denselben Resultaten.

Ein weiterer wissenschaftlicher Pionier war der Zahnarzt und Hygieniker Weston A. Price (1870-1948). Auf seiner abenteuerlichen Erdumsegelung untersuchte er die Zusammenhänge zwischen der Ernährung primitiver Völker, deren Zahnzustand und Gesundheit und verglich seine Forschungsergebnisse mit dem Gesundheits- und Zahnzustand der amerikanischen Bevölkerung.

Kollath zog aus seinen Erkenntnissen seine Konsequenzen, wurde zwar kein Vegetarier, schränkte aber seinen Fleischkonsum stark ein. In den späten 60er Jahren äußerte er gegenüber Johann G. Schnitzer, dass die Mesotrophie vor dem menschlichen Gehirn nicht Halt machen wird.⁵⁴ Mit anderen Worten: Er sah bereits die dramatische Zunahme an dementiellen Erkrankungen voraus.

In der Vollwertküche wird abwechslungsreich gegessen; sie entspricht in vielen Punkten der vorindustriellen Ernährungsweise. Fisch und Fleisch kommen nicht mehr als 2 x die Woche auf den Tisch. Es werden überwiegend pflanzliche Speisen zubereitet. Regionale und saisonale Produkte werden bevorzugt. In der täglichen Frischkost jeder korrekten Vollwertküche werden in etwa je 2 Lebensmittel von unter der Erde (Karotten, Rote Beete...) auf der Erde (Kohl oder Salat...) und über der Erde (Obst...) empfohlen, um Einseitigkeit oder Mangel vorzubeugen. Ferner werden von den meisten Vollwertköstlern aller Arten Getreideprodukte aus dem vollen Korn gegessen, die nach bestimmten, werterhaltenden Regeln zubereitet werden. Wirklich vollwertige Backwaren (Brot wie Kuchen) gibt es nicht überall zu kaufen.

Bitte verwechseln Sie *Makrobiotik* nicht mit Vollwertkost, nur weil dort auch Vollgetreide gegessen wird. Sie mag zwar in der Antike entstanden sein, wurde aber ebenso wie Ayurveda vollkommen verändert. Ayurveda war ursprünglich reine Rohkost, heute wird dort unter esoterischen Gedankengängen geraten, überwiegend Gekochtes zu essen. Es ist leider immer so, dass die Jünger ihr eigenes Evangelium verbreiten, die Urlehre aber verändert wird.

Die heute praktizierte Makrobiotik wurde von dem Japaner Georges Ohsawa (1893-1966) ins Leben gerufen, beruht teilweise auf taoistischen Lehren, wurde aber von seinen persönlichen, weltanschaulich geprägten, esoterischen Vorstellungen überlagert. Die westliche New-Age-Bewegung übernahm seine Lehren, die aber im Laufe der Zeit stark modifiziert wurden.

Verehrte Leserin, verehrter Leser, bitte betrachten Sie die folgenden Beschreibungen unterschiedlicher Kostformen sehr kritisch auf die Grundregeln natürlicher Nahrung hin. Setzen Sie dabei bitte nur wirklich objektive Maßstäbe und ignorieren Sie gleichzeitig Ihre lieb gewonnenen, alten Gewohnheiten.

Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)⁵⁵

Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse 10 Regeln formuliert, die Ihnen helfen, genussvoll und gesund erhaltend zu essen.

⁵⁴ <http://www.dr-schnitzer.de/kollath-getreide-und-mensch.htm>

Auf der Website und in Büchern mehrfach von Dr. Schnitzer zitiert

⁵⁵ Abdruck aus <http://www.dge.de/pdf/10-Regeln-der-DGE.pdf>

1. **Vielseitig essen** - Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Merkmale einer ausgewogenen Ernährung sind abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombination und angemessene Menge nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel.
2. **Täglich Milch und Milchprodukte; ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen**
Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z. B. Calcium in Milch, Jod, Selen und Omega-3 Fettsäuren in Seefisch. Fleisch ist Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen (B1, B6 und B12). Mehr als 300 – 600 Gramm Fleisch und Wurst pro Woche sollten es nicht sein. Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten.
3. **Reichlich Getreideprodukte** – und Kartoffeln, Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten. Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe, vor allem aus Vollkornprodukten, sollten es täglich sein. Eine hohe Zufuhr senkt die Risiken für verschiedene ernährungsmitbedingte Krankheiten.
4. **Gemüse und Obst – Nimm "5 am Tag"...**
Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch 1 Portion als Saft idealerweise zu jeder Hauptmahlzeit und auch als Zwischenmahlzeit. Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen (z. B. Carotinoiden, Flavonoiden) versorgt.
5. **Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel**
Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Fett ist besonders energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern. Zu viele gesättigte Fettsäuren erhöhen das Risiko für Fettstoffwechselstörungen, mit der möglichen Folge von Herz-Kreislauferkrankungen. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z. B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food- und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 60 – 80 Gramm Fett pro Tag reichen aus.
6. **Zucker und Salz in Maßen**
Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z.B. Glucosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Verwenden Sie Salz mit Jod und Fluorid.
7. **Reichlich Flüssigkeit**
Wasser ist absolut lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser ohne oder mit Kohlensäure und andere energiearme Getränke. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.
8. **Schmackhaft und schonend zubereiten**
Garen Sie die jeweiligen Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.
9. **Sich Zeit nehmen und genießen**
Essen Sie nicht nebenbei! Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Das fördert Ihr Sättigungsempfinden.

10. Auf das Gewicht achten

und in Bewegung bleiben Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.

Kritik an den DGE-Empfehlungen

Dr. Max-Otto Bruker durfte nach einem gewonnenen Prozess die Deutsche Gesellschaft für Ernährung als *Sprachrohr der Nahrungsmittelindustrie* bezeichnen, und viele Ernährungswissenschaftler sind bis heute der Meinung, dass die in die DGE investierten Steuergelder Verschwendung sind.

Die von der DGE empfohlene Ernährung ist zu wenig naturbelassen. Sie geht zu viele Kompromisse ein und hat eine erhebliche Tendenz zum *Puddingvegetarismus*. Darunter versteht man vegetarische Ernährung unter Einbeziehung nicht vollwertiger Nahrung der → rechten Seite der Kollath-Tabelle.

Die DGE-Empfehlungen sind nicht rundum vollwertig weil inkonsequent. Täglich Milch- und Milchprodukte zu empfehlen, ignoriert die Problematik vieler Menschen. Diese ist, wie wir nachweislich wissen, kein Einzelfall!

Die Trinkmenge sollte sich normalerweise nur nach dem Durst richten. Wer reichlich Frischkost isst und wenig salzt, benötigt keine 1,5 l zusätzliche Flüssigkeit. Wer Käse und Fleisch weglässt, muss wenig trinken und hat zudem weichen Stuhlgang. Selbst auf tagelangen Bergtouren habe ich unter meiner frugivoren Ernährungsweise oftmals keinerlei Trinken benötigt. Trinkfaulheit und Appetitlosigkeit müssen nicht dazu führen, den Menschen große Trinkmengen geben zu wollen. Und vergessen wir bitte nicht: In der Natur gibt es keine *Getränke* sondern nur Wasser, wobei Quellwasser das beste ist.

Schonend zubereiten ist richtig, aber man sollte nicht vergessen, dass jedes Kochen, Braten, Grillen, Backen und dergleichen die ursprüngliche (native), natürliche Eiweißstruktur im Lebensmittel unwiederbringlich zerstört. Die Todesart ist nicht entscheidend sondern dass de facto das Eiweiß hitzedenaturiert wird. Gewissermaßen aus der *Asche* soll der Organismus in seinem Stoff-Wechsel dann wieder unverbranntes, natives, körpereigenes Eiweiß bilden. → Siehe Vergleich von Seite 133

Auf das Gewicht muss man unter Frischkost nicht achten und auch keine Kalorien zählen. Wer allerdings Obstberge verzehrt, nimmt zu. Auch Tiere in freier Wildbahn fressen sich ein Bäuchlein an, zum Beispiel für den Winterschlaf.

Körperliche und geistige Beweglichkeit gehören selbstverständlich zum gesunden Leben. Geistige Beweglichkeit scheint mir der DGE allerdings zu fehlen.

Die Punkte 2 und 5 gehen von der alten Ernährungslehre aus und propagieren hochungesättigte Fettsäuren und Margarine. Herz-Kreislauf-Krankheiten sind überwiegend Industriezucker und Auszugsmehl geschuldet. "Fett macht nicht fett" sagte Dr. Bruker provokativ. Er wurde selbst unter seinen Anhängern dahingehend falsch verstanden, dass sie fortan reichlich Butter und Sahne verwenden. Bruker wollte ein Gegengewicht gegen den allgemein verbreiteten Unsinn setzen, dass Cholesterin in der Nahrung schädlich sei. Die Nahrungsmittelindustrie entwickelt wegen der, inzwischen eigentlich überwundenen Cholesterin-Irrlehre immer noch cholesterinarme Light-Produkte, die gesättigten Fettsäuren werden weiterhin angeschuldigt, an Arteriosklerose und Herzinfarkt Schuld zu haben. Man macht den Verbrauchern gegenüber keinen Unterschied zwischen Transfettsäuren, die in natürlicher Nahrung vorkommen und den aus der Fabrik kommenden künstlich gehärteten Fetten. Es ist längst unzweifelhaft nachgewiesen, dass die Ursachen für die genannten Erkrankungen in erster Linie an der Unart liegen, Fabrikzucker und Auszugsmehl zu konsumieren. Die Kombination von beidem ist so tödlich wie das Rauchen. Den gehärteten Fetten wird vom europäischen Gesetzgeber wahrscheinlich darum mit Samthandschuhen begegnet, damit die Nahrungsmittelindustrie nicht geschädigt wird.

Die DGE empfiehlt fluoridiertes und jodiertes Speisesalz. Mir begegnete eine Frau mit Hyperthyreose (Schilddrüsen-Überfunktion), der kein Arzt gesagt hatte, dass sie sofort das jodierte Salz weglassen muss. Als sie meinem Rat folgte, normalisierten sich ihre Schilddrüsenwerte innerhalb weniger Tage von selbst, und sie verlor ihre diversen Beschwerden. Sie war folglich entsetzt über die Ärzte!!!

Wer sich natürlich ernähren möchte oder es aus gesundheitlichen Gründen sogar muss, bleibt besser bei Brukers moderater ovo-lactovegetabilier, überwiegend veganer, der Schnitzer-Normalkost oder gleich bei roher Frischkost, die auch nicht anders als die Schnitzer-Intensivkost ist.

Die von der DGE empfohlene Ernährung ist ein nicht tragbarer Kompromiss und als Dauerkost nicht empfehlenswert. Sie wird aber derart propagiert - die DGE hat ja die finanziellen Mittel dafür -, dass ihre Empfehlungen inzwischen in allen Ohren nachhallen und selbst von Politikern und der Ärzteschaft kritiklos heruntergeleiert werden, als gehörten sie zur alltäglichen Gesundheitsliturgie.

Meine unmaßgebliche Meinung: Toleranz gegenüber solchen Lehren ist nötig, Akzeptanz ist in diesem Fall kontraproduktiv, und Kompromisse am eigenen Leib sind nicht nur hier töricht bis tödlich.

Vielfalt des Vegetarismus

Es gibt so viele Meinungen, wie es Menschen gibt. Das bezieht sich auch auf die vegetarische Ernährung. Verständlicherweise kann in einem Seniorenheim nicht auf jede Wunschnuance eingegangen werden. Oftmals sind es nur Nuancen, an denen ein ganzes Glaubensgebäude hängt. Wenn es auch richtig ist, zwischen Aberglauben und konkreter Erfahrung zu unterscheiden, so sollten aber doch Konsequenz und Fanatismus nicht mehr miteinander verwechselt werden noch Meinungsnuancen zu Entfremdungen bis hin zu Feindseligkeiten führen.

Unter den verschiedenen vegetarischen Richtungen herrscht nicht immer eitel Toleranz, sondern da wird sich gegenseitig Dummheit oder gar böser Wille vorgeworfen, was die Sache noch komplizierter macht. Recht hat, wem es unter seiner erwählten Gesundkost dauerhaft gut geht. Wir sollten deshalb Toleranz wahren, unsere Schutzbefohlenen aber auch nicht zu faulen Kompromissen nötigen.

Die Voraussetzung für die persönliche gesundheitliche Konstitution und damit für das, was wir vertragen, ist nicht nur Folge der eigenen Ernährungsgewohnheiten sondern auch Konsequenz aus denjenigen der Vorfahren, denn die Konstitution schlägt sich im Erbgut nieder. Die gesundheitlichen Schwächen zeigen sich nun einmal sehr unterschiedlich, und wenn wir nicht auf 100%ige rohe Frischkost zurückgreifen wollen, die alles sehr erleichtern würde, dann müssen wir auf die unterschiedlichen Ernährungsempfindlichkeiten eingehen.

6 verschiedene Vegetarier-Gruppen müssen in der vegetarisch-veganen (Vollwert-) Küche zufriedengestellt werden

Wer 100% Frischkost isst, muss nicht auf irgendwelche besonderen Empfindlichkeiten, wie Allergien und Atopien eingehen, weil sie die unproblematischste Kostform ist. Da nicht jeder 100% rohe Frischkost essen will, bedeutet es, dass es in Seniorenheimen und anderswo verschiedene Vollwertkost-Gruppen zu versorgen gibt. Allen gemeinsam sollten allerdings 50% rohe Frischkost sein.

1. Gruppe: 1-2 wöchentlich Fleisch und Fisch, die übrigen Tage mit Milchprodukten, Eiern und rein vegetarischen (veganen) Gerichten.
2. Gruppe: ovo-lacto-vegetabil (vegetarisch mit Eiern und Milchprodukten).
3. Gruppe: lacto-vegetabil (ohne Eier aber mit Milchprodukten).
4. Gruppe: ovo-vegetabil (mit Eiern und Gemüse aber ohne Milchprodukte).
5. Gruppe: vegan, d.h. ohne jegliche tierische Produkte.
6. Gruppe: Mischformen.

Der Zubereitungsaufwand für die 6 unterschiedlichen Vollwertkostgruppen reduziert sich, wenn alles oder aber der größte Teil für alle Bewohner eines Seniorenheims vegan gekocht bzw. roh zubereitet wird und die Produkte tierischer Herkunft für diejenigen, die sie essen möchten, nachträglich zugefügt oder separat beigelegt werden. Es ist beispielsweise nicht nötig, Kartoffelsalat mit Wurst drinnen oder eine Rohkost mit Speckwürfeln oder Thunfisch hinzustellen. Man kann derartige Leichteile für diejenigen, die sich daran ergötzen möchten, ebenso separat bereitstellen. Wer zur vegetarischen Kost oder Rohkost Fleisch, Käse und Schinken haben möchte, kann sie ohne großen Extraaufwand zusätzlich erhalten. Es ist auch kein Problem, Gebäck ohne Eier herzustellen, da Klebereiweiß und Teigruhe entscheidend sind. Eier erübrigen sich meistens.

Da vegetarische Kost allgemein mit gesunder Kost verwechselt wird, glauben viele Menschen, über den Vegetarierbund Deutschland rundum kompetente Aufklärung über *gesunde Ernährung* zu erhalten. Auf den Internetseiten des Vegetarierbundes stößt man auf folgenden Satz: *Vegetarisch lebende Menschen müssen auf nichts verzichten. Vieles kann man ohne tierische Zutaten kochen, ohne einen merklichen Unterschied zu merken.*⁵⁶

Der Vegetarierbund stellt sich mit den meisten auf seinen Internetseiten vorgestellten Rezepten außerhalb von gesunden Ernährungsempfehlungen und auf die Seite der Null-Verzichtler. Es ist zu viel Industrienahrung der ➔ rechten Seite der Kollath-Tabelle dabei. Und das widerspricht einer ethisch integren Ernährungsweise. Der von Eduard Baltzer (1814-1887) gegründete *Deutscher Verein für natürliche Lebensweise* und der *Deutsche Verein für harmonische Lebensweise* waren beide auf Ethik, Gesundheit, Sparsamkeit, Einfachheit und Natürlichkeit bedacht, d.h. auf ungeteilter Ethik.

Der Vegetarierbund ist ursprünglich aus der Lebensreformbewegung heraus entstanden. Wer sich heute auf die Anuga (weltweit führende Ernährungsmesse für Handel und Gastronomie/Außer-Haus-Markt) zu den Vegan-Ständen begibt, wird damit konfrontiert, wie unnatürlich vegane Produkte heutzutage tatsächlich sind.⁵⁷

Durchforsten Sie selbst so genannte Naturkostläden, Reformhäuser und den üblichen Supermarkt mit ihren mit Dauerkost überfrachteten Pseudo-Gesundheitsregalen, und Sie werden damit konfrontiert werden, wie verschwindend gering der Anteil an natürlichen, unbehandelten Lebensmitteln auch bei der so genannten Biokost tatsächlich ist. Vegetarier und Veganer sollen auf nichts verzichten, was der Handel so anbietet!

Hören wir nochmals den geistlichen Weisen Pfarrer Kneipp sprechen:

"Gesundheit gibt es nicht im Handel sondern durch den Lebenswandel."

Und den Arzt-Weisen Max-Otto Bruker:

"Kaufen Sie nichts, wofür Reklame gemacht wird."

Vegetarische Ernährung sollte neben Ethik, Moral und Nachhaltigkeit als oberste Richtschnur den Vollwert der Nahrung im Auge behalten. Wenn nicht, verliert sie ihre ganzheitliche Ausrichtung. Vegetarier sollten es nicht nötig haben, Ethik, Moral und Vegetarismus durch Ersatz, Lebensmittel-surrogate und Convenience-Produkte Sand in die Augen zu streuen.

Qualitätsunterschiede in der Ernährung ergeben sich aus der Höhe des Anteils der Nahrung aus der linken Seite der Kollath-Tabelle (= Lebensmittel) bzw. umgekehrt aus der rechten Seite (= Nahrungsmittel). Es gibt solche und solche Vollwertköstler, Vegetarier, Veganer und Frischköstler, denn es fließen immer eigene Vorstellungen mit ein, die jedoch nicht immer konform mit dem Vollwert der Nahrung gehen.

Wir benötigen weder Ersatzzei, Ersatzgoulasch, Ersatzschnittel, Ersatzkäse, Ersatzleberwurst, Tofu-Gluten-Wurstchen, Chili sin carne (Chili ohne Fleisch), Tofu, Ersatzleben, Ersatzkrankheiten noch Ersatzneurosen. Wir benötigen aber das volle Leben im und durch den Vollwert unserer täglichen Nahrung.

⁵⁶ Ungesunde Lifestyle Rezepte aus dem Vegetarierbund: <http://www.vebu.de/lifestyle/essen-a-trinken/rezepte>
⁵⁷ ➔ Video - Vegane, gefüllte Tofugans <http://www.youtube.com/watch?v=iXRWSOj8e9A>

Ethische Gründe für den Vegetarismus⁵⁸

Der ethische Vegetarismus isst nichts, was Augen hat. Der Veganismus nutzt Tiere in keiner Weise. Biologisch produzierte Nahrung und die Schonung der Umwelt durch Bevorzugung saisonaler Vegetabilien, die nicht von weit her transportiert werden (Nachhaltigkeit) ist das Wunschziel beider Richtungen.

Sich als ethische Vegetarier bezeichnende Menschen sind meistens Veganer, die bekanntermaßen weder Eier essen noch Milch trinken. Sie konsumieren keinen Honig und achten überall darauf, Tiere nicht als Nutztiere auszunutzen. Sie tragen darum auch weder Lederschuhe, Ledergürtel noch Wollpullover, aber sie leben nicht immer rundum gesund, was wieder gegen ganzheitliche, d.h. allumfassende und somit durch und durch holistische Ethik verstößt.

Es geht nicht nur darum, keine Tiere töten zu wollen sondern Ethik als unteilbaren und stufenlosen Wert an sich zu begreifen, der vollständige Moral und ungeteilte Wahrhaftigkeit impliziert. Um dieses Ziel zu erreichen, müssen wir wesentlich weiter gehen, nämlich nur absolut vollwertige Nahrung zu uns nehmen.

Solange es Schlachthöfe gibt, wird es auch Schlachthäuser geben heißt einer der Buchtitel von Helmut Kaplan in Abwandlung von Leo Tolstois Ausspruch: "Solange es Schlachthäuser gibt, wird es auch Schlachtfelder geben." Fehlende oder mangelhafte Ethik zieht fehlende oder mangelhafte Moral und fehlende und mangelhafte Wahrhaftigkeit nach sich, d.h. unmoralische Übergriffe auf die Rechte anderer Lebewesen, Untreue, Lügen und Übervorteilungen, Mord, Raubmord und Kriege.

Konsequente, ungeteilte und stufenlose Ethik schließt die Lebensrechte aller Lebewesen mit ein. Selbstverständlich müssen wir essen, aber wir sollten nicht darüber sophistizieren, ob ein Unterschied bestehe, wenn der Mensch, dessen körperliche Voraussetzungen ihn als Pflanzenfresser auszeichnen, eine Karotte erntet oder ein so genanntes Raubtier sein Beutetier tötet. Die Schizophrenie zwischen einem niedlichen Rehkitz und dem Rehrücken auf dem Essteller ist allerdings ebenso wenig zu übersehen wie ein Küken niedlich zu finden und bei Kentucky Fried Chicken Kindergeburtstag zu feiern, wie ich es auf einer Einladung erlebt habe. Das ist nicht nur unethisch sondern geradezu schizophr.

Ethik bezieht sich, wenn sie wirkliche Ethik ist, nicht auf einzelne Bereiche, sondern sie ist ganzheitlich und umfasst Charakterbildung und liebevolle Disziplin. Vegetarische Ethik allein ist zu wenig, denn sie sollte den moralischen Umgang mit natürlichen Ressourcen und mit der gesamten Umwelt ebenso einschließen wie den respektvollen Umgang mit Menschen und Tieren bis hin zu sich selbst.

Was sind schon Ethik und Nächstenliebe, wenn sie nicht zu allererst durch gesunde Selbstliebe, Selbstücksicht und den regelmäßigen Blick in den Spiegel geübt werden? Sie bleiben ein hohles Nichts! Denn Übergriffe jedweder Art sind immer Konsequenz aus Übergriffen gegen Lebensordnungen, in die auch wir selbst hineingestellt sind. Wir haben uns und das Leben ebenso wenig erfunden wie die Lebensordnungen! Wir sind abhängig von ihnen und ihrem Schöpfer, und wir schreiten, von uns selbst ausgehend, in die Welt hinein und kehren wieder aus ihr zurück in uns selbst.

Tiere und auch wir selbst sind gleichermaßen Teil der Umwelt. Die Formulierung *Nutztier* verrät die Haltung des Menschen dem Tier gegenüber. Wir haben sogar eigens Tiere für unsere Bedürfnisse gezüchtet: als Schoßtiere wie als Schusstiere. Fleisch-, Ei- und Milchkonsumenten machen sich keine Gedanken darüber, wie lang die Lebenserwartung eines in Freiheit lebenden Tieres normalerweise wäre und welches seine eigentliche Lebensaufgabe in seiner ihm von der Schöpfung zugedachten ökologischen Nische ist. Hauptsache, wir sind HerrenInnen über alles und jedes!

Eine grüne Weide in herrlicher Landschaft mit Kühen darauf weckt in mir die Assoziation zu der Bestimmung, die der Mensch den armen Rindern aufzwingt: Nutztier, Turbokuh und Fleischlieferant zu sein. Der Rest wird auch noch verwertet, denn die Wirtschaftlichkeit bemisst sich daran, wie hoch der materielle Wert des ausgeschlachteten Nutztieres für den Menschen ist, und die Übergriffe auf die Rechte anderer Lebewesen sind geradezu grenzenlos!

Es wird all überall ausgeklammert, dass der Mensch von Natur aus gar kein Fleisch(fr)esser ist. Der Mensch neigt dazu, andere Lebewesen auszubeuten statt natürliche Naturkultur zu pflegen. Die heutige

⁵⁸ <http://www.tierrechte-kaplan.org/>

➔ Helmut Kaplan finden Sie auch auf youtube Videos im Internet

Menschheit ist noch weit davon entfernt, achtsam miteinander, mit den Tieren, Pflanzen und den Ressourcen umzugehen. Alles aber ist begrenzt. Und die Natur schlägt zurück. Ganz sicher!

Ethik an sich ist ungeteilt und benötigt nicht einmal Formulierungen wie *wirkliche Ethik*, *ganze Wahrheit* und dergleichen. Der Unterschied zwischen Konsequenz und Fanatismus ist nicht immer leicht zu erkennen. Der Unterschied zwischen *moderater Ethik* und *Ethik in voller Wahrhaftigkeit* zeigt sich in den Konsequenzen bei der Umsetzung. Ein wenig Umweltschutz, Ökostrom und dergleichen mehr sind zwar etwas aber eben nur ein Tropfen auf dem heißen Stein, denn andererseits nehmen Kreuzfahrtschiffe und Fleischkonsum zu.

Unter *moderatem Leben*, *moderater Moral* und *moderater Ethik* können wir viele faule Kompromisse verstehen. Z. B. *vorsichtiges Erhitzen*, *ein wenig Industriezucker*, *ein wenig Kuchen*, *ein wenig Rauchen*, *nur eine Schachtel Zigaretten täglich*, *ein wenig flunkern*, *ein wenig die Wahrheit verschleiern*, *auch ein wenig lügen*, *stehlen*, *fremdgehen* und *sämtliche Ersatzsüchte*, z.B. *Metadon*.

Wir sollten unser *Ernährungs-Entnahme-Verhalten (EEV)* daraufhin überprüfen, ob wir Übergriffe tätigen und ob unser Handeln persönlich und allgemein moralisch vertretbar ist. Ethik und Moral gehören so untrennbar zusammen wie Schleswig und Holstein oder Baden und Württemberg. Ethik ist der geistige Motor für moralisches Verhalten und Handeln. Niemand würde seinen Hund essen, bei einem fremden Tier aber wird das Mitgefühl ausgeschaltet. Und zwischen Rindern und Pferden besteht auch kein Unterschied. Der Mensch ist kein bisschen mehr wert als irgend ein Geschöpf, seine Übergriffe sind ein Podest der Selbsterhöhung, der ihm seinen Wert an sich erniedrigt.⁵⁹

Vegetarische und vegane Ernährung von der ADA anerkannt⁶⁰

ADA = Academy of Nutrition and Dietetics (USA). Sie genießt in Fachkreisen internationale Anerkennung. Im Gegensatz zur Ernährungswissenschaftlichen Abteilung der Universität Gießen, die nach einer umfangreichen Rohkoststudie behauptet, vegane Rohkost sei mangelhaft, schreibt ADA in einem Positionspapier: "Eine gut geplante vegane oder andere Art der vegetarischen Ernährung ist für jede Lebensphase geeignet, inklusive während der Schwangerschaft, Stillzeit, Kindheit und in der Pubertät ..." Die verschiedenen Vegetariervereinigungen haben die ADA-Schrift veröffentlicht. Trotzdem verbreiten Sie auf ihren Seiten teilweise gegenteilige Ansichten. Verunsicherungen und Ängste sind eben immer noch größer als die Vernunft.

Ovo-Lacto-Vegetabile Vollwertkost

ist eine fleisch- und fischlose Kostform inklusive Eiern, Milch, Milchprodukten und Honig. Die Grundregeln der Ovo-Lacto-Vegetarier lauten: *Nichts vom toten Tier; alles was keine Augen hat*. Genau genommen handelt es sich bei ihnen nicht um Vegetarier, da sie ja nicht nur Vegetabilien essen sondern Tiere für sich nutzen und tierisches Eiweiß inkorporieren. Milcheiweiß und Lactose (Milchzucker) können bei vielen Menschen gesundheitliche Probleme auslösen. Manche vertragen überhaupt kein tierisches Eiweiß. Der ovo-lacto-Vegetarismus ist aber für viele Ernährungsumsteiger die erste Alternative, von der aus manche dann weiter voranschreiten.

Milchprodukte und Eier werden von Vegetariern vor allem aus der Furcht heraus gegessen, zu wenig Eiweiß und Kalzium zu bekommen. Diese Furcht ist erwiesenermaßen unbegründet und Folge der umfangreichen Milchindustrie-Werbung. Sie wird recht unreflektiert von der Ärzteschaft übernommen. Da Ärzte überwiegend blutige Ernährungslaien sind, plappern sie genauso wie ihre Patienten ihre eigene unmaßgebliche Meinung daher, jedoch keine *wissenschaftlichen Erkenntnisse*. Das aber erkennen die Patienten leider nicht.

Von Ovo-Lactos werden Reformhaus- und Bioladenprodukte oftmals mit einbezogen. Diese werden zwar teilweise biologisch erzeugt, und es wird auf diverse künstliche Zusatzstoffe verzichtet, das Voll-

59 **Tipp:** Tieferegehende Informationen zur Wertphilosophie - [http://de.wikipedia.org/wiki/Axiologie_\(Philosophie\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Axiologie_(Philosophie))

60 http://www.vebu.de/alt/nv/nv_2004_1__Sensationell_vegetarische_und_vegane_Ernaehrung_von_der_ADA_anerkannt.htm
<http://www.vebu.de/gesundheitsstudien/174-positionspapier-ada-vegetarische-ernaehrung?start=11>

wertprinzip wird jedoch nicht konsequent eingehalten. Raffiniertes Mehl und alternative Zuckersorten werden in fast allen Produkten der Naturkostbranche, die so natürlich gar nicht ist, verwendet. Beim Brotbacken werden Vit. B1 schonende Richtlinien (Stichwort: *verwelktes Mehl*) mit dem Hinweis missachtet, dass es zu kompliziert sei und man so nicht backen könne, außerdem wird raffiniertes Mehl untergemischt. Der Unterschied zu herkömmlich produzierter Kost ist oft nur gering.

Unterform: Lacto-Vegetabile Vollwertkost - Manche Vegetarier nehmen zwar Milch und Milchprodukte zu sich, lehnen aber aus ihren teil-ethischen Gründen Eier ab, weil daraus ein Küken, also ein Tier wachsen könnte. Es gibt aber auch andere Gründe.

Unterform: Ovo-Vegetabile Vollwertkost - Andere Vegetarier nehmen zwar Eier zu sich, meiden aber meistens aus gesundheitlichen Gründen Milch und Milchprodukte.

Max-Otto Brukers vitalstoffreiche Vollwertkost

Die Bruker-Vollwertkost ist 1. ovo-lacto-vegetabil, 2. vegan oder 3. rohe Frischkost. Rohkost nannte Dr. Bruker *Frischkost*, um der Vorstellung entgegen zu wirken, sie sei roh, grobschlächtig oder primitiv. Er unterscheidet konsequent *Lebensmittel* a) b) c) auf der ➔ linken Seite der Kollath-Tabelle (➔ Seite 20 + 22, 1-3) von *Nahrungsmitteln* d) e) f) auf der ➔ rechten Seite (➔ Seite 21 + 22, 4-5).

"Gesundheit ist ein Informationsproblem" - "Trinken Sie nur, wenn Sie Durst haben" - "Essen Sie nichts, wofür Reklame gemacht wird" - "Fett macht nicht fett" - "Eine Wahrheit zu verschweigen, ist auch eine Lüge" sind einige der Schlagworte Brukers. Hinter jedem stecken seine feine Beobachtungsgabe, sowie sehr viel Wissen und Erfahrung eines großen Arztes.

Die Brukerkost ist eine schmackhafte, sehr gesunde und moderate Form vegetarischer, vitalstoffreicher und daher vollwertiger Ernährung unter gelegentlicher (!) Einbeziehung von Eiern, Milch, Milchprodukten und Honig. Diese Dinge sollten auch in der Bruker-Kost nicht täglich gegessen werden und beziehen sich nur auf Gesunde. Er selbst lebte weit überwiegend vegan, ließ oft das Frühstück ausfallen, aß sein Frischkorngericht erst mittags und folgte seiner inneren Uhr. Während eines zweiwöchigen Seminars auf Teneriffa aß er ein einziges Mal ein Ei und das mit Genuss. Er betonte, dass es eine Ausnahme sei. Er hielt sich auch mit Süßigkeiten aus natürlichen Zutaten zurück und hob hervor, dass man nur sehr ausnahmsweise und dann nur sehr wenig davon naschen sollte. Kaffee und schwarzen Tee lehnte er ab. Er brachte darüber eigens eine Kleinschrift heraus.

Die Brukerkost besteht aus mindestens 50% Frischkost. Täglich ein Frischkorngericht und eine umfangreiche Frischkost-Hauptmahlzeit bieten hierzu die beste Voraussetzungen. Eine gute Getreidemühle zur Zubereitung des Frischkorngerichts gehört in jeden Vollwert-Haushalt. Brot wird aus frisch gemahlenem und sofort weiter verarbeiteten Getreide selbst hergestellt.

Max-Otto Bruker bezieht in ansonsten vegane (tierisch-eiweißfreie) Ernährung das MilCHFett als Sauerrahmbutter, frische Sahne und Schmand mit ein; bei bestimmten Krankheiten jedoch verzichtet er auch darauf. (Crème fraîche wird abgelehnt, weil 15% Zucker drinnen ist.) Im MilCHFett ist sehr wenig Milcheiweiß enthalten. Dr. Bruker sagte aber, dass unter Umständen ein Fingerhut voll Milch genügt, um beispielsweise bei Neurodermitis, oder Psoriasis die alten Symptome aufflammen zu lassen.

Als Heilkost gilt auch bei ihm reine Frischkost. Er behandelte in seiner über 60-jährigen Arztstätigkeit überwiegend damit und konnte größte Erfolge verzeichnen. Im Grunde hielt er sie für die gesündeste Kostform und sagte, dass jeder selbst wissen müsse, wie viel ihm seine Gesundheit wert ist. Er wies immer wieder darauf hin, dass manche Menschen wegen ihrer gesundheitlichen Situation für den Rest ihres Lebens Frischkost benötigen, um dauerhaft gesund zu bleiben. Jeder kann selbst ausprobieren, wie geschädigt er bereits ist und wie hoch der Anteil reiner Frischkost für ihn sein muss, um dauerhaft ohne gesundheitliche Einschränkungen leben zu können.

Jodiertes Speisesalz wird in der Brukerkost strikt abgelehnt. Lebensmittel sollten grundsätzlich nicht zu Medikamententrägern umfunktioniert werden, sagte Dr. Bruker immer wieder während er von ihm geleiteten Seminare für Gesundheitsberater. Er sprach auch immer wieder von *Zwangsmedikation*.

Weder unter der reinen Frischkost noch unter der moderateren Brukerkost entsteht irgend ein Mangel an Jod, Kalzium oder Eisen noch sind bei ihm jemals Säuglinge an Unverträglichkeit von rohem Getreide in der Säuglingsmilch oder im Frischkornbrei erkrankt. Derartige Erkrankungen fanden wirklich niemals bei Brukerianern statt, sehr wohl aber bei nicht richtig informierten Menschen, die neben dem, was sie als Vollwertkost bezeichneten, ihren Kindern unnatürliche Produkte gegeben haben.

Bruker verkündete stets den Leitsatz von Samuel Hahnemann (1755-1843, Begründer der klassischen Homöopathie): "Macht's nach aber macht's genau nach!"

Die von Max-Otto Bruker und Ilse Gutjahr-Jung 1978 gegründete Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB), Dr. Max-Otto-Bruker-Straße 3, 56112 Lahnstein bietet hochwertige Gesundheitsseminare an. Dr. med. Jürgen Birmanns ist sein bestens ausgesuchter Nachfolger. Dr. phil Mathias Jung (Gestalttherapeut und Ehemann von Ilse Gutjahr-Jung) bietet Psychotherapie an. 2 x im Jahr finden im von Dr. Max-Bruker aus eigenen Mitteln gestifteten Dr. Max-Otto-Brukerhaus Konferenzen mit hochkarätigen, allgemein bekannten Sprechern statt. Darunter auch Dr. Claus Köhnlein aus Kiel, der sein Buch *Virus-Wahn* im emu-Verlag herausgebracht hat.

Johann G. Schnitzer und die Schnitzer-Kost

Lassen wir Dr. med. dent. Johann G. Schnitzer selbst sprechen:

"Der Stoffwechsel des Menschen ist genetisch immer noch auf seine ursprüngliche frugivore Ernährung programmiert. Deshalb ist die gerne behauptete "Anpassung" an denaturierte und artfremde Zivilisationskost misslungen. Diese hat zu Stoffwechselentgleisungen und so zu den weit verbreiteten chronischen Zivilisationskrankheiten geführt. So bald der Stoffwechsel wieder die richtigen "Stoffe zum Wechseln" erhält, auf die er genetisch programmiert ist, normalisieren sich die Stoffwechselabläufe, und die meisten der angeblich "unheilbaren" Zivilisationskrankheiten und Leiden heilen zügig aus. Auch das Körpergewicht normalisiert sich: Übergewichtige nehmen ab, Untergewichtige nehmen zu. Köstliche Zubereitungen gesunder Kost werden in diesem Buch an Beispielen in Form eines 14-Tage-Plans genau beschrieben. Auch Kalorien, Joule und Broteinheiten sind mit angegeben. Mahlzeiten dieser Kost sättigen nachhaltig, verleihen vitale Energie und regenerieren den Organismus.

Die Schnitzer-Kost orientiert sich an den natürlichen Ernährungsformen, die seit Urzeiten, lange vor der Entwicklung von Werkzeugen und Waffen, dem Gebrauch des Feuers und der Entwicklung von Acker- und Gartenbau, eine gesunde Entwicklung und Fortpflanzung des Menschen gesichert haben. Sie nutzt die vom Menschen aus den ursprünglichen Wildpflanzen entwickelten Nahrungspflanzen in Zubereitungsformen, welche die Entwicklung und Blüte früher Hochkulturen mit gesunden Menschen und gesundem Nachwuchs ermöglicht haben. Dabei ist sie den Ansprüchen des Menschen der Gegenwart angepasst. Diese Kost ermöglicht auch heute ein gesundes Leben und gesunden Nachwuchs, und erlaubt so die Überwindung von Zivilisationskrankheiten und Degeneration.⁶¹

Dr. med. dent. Johann G. Schnitzer (Jahrgang 1930, Zahnarzt, Ernährungswissenschaftler) wurde als Zahnarzt mit Zahnfehlstellungen und dem immer mehr und in immer jüngeren Jahren auftretenden Gebissverfall seiner PatientInnen ebenso konfrontiert wie mit den anderen ernährungsbedingten Krankheiten. Er war von 1954-1997 als Zahnarzt tätig, schrieb mehrere bemerkenswerte Bücher, betreibt im Internet Bluthochdruck- und Diabetesstudien sowie eine umfangreiche Aufklärungskampagne. Zu beiden Themen hat er sehr ausführliche Bücher veröffentlicht, sodass auch Anfängern unabhängige Selbsthilfe möglich wird, da Ärzte aufgrund mangelnden Wissens ihre Patienten sich selbst überlassen.

⁶¹ Entnommen aus: <http://www.dr-schnitzer.de/sin001.htm> und <http://www.dr-schnitzer.de/introg1.html>

Schnitzer-Intensivkost basiert auf reiner Rohkost. Er wählte diese Bezeichnung wegen ihrer intensiven Wirkung auf die Gesundheit.

Schnitzer-Normalkost ist zum überwiegenden Teil ebenfalls roh. Gemüse werden im Gegensatz zur Bruker-Kost auch von Gesunden nur roh gegessen. Schnitzer entdeckte, dass es zu Unverträglichkeiten kommen kann, wenn dasselbe gegarte Gemüse auch in der Rohkost gegessen wird.

Zur Schnitzer-Normalkost für Gesunde können gegarte Kartoffeln gereicht werden, nach allen Regeln der Vollwert-Backkunst selbst hergestelltes Brot, Vollreis, Quinoa, Grünkern und ähnliches. Milchprodukte und Eier werden ab und an und nur bei völliger Gesundheit in moderater Menge gegessen, die Grundform der Schnitzer-Normalkost ist jedoch vegan und roh.

Für Einsteiger sehr empfehlenswert ist sein 14-Tage Fahrplan für beide Kostformen. Mit Hilfe dieses Buchs haben sich unzählige Menschen ohne Arzt und vollkommen selbständig von Bluthochdruck, Diabetes und vielem anderen befreien können. Ich selbst habe als erstes von allen Büchern dieser Art *Der alternative Weg zur Gesundheit* gelesen. Die Konfrontation mit der Tatsache, dass nahezu alle Krankheiten ernährungsbedingt sind, hat mich aufhorchen lassen und zur Umkehr bewogen.

Bluthochdruck-Studie im Internet (und als Buch)

<http://www.dr-schnitzer.de/bluthochdruck-index.html>

Diabetes-Studie (und als Buch)

<http://www.dr-schnitzer.de/diabetes-studie-einfuehrung.html>

<http://www.dr-schnitzer.de/bhz001.htm>

Buch: Schnitzer Normalkost - Schnitzer Intensivkost

14-Tage-Fahrplan für beide Kostformen mit Kalorienangabe

➔ **Video-Interview** - <http://www.youtube.com/watch?v=zikSIuf0xsE>

Veganismus

Die Palette der Veganer reicht vom Rohköstler bis zum fast alles außer tierischen Produkten fütternden Industriezeitaltermenschen. Kein Wunder also, dass es neben gesunden Vegan-Asketen auch reichlich kranke Veganer gibt.

Vegane Kost kommt völlig ohne Eier, Milch, Milchprodukte und Honig aus. Veganer achten in allem darauf, nichts aus dem Tierreich zu nutzen, d.h. sie tragen auch keine Lederschuhe, Ledergürtel, Wolle und dergleichen. Im Grunde schließt die *vegane Lebensform* Haustiere aus. Leider ernähren manche nicht wirklich ethische Veganer ihre Hunde und Katzen fleischlos.

Veganer werden immer wieder verunsichert. Behauptungen wie, sie bekämen zu wenig Eiweiß, das Hämoglobin ihres Blutes und das Eisen seien zu niedrig und sie würden ganz sicher über kurz oder lang an Vitamin B12-Mangel leiden und schwer erkranken, führt bei ihnen zu oftmals sonderbaren Ernährungsverhaltensweisen. Dazu gehören auch die vielen Soja-Alternativen für Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte, weil sie verinnerlicht haben, dass Soja alle Aminosäuren und auch Vitamin B12 enthält. Dabei werden aber oftmals die Grenzen der Vollwertigkeit außer acht gelassen.

Nicht jeder Veganer ist Vollwertköstler. Viele essen künstliche Margarine statt Butter und nehmen mehr oder weniger künstlich erzeugte Fleischersatzprodukte zu sich. Margarine und Fleischersatzprodukte wie Tofu, Soja-Tex, Seitan und dergleichen erinnern geschmacklich und haptisch an das, was sie substituieren. Man isst dann zwar keine tierischen Produkte, kommt aber nicht vom gewohnten Kau- und Geschmackserlebnis weg. Derartige Substitute sind das *Metadon der Veganer*. Außerdem kurbeln diese Leute den Sojaanbau an, der ohnehin schon durch die Schweinemast viel zu hoch und darum

nicht mehr umweltverträglich ist. Man spricht heute bereits von der *Gier nach Soja*. Der online-Spiegel schrieb gar: *Die Gier nach Soja frisst den Regenwald*.⁶²

Firmen, die Sojaprodukte herstellen, werben damit, dass diese *fast so gut wie Fleisch* seien und bezeichnen sie als *Fleisch der Vegetarier*. An dieser Entwicklung sind Vegetarier und Veganer nicht nur ursächlich sondern sogar schuldhaft beteiligt. Schuld entsteht durch moralische Verfehlungen und sollte nicht mit Ursachen verwechselt werden. Nicht die ungesunde Ernährung ist *schuld* an Krankheiten sondern der Mensch in seiner bewussten Schwachheit und moralischen Entgleisung!

Franz Konz: Urkost⁶³

Einen sehr konsequenten Weg geht Franz Konz (geboren 1926). Ihm hat sich unter anderen die sehr agile Brigitte Rondholz angeschlossen. Man sollte sich von der Internetkritik über diese beiden Persönlichkeiten nicht beirren lassen sondern sich schlichtweg vor Augen halten, wie die Ernährung des Menschen ausgesehen hat, als er noch keine Werkzeuge und Waffen zur Verfügung hatte. Außerdem berufen sich inzwischen namhafte Ärzte darauf, von dem medizinischen Laien Franz Konz gelernt zu haben. Dazu gehört auch Dr. John Switzer, von dem Dr. Claus Köhnlein sagt, dass dieser für ihn den Anstoß gegeben habe, neue Wege zu gehen. Es geht ja wirklich nicht um Ideologien sondern darum, die verlorengegangene Grundlage von der Ernährung der Spezies Mensch wieder zu finden.

Die Konz-Urkost bezieht auch biologisches Kulturgemüse und unter dem Aspekt, dass der Mensch wohl aus Afrika stammt, tropische Früchte mit ein. Tropische Früchte sind reich an Nährstoffen. Sie haben jedoch den Nachteil, von weit her importiert werden zu müssen, was dem Prinzip der kurzen Wege und der saisonalen Bevorzugung entgegen steht.

Ich bin ihm auf dem Kongress der Europäischen Vegetarierunion im Jahr 1999 begegnet. Er war 73 Jahre alt, seit ein paar Jahren wieder frisch verheiratet und hatte zwei kleine Kinder. Morgens zog er mit seiner attraktiven jungen Frau und den beiden kleinen Kindern in die Natur hinaus und sammelte Kräuter, die sie mit etwas Kulturgemüse ergänzten und genüsslich zu jeder Mahlzeit aßen. Bei seinen Streifzügen durch die Natur isst er ab und an auch mal eine Schnecke oder einen Käfer mit, weil er sich sagt, dass die Menschen das in Urzeiten auch gemacht haben. Allerdings erwartet er von niemanden, ihm das gleichzutun. Im Vergleich zu der Kost der anderen Kongressteilnehmer hatte seine Kost eine wesentlich höhere biologische Wertigkeit, nämlich die absolut optimale!

Franz Konz: "Mit freundlichen, nichtssagenden Worten ist den Kranken nicht zu helfen, mit unverbundlichem Gerede die Erde nicht vor der Zerstörung zu bewahren."

➔ <http://www.fuer-uns.de/gesundheit/index.php?menuef=urkost>

Konz hat sich einen Sport daraus gemacht, nichts zu trinken. Seine frugivore Lebensweise enthält von Natur aus genügend Flüssigkeit. Konz lehnt Getreide mit der Begründung ab, das es erst seit 10.000 Jahren Kulturgetreide gibt und unsere nächsten Verwandten, die Primaten, keine Körnerfresser sind. Auch Salz lehnt er ab. Er hat ganz einfach die Konsequenzen gezogen, wo andere Leute faule Kompromisse vorziehen und deshalb ja auch nicht ganz gesund werden können.

Franz Konz hat im Alter von 39 Jahren einen fortgeschrittenen Magenkrebs mit seiner Urkost besiegt. Mir sind weitere Personen bekannt, die sich dauerhaft mit konsequenter Frischkost vom Krebs geheilt haben. Er ist ein kompromisslos geradliniger, direkter Mensch und nimmt kein Blatt vor den Mund, was natürlich nicht jedem gefällt.

Franz Konz ist durch seine Steuerratgeber-Bestseller allgemein bekannt: *1000 ganz legale Steuertipps*. Dadurch wurde er zu einem vermögenden Mann. Es gibt nur selten Menschen seines Schlages! Er mag zwar nicht allen gefallen, hat allerdings den konsequentesten aller Wege eingeschlagen. Mit Urschrei und frisch-fröhlich-fromm Volkslieder singend ist er ein Mann des Herzens!

⁶² <http://www.spiegel.de/wissenschaft/natur/brasilien-die-gier-nach-soja-frisst-den-regenwald-a-456376.html>

⁶³ Urkost - <http://www.fuer-uns.de/gesundheit/index.php?menuef=urkost>

➔ Video: <http://www.youtube.com/watch?v=yZhr0hJVnmM>

Rezepte: <http://www.tropenkost.de/rohkost-urkost/rezepte.html>

➔ Rohkost-Versandhandel z.B.: <http://www.tropenkost.de/>

Frutarier

Bitte verwechseln Sie nicht die Begriffe Frugivore mit Frutarier! Frutarier sind reine Obstesser. Frugivore essen aus Züchtungen stammende *Feld- oder Ackerfrüchte*. Damit ist schlichtweg alles gemeint, was der Mensch auf seinem kultivierten Acker an gewöhnlichen Züchtungen anpflanzt. Natürlich ist damit nicht Gen-Gemüse gemeint.

Reine Frutarier rücken wegen mangelnden Wohlbefindens nach ein paar Monaten wieder vom ausschließlichen Früchteessen ab. Obst enthält zwar auch von allen Vitalstoffen etwas, es überwiegt bei vielen Sorten aber der Zuckeranteil. Mit Tropenfrüchten kann man das nur halbwegs ausgleichen. Einige Frutarier essen auch gekeimtes Getreide. Manche verzehren nur heruntergefallenes Obst, um die Pflanze nicht zu beschädigen. Das erinnert mich an den indischen Jainismus, wo immerzu vor sich hergefegt wird, um ja nicht versehentlich ein am Boden lebendes Tier zu zertreten. Derartige Handlungsweisen sind weltanschaulich begründet. Frutarier würden niemals alle Blätter vom Löwenzahn abschneiden sondern nur einige wenige, damit er sich wieder regenerieren kann. D.h.: Sie töten nicht die ganze Pflanze sondern geben ihr die Chance, sich wieder zu erholen. Etwas ähnliches machte der Überlieferung nach der Tierfreund Franz von Assisi. Er soll lebenden Schweinen die Füße abgeschnitten haben, damit seine Mitbrüder zu Essen bekamen, die Schweine aber weiterleben konnten.

Sonnenkost und Rohfleisch

Die Sonnenkost des Unternehmers und Ladenketteninhabers Helmut Wandmaker (Buch: *Willst du gesund werden, vergiss den Kochtopf*) bestand überwiegend aus Obst und war nicht vollwertig. Wandmaker, der von Anatomie und Pathologie offensichtlich keine Ahnung hatte, erkrankte selbst sehr schwer an Eiweißmangel, behielt aber auch nach seinem Krankenhausaufenthalt im Sinne des Wortes *eigenartige* Vorstellungen bei.

Er war nie Veganer sondern aß auch Milchprodukte. Später propagierte er rohes und getrocknetes Fleisch. Er hatte zumindest begriffen, dass die Nahrung des Menschen ebenso roh sein muss wie die der frei lebenden Tiere. Es gibt nach wie vor Rohköstler, die rohe tierische Nahrung einbeziehen. Wahrscheinlich kennen sie weder den Anatomievergleich noch wissen sie, dass wir Menschen so etwas wirklich nicht benötigen. Solche Menschen wollen und können nicht akzeptieren, dass sie anatomisch nicht zu Jagd und Fleischverzehr ausgerüstet wurden und missbrauchen ihren Verstand.

Rückschritt durch Verzehr von rohem Fleisch und Insekten

Die Magensäure des Menschen ist nicht dazu geeignet, die in rohem Fleisch und Fisch vorhandenen Parasiten (Trichinen, Wurmeier) alle zu verdauen, d.h. zu töten, bevor sie ihn krank machen können. Davon abgesehen können auch freilebende, Fleisch fressende Tiere an Zoonosen erkranken. Gegen die meisten sind sie allerdings resistent.

Naturvölker, die Eier, Milch, Käse, Blut, Fisch und Fleisch teilweise roh zu sich nehmen, haben zwar von der Anatomie her betrachtet gesunde Körper und Zähne, sie werden aber auch reichlich von Zoonosen befallen und durch Insekten geplagt. Auch darin liegt ein Grund für ihr kurzes Leben und für die hohe Kindersterblichkeit.

Mit Tieren so eng zusammen zu leben, wie wir es auch in der Zivilisation tun oder sie gar zu verzehren ist beides widernatürlich. Ich möchte Ihnen weder Ihren Hund noch Ihre Katze vermiesen: Ich habe selbst beides im Haus. Liesa, mein tiefschwarzes Schnurrekätzchen und Clärchen, mein schokobraunes Zwergpudelmädchen. Und ich möchte sie beide nicht missen!!! Aber ich beachte ein paar wenige Hygienevorschriften, ohne damit zu übertreiben.

Wenn Tiere sehr eng mit uns zusammenleben, sorgen wir dafür, dass sie sauber und gepflegt sind. Die Infektionsgefahr ist deshalb nur sehr gering. Bei Naturvölkern aber wird Hygiene nicht so groß geschrieben wie bei uns, und die Kinder spielen mit den unsauberen Nutztieren.

Wer täglich den Stall ausmistet und obendrein Fleisch isst, rohe Eier schlürft und rohen Fisch verzehrt, ist schon gefährdeter. Der in Salz eingelegte Matjes und die südamerikanische Ceviche sind nicht immer frei vom Fischbandwurm. Und der ist wirklich gefährlich. Der längste, den man in einem

Menschen jemals gefunden hat, war 25 m lang! Er wäre von einem Fleischfresser bereits durch die hohe Magensäure unschädlich gemacht und verdaut worden.

Konz stellt fest, dass wir von Natur aus nicht wie die Hühner Körnerfresser sind. Sie nehmen Erde, Sand und kleine Steinchen mit auf, die sie dringend für die Verdauungsarbeit benötigen. Käfigvögel erkranken schwer, wenn sie nicht regelmäßig Vogelgrit, einen Ersatz für den Sand, erhalten. Diese Erkrankung zeigt sich später an der Lunge. Viele Papageien gehen deshalb kläglich an Lungenkrankheiten ein.

Wir Menschen sind also keine Körnerfresser, aber wir sind ganz sicher auch keine Schnecken- und Insektenfresser. Der Mensch aber setzt sich über alles hinweg, futtert Froschschenkel, Schnecken, Schlangen und nimmt in der chinesischen Medizin Gallensaft von Bären zu sich. Wir sollten nicht nur darum die chinesische Medizin mehr in Frage stellen, sondern auch das heutige Ayurveda mit seiner Kochkost-Übertreibung. Nicht alles, was exotisch ist, ist darum auch gesund und nachahmenswert.

2 von 3 Infektionskrankheiten sind Zoonosen! Wer sich auch nur ein wenig mit ihnen befasst, dem wird klar, das 1. das enge Zusammenleben mit Tieren und 2. der Verzehr von Tieren, Eiern und Milch zu diversen, teils sehr schweren Infektionskrankheiten führen kann, die es nicht gäbe, würden die Menschen in ihrer ökologischen Nische bleiben und sich von dem ernähren, was der Schöpfer ihnen zuge-dacht hat.

Die mehr als 53 bekannten Grundtypen an Zoonosen werden ausgelöst durch

- Viren (z.B. Vogelgrippe)
- Prionen (z.B. BSE)
- Bakterien (z.B. Borreliose, Milzbrand, Leptospirose, Salmonellose)
- bestimmte Pilze (z.B. Trichophytie)
- Parasiten (z.B. Leishmaniose, Toxoplasmose)
- Arthropoden (z.B. Milben)
- Würmer (z.B. Trichinen, Fischbandwurm und andere Bandwürmer)

Und halten wir uns bitte auch vor Augen, dass das enorme Elend der Tiere in der Massentierhaltung durch das unnatürliche enge Zusammenleben Zoonosen und wahre Seuchen nach sich zieht, für denen alle diejenigen Menschen mitverantwortlich sind, die das durch ihr Ernährungs-Entnahme- und Konsumverhalten unterstützen.

Wer möchte diese Schuld freiwillig auf sich laden und mittragen!? Ist *Mitschuld* lediglich Teilschuld oder trägt jeder, der Mitschuld hat, nicht doch für sich selbst genommen die Last der gesamten Schuld?

So viel Toleranz wie möglich,
so wenige Kompromisse wie nötig,
denn faule Kompromisse sind tödlich.

CSS

Grundregeln vollwertiger Ernährung

1 x täglich Frischkornmüsli!

1-2 x täglich große gemischte Rohkost aus verschiedenen Gemüsen.

Es kann selbstverständlich auch Obst dazu gegeben werden.

Eier, Milch und Milchprodukte sind nicht nötig.

Täglich in etwa von je zwei Sorten unter der Erde Gewachsenem essen,

von zwei Sorten auf der Erde Gewachsenem

und von zwei Sorten über der Erde Gewachsenem.

Je zwei Sorten Vegetabilien die gewachsen sind:

1 - unter der Erde: Karotten, Rote Beete, Süßkartoffeln, Topinambur, Petersilienwurzel... .

2 - auf der Erde: Karottenkraut, Getreide, Wildkräuter, verschiedene Gemüsesorten... .

3 - über der Erde: an Sträuchern und Bäumen: Avocado, verschiedene Obstsorten, Nüsse... .

Wichtig ist eine abwechslungsreiche Kombination ohne Rechnen von Kalorien oder Inhaltsstoffen. Wer zu exakt kontrolliert, steckt bereits in Zwanghaftigkeit und Ernährungshypochondrie.

Veganer sollten zur optimalen Eiweißversorgung genügend Saaten essen:

Getreide, Nüsse, Sonnen- und Kürbiskerne, Sesam, Leinsaat. Eiweiß ist auch reichlich im Grünfutter enthalten! Daher reichlich unterschiedliches Grünzeug essen.

Algen besonders für Veganer (Vitamin B 12): 1-2 x die Woche ist ausreichend.

Weder mit Nüssen noch Algen übertreiben!

12-20 Haselnüsse im Müsli und evtl. dieselbe Menge in einer weiteren Mahlzeit reichen!

Der Mensch ist nicht unbedingt auf Getreide angewiesen

Wer kein glutenhaltiges Getreide will, kann glutenfreie Zerealien (Mais, Reis, Hirse, Buchweizen) essen. Wer auch das nicht will, sollte sehr abwechslungsreiche Vegetabilien und genügend Nüsse /Saaten und unter der Erde Gewachsenes essen. Auch Exoten.

Die Rohkostmahlzeit kann ab und an frisch gekeimte Sprossen enthalten.

Die biologische Wertigkeit von Eiweiß, Fetten, Kohlenhydraten und Vitalstoffen richtet sich nach der Lebendigkeit eines Lebensmittels. Nur native Lebensmittel haben diesen Wert.

Je vollständiger und unbehandelter Lebensmittel sind, desto höher ist ihr biologischer Wert.

Faustregeln für die Umstellung

Mut, Zuversicht und Frischkost voraus!

Frischkost sollte immer vor der gekochten Mahlzeit gegessen werden.

Beachtung der Grundregeln bewahrt vor Irrtümern.

An den Grundregeln ausgerichtete Kreativität steht vor Rezepten.

Unter veganer Rohkost gibt es keinen Durst während der Mahlzeit.

Trinken zum Essen vorzugsweise Quellwasser ohne Kohlensäure.

Reichlich Grünfutter verhindert sauren Magen.

Kohl ist ein rundum komplettes Lebensmittel.

Grünkohl enthält reichlich Kalzium.

Je mehr natürliche Lebensmittel-Sorten abgelehnt werden,

desto sicherer erfolgen Gesundheitsschäden.

Tierisch-eiweißarme Kost mit hohem Frischkostanteil - 7-Tageplan

An Stelle von Käse, Eiern, Fisch oder Fleisch werden im Wechsel Nüsse, Saaten und angekeimte Bohnen gegessen. Nichts übertreiben! Als Getränk ausschließlich klares Quellwasser, bestenfalls Getreidekaffee (Röststoff!) oder Kräutertee von indifferenten, nicht medizinischen Kräutern. Pfefferminztee oder Kamillentee nur selten trinken, da sie Magen und Darm reizen. Das Frischkornmüsli sollte jeden Tag anders schmecken: Apfel immer dabei, aber mit anderem Obst abwechseln. Die Rohkost am Mittag und/oder Abend sollte nicht nur aus Blättern und Tomaten bestehen. Da man von rein vegetabiler Kost ebenfalls gesund leben kann, ist es besser, die Grundernährung immer vegan zu lassen und lediglich dann und wann als Ausnahme Eier oder Milchprodukte zu genießen. Butter ist nahezu tierisch-eiweißfrei. Nicht durch Margarine ersetzen! Sobald jedoch eine Verschlechterung des Befindens eintritt, sollte man umgehend und dauerhaft auf solche Ausnahmen verzichten. Die Entscheidung, wie konsequent man leben möchte, liegt bei jedem selbst.

Man kann sich problemlos jede Woche einen Fastentag gönnen. Man kann problemlos jeden Monat 3 Fastentage einschieben. Man kann bei jeder Unpässlichkeit problemlos ein paar Tage lang fasten und so die Heilung beschleunigen. Allerdings sollte man seine Fastenkünste nicht übertreiben. Veganer machen sich oftmals einen Sport daraus, Fastenkünstler zu sein. Das muss aber nicht sein. Fasten soll weder Akrobatik sein noch ungesunder Askese dienen!

- 1. Tag:** Veganer Rohkosttag – morgens Evers-Müsli mit gekeimtem Getreide - mittags große Rohkost mit Kürbiskernen und Sesam - nachmittags selbst gemachte Rohkekse mit Apfel - abends Rohkost mit Rohbrot/Rohbrötchen oder herzhaftes Frischkornmüsli (ohne Obst; stattdessen z.B. Zwiebeln, frische Petersilie, etwas Meersalz).
- 2. Tag:** Frischkornmüsli, mittags Rohkost und Gemüseauflauf mit Käse überbacken oder besser: ohne Käse, nachmittags Obst, abends Brote mit veganem Aufstrich und Rohkost.
- 3. Tag:** Veganer Rohkosttag – morgens Frischkornmüsli - mittags große Rohkost mit Sonnenblumenkernen und Keimlingen sowie mit Getreidebeilage oder rohen Getreideklößchen, nachmittags Obstsalat mit Rohbrot oder rohen Keksen, abends Rohkost mit rohem Aufstrich und Rohkost.
- 4. Tag:** Frühstück mit selbst gebackenem Brot + Aufstrich aus zur "Marmelade" zubereiteten getrockneten Pflaumen mit Walnüssen + 1 roher Apfel - mittags Rohkost und Eierspeise (oder Fleisch/Fisch, besser: nichts davon) mit Kartoffeln, nachmittags Obst mit Butterbrot, abends große Rohkost und Brot mit Käse oder veganem Aufstrich. Der Aufstrich wird aus Sonnenblumenkernen, Kräutern und anderem zubereitet und schmeckt ähnlich wie Frühlingsquark.
- 5. Tag:** Veganer Rohkosttag – morgens Frischkornmüsli, mittags große Rohkost mit Kürbiskernen und Keimlingen sowie selbst gemachten rohen Getreideklößchen, nachmittags Obstsalat mit selbst gemachten Rohkeksen und Apfel, abends Rohbrot mit rohem Aufstrich und Rohkostsalat.
- 6. Tag:** morgens frisches Butterbrot mit gemischtem Obstbrei (Apfel, Banane, Orangen, Ananas), mittags große Rohkost mit Sonnenblumenkernen und Kartoffeln mit etwas Öl oder Butter, abends große Rohkost
- 7. Tag:** morgens Frischkornmüsli, mittags große Rohkost mit Beilage von gekochten Bohnen und Vollreis, nachmittags Obst, abends Rohkost mit gekeimtem Getreide und Bohnensprossen.

Tierisch-eiweißfreie, native Frischkost - 7-Tageplan

Die "Fertigkomposition" von artfremdem, tierischem Eiweiß, das nicht mit unserem identisch ist, enthält zwar alle essentiellen Aminosäuren aber weder alle Teile unseres "Beutetiers" noch unser körpereigenes Eiweiß. Eiweiß (Protein) wird immer in seine Bestandteile, die Aminosäuren, zerlegt, bevor es im aufnehmenden Organismus zum körpereigenen Eiweiß neu zusammengesetzt werden kann. Pflanzen dagegen enthalten von vornherein nur einzelne Bausteine. Vegane Ernährung muss vielfältig sein, um alle Eiweiß-Bausteine für den Zusammenbau körpereigenen Eiweißes zu liefern.

Im Tierreich sehen wir muskulöse Gattungen, die sich, wie beispielsweise Stier und Gorilla, vegan ernähren. Im Internet werden vegane Athleten genannt; auch reine Rohköstler sind darunter.

Tierisches Eiweiß, vor allem in den üblichen Mengen verzehrt, hat den Nachteil, sich in den Zell-Basalmembranen zu speichern und diese zu verdicken. Dadurch verkrümmen sich die kleinen Haar-gefäße, die Zellporen (Gapes) werden enger, und die Zelle erkrankt, weil größere Moleküle nicht passieren können. Näheres dazu in Lothar Wendt's *Konzept der Eiweißspeicherkrankheiten*.

- 1. Tag:** Morgens Frischkornmüsli; mittags große Rohkost mit rohen Gemüsen, Avocados, Kiwis und/oder anderem Obst, Kürbiskernen, etwas Sesam und herzhaften Rohknödeln; nachmittags Hafer-Rohkekse + Apfel; abends Rohkost mit Rohbrötchen oder herzhaftes Frischkornmüsli (ohne Obst; stattdessen Tomaten, Zwiebeln, frische Petersilie, etwas Meersalz und Olivenöl).
- 2. Tag:** Morgens übliches Frischkornmüsli + Walnüsse; mittags Gazpacho Andaluz mit Rohknödeln; nachmittags Obst; abends große Rohkost mit gekeimtem Getreide und gekeimten Kichererbsen, dazu pürierter Aufstrich aus Sonnenblumenkernen, Sonnenblumenöl, Kräutern, Zitronensaft, Meersalz und etwas Akazienhonig. Akazienhonig nicht mit Ahornsirup verwechseln!. Schmeckt ähnlich wie Frühlingsquark!
- 3. Tag:** Morgens Rohbrot mit süßem oder herzhaftem Roh-Aufstrich und Obstsalat; mittags große Rohkost mit ein paar Algen, Haselnüssen und verschiedenen Keimlingen sowie mit Getreidebeilage oder herzhaften rohen Getreideknödeln + Roh-Soße; nachmittags Obstsalat mit Roh-Konfekt; abends kleine Rohkost und Rohbrot mit herzhaftem Roh-Aufstrich.
- 4. Tag:** Morgens Frischkornmüsli; mittags verschiedene rohe Gemüse und Blätter als Salat; nachmittags rohes Obst-Nuss-Mixgetränk; abends Rohbrot mit veganem Aufstrich und Tomaten-Gurkensalat+frischen Küchenkautern.
- 5. Tag:** Morgens herzhaftes Frischkornmüsli; mittags große Rohkost mit Kürbiskernen und Keimlingen sowie rohen Getreideknödeln + Roh-Soße; nachmittags Obstsalat mit verschiedenen Nüssen und Datteln; abends Rohbrot mit rohem Aufstrich und ganz belassenen Paprika, Tomaten und Karotten, von denen einfach abgeschnitten oder abgebissen wird.
- 6. Tag:** Morgens Rohbrot mit Roh-Aufstrich; mittags große Rohkost mit verschiedenen gekeimten Saaten; nachmittags Karotten-Orangensaft; abends Frischkornmüsli mit exotischen Früchten.
- 7. Tag:** Morgens Frischkornmüsli; mittags große Rohkost mit Rohreisgericht und Algen drinnen; nachmittags Obst mit Mandeln; abends kleine Rohkost mit gekeimtem Getreide und gekeimten Bohnen + Rohbrot mit herzhaftem vegetarischem (veganen) Obatzten oder veganem Roh-Schmalz.

Chronisch gesunde Ernährung
erhält chronisch fit und gesund

CSS

Vollwertige rohe Frischkost

Nicht den Tod soll man fürchten, sondern,
dass man nie beginnen wird zu leben.
Marcus Aurelius

FrISChe, rohe Kost als Heil- und Dauerkost

Rohkost hat mehrere Namen

Friskost (Max-Otto Bruker)

Intensivkost (Johann G. Schnitzer)

Urkost (Franz Konz)

Sonnenkost (Helmut Wandmaker)

Vollwertig ist Rohkost / Friskost / Intensivkost / Urkost und wie immer man rohe Nahrung benennen möchte, nur dann, wenn sie aus den vegetabilen Lebensmitteln der ➔ linken Seite der Kollath-Tabelle besteht, sehr abwechslungsreich ist und sich exakt an die auf jahrzehntelanger Erfahrung beruhenden Beschreibungen ihrer vernünftigen Namensgeber gehalten wird. Wildkräuter sollten möglichst einbezogen werden. Sobald mit Esoterik belastete Einschränkungen erfolgen, sind Entgleisungen möglich. Es ist nicht immer leicht, das zu erkennen, weil sie mit viel Scheinlogik vorgebracht werden. Bruker nannte die unzähligen Privat-Diäten treffend Ich-Diäten.

Unerhitzte, rohe, rein vegetabile Nahrung eignet sich bestens als Heilkost. Sie ist Heilkost! Noch effektiver wirkt sie, wenn vor der Umstellung auf Friskost ein ein- bis dreiwöchiges, nach allen Regeln der Kunst durchgeführtes Fasten vorangestellt wird. Das gilt vor allem für Magen-Darmempfindliche, die ihren Darm erst einmal von der Kulturkost befreien sollten, bevor sie ihren Verdauungstrakt mit rohem Getreide und Vollwertkost konfrontieren. Fasten nennt man auch *Chirurgie ohne Messer*. In meinem zweibändigen Werk *Rezeptlos glücklich* gibt es Informationen zum gesunden Fasten. Einläufe reinigen den Darm von alten Plaques, und manchmal jahrelange leichte bis schwere Entzündungen verschwinden garantiert und auf Nimmerwiedersehen.

Bohnen sind roh äußerst giftig und können nur dann gegessen werden, wenn sie keimen und die Keime mindestens 2 cm lang sind. Beim Keimen oder Kochen wird die lebensgefährliche Phytinsäure abgebaut. Besonders gefährlich sind Kidneybohnen (Nierenbohnen). 3-5 Stück können tödlich sein. Das gilt auch für dicke Bohnen (Saubohnen).

Eine sehr abwechslungsreiche Friskostküche ist wichtig. Regionale und saisonale Produkte werden bevorzugt. In der täglichen Friskost werden, so vorhanden, je 2 Lebensmittel von unter der Erde (z.B. Karotten, Rote Beete) auf der Erde (z.B. Kohl oder Salat) und über der Erde (Obst) empfohlen, um Mangel vorzubeugen. Diese Grundregel muss aber nicht täglich sklavisch eingehalten werden. Ab und an können auch Algen einbezogen werden, um den Vitamin B12-Gehalt zu garantieren.

Wildkräuter sind eine besondere Bereicherung für jede Friskostküche. Ihr Gehalt an Vital- und Nährstoffen ist wesentlich höher als in Kulturpflanzen. Einige Wildkräuter kann man auf dem Wochenmarkt bekommen. Es gibt verschiedene Seminarangebote für Wildkräuter, so auch bei Frau Brigitte Rondholz in Quickborn und in der Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB) in Lahnstein.

Biologisch gewachsene Produkte werden bevorzugt. Man sollte sich aber nicht verrückt machen, wenn man nicht alles biologisch erhält. Hauptsache ansonsten gesund! Und wer Schalen und äußere Blätter mit isst, wird mit dem Kulturgift besser fertig.

Keimsaaten aller Arten, auch angekeimtes Getreide, werden von vielen Frisköstlern regelmäßig gegessen, weil sie ihre Vitamine bis zum 10-fachen vervielfachen. Tiere in freier Wildbahn haben kein Keimgerät und leiden dennoch keinen Mangel. Sie zupfen aber beiläufig unter anderem auch frische Keime. Nicht alles, was gesund ist, muss deshalb in größeren Mengen gegessen werden. Vielfalt macht den Vollwert aus, nicht aber Vielgefräßigkeit.

Gesundheitliche Gründe für Frischkost

"Warum tut es sich jemand an, von reiner Rohkost zu leben?" können sich nur diejenigen fragen, die nicht die Erfahrungen von durch Rohkost Geheilten selbst gemacht oder direkt miterlebt haben. Wir haben in diesem Werk knallharte Gründe dafür kennengelernt, warum manche Naturköstler so vehement an ihrer rohen Ernährungsweise festhalten.

Es ist Unrecht, diese Menschen für fanatische Außenseiter zu halten. Wer würde einen Rollifahrer als Außenseiter bezeichnen, wo er doch auf seinen Rolli angewiesen ist!? Einige Menschen sind tatsächlich auf ihre Frischkost angewiesen wie der Rollifahrer auf seinen Rollstuhl. Frischkost ist allerdings weder Krücke noch Rollstuhl sondern die gesunde Alternative zur Krankheit.

Wer nur noch unter reiner Frischkost beschwerdefrei leben kann, sollte sich nicht darüber beklagen und auch nicht lange nach den Gründen fragen sondern sich schlichtweg der Tatsache stellen und entsprechend handeln. Sie sollten sich darüber freuen, dass Sie einen Weg gefunden haben, der Sie beschwerdefrei leben lässt. Gegen Unverständnis und dummes Gerede der Leute bekommen Sie im Laufe der Jahre Schwielen auf dem Trommelfell, sodass es Sie nicht mehr sonderlich berührt. Wer sich von reiner Frischkost ernährt, muss starke Nerven haben. Die Selbstbestätigung kommt jedoch durch das Wohlbefinden, und auf diese Weise kehrt die Freude, die wir unserem Körper spenden, in unser eigenes Herz zurück.

Es gibt tatsächlich eine ganze Reihe Menschen, die ausschließlich unter völlig naturbelassener, roher, nicht durch Hitze denaturierter Ernährung beschwerdefrei sind. Das trifft so nicht für jeden zu, denn noch (!) kann die überwiegende Menschheit Kochkost durchaus vertragen, ohne irgendwelche gesundheitliche Beschwerden zu erleiden.

Manche Menschen sind durch ihre Zivilisationskost-Vorfahren bereits derart vorgeschädigt, dass sie nach einer längeren Frischkostphase nicht mehr zu gekochten Lebensmitteln zurückkehren können, ohne Unpässlichkeiten zu bekommen oder erneut ernsthaft zu erkranken. Ich selbst gehöre zu diesem Personenkreis. Und der Internetseite von Brigitte Rondholz habe ich entnommen, dass sie es satt hatte, immer wieder Beschwerden zu haben und deshalb zur 100%igen Urköstlerin wurde.

Der Grund für derartige Tatsachen ist nicht in einem Satz zu beschreiben. Ein Grund liegt aber sicher in der Darmflora, die sich immer wieder anpassen muss. Es ist daher besser, in diesem Fall bei einer Kostform zu bleiben: der rohen. Wenn die Darmflora sich innerhalb von 3 Monaten endlich auf die vegane Frischkost umgestellt hat, ist es nicht gut, sie wieder mit dem Vorherigen zu füttern und das Immunsystem erneut zu stressen. Ja, Sie lesen richtig: Die Darmflora mit ihren diversen, unser Verdauung dienenden Mikroorganismen, wird durch unsere Nahrung gefüttert und rebelliert, wenn sie nicht das gewohnte Futter bekommt. Darin liegt sicher einer der Gründe für die eben beschriebenen Probleme. Andererseits mag auch die bei manchen Menschen bereits recht fortgeschrittene Degeneration dazu beitragen, dass nach einer längeren Rohkostphase eine erneute Anpassung an Kochkost nicht möglich ist. Nicht weil die rohe Frischkost ungesund ist, sondern weil es die Kochkost ist. Der Körper rebelliert in gesunder Weise dagegen und sagt deutlich: "Nein!"

Ich vermute einen Zusammenhang zum Immunsystem, d.h. zur Verdauungsleukozytose. Halten wir uns bitte vor Augen, dass das Immunsystem aus Immunglobulinen = Eiweißen besteht! Kochkost fördern die Reaktionen der Immunantwort ebenso wie Allergien und Atopien heraus. Vernünftige Wissenschaftler sollten in dieser Richtung forschen, statt sich über Veganer und Rohköstler zu amüsieren. Dann sind wir möglicherweise schon bald nicht mehr auf Spekulationen angewiesen.

Falsche Prämissen aber ziehen falsche Schlussfolgerungen nach sich. Die Voraussetzungen für den desolaten Gesundheitszustand der Bevölkerung sind den meisten unbekannt. Warum aber reagieren die Menschen so unterschiedlich auf dieselben Nahrungskomponenten? Die folgenden beiden Fragen werden leider nicht gestellt, weil das Faktum der etablierten Schulmedizin unbekannt ist.

1. Was könnten die medizinischen Begründungen dafür sein, dass sich gesundheitliche Beschwerden bei einigen Menschen nur unter Frischkost verringern oder sogar völlig verschwinden?
2. Welche medizinischen Begründungen gibt es für die Tatsache, dass andere Menschen lediglich tierisches Eiweiß weglassen müssen, damit ihre speziellen gesundheitlichen Beeinträchtigungen aufhören, aber Kochkost vertragen?

Diese Fragen stehen im Raum. Bislang kann niemand eine rundum befriedigende Antwort darauf geben. Es kann aber jeder selbst herausfinden, was ihm schadet und unter welcher Ernährungsbedingung er symptomfrei leben kann. Das ist dann die Ernährungsweise, die er benötigt. So einfach ist das! Für die Betroffenen ist es völlig unwichtig, die Gründe zu kennen.

Ich sehe den Grund für die unterschiedliche Ausbildung ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten bei verschiedenen Menschen auch in der Ernährungsform der Vorfahren. Daraus resultiert die familiäre genetische Veranlagung. Das besagt schon der Ausdruck *De-Generation*. Die Degeneration setzte mit der Industrialisierung ab etwa 1850 ein. Die allgemeine Umweltbelastung mit ihren Schadstoffen, lasse ich hier mal außen vor.

Die Degeneration der Menschheit hat praktisch mit dem Beginn des Industriezeitalters (1850) begonnen. Ein 1950 Geborener befindet sich normalerweise in der 5. Generation. Von Generation zu Generation schreitet die Degeneration voran. Bereits meine Lübecker Ururgroßmutter (1850 geboren) litt an rheumatischen Beschwerden und Arthrose. Sie war eine sehr arme Frau, war Wäscherin und ernährte sich armselig. Keiner von unserer Familie wurde von Arthrose verschont, auch ich nicht. Meine ebenfalls ärmlich ernährte Großmutter litt bereits erheblich mehr als meine Urgroßmutter. Während Uroma nur über gelegentliche rheumatische Zipperlein klagte, litt meine Oma 50 Jahre ihres Lebens - sie wurde 88 - an schwerer Arthrose und wurde mit Fünfzig erwerbsunfähig. In ihren letzten beiden Lebensjahren war sie zudem leicht dement.

Meine Mutter, bei der man ebenso wie bei ihrem Bruder schon in der Kindheit die Scheuermannsche Erkrankung festgestellt hatte, wurde zusätzlich zu Arthrose, Osteoporose, eingebrochenen Brustwirbeln und einem schweren Hüftleiden ab ihrem 83. Lebensjahr zunehmend dement und bekam mit Vierzig einen Herzschrittmacher. Auf sie trifft der sarkastische Ausspruch Norbert Blüms beinahe zu: "Früher starben die Menschen frisch-fröhlich mit 40, heute jammern sie sich bis 80 durch." Sie wird am 17. April 2013 Neunzig und ist seit 9 Jahren dement.

Wenn nun die 5. Generation - das bin ich - erst im Alter von 40 Jahren die Ernährung umstellt, ist es ein weiter Weg zurück zum paradiesischen Garten Eden. Den kann niemand während seiner beschränkten Lebenszeit vollständig bewältigen, aber bei konsequenter Ernährungsumstellung setzt die Regeneration ein, und die Beschwerden nehmen ab, die Degeneration wird meistens stagnieren. Und auf diesem Rückweg hat man stets das Paradies vor Augen. Allein das trägt weiter und erleichtert die manchmal beschwerliche Reise enorm.

Während der Schwangerschaft meiner Mutter und in meinen ersten Lebensjahren litt ich streckenweise an Hunger und Entbehrungen. Schon in meiner Kindheit fanden sich Veränderungen an Knochen und Knorpeln, statische Differenzen an Füßen, Knien und der Wirbelsäule, Arthritiden und sehr viele schwere Erkältungen. Mir wurden Mandeln, Polypen und der Appendix (Blinddarm) entfernt; mit 11 erlitt ich eine lebensgefährliche Meningitis und war 3 Monate lang im Krankenhaus. Ich hatte bis zu meiner Ernährungsumstellung laufend neue Karies und immer mal wieder eitrige Zahnwurzelgeschichten. Dann der Morbus Menière mit Drehschwindel und fürchterlich lauten Ohrgeräuschen (sie schreckten mich sogar aus dem Schlaf auf), die schreckliche Borreliose, Operation des Daumensattelgelenks.

Im Laufe der Jahre nahmen die Veränderungen an verschiedenen Wirbeln zu, so auch an der Halswirbelsäule, was auch zu Problemen beim handschriftlichen und Maschineschreiben führte. Ich habe jedoch im Gegensatz zu meiner Mutter keinerlei Osteoporose. Meine Arthrose im rechten Kniegelenk führe ich auf einen extremen Sturz bei schneller Schlittschuhfahrt zurück, bei dem die Kniescheibe anbrach. Mein Ex weigerte sich, mich ins Krankenhaus zu fahren... Und möglicherweise ist mein Kiefergelenkproblem auf einen irrsinnig heftigen Fausthieb meines Ehemaligen zurückzuführen. Ich konnte seinerzeit mehrere Wochen lang nichts Festes essen und lebte von stark verdünntem Brei. Es ist wohl verständlich, dass all das nicht durch Ernährung behoben werden kann. Ich kann aber dafür sor-

gen, dass meine Degeneration sich erheblich verlangsamt oder zum Stoppen gebracht wird. Ich muss jedoch mit den vorhandenen Defekten klarkommen. Und: ein altes Auto will gut gepflegt sein!

Wo Substanzverluste an Knorpeln, Knochen oder Nerven entstanden sind wie bei Arthrose, Rückenmarksschäden (z.B. multiple Sklerose) und Demenz, da kann im Idealfall nur eine Stagnation oder Defektheilung erfolgen. Eine Narbe ist so eine Defektheilung. Verloren gegangene Nerven und deren Verbindungen untereinander bleiben zerstört, aber es ist in beschränktem Maß möglich, andere Nervenverbindungen zu aktivieren. Das wissen wir vom Schlaganfall her. Warum sollte das nicht auch bei der Demenz funktionieren? Gelenke kann man ersetzen, Nerven jedoch nicht. Eidechsen wächst der verlorene Schwanz wieder nach, aber uns wachsen nun einmal amputierte Füße nicht nach.

Mehr Verständnis für betagte Frischkost-SeniorInnen erforderlich!⁶⁴

Ein großes Problem taucht für Frischkost-SeniorInnen auf, wenn sie hilfsbedürftig und von der Koch- und Frischkost-Zubereitungskunst pflegender Angehöriger abhängig werden, sie diese aber nicht mehr selbst korrekt anleiten können. Noch schwieriger wird es, wenn der Umzug in eine Pflegeabteilung erfolgen muss, wo die Ernährungsgewohnheiten des neuen Bewohners weder bekannt noch die Voraussetzungen zur Umsetzung gegeben sind.

Die Sorgen um die Durchsetzbarkeit einer gesunden vegetarischen, veganen oder rohköstlich-vollwertigen Ernährung im hohen Alter sind unter allen Vegetariern bis hin zu den konsequenten Rohköstlern weit verbreitet und auch begründet! Aber sie werden von den Senioreneinrichtungen aus Unwissenheit und durch Fehleinschätzungen weitgehend ignoriert.

Wenn sie bekannt werden, werden sie, aus Unwissenheit und wegen Fehleinschätzungen, mehr oder weniger belächelt. Die Betroffenen werden gar mit genau der Ernährungsweise vergewohltätigt, die sie aus gutem Grund oftmals schon jahrzehntelang gemieden hatten. Ihre alten Beschwerden tauchen wieder auf, aber da Ärzten und Pflegenden der Zusammenhang zur Nahrung unbekannt ist, wird keine echte Hilfe zuteil, und der bereit überwundene Teufelskreis beginnt von neuem.

Es wird wieder an den Symptomen herumgedoktort, und SeniorInnen, die vorher ihre Beschwerden bestens im Griff hatten, werden, nun hilfs- und wehrlos geworden, ins *allgemeine Elend* zurück verfrachtet. Sie werden durch fehlendes Wissen, fehlende Informationsbereitschaft und mangelndes Einfühlungsvermögen von Küche und Pflegenden regelrecht genötigt, sich krank machende Nahrung einzuverleiben oder einverleiben zu lassen. Wenn sie sich mit letzter Kraft dagegen auflehnen, heißt es *Non-Compliance*. Darunter versteht man das absichtliche oder unabsichtliche Nichteinhalten ärztlicher und pflegerischer Anordnungen und Vorschläge.

Die Köche bemühen sich nicht, die in ihrer *Normalküche* fehlenden Sachen einzukaufen und zuzubereiten. Nicht einmal dann, wenn die betroffenen SeniorInnen einen Aufpreis anbieten. Und die weiter oben angesiedelten Verantwortlichen bemühen sich auch meistens nicht um neue Erkenntnisse auf dem Ernährungssektor, weil sie nicht von offizieller Seite dazu verpflichtet werden. Es kümmert sie auch nicht, dass neue Erkenntnisse Jahrzehnte benötigen, bis sie allgemein bekannt sind. Und was inzwischen zwar jeder Spatz vom Dach pfeift, wird überall dort, wo hilflose Menschen sind, einfach ignoriert. Es ist ja bequemer, in den alten Gewohnheitslatschen weiterzuwurschteln. Und wer nicht mitmacht, ist eben ein armer Irrer, oder, vornehm-fachlich ausgedrückt: Ein *Non-Compliance-Patient*.

Genau hier will ich mit der frei zugänglichen Veröffentlichung meines Werks im Internet ansetzen. Es soll dazu beitragen, die untragbaren Ernährungsbedingungen in Senioreneinrichtungen, Krankenhäusern und anderswo weithin publik zu machen und mithelfen, sie ebenso abzustellen wie diese schlimmen Vergewohltätigungen mit inadeguater Nahrung und inadeguaten Medikamenten.

Wieder und wieder wird behauptet, dass Vollwertkost zu teuer sei. Der Sternekokh Johann Lafers beweist, dass er mit 4 € pro Kind auskommt. Und ich sage: eine vollwertige vegetarische Mahlzeit ist,

⁶⁴ **Non-Compliance in Senioreneinrichtungen:** <http://vegan-forum.de/viewtopic.php?f=30&t=2300>

vor allem in der Großküche, noch wesentlich günstiger herzustellen, weil die teuren tierischen Produkte und das ganze Fertigfutter aus der Industrie wegfallen. Wer aber diverse Produkte aus der Nahrungsmittelindustrie verwendet, muss dafür natürlich bezahlen. Andererseits braucht man mehr Küchenpersonal. Na und? Dafür gibt es dann in der Nahrungsmittelindustrie eben weniger Arbeitsplätze. Es gleicht sich also wieder aus. Arbeitslos wird deshalb gewiss niemand!

Je naturbelassener die Nahrung, desto preisgünstiger ist sie. Allerdings erfordert es mehr Aufwand, Reis in der Mühle zu malen oder frisch gemahlenen Weizen mit Wasser anzurühren, statt Fertigsoßen in die Suppe zu donnern. Werden wir deshalb aber arbeitslos? Wenn weniger Leute in der Nahrungsmittelindustrie arbeiten müssen, können sie ja Köche und Küchenhilfen werden.

Es wird lediglich eine bionisch zu nennende, sich von selbst zurechtrückende Umstrukturierung erfolgen, wenn wir uns alle, von der Mutterbrust bis zum Gefüttertwerden im Alter, gesund ernähren. Also: Weg mit der Angst vor Neuem. Auch in der Umgestaltung der Seniorenernährung und der Kost in Krankenhäusern, Reha-Kliniken und Gefängnissen! Diese Forderung stelle ich mit Nachdruck!

Frishkost und Sättigung

Wer auf Frishkost umsteigt, hat manchmal das Gefühl, nicht richtig satt zu werden und schon bald wieder Hunger zu haben. Das passiert oftmals wegen fehlerhafter Zusammenstellung der Nahrung unter zu wenig sättigenden Lebensmitteln aber auch durch die ganz andere Art von Sattsein: Es ist ein leichtes Sattsein. Kochkost macht müde und träge. Wir verbinden Sättigung mit dem Gefühl einer gewissen Schwere. Frishköstler sind nach der Mahlzeit weder müde noch pampig satt oder hungrig. Es ist ein Gefühl zwischen beidem. Frishköstler haben ein Gefühl von Leichtigkeit vor, während und nach dem Essen. Sie können auch gefahrlos nach der Mahlzeit baden gehen.

Sehr gut sättigend: Artischocken, Bananen, Bohnen, Buchweizen, Fenchelknollen, Getreide, Hirse, Karotten, Kartoffeln, Kohl, Kürbis, Löwenzahnwurzel, Mais, Nüsse, Pastinaken, Petersilienwurzeln, Reis, Rote Beete, Saaten, Steckrüben, Süßkartoffeln und Topinambur.

Glutenfreie Sattmacher: Rüben, Knollen, Amaranth, Buchweizen, Reis, Mais und Quinoa

Lebensmittel mit reichlich Polysacchariden sättigen gut. Wer kein Brot essen möchte, weil es nicht roh ist, kann die Polysaccharide mit ihrem gesunden, hohen Stärkeanteil aus dem Frishkornmüsli und vollwertigen Getreideprodukten beziehen. Sie sind allerdings in allen pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, in einem mehr, in im anderen weniger.

Bei anstrengenden Bergtouren habe ich immer Nüsse lose in der Hosentasche. Dazu 1 Karotte, 1 Apfel und 4 Orangen; Brombeerblätter und Wildkräuter ernte ich direkt vom Wegrund. Das ist auf einer langen und beschwerlichen Bergtour völlig ausreichend.

Manchmal nehme ich ein gehöriges Stück Wassermelone mit. Mitgenommenes Wasser benötige ich nur zum Händewaschen, und am Schluss der Tour gieße ich mir den Rest über den Kopf.

Während meiner acht Jahre an der Costa Blanca habe ich unterwegs - nicht immer ganz legal - die jahreszeitlichen Früchte vom Wegrund genossen: Kaki, Feigen (sättigen sehr gut!), Brombeeren, Kirschen, Orangen. Ich musste nicht so viel tragen wie meine Wanderfreunde, die bis zu 3 Liter Wasser, Brot, Käse und Wurst mit sich schleppten. Unter einer meiner *Nicht-Brotzeit* bekomme ich keinen Durst, bleibe frisch und äußerst leistungsfähig.

Ich freue mich schon darauf, nach meinem langjährigen und intensiven Engagement für meine Mutter wieder in mein geliebtes Spanien zurückzukehren und mich als freier Mensch in der großartig weiten, freien Natur zu bewegen. Immer ein schönes Ziel vor sich zu haben, erleichtert den oft mühseligen Weg dorthin und macht auch die Wartezeit kurzweiliger.

Macht rohes Getreide krank?

Behauptung:

Das Phytin im Getreide (und in Hülsenfrüchten) stört die Aufnahme verschiedener Mineralien wie Zink, Eisen, Kalzium, Magnesium.

Gegenargument:

Die Menge macht, ob ein Ding giftig ist. Wenn wir jedes in Lebensmitteln enthaltene Gift meiden wollten, dürften wir fast nichts mehr essen. Lassen Sie sich nicht verunsichern!

Menschen, mit regelmäßigem Vollkornverzehr, haben ein mikrobiell aufgebautes Enzym: die mikrobielle Phytase. Sie baut das Getreidephytin ab. Ferner setzt sich die Darmflora immer der Ernährungsweise gemäß zusammen. Phytinsäure wird unter Einweichen von 12 Stunden und langer Teigführung beim Backen sowie beim Garen abgebaut. Geringfügige Mengen sind nicht gesundheitsschädlich.

Durch Kaffee, schwarzen Tee und Milchprodukte wird die Kalziumaufnahme gestört, nicht aber durch Phytin. Um dreiwertiges Eisen zu binden, wird immer ein geriebener Apfel ans Frischkornmüsli gegeben. Zitronensaft enthält reichlich Vitamin C. Es ist zusammen mit Vitamin D3, welches wir durch Licht aufnehmen, notwendig, um das mit der Nahrung aufgenommene Kalzium verwerten zu können. Gesundheit setzt sich wie folgt zusammen: Bewegung in frischer Luft, ausreichend Sonnenlicht und ins Frischkornmüsli immer Apfel und Zitrusfrüchte geben!!

Behauptung:

Gluten (Klebereiweiß) erzeugt Zöliakie.

Gegenargument:

Zöliakie entsteht nicht durch das Gluten in vollwertigem Getreide sondern entweder als genetische Anlage oder durch jahrelanges Stressen des Darms mit Auszugsmehl, geschältem Reis und Industriezucker, was Darmentzündungen auslöst und die Darmzotten nach und nach zerstört. Wenn ausreichend lang und vor allem konsequent natürliche Lebensmittel gegessen werden, heilt die Zöliakie aus, und es wird auch wieder Vollgetreide vertragen werden. Ebenso, wie Pollen nicht für Allergien verantwortlich gemacht werden sollten, so sollte man es auch tunlichst unterlassen, Gluten für die Zöliakie verantwortlich zu machen. Verantwortlich ist allein der Mensch mit seiner Gier nach Auszugprodukten anstelle der vollwertigen Natur. Bitte einen Arzt mit entsprechender eigener Lebensweise aufsuchen!

Behauptung:

Eingeweichtes Getreide ist wegen Bakterien und Pilzen gefährlich. Es erzeugt Lebensmittelvergiftung, Krebs und Rheumatismus.

Gegenargument:

Der Frischkornbrei wird über Nacht im Kühlschrank aufbewahrt. Keimbesiedelung erfolgt nicht mehr als bei jeder anderen Lebensmittelzubereitung. Milchsäurebakterien sind wünschenswert. Schimmelpilze sind in jedem frischen Lebensmittel latent vorhanden; zur Entwicklung benötigen sie mehr als eine Nacht. Auf jeder Salat, Käse-, Fleischtheke und auf belegten Brötchen tummeln sich Trillionen von potentiellen Krankheitserregern. Wenn Sie ein Glas Chlorwasser über Nacht stehen lassen und morgens trinken, sind noch mehr Bakterien drinnen als vorher.

Mit jedem Essen werden Milliarden Mikroorganismen aufgenommen. Sie werden durch den Magensaft (Salzsäure!) zerstört. Der obere Dünndarm (Jejunum) ist immer keimfrei. Man kann von Böswilligkeit sprechen, wenn vor *Bakterien und Pilzen im Frischkornbrei* gewarnt und Kranke dadurch davon abgehalten werden, ebenso wie unzählbare andere Frischkornmüsli-Esser wieder gesund zu werden. Wer Angst vor Bakterien und Pilzen im Frischkornbrei hat, sollte auch nicht küssen.

Dr. Bruker schreibt in seiner Kleinschrift Nr. 14 *Bakterien im Frischkornbrei*, dass Prof. Pettenkofer vor einem Gremium von Wissenschaftlern eine Reinkultur Choleraerreger schluckte und gesund blieb. Damit bewies er, dass nicht die *Erreger* die Krankheit auslösen sondern dass andere Bedingungen für die Vermehrung dieser unschuldigen, so genannten und überaus verteuflten *Erreger* vorhanden sein müssen, als er sie ihnen bieten konnte.

Lebensmittelvergiftungen kann man durch Frischkornbrei ebenso wenig bekommen wie Rheuma oder Krebs. Im Gegenteil verhilft er dazu, Gifte auszuschleiden, Rheuma und Krebs zu vermeiden und Patienten mit Krebs, die sich ja bereits auf der Endstufe der Degenerationsskala befinden, möglicherweise wieder zur Gesundheit zurückzuführen.

Behauptung:

Rohes Getreide erzeugt Fuselalkohol im Darm. Davon wird man leicht betrunken. Wer Frischkorngetreide isst, steht immer unter Alkohol.

Gegenargument:

Fuselalkohol durch rohes Getreide ist eine grob-falsche Behauptung, wie sie leider in einigen Ernährungsbüchern immer wieder vorkommt, weil einer vom anderen abschreibt. Der Deutsche Verein für Gesundheit (DVG) der Siebenten-Tags-Adventisten wurde durch das Ernährungsbuch eines mir persönlich bekannten, sehr lieben adventistischen Ehepaares und einer jungen adventistischen Ökotrophologin geprägt. Er hat die dort enthaltenen Aussagen übernommen und verbreitet weiterhin durch die Empfehlung dieses Buchs ebenso wie der Vegetarierbund Deutschland, der es ebenfalls immer noch empfiehlt, die darin enthaltenen falschen Lehren. Das hat möglicherweise mit dazu geführt, dass sich viele Adventisten generell von Vegetarismus und vollwertiger Ernährung abgewandt haben.

In einem längeren Gespräch mit dem Ehepaar, das selbst keinerlei medizinische Ausbildung hat, sich aber von der jungen Ökotrophologin, die offensichtlich etwas falsch verstanden hatte, beeinflussen ließ, sagten mir die beiden wiederholte Male sehr eindringlich, dass ich kein Frischkornmüsli essen dürfe, weil es Fuselalkohol enthält und Rheuma erzeugt. Die hochbetagte Frau litt selbst schon jahrelang erheblich an rheumatischen Beschwerden! Auf dem Esstisch und im Küchenregal aber standen lauter künstliche Reformhausprodukte, und die Rohkost bestand lediglich aus dem üblichen Salat + Reformhaus-Fertigsalatsoße. Ich habe zu alledem geschwiegen. Belehrungen hätten nichts gebracht. Was mich aber traurig macht, ist der enorme Einfluss, den dieses Buch bis heute ausübt. Da wurde im adventistischen Schulterschluss aus bester Absicht heraus aber durch irrige Lehren mit fatalen Folgen ein Buch auf den Markt gebracht, das so besser nicht hätte verbreitet werden dürfen.

Fermentation heißt auf Deutsch *Gärung*! Die enzymatische Umwandlung von Stoffen wird als *Fermentation* bezeichnet. Sie vollzieht sich unter Zuhilfenahme von körpereigenen Enzymen, Bakterien und Pilzen sowie deren Enzymen. Ich muss an dieser Stelle nicht nochmals die Verdauungsvorgänge noch die Mithilfe von Mikroorganismen erklären. Die Nahrung jedweder Art wird immer unter natürlicher Gärung, d.h. durch Fermentation, zerlegt. Darunter wird ein dreiwertiger Alkohol gebildet, der allerdings niemanden betrunken macht: Glycerol. Der Zuckeralkohol von Glycerin (es muss eigentlich Glycerol heißen) wird in der Zubereitung von Homöopathika anstelle von Ethanol verwendet: nämlich für Alkoholiker! Es liegt also auf der Hand, dass der dreiwertige Alkohol Glycerol weder abhängig noch besoffen macht. Die DHU wäre doch nicht so töricht, Alkoholikern Medikamente auf Alkoholbasis anzubieten! Glycerol ist ein physiologisches, also normales Zwischenprodukt des Stoffwechsels.

Naturkost-Einkaufsquellen

Wir müssen weder in teure Bioläden noch in die ebenfalls teuren Reformhäuser pilgern. In Reformhäusern sind ohnehin nicht alle Produkte bio. Ähnliche Produkte erhalten wir preiswerter bei Budnikowsky, Alnatura, in allen Supermärkten und auch bei Lidl, Aldi und dergleichen. Ich persönlich lege allerdings auf die meisten Produkte dieser Branche keinen Wert, weil sie auf der ➔ rechten Seite

der Kollath-Tabelle angesiedelt sind. Was bereits von Natur aus süß ist, wird grundsätzlich zusätzlich gezuckert, und den Kunden wird erzählt, dass brauner Zucker, Rapadura, Ursüße, Ahornsirup und dergleichen gesünder als weißer Zucker seien. Ein sehr guter Beweis für das Gegenteil ist die Tatsache, dass Magen-, Darm-, Leberempfindliche sofort mit Verträglichkeitsstörungen darauf reagieren. Da aber diese Läden nichts davon wissen und auch nichts davon wissen wollen, produzieren sie weiterhin derartige Nahrung. Zum Nachteil derjenigen, die sich gern umstellen würden, es aber nicht können, weil sie nicht wissen, dass das, was sie für *Naturkost* halten aber keine ist, ihnen Probleme bereitet. Und so tragen diese Branchen eine nicht zu unterschätzende Mitschuld daran, dass bestimmte Menschen nicht auf echte, nämlich unbearbeitete Naturkost umsteigen. Die Naturkostbranche halte ich für den in ein Priestergewand gekleideten Satan: Wolf im Schafspelz!

Mich interessieren an erster Stelle unbearbeitete, echte Lebensmittel der ➔ linken Seite der Kollath-Tabelle. Und die finde ich am besten auf den Wochenmärkten. Im herkömmlichen Supermarkt und in Naturkostläden sind sie nur selten, am seltensten aber im Reformhaus. Bio ziehe ich vor, aber wenn das nicht zu haben ist, kaufe ich auch Herkömmliches. Da ich auch Wildkräuter esse, gleicht sich der Nachteil der nicht biologischen Vegetabilien wieder aus. Aber auch wilde Kräuter sind heute nicht mehr unbelastet! Man sollte sie nicht wahllos irgendwo sammeln. Wildkräuter gibt es oftmals auch auf den Wochenmärkten zu kaufen.

Wildkräuter-Beschaffung⁶⁵

Sie finden in der Vegetabilienliste des Rezeptteils ab ➔ Seite 272 Hinweise über Wildkräuter. Manches bekommen wir auf dem Wochenmarkt. Löwenzahn, Breit- und Spitzwegerich, Giersch, Vogelmiere, Schafgarbe, Bärlauch und vieles mehr kann man selbst sammeln. Brombeerblätter stehen das ganze Jahr über am Strauch. Bei vorsichtigem Abzupfen sticht man sich nicht daran. Brennnesseln kann man zwar auch roh verzehren - man muss sie aber vorher tüchtig mit einem feuchten Tuch abreiben - aber ich ziehe sie gekocht vor. Am besten besorgen Sie sich ein gutes Buch über Wildkräuter. Unter dem Stichwort *Wildgemüse* gibt es auch auf den Wikipedia-Seiten sehr ausführliche Informationen, dazu mit wunderbaren Abbildungen, was die Wiedererkennung draußen sehr erleichtert.

Wir sollten die Scheu vor all dem ablegen, was man uns als ungenießbar, eklig oder abstrus vermiest hat. Wenn uns das gelungen ist, werden die meisten Rezeptbücher und Küchenzettel überflüssig. Überall umgibt uns nämlich wertvolle Nahrung. Wir aber sehen sie gar nicht mehr. Gehen Sie einmal die Liste im Internet systematisch durch. Sie werden überrascht sein, wie gut Mutter Natur für uns sorgt. In der Eucharistiefeier heißt es: "Kostet und seht, wie gut der Herr ist!" Leider wird das beim anschließenden Kirchkaffee dann gleich wieder untergraben.

Blätter, Kerne und Stängel mitessen

Blätter, Stängel und Kerne werden, wenn irgend möglich, mitverwendet; z.B. von Radieschen, Kohlrabi, Karotten, Erdbeeren. Erdbeerblättchen spüren Sie nicht einmal, und das Grünzeug der Karotte ist so dekorativ wie Petersilie und obendrein sehr schmackhaft. Stängel sind die Leitungsbahnen der Nährstoffe und ebenso wertvoll wie die Blättchen. Man kann sie sehr fein schneiden. Dasselbe gilt für das Grün von Karotten und Kohlrabi. Äußere Blätter von Salat und Kohl werden ebenfalls mitgegessen.

Stangensellerie wird seit ein paar Jahren auch im Biohandel weit überwiegend ohne Blätter verkauft. Auf einen Protestbrief hin erhielt ich die Antwort: "Die Kunden essen die Blätter nicht. Wir lassen sie daher gleich auf dem Acker und pflügen sie als kostenlosen Dünger wieder unter."

CAVE: Von Nachtschattengewächsen (Kartoffeln, Tomaten, Paprika und Auberginen) dürfen wir wegen des hohen Solaningehalts weder Stängel noch Blätter essen!

⁶⁵ Wildgemüse-Seminare:

Brigitte Rondholz - Friedlandstraße 12 - 25451 Quickborn - Tel: 04106 618388 - Brigitte@urkostbrigitte.de
<http://www.urkostmitbrigitte.de/>

Gesellschaft für Gesundheitsberatung - Dr.-Max-Otto-Bruker-Straße 3 - 56112 Lahnstein -
 Tel: 02621 917010 - info@ggb-lahnstein.de <http://www.ggb-lahnstein.de/>

Wildkräuter-Buch: Erich Heiß - Wildgemüse und Wildfrüchte -

Eine wertvolle Ergänzung und Aufwertung unserer heutigen Nahrung - Waerland Verlagsgenossenschaft EG

Wikipedia: Wildgemüse - mit reichlich Abbildungen <http://de.wikipedia.org/wiki/Wildgem%C3%BCse>

Blüten mitessen⁶⁶

Wir genießen mit allen Sinnen! Auch Farben sind ernährungsphysiologisch wichtig! Schon im Altertum aß man Blumen und sicher schon lange davor. Sie wirken sich im Hormonhaushalt und deshalb auf unser Glücksgefühl aus.

Essbare Blüten - Ackerringelblume, Asters, Begonien, Chrysanthemen, Färberdistel (Saflor), Gänseblümchen, Hibiskus, Holunder, Klee, Kornblumen, Malve, Primeln, Ringelblumen (auch die Blätter), Rosen, Rosmarin, Salbei, Schafgarbe, Schlüsselblumen, blauer Staudenlein, Staudensonnenblumen, Steckrosen, Stiefmütterchen, Tagetes, Taubnessel, Waldbeeren, Zucchini Blüten, Kürbisblüten, Blüten von Wegwarte, Weidenröschen, Wiesenmargarite und viele mehr! Schauen Sie sich bitte im Internet an.

CAVE giftige Blüten - Eisenhut, Fingerhut (Digitalis), Herbstzeitlose, Krokus, Maiglöckchen, Oleander, Schneeball... .

Gifte in natürlichen Lebensmitteln

Stichworte: Blausäure (in Mandeln, Apfelkernen) - Bohnen - Cashew (CNLS) - Saponine (in vielen Nahrungspflanzen enthalten, dürfen aber nicht in die Blutbahn gelangen) - Phasin (in Bohnen; 3-5 Nierenbohnen können tödlich sein), Phytinsäure/Phytat (in Hülsenfrüchten, Ölsaaten, Getreide, Proteaseinhibitoren, Ricin und Solanin (in Nachtschattengewächsen wie Kartoffeln, Tomaten, Paprika).

Dr. Bruker äußerte, dass es von der Natur sehr sinnvoll eingerichtet wurde, mit der Nahrung Gifte in homöopathischen Dosen zu uns nehmen und gesunde Lebensmittel auch in diesem Sinn Medizin für uns sind. Manche Giftstoffe, die in sehr vielen Lebensmitteln mehr oder weniger enthalten sind, verlieren durch Garen oder Ankeimen ihre Gifte.

Paracelsus (ca 1493-1541): "Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht's, dass ein Ding kein Gift sei." Wenn wir alles meiden wollten, worin Chemiker Gifte nachweisen, dann bliebe uns nicht genügend Nahrung übrig.

Cashewnüsse

sind keine Nüsse sondern Kerne. Die Cashewfrucht sieht aus wie eine Mischung von Apfel und Birne. Der Kern hängt, wie der Klöppel einer Glocke, außerhalb der Frucht unten dran. Die in den Tropen an Bäumen wachsende Frucht kann man gefahrlos essen, den Cashewkern jedoch nicht.

Cashews sind ungeröstet absolut tödlich. Als ich sie in Panamá das erste Mal offensichtlich nicht ausreichend geröstet hatte, wurden meine Lippen sofort schwarz. Nicht vom Ruß sondern von dem noch nicht ganz entfernten Cardol. Die der Nuss direkt anhaftende Haut enthält Cardol, das man ebenso wie Höllenstein zum Wegätzen von Warzen benutzen kann. Unter starker Hitze wird es zerstört. Man kann die Haut von der rohen Cashew industriell entfernen; dann ist sie auch roh essbar. Allerdings sollte man sich grundsätzlich fragen, ob man etwas essen möchte, das nur durch einen besonderen Aufwand ungiftig wird. Ab und an Cashews oder die ebenfalls nicht rohen Erdnüsse zu essen, schadet sicher nicht, es sei denn, wir sind gegen alles Gegarte extrem empfindlich.

⁶⁶ Essbare Blumen aus dem Garten

http://www.biogarten.entfelden-naturnah.ch/Agenda/2007/070312GV/essbare_blumen_aus_dem_garten.htm
<http://www.nikola-hahn.com/blumenrezept.htm>

Nachtschattengewächse

Kartoffeln, Tomaten, Paprika und Auberginen gehören zur Familie der Nachtschattengewächse (Solonaceae). Die erst durch den Alten Fritz nach Europa eingeführten Kartoffeln sollte man wegen ihres schwach giftigen Solaningehalts nicht roh verzehren. Die heutigen Züchtungen enthalten wesentlich weniger davon als früher. In einem Buch über Hautkrankheiten des Bircher-Benner Verlags wird beschrieben, wie sich ein Mann mit Schuppenflechte (Psoriasis) während der Hungerjahre nach dem II. Weltkrieg mit Frischkost, dabei überwiegend Weißkohl und Kartoffeln, selbst geheilt hat. Das Solanin hat ihm offensichtlich nicht geschadet. Die heutigen Sorten enthalten wesentlich weniger davon, man sollte aber die grünen Stellen auf jeden Fall wegschneiden.

Auch die grünen Stellen von Tomaten enthalten Solanin. Die Südländer essen bevorzugt unreife Tomaten und sind bis heute nicht daran gestorben. Ich selbst bin Halbtalienerin und bevorzuge sie ebenfalls in dieser Weise. Man muss ja nicht gerade den giftigen Strunk oder die Blätter essen! Also nochmals: CAVE - von den Nachtschattengewächsen essen wir weder Blätter noch Stängel! Tomaten, die zu den Gemüsefrüchten gehören, liegen in ihren Inhaltsstoffen zwischen Zitrusfrüchten und Äpfeln.

Süßkartoffeln gehören zu den Windengewächsen. Sie sind nicht mit Kartoffeln verwandt und enthalten kein Solanin. Man kann sie bedenkenlos roh essen.

Nitrit: Gewächshaus-Salat, Fleisch und Wurst

Nitrit wandelt den roten Blutfarbstoff (Hämoglobin) in Methämoglobin um. Darunter kommt es zum verminderten Sauerstofftransport zu den Zellen (innere Erstickung). Das fördert das Entstehen von Krebs. Nitrite sind als Lebensmittelzusatzstoffe zugelassen und in der Wurstherstellung zur Unterbindung der Botulismusgefahr (→ Seite 140) sogar vorgeschrieben. Nitritpökelsalz und Farbstabilisatoren sind krebserregend!⁶⁷ In vielen Ländern werden Fleisch und Wurst regelmäßig auf diese Art geschönt.

Leider kommen auch Wintersalate (Endivien, Feldsalat), die eigentlich im Freien wachsen, heute aus Gewächshäusern, was zur Anreicherung mit Nitrat führt. Deswegen ziehen wir im Winter Grünkohl, Rot-, Weiß-, Wirsing- und Chinakohl vor, es sei denn, wir beziehen sie aus dem eigenen Garten.

Friskost in den Tropen

ist nur dann gesund, wenn sichergestellt ist, dass nicht mit Fäkalien gedüngt wird. Immer wieder kommt es zu verschiedenen, teils lebensbedrohlichen Durchfallerkrankungen durch derartige Praktiken. Möglicherweise kommt daher die indische Gewohnheit, keine oder wenig kalte, bzw. rohe Nahrung zu essen. Früher war die indische Ayurvedakost reine Rohkost, heute wird vor *Vata-Störungen* durch zu viel Rohkost gewarnt. John Switzer ist zur ursprünglichen Ayurvedalehre zurückgekehrt und behandelt als Ayurveda-Arzt mit der ursprünglichen Ayurveda-Rohkost.

Infektionskrankheiten wie Salmonellose, Cholera oder Ruhr kann man sich nicht nur mit rohem Obst und Gemüse zuziehen sondern auch mit Fisch, Fleisch, Eiern und Milch. Hygienemaßnahmen wie sehr gründliches Waschen und festes Abbürsten der Vegetabilien sollten auf jeden Fall eingehalten werden, Schälen ist unnötig. Denken Sie bitte daran, dass wir reichlich rohe tropische Vegetabilien in unseren Breiten einkaufen können. Ich glaube aber nicht, dass irgend etwas davon mit Fäkalien gedüngt wird, weil die nur in der Kleinproduktion eingesetzt werden.

Während meines mehrjährigen Panamá-Aufenthalts habe ich mir niemals eine derartige Infektion zugezogen. 2 Jahre davon habe ich ausschließlich rohe Friskost gegessen!

⁶⁷ <http://www.lukuhlus.de/2009/04/26/nitritpokelsalz-schleichender-killer-in-modernen-lebensmitteln/>

→ Video - Dr. med. John Switzer <http://www.gesundheitlicheaufklaerung.de/ayurveda-und-rohkost-interview-mit-dr-med-john-switzer>

Jeder Mensch befindet sich ständig
in einem Wachstumsprozess, daher
darf niemand je aufgegeben werden.

Leo Tolstoi

Mangelernährung in Seniorenheimen

Das Alter ist nicht trübe,
weil darin unsere Freuden,
sondern weil darin unsere
Hoffnungen aufhören.

Jean Paul

Vom ernährungsabhängigen Siechtum im Alter

Zur Veranschaulichung des ganz normalen Wahnsinns wollen wir uns den Ernährungsalltag in Senioreneinrichtungen betrachten. Das 4-x-Täglich besteht aus 3 Mahlzeiten + Nachmittagskaffee mit Kuchen oder Keksen. Das Angebot regelt dabei auch bei denjenigen die Nachfrage, die von Haus aus eigentlich anders essen möchten. Aber das Angebot wie auch der Herdentrieb verallgemeinern unter solchen Bedingungen jede noch so lange aufrechterhaltene Individualität zum Einheitsbrei.

Das Essen wird oftmals länger warm gehalten, als wenn zu Hause gekocht und gegessen würde. Essen auf Rädern für die Zuhausegebliebenen erfreut sich spezieller Warmhalte- oder Wiederaufwärm-techniken. Je länger warm gehalten, je häufiger aufgewärmt wird, desto höher ist der Wertverlust. Manche Häuser haben eine eigene Küche aber durchaus nicht alle.

Die Kost enthält stets Industriezucker irgend einer Art und bereitet Magenempfindlichen und denjenigen, die anderweitig im Verdauungstrakt Probleme haben, Sodbrennen, Völlegefühl und Blähungen. Dagegen gibt es diverse Mittelchen, die bei gesunder Gesamternährung unnötig wären.

Die regelmäßige Verstopfung der alten Menschen ist ebenfalls eine Folge der Ernährungsweise. Die Zusammenhänge kennt eigentlich jeder, aber trotzdem wird von *Darmträgheit* gesprochen. Dagegen gibt es Abführmittel.

Kollath sprach von Mesotrophie = Halbernährung. Salopp ausgedrückt handelt es sich bei den Zivilisationserkrankten um Halbleichen, deren Siechtum in frühester Kindheit von den Eltern vorprogrammiert wurde und nach lebenslänglichem Dauerprogramm mit dessen chronischen Krankheiten in chronisches Siechtum führt, weil die Ernährung weiterhin chronisch falsch bleibt. Chronisch gesunde Ernährung hält chronisch fit und gesund, chronisch ungesunde Ernährung führt ins Siechtum, wenn der Herzinfarkt nicht schneller war.

Im Seniorenheim wird durch vergewohltätigende medizinische und pflegerische Maßnahmen ebenso wie durch die vergewohltätigende Ernährungsweise dafür gesorgt, dass das Siechtum schön lange dauert.

Herkömmliches Frühstück

Das herkömmliche Frühstück entspricht immer noch einer uralten Ernährungslehre, die sich an Eiweiß, Kohlenhydraten und Fetten orientiert, Vitalstoffe und korrekt verstandene biologische Wertigkeit aber erheblich vernachlässigt.

Es gibt überwiegend Weißbrot oder Graubrot mit Butter oder Margarine und Marmelade, Käse oder Wurst. Manchmal ein Eichen. Ernährungsbewussten werden anstelle vollwertiger Lebensmittel lediglich Pseudo-Vollkornbrot, Kornflakes (enthalten künstliche Transfettsäuren und reichlich Zucker) und Fertigmüsli angeboten. Die meisten so genannten Vollkornbrote und alle Fertigmüslis sind weit entfernt von jeglichem Vollwert. In einigen Häusern wird frisches Obst oder aus der Konserve angeboten. Quarkspeisen und Joghurts werden mit Marmelade statt mit frischem Obst *angereichert*.

Fertigmüslis sind ebenso wie Cornflakes abzulehnen. Der ölhaltige Keim wird von allen Getreideflo-cken (Weizen-, Hafer- ...) samt seinen wertvollen Vitalstoffen entfernt, und das Getreide wird sogar gedörrt (erhitzt), um die Lagerfähigkeit zu verlängern; dabei wird das Getreideeiweiß hitzedenaturiert. Getrocknete Früchte in derartigen Pseudomüslis sollen Gesundheit suggerieren. Oftmals enthalten sie

enorm viel Industriezucker und manchmal auch gehärtete Fette. Wenn man fragt, warum Müsli gegessen wird, erhält man die Antwort: "Weil es gesund ist und weil es gut schmeckt." Mir haben derartige Müslis immer sehr auf dem Magen gelegen, wenn ich sie mal bei einem Hotelaufenthalt gegessen hatte. Ich rühre sie deshalb nicht einmal ausnahmsweise mehr an.

Für Morgenkaffee oder Tee stehen Zucker und Süßstoff bereit. Dazu Kondensmilch statt frischer Sahne. Manchmal gibt es Instant-Kakao mit bis zu 80% Zuckeranteil. In einigen Häusern stehen weder koffeinfreier Kaffee noch Getreidekaffee zur Verfügung. Beide haben ohnehin gefährliche Röststoffe. Evtl. gibt's noch Orangensaft aus der Tüte. Und aus praktischen und ökonomischen Gründen wird überwiegend H-Milch gereicht. Max-Otto Bruker nennt sie "zweimal totgeschossene Leiche".

Unselbständige SeniorInnen, die gefüttert werden müssen, keine Zähne haben oder aus anderen Gründen nichts Festes zu sich nehmen können, erhalten das oben genannte Brot aus raffiniertem Mehl + Beilagen in Milchkaffee aufgeweicht in der Schüssel. Und wenn das Essen zur Qual wird, weder Hunger noch Durst vorhanden sind, werden kalorienreiche Breie gereicht. Da Industriezucker und Fett kalorienreich sind, wird damit nicht gespart, und Omas und Opas ohnehin ernährungsbedingte Leiden nehmen noch mehr zu; das Ende wird dadurch zwar beschleunigt, wird aber noch qualvoller.

Zwischendurch Trinken und Lutschen

Nach der herkömmlichen Ernährungslehre soll viiiiiel getrunken werden: bis zu 3 Liter täglich! Auch gegen Bedürfnis und jede Vernunft. Egal was, Hauptsache im Trinken ist auch Wasser enthalten. Gegen ein Glas frisches Quellwasser ist sicher nichts einzuwenden, es wird jedoch überwiegend mit Zucker, Aroma und Farbe *angereichertes* Industriegeöff gereicht. *Fruchtnectar* soll etwas Gutes suggerieren aber kaum jemand weiß, dass er eine chemische Komposition ist. Die Kennzeichnung *Soft* garantiert 100% Fruchtsaft. Dass *Direktsaft* noch natürlicher ist, wissen nur Reformhausfachverkäuferinnen. Aber die wissen nicht, dass jedweder Saft bei Empfindlichen Unverträglichkeiten (Sodbrennen und Blähbauch) erzeugt, wenn er zusammen mit der Mahlzeit genossen werden. All diese Bezeichnung sind (lebensmittel-)rechtlich geschützt, nicht aber die Konsumenten und ihre Gesundheit.

Gesundheitsbewusste, die noch selbst wählen können, nehmen stilles oder mit Kohlensäure versetztes Wasser. Kohlensäure ist gut für das Voranschreiten der Osteoporose. In der Kollath-Tabelle steht derartiger Sprudel bei den Präparaten unter 7f) an letzter Stelle. Stilles Wasser ist dagegen okay.

Als kleines Kind habe ich meine Mutter beim Lutschen eines Bonbons gefragt, woher der Saft in meinem Mund kommt, obwohl ich nichts getrunken hatte. Bonbons und Schokolade sind sozusagen im Mund selbst produzierter Saft. Das ergibt ein Trink- und Lutscherlebnis wie an Mutters Brust und ist ein Relikt aus der oralen Phase. Süßigkeiten, die solche *Trink- und Lutscherlebnisse* bereiten, liegen nicht selten in Greifweite der SeniorInnen, weil Süßes als Zuwendung gilt. Es wird von den Alten mit einem Lächeln honoriert, und die Betreuer empfinden Selbstbestätigung. Dank und Lob zu empfangen, bestätigt und verstärkt das Geben von Süßigkeiten, Keksen und Kuchen bis zum buchstäblichen Umfallen. Ein wahrer Teufelskreis!

Herkömmliches Mittagessen

setzt sich tagtäglich wie folgt zusammen: Suppe vorweg. Salat nur ab und an, weil das Kauen schwer fällt. Auf dem Teller die heilige Dreieinigkeit von Fleisch/Fisch, Gemüse und Kartoffeln. Statt Kartoffeln kann es auch Nudeln oder Reis geben und statt Fleisch/Fisch zur Abwechslung mal Eierspeisen oder gar süße Mehlspeise (Auszugsmehl + Zucker). Der Reis ist geschält und weiß, die Nudeln sind ebenfalls nicht vollwertig. Jeden Tag wird in mindestens einer Mahlzeit tierisches Eiweiß gegessen. Selbst als vegetarisch bezeichnetes Essen enthält Eier und/oder Milchprodukte. Die Eiweißüberfütterung ist enorm, weil niemand die von Lothar Wendt ausführlich beschriebenen Eiweißspeicherkrankheiten und deren Heilung kennt.

Getränke wurden oben bereits beschrieben. Dass zusätzliche Flüssigkeit zum Essen die Magensäfte verdünnt, wird von den Viel-Trink-Verkündern nicht erkannt. Hauptsache, die falschen Empfehlungen von Getränkeindustrie, DGE und Ärzten werden umgesetzt. Die Niere ist zwar kein Sieb sondern muss mit jedem Zuviel an Wasser arbeiten, aber was tut's schon zur Sache, dass dabei die Schutzkolloide verdünnt und die Bildung von Nierensteinen gefördert wird. Wichtiger ist es, das zu tun, was ein Hamamel dem anderen nachplappert. ➔ Siehe Seite 136

Zum Nachtisch gibt's noch Joghurt mit gezuckerter Marmelade, Pudding, Götterspeise, Dosenobst. All das erzeugt bei Empfindlichen Sodbrennen und Blähungen. Für die Bissfesten gibt es frisches Obst. Selten wird rohes Obst auf Wunsch püriert gereicht. In manchen Häusern gibt es für unselbstständige, zahn- oder gebisslose BewohnerInnen überhaupt nichts Rohes: Weder als Obst noch als Salat, von echter Vollwert-Frischkost ganz zu schweigen. Argument: "Für das Pürieren von Obst ist keine Zeit." Und das Gemüse wird unter hohem Wertverlust einfach länger gegart.

Und wenn das Essen zur Qual wird, weder Hunger noch Durst vorhanden sind, werden kalorienreiche, mit Fett, Stärke und Zucker *angereicherte* Breie gereicht, die den Restappetit nehmen. Da Industriezucker und Fett kalorienreich sind, wird damit nicht gespart, und Omas und Opas ohnehin ernährungsbedingte Leiden werden verstärkt. Das Ende wird zwar beschleunigt aber noch qualvoller. Wer in derartiger Weise genudelt wird, erlebt garantiert kein friedliches Hinübergleiten in den ewigen Schlaf.

Herkömmlicher Nachmittagskaffee

Teatime oder Nachmittagskaffee mögen zwar gemütlich sein, aber sie sind überflüssig. Was spricht dagegen, bei einem gemütlichen Zusammensein frisches, rohes Obstkompott zu genießen und eventuell noch zuckerfreies Gebäck dazu zu reichen? Und ist es überhaupt erforderlich, immer zu essen, wenn man gemütlich beieinander ist?

Mein Buch *Rezeptlos glückliche Naturküche* hält diverse Anregungen für Rohgebäck und rohe Süßigkeiten bereit. Sie sind leicht herzustellen. Auch hier finden Sie im Rezeptteil verschiedene Anleitungen. In Helma Danners *Die Naturküche*, erschienen bei Ullstein, sind ebenfalls viele leckere Rezepte zu finden, auch Gebäck. Und last not least in Schnitzers Buch *Backen mit Vollkorn*.

Wir wissen nun, dass Industriezucker aller Arten, Kaffee, Milchprodukte und Alkohol Kalziumräuber sind. Das sollte eigentlich jeder Koch, Arzt und Pfleger wissen. Gehört haben sie es alle schon mal, aber sie machen mit fest umgebundenen Scheuklappen immer so weiter wie bisher.

Zucker und raffiniertes Getreide verursachen die Degeneration von Menschen. Trotzdem werden diese Totengräber unserer Zivilisation weiterhin genossen, als wären sie das Natürlichste der Welt. Den Suchtcharakter dieser Drogen nimmt kaum jemand wahr, denn die Sucht ist zur Normalität geworden. Was früher Festtagen vorbehalten war, gehört heute zum täglichen Einerlei.

Herkömmliches Abendessen

In manchen Häusern gibt es nur herkömmliches Abendbrot: Brot mit Aufschnitt, Käse und wenn es hoch kommt noch ein in Salz und Zucker eingelegtes Essiggürkchen. Vielleicht wird noch mit frischer Gurke, einem Tomatenscheibchen und Petersilienblättchen als kläglichem Frischkostrestchen garniert, weil es hübsch aussieht und das Appetitchen anregt. Ein kompletter Rohkostsalat wäre nicht nur appetitlicher sondern sicher auch gesünder als Pappe mit Wurst, Käse und überflüssiger Garnierung die ohnehin meistens nicht gegessen sondern liegengelassen wird.

Über den Unwert des Brotes sprachen wir bereits. Manche Seniorenheime stellen wertloses *Pseudo-Vollkornbrot* zur Verfügung. In den meisten Häusern muss man erst nach *Vollkornbrot* fragen, bekommt aber zur Antwort, dass es wegen der Körner nicht gekaut werden kann. Ein Zeichen mehr, dass es sich nicht um vollwertiges Vollkornbrot handelt und Köche und Pfleger nicht wissen, dass sie keine Ahnung haben. Derartige Unwissenheit schreit um Erbarmen für die Alten zum Himmel!

Auf Pseudo-Vollkornbrot werden ein paar Körner gestreut, um es rustikal aussehen zu lassen. Was aber wirkliches *Vollwertbrot* ausmacht, wissen weder Köche, Bäcker noch Pflegepersonal. Und sie wissen auch gar nicht, was sie den SeniorInnen tatsächlich Böses antun. Das mag nicht als Schuld gelten, aber Unwissenheit schützt nicht vor den fatalen Folgen. Und die tragen nicht nur sie selbst sondern auch ihre Schützlinge. Bis zum bitteren Ende.

Manchmal wird abends noch eine Instantsuppe gereicht, damit die Aufnahme von reichlich Flüssigkeit garantiert wird. Ob die Suppe frisch gekocht wurde oder aus der Tüte stammt, sei dahingestellt.

Herkömmlicher Medikamentencocktail⁶⁸

Nicht nur nach dem Abendessen sondern auch während des Tages gibt es dann noch die diversen Medikamente: ASS, Heparin oder Marcumar zur Blutverdünnung - Blutdruck- und Cholesterinsenker - Herzglycoside oder Crataegus gegen Herzschwäche - Zytostatika für die Krebskranken - Mittel gegen Sodbrennen, Völlegefühl und Blähungen - Rheuma- und Schmerzmittel - Insulin - Entwässerungspillen - Abführmittel, Abführmittel, Abführmittel.....

Der Cocktail von nicht auf einander abgestimmten Medikamenten ist sehr gefährlich. Jeder einzelne Arzt der SeniorInnen muss unbedingt darüber informiert werden, was sie außer seiner Verschreibung sonst noch einnehmen! Das meiste davon ist ohnehin unnötig und obendrein mit reichlich Nebenwirkungen verbunden. Fragen Sie bitte nicht nur Ihren Arzt oder Apotheker sondern die Ordnungen der Natur. Und die muss niemand hinterfragen, sondern jedermann und jede Frau darf sich einfach aus dem Garten Eden frisch, fröhlich, frei und fromm bedienen. Solche Mittel sind nebenwirkungsfrei.

In fortgeschrittenem Stadium der Degeneration werden einige Pflegebedürftigen nicht ohne medikamentöse Unterstützung auskommen können. Sie werden aber ganz sicher erheblich weniger vom *unser-täglich-Gift-gib-uns-heute* benötigen, wenn sie energisch gesunde Ernährung mit hohem Frischkostanteil einfordern. Nur dann können auch die schon tief in der Degeneration steckenden, betagten alten Menschen dem fatalen Teufelskreis entgehen, der durch die übliche Mangelkost in Seniorenheimen immer weiter geführt, ich möchte sagen *geschürt* wird. Selbst dann, wenn die Menschen dahinsiechen, wird unaufhörlich mit dem folgeschweren Un-Fug weiter gemacht!

Fug stammt vom mitteldeutschen *vuoc* und bedeutet *Recht und Zuständigkeit*. Wir kennen die Formulierung *mit Fug und Recht*. Eine *Befugnis* stellt eine Berechtigung und Erlaubnis dar. Beim *Unfug* fügt sich nicht nur etwas nicht richtig zusammen, sondern es fällt alles regelrecht auseinander. Bleibt die Frage, mit welchem Recht in den Senioreneinrichtungen *Unfug* betrieben wird. Die Antwort lautet wahrscheinlich: Aufgrund angemaßter Zuständigkeit unter gleichzeitig eingebildeter aber leider nicht wirklich vorhandener Kompetenz.

Bei Unpässlichkeiten: Fasten, abwarten und Kräutertee trinken

Abwarten und Kräutertee trinken ist ein guter Rat. Jedes Tier muss fasten; unsere Hunde fasten freiwillig. Einigen Zootieren gönnt man einen Fastentag pro Woche, denn in freier Natur gibt es nicht laufend etwas zu füttern. Der Organismus ist darauf eingestellt, seine Depots ab und an zu entleeren und seine Blockaden und Ablagerungen selbst beiseite zu schaffen. Fasten stimuliert das Immunsystem! Wenn ich mich nicht wohl fühle, eine Erkältung heraufkommen spüre, vielleicht sogar Fieber habe, wenn mir die Glieder reißen, faste ich ein paar Tage lang. 2 - 3 x im Jahr faste ich ohnehin für jeweils 8-14 Tage. Ich lege mich da nicht fest sondern mache es aus dem Bauchgefühl heraus.

Meine Erfahrung hat mir gezeigt, dass das Fasten mit selbst hergestellten, rohen Säften effektiver und leichter ist als mit gekauften, durch Hitze denaturierten Säften. Während der ersten 2-3 Tage trinke ich nach Bedarf, und zwar ausschließlich Wasser. Ab dem 3. oder 4. Tag nehme ich entweder zusätzlich Tee aus Kümmel-Fenchel-Anis zu mir oder kaue diese Kräuter roh. Ich halte sie roh für wesentlich wirksamer und trinke dann etwas Wasser nach.

⁶⁸ Nachteilige Medikamente für Senioren: http://priscus.net/download/PRISCUS-Liste_PRISCUS-TP3_2011.pdf

Ab dem 4. oder 5. Tag trinke ich sehr stark verdünnten Saft. Dazu bereite ich mir eine Mischung aus Obst und Gemüse (ohne Salz) und gebe sie in den Entsafter. Auch Karotten, rote Beete, Pastinaken und dergleichen kommen in mein Fastengetränk. Insgesamt etwa 200 ml pro Tag. Sie werden mit bis zu 2 l Wasser verdünnt. Auf diese Weise nehme ich den Saft sehr verdünnt auf und habe dadurch weniger Hunger als wenn ich 2-3 Gläser puren Saft trinken würde, der ja eine Konzentration aus Nährstoffen und Zucker ist. Pur getrunken würde der Zuckerstoß den Blutzucker jedes Mal hochtreiben, ihn sehr rasch wieder sinken lassen, und dadurch würde sich häufiger Hunger einstellen. Trinkt man aber extrem verdünnten frischen Saft, so bleibt dieser Mechanismus aus und der Hunger ist nicht so stark.

Das Fasten wird zu Recht *Chirurgie ohne Messer* genannt. Vor der Umstellung auf Vollwertkost ist es immer günstig, mindestens ein paar Tage lang zu fasten. Es ist vor allem für Magen-, Darm-, Bauchspeicheldrüsen, Leber- und Gallekranken sehr vorteilhaft. Oftmals kleben uralte Plaques unverdauter Nahrung an der Dickdarmwand. Die müssen erst mal raus. Sie sind auch der Grund für Entzündungen des Darms und für daraus resultierende Allergien. Während und nach dem Fasten ein hoher Einlauf mit 2 l Wasser oder verdünntem, handwarmem Tee aus Anis-Fenchel-Kümmel alle 3 bis 5 Tage befreit von den Plaques. Nicht mit Einläufen übertreiben! Sie schädigen sonst die Darmflora.

Ein gutes Mittel gegen Hunger sind Karobschoten. Ich bringe sie mir aus dem Urlaub im Süden mit und beiße nach mehrtägigem Fasten sehr wenig davon ab, nehme nie mehr als eine Schote pro Tag zu mir. Lassen Sie sich bei Ihrem Urlaub im Süden von den Einheimischen einen Karobbaum zeigen und nehmen Sie frische, etwas dickere Schoten. Schon Johannes der Täufer hat davon in der Wüste gegessen. Es waren keine Heuschrecken, wie es in falschen Bibelübersetzungen heißt sondern Karobschoten vom Johannisbrotbaum. Nicht die Heuschrecken sondern dieser Baum wurden nach Johannes benannt.

Das 40-tägige Fasten von Jesus und das wiederholte Fasten des Johannes war keine Null-Diät. Ihr Fasten bestand nicht nur aus Wasser, sondern sie aßen vom Johannisbrotbaum, nahmen vielleicht auch Wasser aus Kakteen und andere Pflanzen zu sich, denn selbst in der Wüste, wenn es sich nicht gerade um die Sand-Vollwüste handelt, stehen uns ein paar Pflanzen zur Verfügung. Kakteen enthalten Wasser, sodass man auch ohne Bach auskommt. Auch für uns ist es besser, uns vom Wegesrand zu bedienen und vom Bach am Wegesrand zu trinken, statt uns den Rucksack mit Salami, Keksen, Bonbons, Bier und Coca Cola vollzustopfen und das alles mühsam mit uns herumzuschleppen.

Man kann einen Menschen nichts lehren,
man kann ihm nur helfen,
es in sich zu entdecken.

Galileo Galilei

Verantwortung übernehmen

Verantwortlich ist man nicht nur für das, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut.

Laotse

Verantwortung für sich selbst

Es ist bequem, Krankheiten und Therapien dem Schicksal ergeben über sich ergehen zu lassen und Patient = Duldender zu bleiben. Sich selbst konkretes Wissen anzueignen und nicht aufzuhören, nach echten Heilungswegen zu suchen, Selbstverantwortung zu übernehmen und selbstbewusst eigene Wege zu gehen, macht schon ein wenig Mühe. Es ist aber der einzige Weg, um seiner selbst Herr zu werden und Ärzte so wenig wie nötig aufsuchen zu müssen.

In manchen Fällen benötigen wir natürlich ärztliche Hilfe, auch durch Schulmediziner. Wir können aber lernen, wo diese Hilfe nötig ist und wo man durch Rückkehr zu natürlicher Ernährung und gelegentlich einigen Fastentagen Unpässlichkeiten selbständig und vor allem ohne lästige Nebenwirkungen überwinden kann. Einer meiner Leitsätze lautet: "Irren kann ich mich auch selbst. Dafür benötige ich keinen Arzt." Selbstverständlich gehe ich auch Irrwege, aber ich übernehme dafür Verantwortung und lerne überdies aus meinen Fehlern. Unbeirrt seinen Weg zu gehen und nicht mehr auf die Irrtümer der Ärzteschaft zu hören, macht stark und unabhängig.

Selbständigkeit ist nicht Alleinsein, denn die natürliche Lebenskraft, die zugleich Heilkraft ist, begleitet uns als bester Freund: innerhalb unserer selbst. Manche nennen diese Kraft Gott. Augustinus sagte, dass wir Gott nicht draußen sondern in uns selbst suchen müssen. Und C.G. Jung sah im Christus das Selbst. Dr. Bruker pflegte stets zu sagen: "Ich habe noch niemanden erlebt, der durch die Umstellung auf natürliche Ernährung und seine Gesundung nicht in irgendeiner Weise zu Gott gefunden hätte."

Mich begleitet noch ein weiterer Leitsatz durch mein Leben, und den habe ich wie folgt formuliert: "Leidenschaften sind wunderbar; ich liebe meine Leidenschaften. Und ich bin ihre Herrin." Jürgen Fliege schreibt in seinem Buch *Die Ordnung des Lebens - Die zehn Gebote* seine Sichtweise über die Gier als einem natürlichen Teil und Triebmotor unseres Lebens. Ich möchte Ihnen dieses Buch wärmstens empfehlen. Gier und Begierden sind notwendige Antriebe. Sie können aber ebenso wie das Immunsystem über Zweckmäßigkeit und Ziel hinausschießen! Dann aber greifen sie unsere Gesundheit an.

Ungezügelter Begierden sind die Allergien des übers Ziel hinausschießenden seelischen Immunsystems. Sie sind Autoaggressionen und greifen gesunde psychische Strukturen an.

Das Feuer, dass Schiller als Himmelskraft bezeichnete, solange der Mensch es beherrscht und beispielsweise für den Glockenbau verwendet, können wir mit unseren Begierden und Leidenschaften vergleichen. Sie sind uns dienende Kräfte. Wenn sie sich aber unserer Führung entfesseln, bringen sie zuerst Unordnung und dann Zerstörung in unser Leben. *Doch furchtbar wird die Himmelskraft, wenn sie der Fessel sich entrafte, einhertritt auf der eignen Spur, die freie Tochter der Natur.*

Begierden und Leidenschaften sind ganz sicher gute und natürliche Kräfte, denn sie treiben uns als natürlicher Motor an. An ihrer Seite aber steht eine dem Menschen mögliche Beherrschung, die nicht über die eigene Einfriedung als einer natürlichen Grenze hinausschießen lässt. Wir bekommen durch Dressur auch Tiere zur Selbstbeherrschung. Ein noch besserer Garant für dauerhafte Selbstbeherrschung ist die Liebe: Nicht aus Angst vor Strafe, nicht um einer Belohnung willen sondern aus dienender Liebe heraus zügeln wir uns und fügen unsere Triebe ein. Wem also wollen wir dienen: Gott oder dem Mammon? Den natürlichen Lebensordnungen oder der Zerstörung durch mehr Haben, als gesunde Existenz im Da-Sein zulässt? Wir dürfen ja haben, aber wir sollten das Sein dabei nicht vergessen.

Heil'ge Ordnung, segensreiche, Himmelstochter, die das Gleiche frei und leicht und freudig bindet, die der Städte Bau gegründet, die herein aus den Gefilden rief den ungesel'gen Wilden, eintrat in der Menschen Hütten, sie gewöhnt zu sanften Sitten und das teuerste der Bande wob, den Trieb zum Vaterlande.

Der Staat, den wir auch Vater Staat nennen, soll durch unsere innere Ordnung gewoben werden. Das sagt dieser Teil von Schillers Glocke mit aus. Die Ordnung beginnt in jedem einzelnen von uns, sie hat ihre Zelle, ihren Ursprung in uns und in der uns innewohnenden, durch Leidenschaft getragenen Lebenskraft. Wenn wir natürliche Lebens-Mittel zu uns nehmen, dann inkorporieren und verstoffwechseln wir die natürlichen Ordnungen und Strukturen in diesen Lebens-Mitteln gleich mit. Sie ermöglichen durch ihre natürlichen Ordnungen, Strukturen und den ihnen innewohnenden Botschaften einen reibungslosen Stoffwechsel, ohne Halbwegsernährung, Atrophie, Destruktion und Degeneration in Gang zu setzen. Die biochemischen Stoffwechselvorgänge bezeichne ich hier als *weitergereichte Botschaften*, und eine setzt darunter die andere wie bei einem Staffellauf in Bewegung.

Übernehmen wir doch endlich rundum Verantwortung für uns selbst, übernehmen wir sie still und leise für die Ordnungen unseres menschlichen Lebensraums und alle diejenigen Lebensräume mit, in die wir ohne Bremsen schamlos und rücksichtslos eingedrungen sind und wo wir durch unsere enorme Übergriffligkeit andere Lebewesen verdrängt haben. Mein Gott! Denken wir dabei doch auch mal an das Artensterben! Wollen wir all das wirklich mitverantworten? Wir leben nicht nur für uns selbst! Wir haben weiterreichende Verantwortung als für das eigene kleine Leben, das uns so übergroß und wichtig erscheint. Manchmal ist mir danach, einen Roman mit dem Titel *Als es noch Tiere gab* zu schreiben... .

Wohltätig ist des Feuers Macht, wenn sie der Mensch bezähmt, bewacht, und was er bildet, was er schafft, das dankt er dieser Himmelskraft. Doch furchtbar wird die Himmelskraft, wenn sie der Fessel sich entrafft, einhertritt auf der eignen Spur, die freie Tochter der Natur.

Wer die in jedem Menschen enthaltene, alles überschreitende und oftmals auch *übergrifflige Selbstbedienungstendenz* samt dem Wunsch nach einer Eier legenden Wollmilchsau überwindet, legt sich lediglich die sanfte Fessel einer heiligen Ordnung an. Innerhalb dieser Einfriedung darf der Mensch froh und glücklich leben und sich nach Herzenslust entfalten und bedienen. Er sollte aber nicht nach jenem Baum mit den rotbackigen grünen Früchten greifen, weil er sonst das Paradies verlassen muss.

Der Baum der Erkenntnis des Guten und Bösen stand einst mitten im Paradies, wie uns die Überlieferung lehrt. Wir alle kennen diese Geschichte von Gott, Adam, Eva und der Schlange. Stellen wir uns aber wirklich gegen den Schöpfer, wenn wir Erkenntnis erlangen möchten? Solange im Paradies keine Nahrungsmittelindustrie ihr Unwesen treibt, bleiben die natürlichen Ordnungen bestehen. Wenn aber Erkenntnisse für Kriege und Profitgier missbraucht werden, treibt die Menschheit und auch die gesamte übrige Tierwelt aus ihrem paradiesischen Zustand ins Nichts. Die Natur als Ganzes wird auch das überleben, der einzelne Mensch aber ganz sicher nicht. Die Natur gleicht die Schäden wieder aus, die der Mensch mit seinem Un-Wesen geschaffen hat: Sie eliminiert ihn. Jeden einzelnen von uns.

Verantwortung für unsere Schutzbefohlenen

Stellen Sie sich vor, die Mütter würden ihren Kindern nicht beibringen, vorsichtig über die Straße zu gehen und sie würden sie nicht davor warnen, mit einem Fremden mitzugehen und seinen Versprechungen zu misstrauen. Genau das habe ich mal geträumt. Als ich im Traum Sandkastenmütter fragte, warum sie ihre Kinder nicht vor dem bösen Wolf warnen, gaben sie mir zur Antwort: "Das geht nicht! Wir würden ihnen ja die Lebensfreude rauben und sie ängstigen." Ich wandte mich entsetzt ab, verließ die Gruppe der Mütter und suchte alleine nach meinem eigenen (d.h.: inneren) Kind, dass ich schließlich in meinem gläsernen Schrank zu Hause wohl behalten sitzen sah. Die anderen Kinder aber, so erfuhr ich später, waren allesamt in die Wolfsschlucht gefallen, und die Mütter gingen ohne zu trauern gleichgültig nach Hause. Das, liebe Leserinnen und Leser, ist ein Abbild der Realität. Träume sagen immer schonungslos unsere innere Wahrheit, d.h. unsere Einschätzungen. Und diese persönliche Realität ist oftmals erschütternd. Dabei könnte unsere Welt so paradiesisch schön sein... .

Obwohl wir uns manchmal einmischen müssen, sollten wir uns unseren Schutzbefohlenen gegenüber von Respekt leiten lassen, denn die Würde des Menschen ist unantastbar. Ebenso wie wir begriffen haben, dass Kinder zwar von uns sind, uns aber nicht gehören, so sollten wir eine solche Haltung auch erwachsenen Schutzbefohlenen gegenüber beibehalten. Diese Menschen benötigen zwar unsere Hilfe, sie sind aber eigenständige Wesen mit eigenen Gefühlen und Werten: Sie gehören uns nicht sondern nur sich selbst, und sie müssen in ihrem so sein, wie sie sind, ernst genommen werden.

Verantwortung für Schutzbefohlene zeigt sich dann, wenn wir ihnen das geben, was sie benötigen. Ob wir Menschen, die sich am Ende ihres Lebens befinden, mit 100% roher Gesundkost drangsaliieren wollen, wenn sie diese nie zuvor gewohnt waren, sollten wir uns allerdings fragen. Wir sollten uns aber davor hüten, ihnen nur darum Süßigkeiten in greifbare Nähe zu stellen, weil es uns freut, wenn sie sich darüber freuen. Wer es nötig hat, sich auf solche Weise Anerkennung zu erheischen, sollte in sich gehen. Außerdem würde man einem Menschen mit Raucherbein keine Zigarre anbieten, nur weil man weiß, dass er gern raucht. Also sollte man kränkelnden Alten auch keine Süßigkeiten *verabreichen*.

Schulung von Köchen und Pflegepersonal

Zur Übernahme von Verantwortung gegenüber SeniorInnen gehört eine qualifizierte Ausbildung. Wer ein Diplom erworben hat, glaubt, er habe das Bestmögliche getan. Wer dies Buch hier aufmerksam liest, stellt spätestens jetzt fest, dass die Ausbildung bezüglich Ernährung und den vielen Beschwerden alter Menschen äußerst lückenhaft war. Und also sollten unsere Entscheidungen von einem neu verstandenen Verantwortungsgefühl getragen sein.

Aus Verantwortung heraus sollten sich KöchInnen und PflegerInnen aber auch die Betreiber von Seniorenheimen ebenso wie gute Ärzte und Heilpraktiker *außerschulisch* gründlich informieren, denn die offiziellen Ausbildungsstätten bieten nicht genügend Informationen. Sie bieten vor allen Dingen nur neuen Erkenntnissen hinterher hinkende, lückenhafte Infos, da die Verbreitung neuer Erkenntnisse mehrere Generationen benötigt. Und da allgemein sehr viele Irrtümer verbreitet werden, ist es notwendig, in sich zu gehen und genau zu prüfen, worin in den Lehren verschiedener Vollwertrichtungen Wahrheiten bestehen, wo Irrtümer die klare Sicht verstellen und wie und wo man seine Kenntnisse korrigieren und erweitern kann. Wir sollten uns aber auch dann noch davor hüten, unreflektiert irgend etwas nachzuplappern. Welche ungeahnten Auswirkungen das haben kann, sehen wir an der Irrlehre vom Fuselalkohol, Bakterien und Pilzen im Frischkornmüsli und der vermeintlichen Darmträgheit.

Es gibt, Gott sei Dank, genügend wirkliche Ausbildungsstätten, wo man alles sehr genau hinterfragt, bevor man es an seine Schüler weitergibt! Das ist allerdings in der allgemeinen Ausbildung nicht der Fall. Also muss man seine eigentliche Ausbildung nach der Prüfung selbst bezahlen. Nichts im Leben ist umsonst! Und das gilt im doppelten Sinn.

Zur Übernahme von Verantwortung gegenüber unseren Schutzbefohlenen, die uns am Ende ihrer Jahre auf Gedeih und Verderb ausgeliefert sind, gehört es, sich genau zu vergegenwärtigen, was wir ihnen zu essen geben. Machen wir uns deshalb bei der Zubereitung von Vollwertkost bitte immer wieder deutlich klar, was der Unterschied zwischen Lebensmitteln und Nahrungsmitteln ist. Unsere Nahrung, unser Schicksal, und auch die Nahrung von SeniorenInnen sollte ganz oder weit überwiegend in die ➔ linke Seite der Kollath-Tabelle eingliederbar sein.

Immer ehrlich und aufrichtig bleiben!

Alle Freiheit mündet in freiwillige Selbstbeschränkung. Sehen wir in den für ein gesundes Leben notwendigen Selbstbeschränkungen einfach nur Einfriedungen mit dem Zentrum *Frieden*, so bekommt alle Selbstbeherrschung einen friedlichen Glanz und goldenen Schimmer. Und gestalten Sie Ihren Zaun schön! Eine schöne Einfriedung ist ein angenehmer Anblick.

Wir sollten unsere freiwillig oder beruflich übernommene Fürsorgepflicht wirklich ernst nehmen. Und der Frieden, der dann in unser Inneres einzieht, ist unbeschreiblich schön!

Auch ein kleiner Betrug ist ein Betrug. Und eine Wahrheit zu verschweigen, ist auch eine Lüge. Noch unlauterer ist es aber, sich gegen eine einmal erkannte Wahrheit zu stellen und bewusst etwas falsch zu machen, auch welchem Grund auch immer.

Wir dürfen die Lebensmittel unserer Schutzbefohlenen nicht zu halbwertigen Nahrungsmitteln herunterkürzen, die ihren letzten Jahren die bessere Hälfte ihres Wertes rauben.

In vollwertige Frischkost kommt grundsätzlich nichts von der rechten Seite der Kollath-Tabelle. In die moderatere Vollwertkost kann gelegentlich die erste Spalte der rechten Tabellenseite mit einbezogen werden.

Die letzten beiden Spalten der rechten Seite der Kollath-Tabelle sollten sehr seltenen Ausnahmen überlassen bleiben oder völlig gemieden werden.

Wir müssen darauf achten, dass Wertverluste bei der Nahrungszubereitung so gering wie irgend möglich gehalten werden. Würden wir anders handeln, wäre es ein Betrug an unseren Schutzbefohlenen.

Wir sollten uns angewöhnen, auch dort, wo wir uns unkontrolliert fühlen, ehrlich zu bleiben, um nicht nur unsere Schutzbefohlenen nicht zu betrügen sondern auch uns selbst nicht mehr.

- Disziplin ist eine Tugend, die wir durch bewusste Zuwendung, bewusste Hinwendung und bewusste Liebeshandlung erlernen können. Sie ist im Vergleich zu den Folgen von Zügellosigkeit, Übergriffligkeiten und Rücksichtslosigkeit eine nur sanfte Bürde: "Eine liebe Last."

"Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir; denn ich bin gütig und von Herzen demütig; so werdet ihr Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch drückt nicht und meine Last ist leicht." (Matthäus 11, 29 und 30)

Sich selbst bekriegen, ist der schwerste Krieg. Sich selbst besiegen, ist der schönste Sieg. (Friedrich Freiherr von Logau) - Dies war der Leitspruch meiner Kinderjahre.

Üb immer Treu und Redlichkeit

<http://www.youtube.com/watch?v=hPzfRuZlvvs>

Wohnen, Pflege und Senioren-Ernährung

Wir leben alle unter dem gleichen Himmel, aber wir haben nicht alle den gleichen Horizont.

Konrad Adenauer

Zu Hause

könnte man sich eigentlich gesund ernähren. Zumindest aber, so lange man für sich selbst sorgt. Die Schwierigkeiten beginnen jedoch, wenn man nicht mehr selbst einkaufen gehen kann. Rohköstler, die sich gern mit Wildkräutern ernähren, können ihre PflegerInnen nicht dazu bewegen, sie ihnen zu besorgen, obwohl sie allenthalben wachsen. Auch im städtischen Bereich. Man muss aber wissen wo sie stehen, wie sie aussehen und wo keine Hunde hinmachen.

Auf Wildkräuter kann man zwar notfalls verzichten. Allerdings enthalten sie wesentlich mehr Vitamine und Mineralstoffe. Auf Wochenmärkten werden manchmal Wildkräuter angeboten. Man muss also die PflegerInnen rechtzeitig dazu bewegen, sie dort einzukaufen. Wenn die sich allzu sehr zieren, sollte man auf überwiegend biologische, pflanzliche Ernährung zurückgreifen.

Richtig schwierig wird es, wenn man keinen Einfluss auf die Nahrungsbeschaffung und -zubereitung mehr nehmen kann. Dann ist man auf die Motivation und uneingeschränkte Ehrlichkeit der Pflegenden angewiesen. Vertrauen ist zwar lobenswert doch Absicherung durch eine entsprechend verfasste, notariell unterzeichnete Verfügung sowie Kontrollen durch Verwandte und Freunde sind besser. Ohne Kontrolle geht es höchstwahrscheinlich nicht.

Ab einem bestimmten Grad der Hilfsbedürftigkeit steht jedem die Nahrungszubereitung durch Pflegepersonal in den eigenen vier Wänden zu. Man sollte sich nur solches Personal suchen, dass bereits mit gesunder Ernährung vertraut ist, wobei es leider so ist, dass deren Vorwissen oftmals nicht ausreicht. Sie müssen also geschult werden. Bezahlen Sie den Leuten die Schulungen und lassen Sie nötigenfalls durch einen Rechtsanwalt kontrollieren, ob sie die Schulungen wirklich besuchen.

Die notarielle (!) Patienten- und Vorsorgeverfügung erspart Ihnen böse Überraschungen! Sie drückt Ihren Willen aus und ist bindend. Ebenso wie Sie verfügen können, jeden Tag rote Schuhe, einen Sepplhut und lila Handschuhe angezogen zu bekommen, so können Sie auch verfügen, wie Ihre Ernährung beschaffen sein soll.

➔ Verfügen Sie gleichzeitig die Kontrolle Ihres verfügten Willens!

Essen auf Rädern

Bis heute ist mir keine Firma bekannt, die nach den Kriterien wirklicher Vollwertkost Essen zubereitet. Von echter Frischkost ganz zu schweigen, denn der übliche Salat ist nun einmal, zwei Mal und überhaupt kein einziges Mal vollwertige Frischkost. Die Beschaffung von naturbelassener Nahrung sollte zwar eigentlich kein Problem sein, ist es aber offensichtlich darum, weil nicht richtig nachgedacht und sich keine Mühe gemacht wird, den alten Menschen wirklich gesundes Essen zu besorgen und zuzubereiten.

Ab einem bestimmten Grad der Hilfsbedürftigkeit steht jedem die Nahrungszubereitung durch Pflegepersonal auch im häuslichen Umfeld zu. Wozu also Essen auf Rädern kommen lassen? Essen auf Rädern kommt auch aus einem anderen Grund nicht in Frage: Die SeniorInnen erhalten niemals unmittelbar vor dem Verzehr frisch zubereitete Kost sondern entweder stundenlang warm gehaltene oder wieder aufgewärmte Nahrung. Selbst gemachtes Essen, von dem die Reste am nächsten Tag zu Hause wieder aufgewärmt werden, ist sicher wertvoller als "frisches" Essen auf Rädern.

Eine warme Mahlzeit pro Tag - Ein unnötiges Relikt aus alten Zeiten

Eine warme Mahlzeit am Tag, wie sie stets als besonders wichtig und gesund propagiert wird, ist überhaupt nicht notwendig. Im Gegenteil: Frischkost ist, wie wir wissen, erheblich gesünder, weil die natürlichen Eiweiße nativ und nicht hitzedenaturiert sind und weil wesentlich mehr Vitamine und Enzyme erhalten bleiben. Ergo: Kochen oder Essen auf Rädern sind beide unnötig.

Gesunde Ernährung in der Senioren-Wohngruppe

Für die Wohngruppe gilt dasselbe, was auch für Single-SeniorInnen gilt. Hinzu sollte der notwendige Respekt unter den Gruppenmitgliedern kommen. Am besten sucht man sich von vornherein eine passende Wohngruppe mit Vegetariern oder gar eine Frischkost-Gruppe. Letzteres dürfte schwierig sein.

Die Großküche im Seniorenheim

ist derzeit zwar manchmal auf ein mehr oder weniger reichliches Salatbuffet eingestellt, kennt aber ebenso wie die KöchInnen anderer Einrichtungen zu wenig echte Frischkost. Derartiger Salat erhält von mir die Note 5-! Das Personal behauptet in seiner nicht zugegebenen Hilflosigkeit sogar, dass reine Frischkost und vegane Ernährung ungesund seien. Genau das wurde mir gesagt, als ich mir verschiedene, teilweise sehr bekannte Einrichtungen angesehen und meine Ernährungsvorstellungen vorgebracht habe. Bestenfalls wird sich damit gerühmt, die DGE-Empfehlungen genau zu befolgen, weil die schließlich ausschlaggebend seien, nicht aber solche *Privatansichten*, wie ich sie vorbringe.

Wenn Unwissen, Dummheit und Borniertheit zu groß sind und die Bereitschaft zur Mitarbeit zu gering ist, sollten Sie sich ein würdigeres Seniorenheim suchen. Es muss nicht unbedingt ein Luxushaus sein, denn es kommt viel mehr auf freundliche Gesinnung und die Bereitschaft an, auf jeden noch so sonderbaren Kauz und dessen Wünsche einzugehen. Im Hotel ist man ja auch dazu bereit. Warum sollte das nicht im Seniorenheim möglich sein!?

Apropos Hotel: Selbst in luxuriösen 5-Sterne Hotels ist mir noch niemals eine wirklich gesunde, vollwertige Rohkost vorgesetzt worden. Der Gipfel an Torheit war, dass man meinen Kindern und mir über eine ansonsten wunderbare Rohkost ausgelassenen Schweinespeck gekippt hat, weil das doch einen so wunderbaren Geschmack gibt! Was aber macht ein hilfsbedürftiger Senior in einem Seniorenheim in einem solchen Fall, wenn er gar nicht mehr in der Lage ist, die *Sauerei* zu erkennen!?

Manche Häuser bereiten die Mahlzeiten selbst zu, andere lassen sie von Großküchen kommen. Es steht wohl außer Frage, in welches Heim ein gesundheitsbewusster alter Mensch ziehen sollte.

Ein Haus, in dem ein ordentliches Salatbuffet angeboten wird, kann durch entsprechende Anleitung und mit gutem Willen regelrechte Frischkost und regelrechte vegane Vollwertkost zubereiten, da sie wirklich simpel ist.

Sollten Sie über genügend finanzielle Mittel verfügen, dann sollten Sie die Köchin / den Koch zu einem Seminar in die Gesellschaft für Gesundheitsberatung in Lahnstein schicken. Am besten beziehen sie das in Ihre finanzielle Altersvorsorgeplanungen bereits mit ein, denn dann erleben Sie hinterher keine bösen Überraschungen. Außerdem freut sich der Koch und bereitet Ihnen umso liebevoller die gewünschten Speisen zu.

Die Stationsküche

Für die Stationsküche sollte eigentlich dasselbe wie für die private Wohngruppe und das Alleinleben gelten. Es wird aber sicher das Argument kommen, dass für *derartige Sonderwünsche* weder Zeit noch Personal zur Verfügung stehen. Umso mehr ist jeder, der dieses Buch liest, dazu aufgefordert, an der

Verbreitung gesunden Ernährungswissens mitzuwirken, damit die immer noch unhaltbaren Zustände irgendwann aufhören. Steter Tropfen höhlt den Stein! Ich lasse jedenfalls das Argument nicht gelten, dass weder Zeit noch Personal vorhanden seien, um den Alten gesundes Essen zuzubereiten. Korrekte Ernährungsseminare müssen Teil des Pflichtstudiums werden, und laufende Fortbildungen des Personals sollten selbstverständlich sein. Daran können wir durch unsere Forderungen durchaus mitwirken.

Die eine Seite kennen wir nun: *"Gesunde Ernährung ist die Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Chronisch gesunde Ernährung erhält uns chronisch gesund."* Die andere Seite ist aber die Durchführbarkeit, aber da beißen wir an allen Ecken und Kanten auf Granit. Und es gibt viele Ecken und Kanten, sehr viele!

"Ceterum censeo Carthaginem esse delendam" ("Im übrigen bin ich der Meinung, dass Karthago vernichtet werden muss!") - In jeder Zusammenkunft des römischen Senats forderte Cato Censorius kategorisch die Zerstörung Karthagos. Wie der Tropfen auf den heißen Stein tat es schließlich Wirkung.

Unsere Waffen sollen jedoch friedlich bleiben. Die friedlichste Waffe ist, nicht mehr zuzugreifen: *Friedlicher ziviler Ungehorsam und Non-Compliance*. Zu Hause und in der Stationsküche können wir damit beginnen. Wir dürfen uns nicht kopfscheu machen lassen, niemals resignieren sondern fordern. Und wir müssen mehr werden und unsere Forderungen durchsetzen. Konsequenz und immer wieder.

Krankenkost ist kranke Kost

Das Wort *Diät* kommt aus dem Griechischen und heißt ursprünglich *Lebensführung*. Gesunde Ernährung gehörte zur gesunden Lebensführung. Antike griechische Ärzte verordneten vegetarische Ernährung ohne Bohnen. Unsere heutige Diätetik basiert seit Beginn der Industrialisierung auf den selben Missverständnissen wie die medizinischen Lehren. Sie setzt nicht am Krankenbett an sondern wurde am Schreibtisch ausgeklügelt. Wir lasen bereits, wie der große Arzt Maximilian Otto Bircher Benner zum Schwyzer Müsli kam. Er betreute lange Zeit hindurch eine schwer magenkrankte Frau. Was er auch an Diäten verordnete: Nichts half. Sie wurde immer schwächer und drohte ihm unter den Händen wegzustehen. Er hatte von einem heilkundigen Bauern der Gegend gehört und fragte ihn um dessen Meinung. "Ja, wenn gar nichts anderes mehr hilft", so soll der gesagt haben, "dann hilft nur noch das Müsli." Er sagte es so sicher, dass der studierte Doktor der Medizin es ausprobierte. Und die Frau genas immer mehr und wurde unter der Frischkost wieder ganz gesund.

Bei uns werden Magen- Darmempfindlichen auch heute noch wertloser Zwieback und wertloser Haferschleim aus Haferflocken verordnet. Da man keinen blassen Schimmer davon hat, was den Verdauungstrakt so irritiert, gibt man neben wirklich ungesunden Essgewohnheiten vielen gesunden Lebensmitteln die Schuld. Oft genug wird auch noch von psychischen Problemen ausgegangen, und die Verdauungs- bzw. Verträglichkeitsprobleme werden falsch beurteilt. Da wird dann eine unmögliche Schonkost verordnet unter gleichzeitiger psychischer Entlastung des Patienten: Psychotherapie, Entspannung, Stressabbau und dergleichen mehr. An den wahren Ursachen völlig vorbeigehende Listen von vermeintlich leicht bzw. schwer verdaulichen Lebensmitteln werden angeführt.⁶⁹

Diät ist immer falsch, weil sie die Krankheit aufrecht erhält und weitere Verschlimmerungen auslöst. Gleichgültig, um welche Diät es sich handelt. Wenn die Nahrung konsequent roh und naturbelassen ist, muss der Diabetiker keine Broteinheiten zählen, und selbst schwere Stoffwechselkrankheiten und genetisch bedingte Krankheiten lassen sich oftmals in den Griff bekommen. Ich spreche aus Erfahrung!

Eine weitere übliche diätetische Maßnahme ist die von mir schon mehrfach aufgeführte *Anreicherung* von Sondenkost und Kost für Appetitlose mit isolierter Stärke und Fett zwecks vermehrter Kalorienzufuhr bei wenig Volumen. Das ist nicht nur ein schwerer Fehler sondern schwerste Körperverletzung. Was für den Gesunden nicht gut ist, wiegt für den Kranken wesentlich schwerer. Was für den Gesunden gut ist, ist auch für den Kranken gut und richtig.

Die 3 Heilungs- Zauberworte heißen *unbehandelt, naturbelassen und roh*.

69 ➔ Video über herkömmliche Schonkost - <http://marie-aari.de/index.php/2009/12/schonkost-leichte-kost/>

Ernährung von Schwerkranken, Sterbenden und Sondenkost

Schwerkranke benötigen in der Tat leichte Kost aber auf keinen Fall die übliche Schonkost oder gar *Diät*, da diese weder schonend noch leicht sind sondern im Gegenteil besonders schwer belasten. Frischkost ist am leichtesten zu verdauen und am unkompliziertesten zu verstoffwechseln. Deshalb ist Frischkost die beste Schonkost überhaupt, denn sie schont den Kranken wirklich. Während der Stoffwechselprozesse ist der Grundumsatz deutlich reduziert, was ein deutliches Zeichen für die leichtere Verdaulichkeit und den geringeren Arbeitsaufwand ist!! ➔ Sie Seite 116

Die übliche Sondenkost ist hitzedenaturiert, unnatürlich zusammengesetzt und entspricht nicht den Anforderungen des Organismus. Breie und Sondennahrung jedweder Art sollte man ausnahmslos immer aus frischen, rohen Zutaten selbst herstellen und leicht anwärmen, ohne sie über 42° zu erhitzen. Wie beim Babyfläschchen auch steckt man zur Temperatur-Kontrolle den kleinen Finger in den Brei. Sehr schonend kann man ihn im Baine-Marie anwärmen, muss aber gut kontrollieren, dass er nicht heiß und dadurch klumpig wird. Man nimmt ein Gefäß, stellt es in einen etwas größeren, mit etwas Wasser gefüllten Topf und erwärmt ihn sachte unter ständigem Rühren auf dem Herd, damit sich weder etwas ansetzt, klumpt noch zu heiß wird. Der Simmertopf von Silit erleichtert die Prozedur.

Wenn man die frischen Vegetabilien in den Vitamix TNC gibt, erwärmen sie sich unter längerem Laufenlassen auf Körpertemperatur, ohne dass man sie auf den Herd stellen müsste. Auf diese Weise kann man auch wunderbar Rohsuppen und Brei handwarm und dennoch roh zubereiten. Ich mache übrigens keine Werbung für den Vitamix TNC, habe selbst noch keinen, aber ich kenne ihn durch vegane Rohkostfreunde sehr gut. Der Mixer hat 37.000 Umdrehungen in der Minute! Normalerweise liegen die Umdrehungen sonst zwischen 4.000 bis 15.000. Durch die hohe Umdrehungszahl werden selbst spetzige Pflanzenteile wie Schalen vom Spargel oder die Kerne von Wassermelonen, Honigmelonen und Kürbissen in wenigen Augenblicken äußerst fein püriert.

Auch durch die PEG-Sonde sollte nur die dringend benötigte rohe Frischkost verabreicht werden, denn Schwerkranke müssen mit reiner Frischkost ernährt werden. Alles andere ist Körperverletzung, wenn das heute auch leider noch nicht so gesehen wird.

Bitte nicht aus Trägheit oder Zeitmangel auf die Mikrowelle zurückgreifen!

Meinem damals 9-jähriger Sohn Lothar wurden nach einem Kieferbruch drei Wochen lang die Zähne mit Klammern zusammengebunden, und er bekam seine gesamte Frischkost stark verdünnt durch 2 dicke Strohhalme. Der Arzt hatte diese Ernährungsform für völlig unmöglich gehalten und gesagt, mein Sohn müsse reichlich Stärke, Zucker und Butter in die Nahrung bekommen, um genügend Kalorien zu erhalten und sein Gewicht zu halten. Ich habe mich von dem *Fachidioten* allerdings nicht beirren lassen sondern mein Kind gegen dessen ausdrücklichen Rat nach 24 Stunden aus dem Krankenhaus geholt, damit er nicht die dortige Sondenkost bekommt und um sich durch Säfte, die ja direkt auf seine Zähne gekommen wären, noch Karies zu holen. Er hat dann in der Zeit sogar 2 kg zugenommen. Ergo: Kunstnahrung ist völlig überflüssig.

Sterbende sollte man nicht mit Zwangsernährung quälen, und man sollte ihnen ab einem bestimmten Punkt auch keine Flüssigkeit mehr geben. Auch nicht über den Tropf! Es reicht, Mund, Nase und Augen zu pflegen. Ich halte es für ethisch nicht vertretbar, Moribunden (Sterbenden) Essen aufzuzwingen, obwohl der Stoffwechsel und alle Lebensvorgänge im Abschalten begriffen sind. Die Nahrung bleibt halb- oder unverdaut im Verdauungstrakt liegen und schafft zusätzliche Beschwerden!

Ärzte, Pflegepersonal und pflegende Angehörige als Kanalarbeiter

Wenn Angehörige der medizinischen und pflegenden Berufe die richtigen Erkenntnisse gewonnen haben, möchten sie gern etwas ändern. Sie rennen allerdings gegen Wände, und die meisten resignieren daher vor der gewaltigen Dummheits-Tsunamiewand des Gesundheitssystems. Es ist de facto eine rie-

sige Welle, vor der man so weit wie möglich wegrennen sollte. Und zwar auf den Olymp des eigenen Selbstverständnisses. Wer das nicht kann, arbeitet im Untergrund als Kanalarbeiter im üblichen Kultur-dreck weiter, den uns die dekadente Zivilisation auch geistig hinterlässt.

Aufbäumen nützt nichts, denn wirkliche Gesundheit kann man nun mal nicht verkaufen, nicht zu Geld machen. Man kann sie aber durch Mund-zu-Mund-Propaganda und gute Bücher verbreiten. Solche Bücher können wirklich zur Selbsthilfe verhelfen, helfen aber muss sich letztlich doch jeder durch Eigeninitiative selbst!

Vom sanften Sterben

Wie man sich bettet, so liegt man. - Wer sich ein sanftes Hinüberschlummern wünscht, sollte früh mit den Vorbereitungen anfangen, um nicht in dieselbe Röhre zu gucken wie die Kanalarbeiter der Heil- und Pflegeberufe. Wir nehmen im Laufe unseres Lebens viele Male Abschied. Wer das Loslassen nicht beizeiten übt, wer der Vergangenheit verhaftet bleibt, tut sich schwerer als derjenige, der, das Alte lassend, leichten Schrittes von Stufe zu Stufe voranschreitet.

Es ist das Unbekannte, dass uns ängstigt. Wenn wir uns nicht mehr im Griff haben können und uns fallen lassen sollten, haben manche Menschen Schwierigkeiten. Obwohl und gerade, weil es so sicher ist, dass alles einmal enden wird: auch das eigene Leben. Haben wir es doch so viele Male miterlebt, wie andere neben und vor uns gestorben sind. Wie vielen, ach wie vielen hätten wir einen sanfteren Tod gewünscht!

Manche Menschen sterben jung. Niemand kennt seine Stunde. Der Berliner Coupletsänger Otto Reutter sang "Sich vor dem Tode zu fürchten, hat gar keinen Zweck. Man erlebt ihn ja nicht. Wenn er kommt, ist man weg." Selbst wenn man sich nicht davor fürchtet, nicht mehr zu existieren, so möchte doch niemand in Krankheit und Siechtum enden. Und dabei ist es so, dass genau das vielen Menschen zustößt. Wie schrecklich erscheint uns ein jahrelanges Krankenlager, bevor der Tod den Gepeinigten endlich erlöst.

Es gibt jedoch ein Leben vor dem Tod. Und dieses können wir durchaus mitlenken. Nicht immer. Was aber unsere Ernährung und ihren enormen Einfluss auf unser Gesundheitsschicksal anbelangt, allerdings sehr wohl. Selbst in den Nachkriegsjahren wäre es möglich gewesen, sich von dem, was die Natur uns so reichlich bietet, zu ernähren und wesentlich besser zu überleben als von dem, was wir nicht einkaufen konnten. Doch wer kam schon darauf.

Es ist nicht nur dem Zufall, Schicksal oder Glück überlassen, wie unser Ende sich gestalten wird. Der gnädige und würdevolle Tod kommt ohne Siechtum und Schläuche aus. Der Mensch zieht sich, wenn seine Stunde kommt, müder werdend, immer mehr aus der Welt zurück. Eigentlich sind es nur 14 Tage, die sein nahes Ende erkennen lassen nicht aber jahrelanges Krankenlager. Der alte Mensch wird immer müder und schläfriger, hat keinen Appetit und keinen Durst mehr. Seine Körperfunktionen gehen in die Präfinalität über und tuckern sich langsam aus. Und da sollte man ihn auch in Ruhe lassen und ihm nichts mehr aufdrängen. Moribunde zwangsweise an den Tropf zu hängen, um nur ja wenigstens Flüssigkeit und Glucose zu geben, steht dem natürlichen Sterben im Wege.

Keine Nahrung und keine Flüssigkeit haben in diesem Stadium des Abschieds von der Welt nichts mit Verhungern und Verdursten zu tun. Das Sterben unter Flüssigkeitsverzicht ist kein Verdursten, zumal es freiwillig erfolgt: Der Sterbende will nichts mehr aufnehmen. Er hat mit dem Leben abgeschlossen und möchte in Ruhe und Frieden hinüberschlummern. Mag es sich auch, fachmännisch gesprochen, um Nierenversagen und Koma handeln, so ist es doch schlichtweg der natürlichste Tod der Welt. Wer will sich dem natürlichen Sterben entgegenstellen? Etwa christliche Nächstenliebe? Wahre Nächstenliebe klammert nicht, sondern sie lässt gehen.

Der Sterbende kann zwangsweise zugeführte Flüssigkeit nicht mehr verarbeiten, weil die Körperfunktionen sich reduzieren und nach und nach abschalten. Das Lebenslicht verlöscht nach und nach von selbst, wie die Wachskerzen an einem Tannenbaum: Licht für Licht flackert sich aus.

Und dann herrscht noch nicht gleich die große Stille, sondern der gnädige Tod lässt noch einmal die schönsten Augenblicke in Bruchteilen von Sekunden vorüberziehen. Keiner davon verweilt; jeder entflieht. Wir lassen die Bilder ziehen. Und in der letzten Stufe des Übergangs vom Leben zum Tod *erleben* wir unseren Weg hinauf ins Licht: wie in einem Traumbild. Menschen mit Nah-Tod-Erfahrungen berichten uns begeistert von Musik und Licht, Menschen in weißen Gewändern, Ruhe und Frieden und dem Gefühl von Freiheit. Bis das letzte Licht von selbst verlöscht. Und was wird nach dem Tode sein?

Martin Buber sagte: "Du kannst dein Leben nicht verlängern, nur vertiefen. Nicht dem Leben mehr Jahre, sondern den Jahren mehr Leben geben. Zähle das Leben nicht nach Tagen und Jahren. Zähle die Stunden, da der Engel dich berührte."

"Carpe diem! Carpe momentum!"

Nutze den Tag, nutze den Augenblick.

Ich lebe hier, heute und jetzt: in diesem Augenblick, und ich lasse ihn, ihn bewusst erlebend, von dannen ziehen, bis mein Bewusstsein irgendwann von selbst erlöscht. Nichts fassen und nichts festhalten wollend. Einfach ziehen lassend und, akademisch ausgedrückt, im Drag and Drop lasse ich mich von den Kräften mit ziehen. Nach keinem Sinn mehr fragend, bin ich einfach Durchgangsstation, und, in wie einem Durchgangszimmer lebend, lasse ich mich mitreißen durch Kräfte, die ich nicht fassen noch halten will, die mich jedoch durch mein ganzes Leben hindurch getragen haben.

Erinnern Sie sich an das wunderschöne Lied *Die Uhr* von Carl Löwe? "Dann gäb ich sie ihm zurücke, mit dankbar kindlichem Flehn. Sieh, Herr, ich hab nichts verdorben. Sie blieb von selber stehn."

➔ Gottlob Frick (1906-1994) singt "Die Uhr" von Carl Löwe:

http://www.youtube.com/watch?v=D5Fi0G1Y_20

Freiheit bedeutet Verantwortlichkeit;
das ist der Grund,
warum die meisten Menschen sich vor ihr fürchten.

George Bernard Shaw

Fakten: Rechtliches - Senioreneinrichtungen - Pflege

Das Grundgesetz ist der
Beichtspiegel der Nation
Heinrich Böll

Grundrecht: Menschenwürde und körperliche Unversehrtheit

Grundgesetz: Artikel 1.1

Die Würde des Menschen ist unantastbar. Sie zu achten und zu schützen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.

Zur Würde des Menschen gehört, dass er würdevoll aufwachsen, leben, altern und sterben kann. Niemand kann in Würde leben, wenn seine Grundbedürfnisse - und dazu gehören gesunde Mittel zum Leben = gesunde Lebensmittel - nicht erfüllt werden. Die Herabwürdigung oder das Vorenthalten von Grundbedürfnissen jedweder Art - Ernährung und Gesundheit eingeschlossen - gründen auf mangelndem Respekt der Menschenwürde. Das muss durchaus nicht hingenommen werden.

Grundgesetz: Artikel 2.1 und 2.2

Jeder hat das Recht auf die freie Entfaltung seiner Persönlichkeit, soweit er nicht die Rechte anderer verletzt und nicht gegen die verfassungsmäßige Ordnung oder das Sittengesetz verstößt.

Jeder hat das Recht auf Leben und körperliche Unversehrtheit. Die Freiheit der Person ist unverletzlich. In diese Rechte darf nur auf Grund eines Gesetzes eingegriffen werden."

Diese Grundsätze gelten für jeden Menschen in jedem Lebensalter gleichermaßen, zu Hause, im Urlaub, im Kinderheim, in der Kita, der Schule, in der Senioren-Tagespflege, im Seniorenheim, im Krankenhaus und an allen Orten wo wir uns gern oder nicht so gern, freiwillig oder unfreiwillig aufhalten. Also auch im Gefängnis. Sie werden jedoch missachtet, wenn der freie Wille des Menschen und sein Anspruch auf vollwertige Nahrung vorenthalten und dadurch sein Recht auf körperliche Unversehrtheit mittels krank machender Kost beschnitten wird. Wenn wir unsere Persönlichkeit nicht mehr entfalten können, weil wir nicht mehr im Stande sind, unsere Grundrechte einzufordern, dann nützt uns das Grundgesetz mit seinen schönen Worten gar nichts. Sich nicht gesund ernähren zu können, ist sowohl Einschränkung der Persönlichkeitsentfaltung als auch Körperverletzung. Juristen würden sicher noch mehr Details erkennen. Was nützt es, dass schon Hippokrates verkündete *Lasst Eure Nahrung Eure Heilmittel sein*, wenn uns KöchInnen und Pflegepersonal bevormunden und uns das Maul mit dem stopfen, was schon immer hineingeschoben wurde und das Gesetz uns davor nicht schützt?

Die Destruktion durch übliche Nahrungsmittel mit ihren Beschneidungen des Rechts auf körperliche Unversehrtheit und freie Persönlichkeitsentfaltung beginnt schon mit dem morgendlichen Marmeladenbrötchen und setzt sich über jodiertes Speisesalz zu Fertigprodukten und Präparaten aller Arten fort. Weiter geht's mit gezuckerten Joghurts und gezuckertem Nachtisch, dem üblichen Nachmittagskaffee mit Kuchen und Keksen aus Auszugsmehl und reichlich Industriezucker.

Was nützen da die Kommissionen, die sich mit dem Verfall der Gesundheit unserer Bevölkerung auseinandersetzen, indem sie minutiös erklären, welche zivilisationsbedingten Krankheiten wir haben und dass sie in immer jüngerem Alter auftreten, wenn weder Konsequenzen daraus gezogen werden noch wirkliche Gesundheitsvorsorge betrieben wird? Nicht einmal in Krankenhäusern und Rehakliniken ist Vollwertkost oberstes Gebot, sondern das Recht auf Unversehrtheit wird drastisch missachtet!

Solange wir uns selbst versorgen können, ist es kein Problem, sich seine Nahrung so auszuwählen, wie wir es für richtig halten. Sobald wir aber in Urlaub fahren, ins Restaurant gehen, ins Krankenhaus müssen, in den Knast wandern, in die Seniorentagespflege gehen oder gar ganz in ein Seniorenheim und dort auf die Pflegestation ziehen wollen oder müssen, sind wir auf Gedeih und Verderb den Köchen und Köchinnen ausgeliefert. Max-Otto Bruker sagte bereits durch sein gleichnamiges Buch: *"Unsere Nahrung, Unser Schicksal."*

Unser Schicksal aber können wir unter solchen Bedingungen nur bedingt selbst lenken, wenn wir - ich muss es immer wieder wiederholen - auf andere Menschen angewiesen sind und selbst keine gesunde Ernährung mehr einfordern können. Da muss das Grundgesetz greifen, das uns unangetastete Menschenwürde und das Recht auf körperliche Unversehrtheit und Glaubensfreiheit garantiert. Wenn aber Menschen regelmäßig ungesunde Nahrung zu sich nehmen müssen, weil ihnen nichts anderes gewährt wird, dann werden Gewalt und massive Körperverletzung gegen sie betrieben. Und die sind strafbar. Jedoch: Wo kein Kläger da kein Richter! Also müssen wir unsere Rechte notfalls einklagen lassen, wenn wir dazu nicht mehr selbst in der Lage sind.

Grundgesetz: Artikel 3.3

Niemand darf wegen seines Geschlechtes, seiner Abstammung, seiner Rasse, seiner Sprache, seiner Heimat und Herkunft, seines Glaubens, seiner religiösen oder politischen Anschauungen benachteiligt oder bevorzugt werden. Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.

Was ist Glaube? Wir glauben, dass ein approbierter Mediziner das richtige Wissen habe, um uns helfen zu können. Glauben hat etwas mit Vertrauen zu tun aber auch mit dem sicheren Gefühl, mit unserer Überzeugung richtig zu liegen. Glauben verhilft zum Sicherheitsgefühl. Wenn wir an das Wissen des Arztes glauben, gründen wir unser Vertrauen auf den derzeitigen Wissensstand der wissenschaftlich begründeten Medizin. Der Glaube an die Wissenschaften ist weit verbreitet. Selbst wenn man wissenschaftlich exakte Beweise sieht, ist es letztendlich der Glaube an diesen Beweis, der uns von dessen Richtigkeit überzeugt. Es gibt keinen abstrakten Beweis ohne bestätigende Emotionen.

Da wirkliche Vollwertköstler eine andere Sichtweise bezüglich der Voraussetzungen für sturmfixe Gesundheit haben als die etablierte Medizin, sie aber in den besagten Einrichtungen regelrecht daran gehindert und zu Behinderten gemacht werden, weil ihnen verwehrt wird, sich ihren soliden Überzeugungen gemäß zu ernähren, hat der Staat dafür Sorge zu tragen, dass jeder Mensch gemäß seinen Überzeugungen leben kann. Die Gerichtsbarkeit hat das zu gewährleisten, und wir sollten sie bei Übergriffen auch anrufen. Es müssen Präzedenzfälle gesetzt werden! Wer klagt also als erster!? Ich werde ganz sicher die erste sein, falls meine Bedingungen nicht erfüllt werden.

Wir dürfen wegen unserer Behinderungen nicht benachteiligt werden. Viele Behinderungen sind durch inadäquate Ernährungsweise zustande gekommen. Schon darum haben wir ein Recht darauf, eine unsere Gesundheit würdigende Ernährung zu erhalten.

Grundgesetz: Artikel 4.1

Die Freiheit des Glaubens, des Gewissens und die Freiheit des religiösen und weltanschaulichen Bekenntnisses sind unverletzlich.

Zum Glauben zählt nicht nur der religiöse Glaube sondern jedwede Überzeugung. Wir dürfen unseren Glauben in Freiheit pflegen, wenn wir anderen Menschen dadurch nicht zu nahe treten und sie nicht einschränken. Das garantiert uns das Grundgesetz zumindest dem Wortlaut nach. Demnach ist alles erlaubt, was anderen nicht schadet, und unser Bekenntnis ist unverletzlich. Das heißt, dass niemand sich darüber lustig machen darf, denn was unverletzlich ist, ist ein Wert an sich, nicht aber eine Witznummer oder Grund für abfällige Bemerkungen.

Eine bewusst durchgeführte gesunde Ernährungsweise hat sehr viel mit Freiheit, Glauben und Gewissen zu tun, aber wie verhält es sich mit dem Gewissen derjenigen, die uns im hohen Alter unsere Nahrung zubereiten und reichen, unsere Freiheit wieder beschränken und unsere Überzeugungen lächerlich machen? Da allerdings gibt es eine ganze Reihe an Verletzungen der menschlichen Grundrechte auf Würde, Freiheit und Unverletzlichkeit.

Die Freiheit des Gewissens darf nicht soweit gehen, dass ein Angestellter eines Seniorenheims einem Bewohner seinen eigenen Ernährungsglauben aufzwingt, weil er dessen Überzeugungen nicht teilt. Mein Gott, was hatte ich wegen meiner Mutter schon Auseinandersetzungen in verschiedenen Senioreneinrichtungen! Immer mal wieder ist man uns erheblich zu nahe getreten.

Meistens geht es bei solchen Auseinandersetzungen aber gar nicht um wirkliche Überzeugungen sondern lediglich um eine oberflächliche Meinung von Betreuern und Pflegepersonal und um die Freiheit, die sich dort herausgenommen wird, sich nicht wirklich auf die Bedürfnisse der SeniorInnen einzustellen, deren letztes Zuhause die Senioreneinrichtung ist und in der sie auf Gedeih und Verderb denjenigen ausgesetzt sind, die sie zu versorgen haben.

Wo kein Kläger, da kein Richter

Da Gesundheit kein Allgemeingut ist, weil das allgemeine Wissen über Zusammenhänge zur täglichen Ernährung mehr als dürftig ist, ist der Einzelne darauf angewiesen, seinen Anspruch zu formulieren, auf das Grundgesetz zu pochen (!) und nötigenfalls auf juristischem Weg sein Recht einzuklagen oder einklagen zu lassen, wenn er nicht mehr selbst dazu in der Lage ist. Deshalb sollte man nicht nur seine Vorsorgevollmacht entsprechend formulieren sondern gleich mit aufnehmen, dass alle 6 Monate sowohl die Durchführung selbst als auch die Einhaltung der Vorsorgevollmacht kontrolliert werden müssen.

Die Pflegestufen bilden die Voraussetzung und das Recht auf Pflege. Wer zusätzlich zu seinen anderen Gebrechen wegen geistiger Defizite wie beispielsweise Altersdemenz unter gesetzlicher Betreuung steht, wird durch einen Betreuer in all seinen Ansprüchen und Rechten vertreten, wenn der sie denn wirklich vertritt und nicht einfach nur den Weg des geringsten Widerstands geht. Wir können jedoch beizeiten durch die Vorsorgevollmacht selbst entscheiden, wo und wie wir leben möchten.

Die Senioreneinrichtungen können sich nicht einfach auf ihre eigenen Vorstellungen berufen sondern sind verpflichtet, sich nach den vernünftigen Ansprüchen und Auflagen ihrer BewohnerInnen zu richten. Das bezieht sich selbstverständlich auch auf die Ernährung.

Das Krankheitssystem

Unser staatlich geduldetes Krankheitssystem hat sich noch nicht zum echten Gesundheitssystem mausern können. Dem steht zu viel entgegen. Versicherungen leben, wie jeder Wirtschaftsbetrieb, von den Einnahmen und halten die Ausgaben möglichst gering. Krankenversicherungen sind daher nicht wirklich an unserer Gesundheit interessiert, müssen aber, wie jeder Verkäufer, ihre Kundschaft durch attraktive Angebote bei guter Laune halten, damit die möglichst viel Geld herausrückt. Vorsorgeuntersuchungen sind so ein Angebot. Sie suggerieren, dass die Krankenkassen an der Gesundheit ihrer Versicherten interessiert seien. Sie propagieren sogar, dass wirkliche Vorsorge etwas mit der Lebensführung zu tun hat, aber sie propagieren lediglich Teilwahrheiten, wie es die Deutsche Gesellschaft für Ernährung tut, auf die sich immer wieder berufen wird.

Adenauer sagte, man müsse immer die Wahrheit sagen, aber nicht die ganze Wahrheit. Max-Otto Bruker pflegte zu sagen: "Eine Wahrheit zu verschweigen, ist auch eine Lüge." Es ist leicht zu beantworten, ob das auf die DGE zutrifft.

Ich hörte im Jahr 1999 einen hohen Vertreter der DGE auf der Tagung der Europäischen Vegetarierunion am Esstisch sagen, dass es fünf vor zwölf ist, man könne es der Bevölkerung aber gar nicht sagen, weil sie in Panik geraten würde. Er meinte damit nicht, dass man die Wahrheit verheimlichen

sollte, vielmehr fühlte er sich in der hilflosen Lage eines Arztes, zu dem ein Todgeweihter kommt. Eine derartig drastische Wahrheit wie unsere katastrophale Ernährungssituation zu verschweigen, um die Menschen zu schonen, kommt jedoch einer Lüge gleich, weil verhindert wird, dass die Menschen sich aufgrund gezielter korrekter Informationen ändern könnten. Ich frage mich also, wer da verschont werden sollte: Die Menschen oder die Nahrungsmittelindustrie, deren Sprachrohr die DGE ist?

Fünf nach Zwölf ist es bezüglich der Klimaerwärmung. Selbst wenn wir jetzt sofort überall die Emissionen drastisch senken würden, so könnten wir sie doch nicht mehr aufhalten. Selbst wenn alle Welt sofort vegetarisch leben würde, die Abholzung der Regenwälder und weiteres aufhören würde, könnten wir nicht mehr verhindern, dass die bereits losgetretene Lawine Unheil anrichtet.

Schauen wir in dem Zusammenhang auf das immer mehr von Verschmutzung bedrohte Trinkwasser. Das Wasser, welches wir jetzt trinken, stammt jedoch aus den tief liegenden Brunnen alter Zeiten, da Wasser lange benötigt, bis es von oben her zurück in die unterirdischen Reservoirs gelangt. Hundert Jahre weiter wird die Bevölkerung aber die landwirtschaftliche und industrielle Kloake zu trinken haben, die wir heute fleißig produzieren. Das Trinkwasserproblem ist eine tickende Zeitbombe; sie wird aber erst hundert Jahre weiter explodieren.

Der Staat vertritt mehr oder weniger die durch Wahlen bekundeten Bedürfnisse der Mehrheit. Er formuliert und schafft meistens erst nachträglich Rechtsgrundlagen für bereits bestehende Gepflogenheiten der Masse. Der Einzelne muss schon deshalb für sich selbst sorgen, weil er durch sonst niemanden nicht geschützt wird. Die Folgen politischer Entscheidungen können wir beispielsweise an der Anpassung von Grenzwerten ablesen. Je höher die Umweltbelastungen, desto höher die Grenzwerte und die Erlaubnis zu gefährlichen Emissionen. Der Staat wirkt als Kanalarbeiter jedoch nicht mit vorausschauender Weisheit. Und der einzelne Bürger muss leiden.

Die Grenzwerte in der Labordiagnostik wurden ebenfalls immer mehr angehoben, weil sich die Werte bei der Durchschnittsbevölkerung verändert haben. Und zwar darum, weil sie schlichtweg kranker ist als früher. Es gilt als normal, andere Werte als vor 50 Jahren zu haben. Wir können uns also gern erlauben, kranker zu sein, weil wir die Entwicklung der Grenzwerte gar nicht mehr kennen.

Unsere Krankenversicherung passt sich ebenfalls an die veränderte Lage an. Sie ist nicht nur sehr teuer geworden, sondern sie hat ihren Leistungsumfang immer mehr eingeschränkt. Immer mehr sind wir in die Pflicht genommen, selbst zu zahlen. Wir könnten statt dessen fundierte Prävention betreiben. Aber dafür fehlt das Wissen. Es wird uns vorenthalten, und es bleibt dem Zufall überlassen, ob und wann wir darauf stoßen. Meistens ist das Kind bereits in den Brunnen gefallen, wenn jemand endlich darauf stößt, dass ein Deckel hätte draufgelegt werden müssen. Vorsorge wäre allerdings besser gewesen... .

Versicherungen klammern nicht nur bestimmte Leistungen aus, sie haben, geschäftstüchtig wie sie sind, Zusatzversicherungen erfunden, Produkte, die sich gut verkaufen lassen. Da auch die Pflege immer teurer wird, gibt es seit 1988 die private Pflegezusatzversicherung. Das soll den Staat davor schützen, einspringen zu müssen und die staatliche Gemeinschaft mit noch höheren Steuern zu belasten. Ich selbst habe eine sehr hohe private Pflegezusatzversicherung abgeschlossen. Bleibt zu hoffen, dass nicht durch verfehlte Politik die gesamte Wirtschaft weiter in Schieflage gerät und sich sowohl Lebensversicherungen wie Pflegezusatzversicherungen zu einem Geldmassengrab der Einzahler entwickeln.

"Je höher wir uns versichern, desto abgesicherter sind wir gegen Ungemach. Je mehr wir versichern, desto besser", wird uns suggeriert, damit wir noch tiefer in unser Portemonnaie greifen. Wir können uns jedoch weder gegen Schmerzen noch gegen die Auswirkungen der verlorenen Gesundheit versichern, wie Johann G. Schnitzer in seinen Büchern schreibt. Die meisten Menschen erkennen das nicht. Sie zahlen und zahlen und zahlen. Bis zum Umfallen. Gesund werden sie trotzdem nicht, denn sie zahlen auch mit ihrem wertvollsten Kapital: der Gesundheit. Bis zum buchstäblichen Umfallen.

Gegen die Fehler der Politik gibt es allerdings keine Versicherung. Sie greift schamlos ins privateste Portemonnaie und macht letztlich jede finanzielle Vorsorge zu einem unkalkulierbaren Wagnis. Insofern ist sie so wenig kalkulierbar wie der Zeitpunkt unseres Todes.

Gesundheits- oder Krankheitssystem?

Eine Wahrheit zu verschweigen,
ist auch eine Lüge.

Zitat von Dr. Max-Otto Bruker

Werbung als Haupt-Informationsquelle

"Alle Macht kommt vom Volke." Fünf Faktoren umkreisen einander wie Planeten. Die Reihenfolge ist beliebig und gleichwertig.

1. Bedürfnisweckung durch Werbung unter verkaufsorientierten Fehlinformationen
2. Konsumverhalten der Bürger
3. Unterrichtswesen
4. Lobbyisten
5. Verquickung von Politik, Wirtschaftsinteressen und Gesundheitswesen.

Das Konsumverhalten bestimmt, wo es wirtschaftlich und gesundheitlich lang geht und wer gewählt wird. Es wird durch Werbung geprägt. Werbung ist der Leithammel, dem alle anderen über den Bach, den ich hier mal *Styx*⁷⁰ nenne, nachspringen. Die Lobbyisten haben Politik und Wirtschaftsinteressen fest im Griff, und das Gesundheitswesen ist Stiefkind von Wirtschaftsinteressen, Politikern und einem durch beide versklavten Unterrichtswesen. Das Unterrichtswesen wieder ist Adoptivkind der Werbung. Das Konsumverhalten der Bevölkerung wird von allen zusammen in die gewünschten Bahnen geleitet.

Public Relations oder auf Deutsch *Öffentlichkeitsarbeit* ist ein eigenständiger Berufszweig und kam mit der Industrialisierung ab ca. 1850 auf. Sie sehen wieder, dass dieses Jahr der Dreh- und Angelpunkt für eine ganze Reihe Fehlentwicklungen auf verschiedensten Gebieten ist.

Reklame macht das Produkt bekannt, damit es gut verkauft wird, sie sagt allerdings nicht immer die Wahrheit über dessen Qualität. Der Staat hätte aber eigentlich die Aufgabe, seine Bürger vor allzu viel Dreistigkeit zu schützen und selbst exakte Breitenaufklärung zu betreiben. Dem kommt er jedoch nur sehr halbherzig nach und meistens erst dann, wenn das Kind bereits in den Brunnen gefallen ist. Erinnern Sie sich daran, was Sie auf der vorigen Seite über den Brunnen und die Vorsorge gelesen haben?

Für den zu wenig Vorsorge treibenden Staat sind die Bürger lediglich Konsumträger und Voraussetzung für Steuereinnahmen, denn Geld regiert die Welt. Deshalb sollen manipulierte Informationen weiterhin die Nachfrage regeln. Und wo keine Bedürfnisse sind, sollen sie mit vollem Einverständnis des Staates geweckt werden. Mit gezielter Werbung lässt sich fast alles gut verkaufen. Und wenn da ein Vorkoster ist, kosten alle anderen auch gern. Und bezahlen wie der Leithammel mit seiner Herde, die über den Styx springen wollen, aber schon vorher ertrinken.

Staatliche Politik als Hackebeilchen

Wikipedia schreibt: *Das Wort **Politik** bezeichnet sämtliche Institutionen, Prozesse, Praktiken und Inhalte, die die Einrichtung und Steuerung von Staat und Gesellschaft im Ganzen betreffen. In der Politikwissenschaften hat sich allgemein die Überzeugung durchgesetzt, dass Politik "die Gesamtheit aller Interaktionen definiert, die auf die autoritative [durch eine anerkannte Gewalt allgemein verbindliche] Verteilung von Werten [materielle wie Geld oder nicht-materielle wie Demokratie] abzielen". Politisches Handeln kann durch folgenden Merksatz charakterisiert werden: "Soziales Handeln, das auf Entscheidungen und Steuerungsmechanismen ausgerichtet ist, die allgemein verbindlich sind und das Zusammenleben von Menschen regeln".*

⁷⁰ Der/die Styx ist in der griechischen Mythologie der Fluss, der die Welt der Lebenden von der Welt der Toten (Hades) trennt. In der griechischen Mythologie war alles belebt, und so ist der/die Styx nach der Erzählung von Hesiod zugleich Tochter von Okeanos und Tethys, nach dem Erzähler Hyginus von Nyx und Erebus. Ich versuche durch den Vergleich mit dem Bach, über den der Leithammel springt, die Grenze zwischen Leben und Tod bildhaft nachzuzeichnen.

Staatliche Politik ist ein böses Fallbeil, weil sie die ihre Bürger schädigenden Einflüsse nicht entschieden in ihre Schranken zurückweist! Distanz und Balance zwischen Händler und Konsument sind weder gewahrt noch gesichert. Der Konsument wird bis zu seiner völligen Ausschachtung ausgebeutet. Wer sich daraus lösen möchte, bevor es für ihn zu spät ist, muss sein Geschick selbst in die Hand nehmen und darf sich weder durch Politik noch Werbung beirren lassen.

Ich sehe eine Analogie zwischen Schulmedizin und Gesetzgeber. Beide arbeiten sie mit Hammern und Kanonen und haben nicht begriffen, dass die Menge es ausmacht, ob ein Ding giftig ist. Gift in homöopathischen Dosen ist heilsam, weil es wie ein Warnhinweis, ohne zu schaden, in unschädliche, gesunde Bahnen zurücklenkt. Gift in schulmedizinischen Dosen aber verschlimmert das Ungemach, weil es alles zuschüttet und sich unter dem Schutt kein Gebild mehr gestalten kann. Denn *"wo rohe Kräfte sinnlos walten, kann sich kein Gebild gestalten, und das Unglück schreitet schnell."* (Zitat aus Friedrich Schillers "Glocke")

Das derzeitige Gesundheitssystem ist ein Krankheitssystem

Der Verkäufer (Subjekt) möchte von den Wünschen seiner Kunden (Objekte) profitieren, indem er sie absättigt. Er bezieht seine Kundschaft in seine Verkaufsstrategien mit ein. Der Käufer bzw. Kunde ist also sein Objekt, dass er wie eine Kuh melken möchte. Der Käufer möchte profitabel einkaufen. Er ist sich selbst ebenso Subjekt wie es der Verkäufer sich selbst ist. Er will Nutznießer sein.

Jeder handelt letztlich im eigenen Interesse, auch wenn einer vom anderen einvernehmlich etwas haben möchte. Manche Menschen mit Kaufrausch gehen darum so oft einkaufen, weil sie vom Verkäufer hofiert werden und sie zum *der Kunde ist König* werden. Der Versandhandel profitiert von der Freude seiner Kundschaft an den eintrudelnden Paketen, die mit Wundertüten und kostenlosen Weihnachtsgeschenken verwechselt werden. Zahlpausen machen es möglich, den Überblick seiner Zahlungsverpflichtungen zu verlieren.

Und manche Leute gehen darum gern zum Arzt, weil sie sich dort Verständnis und Zuwendung erhoffen. Alle derartigen *Einkäufer* haben etwas gemeinsam: Sie machen sich durch ihr ungebremsstes *Must-have-Verhalten* abhängig. Sogar so sehr, dass diese Must-Have-Formulierung unverhohlen in die Werbung eingeflossen ist und wie ein Substantiv verwendet wird: *Das Must-have!*

Wer sich aus unbearbeiteten Rohstoffen selbst etwas herstellt, ist wesentlich unabhängiger. Wer Rohstoffe einkauft und sie selbst bearbeitet, ist zwar unabhängiger von Zwischenlieferanten, Industrie und Handel, hat aber mehr Arbeit. Der *Rohstoff Gesundheit* ist im Handel nicht zu haben, denn er ergibt sich in erster Linie aus der Verhaltensweise. Und die macht natürlich ein wenig Mühe, weil der Lebenswandel verändert werden muss, um gesund zu bleiben. Wir sagen *gesund sein*. Wir haben aber, wie so oft, wo es sich um die Qualität des Seins handeln sollte, *gesund haben* daraus gemacht.

Wenn Sie Ihre Gesundheit beim Arzt *haben* wollen, müssen Sie diese auch dann mit ihrem eigenen Geld bezahlen, wenn Sie eine Krankenversicherung *haben*. Und Sie müssen auch die Krankenkasse für deren Leistung, für sie eine scheinbar kostenlose Behandlung zu tragen, gleich mit bezahlen. Sie zahlen also für das Rohprodukt Gesundheit, für den Vermittler Krankenversicherung und für den Arzt, der Ihnen eine Art Fertigprodukt schenken soll. Da überall noch ein langer Rattenschwanz an Angestellten dran klebt, kostet ihre an und für sich viel *preiswerter zu habende Gesundheit* sehr viel Geld.

Sowie ein Gesundheitseinkäufer zum Arzt geht, wird er im deutschen Sprachverständnis zu dessen Patienten = Duldender, Erleidender. Er ist nicht mehr Kunde sondern Erduldender. Obwohl die Krankenversicherten Kunden der Krankenkassen sind, fühlen sie sich ihnen gegenüber meistens auch als *Patienten*. Duldende sind mehr oder weniger unmündig, weil sie andere Leute über sich verfügen lassen. Sie werden dabei oft genug, wie in einem Schachspiel, zum Bauernopfer.

Bauern und Offiziere wurden nicht nur im Schachspiel schon immer für höhere Ziele eingesetzt und geopfert. Wer das erkennt, macht sich weder zum Deppen einer Krankenversicherung noch macht er die Krankenversicherung zu seinem Prügelknaben, sondern er emanzipiert sich und nabelt sich ab. Er bleibt trotz seines Geschäftsverhältnisses selbständig und bleibt *voll geschäftsfähig*.

Versichert zu sein sollte uns nicht dazu verleiten, anderen die Verantwortung für unsere Gesundheitsvorkehrungen treffen zu lassen. Weder die Versicherung noch der Staat sind Eier legende Wollmilchsäue, die man nach Belieben ausnutzen dürfte. Sie sind auch keine in jedem Fall leistende Haftpflichtversicherung, und sie bewahrt uns nicht vor Ungemach durch Krankheiten.

Sprechen wir von *Klienten*, also von Kunden, so trifft es das Verhältnis zur Versicherung korrekter. Die Versicherung erwartet von *ihrem Kunden* in erster Linie dessen Geld, und der Käufer erwartet, wie bei jedem anderen Geschäft auch, bestimmte Leistungen. Übernimmt der Käufer jedoch mehr Selbstverantwortung, indem er sich seine Gesundheit als wertvollen Rohstoff einkauft und durch sein gesundes Verhalten selbst schneidert, dann muss er sie nicht einkaufen gehen. "Selber machen" ist also die Grundlage für Gesundheit und spart zudem sehr viel Geld für die vielen Nieten, die wir mit den Losen bei unserer Krankenkasse und den Ärzten einkaufen.

Der nächste Schritt in unserem System führt den Gesundheitseinkäufer zum Halbgott in Weiß, zum Apotheker, ins Krankenhaus oder in die Kur. Er bezahlt überall letztlich mit seinem eigenen Geld, und seine Versicherung zweigt sich von dem eingezahlten Betrag eine gehörige Portion ab. Davon lebt sie. Davon leben auch Ärzte, Apotheker, Pflegepersonal, Krankenhaus... .

Würde der Versicherungsnehmer und Gesundheitseinkäufer mehr Selbstverantwortung entwickeln und sich seine Gesundheit durch gesundes Ernährungs-Entnahme-Verhalten selbst schneidern, dann müsste er sie nicht einkaufen gehen. Das alte, überbezahlte System würde sich geschrumpfen. Aber das wollen die Versicherungen nicht, weil sie ums eigene Überleben fürchten.

Übernimmt der Wähler politischer Parteien und Kunde staatlicher Einrichtungen mehr Selbstverantwortung, dann wird er den Staat weder als seine Amme noch als Eier legende Wollmilchsau missbrauchen. Letztlich bezahlt er seinen Schlamassel durch seine Steuern und Beiträge selbst. Das könnte sich aber durch entsprechendes Verhalten vieler grundlegend verändern, und Steuergelder und Versicherungsbeiträge stünden anderweitig zur Verfügung. Unsere gesamte Staatskultur würde darunter gesunden, und die Strukturen könnten sich neu ausrichten. Dabei würden ungeahnte neue Ressourcen und Kräfte freigesetzt werden. Warum haben wir vor dem Unbekannten Angst? Aus Gutem kann sich doch nur Gutes entwickeln!

Es gibt Krankenkassen, die ihren gesundheitsbewussten Versicherten Rabatt einräumen und nicht nur stiefmütterliche Prämien oder Rückzahlungen gewähren. Hierin liegt noch reichlich Entwicklungspotential. Denn wenn sich das Ernährungs-Entnahme-Verhalten ändert, wird sich das gesamte Krankenversicherungssystem den neuen Herausforderungen anpassen. Es wird sich zu allererst auf natürliche Weise in Anpassung an die sich allmählich verändernde Situation geschrumpfen können, und die Kapazitäten würden auch hier für Anderes frei. Es hat aber jeder Angst vor dem großen Unbekannten, und darum wählen sie dann doch lieber wieder ihre Metzger selber.

Fragwürdige Selbsthilfeorganisationen

Selbsthilfeorganisationen erfüllen meistens die Hoffnungen nicht, die Verzweifelte in sie hineinprojizieren. Chronisch Leidende, die sich in ihrer Ausweglosigkeit gründlich verlaufen haben und für hoffnungslos austherapiert halten, wenden sich an Selbsthilfeorganisationen und erhoffen sich von dort Hilfe. Diese aber lassen sich überwiegend durch die etablierte Schulmedizin leiten.

Es gibt allerdings auch alternative Selbsthilfeorganisationen. Als solche bezeichne ich die Gesellschaft für Gesundheitsberatung in Lahnstein. Die GGB hat sich zum Ziel gesetzt, Gesundheitsaufklärung zu betreiben. Nur durch exakte Informationen wird man befähigt, sich selbst zu helfen.

Bedauerlicherweise, erkennen Laien nicht auf Anhieb, ob sie einer Selbsthilfeorganisation vertrauen können. Wer aber die Grundsätze für gesundes Leben und gesunde Heilkunde kennt, fällt weder auf Aberglauben noch auf die herkömmliche Schulmedizin herein. Einfach genauer hinschauen!

Bionik - Die Weisheit der Natur imitieren

Möglicherweise erwarten Sie jetzt die Vorstellung des Idealsystems. Ich bin Idealistin, aber keine Traumtänzerin. Planeten und das Leben auf Erden beruhen auf einer nicht manipulierten sondern evolutionären Entwicklung. Der Schöpfer hat das Leben nicht am Reißbrett erfunden, und die Welt ist nicht in 6 Kalendertagen entstanden, wie die Kreationisten glauben. Der generalisierte menschliche Kreationismus aber glaubt noch immer ans Machen statt an Entwicklung, ans Haben statt ans Sein.

In natürliche Ent-Wicklungen können wir nicht wirklich eingreifen, da sie sich nach ihrem inneren Bauplan ergeben. Das gilt auch für das ganz von selbst ablaufende Zurechtrücken der Gesundheit unter naturbelassener Ernährung und verbessertem Entnahmeverhalten. Menschliche Systeme aber - und das Gesundheitssystem ist ein solches - werden und müssen *gemacht* werden. Es kann aber nach meiner Erfahrung kein perfektes, von Menschen erdachtes System noch Verhalten geben.

Unsere Chance besteht darin, jedes System und so auch das Gesundheitssystem an in der Natur vorkommende, sich an natürlichen Systemen orientierende Ordnungen anzulehnen, die sich ihrerseits durch Eigendynamik weiter entwickeln. Wir können diese, wahrscheinlich auf Selektion basierende, fortschreitende Eigendynamik lediglich unterstützen aber nicht als einmaliges Erfolgsprodukt herstellen oder machen. Wenn wir natürliche Phänomene auf die Technik übertragen, sprechen wir allgemein von *Bionik*. Wenn wir sie auf menschliche Systeme anwenden, sprechen wir beispielsweise von *Bioökonomik* oder *Evolutionsökonomik*.

In der *Bionik* werden die durch Evolution entstandenen Lebensformen als Vorbild genommen, beispielsweise die Fortbewegung von Vögeln als Vorbild für die Luftfahrt. *Bionik* war ursprünglich eine Kombination von Biologie und Elektronik und die Grundlage für Entwicklungsansätze in neuen Technologien. Jack E. Steele sprach im Jahr 1960 als erster von *bionics*. Inzwischen hat man den Begriff exakter auf den Punkt gebracht und spricht von *Biomimikrie*. Das angelsächsische *mimikry* heißt Nachahmung. Mimikry finden wir beispielsweise bei den Holzwespen (Hainschwebfliegen), deren Äußeres echten Wespen gleicht. Sie können zwar nicht stechen, vertreiben aber durch ihr Äußeres den Feind. Mimikry ist auch die äußere Anpassung der Farbgebung an den Untergrund, den viele Tiere haben.

Wir können nicht nur Technik sondern auch menschliche Systeme an in der Natur vorkommende Strukturen anlehnen. Wenn wir unser Gesundheitssystem an natürliche Strukturen angelehnt ausrichten wollen, sollten wir uns in der belebten Welt umsehen, denn alle naturwissenschaftlich erfassbaren Strukturen bis hin zu den kleinsten Teilchen aber auch Geistiges und Ideelles sind lebendig.

Überall, wo es eine Dynamik gibt, ist Bewegung als Zeichen von Lebendigkeit vorhanden. Schon Heraklit (ca. 520-460 v.u.Z.) sagte: "Panta rhei - Alles fließt." "Alles bewegt sich fort, nichts bleibt." Der Fluss, den Sie sehen, ist derselbe und doch nicht derselbe. Die Menschen sind scheinbar die selben, und doch kommen und vergehen sie. Dazwischen aber gibt es ständige Entwicklungen, die aber nur insofern beständig sind, als sie von der Art eines in einem Flussbett strömenden Flusses existieren, dessen Flussbett sich ebenfalls verändernd an diverse Einflüsse anpasst und alles mitströmende beeinflussen kann. Schauen wir auch auf die Beziehungen und Zusammenhänge zwischen Atomen, Ionen, Quanten und Quarks, um natürliche Strukturen und Kräfte als lebendig wirkend zu verstehen. Das Universum ist, so gesehen, ein regelrechter Organismus, der aber nicht nur aus starrer Materie besteht sondern aus lebendigen Kräften, die sich ständig verändern. Und der Schöpfer verändert sich mit.

Wer sich ein wenig mehr in die neue Denkweise vertiefen möchte, möge sich zum Einsteigen im Internet Videos mit Dr. rer. nat. Ulrich Warnke ansehen. Es gibt fantastische neue Ansätze in der Medizin. Die Gefahr ist nur immer wieder, dass sie doch wieder in der Sackgasse alter Denkmuster versanden. Wenn die Natur bis in die letzten Falten unseres Denkkastens und Handelns vordringen würde, könnten sich medizinische Wissenschaften und Gesundheitssystem gemeinsam geschrumpfen. Eine derartige, in die (natürliche) Tat umgesetzte Betrachtungsweise zieht automatisch auch die Veränderung wirtschaftlicher, politischer und staatlicher Strukturen nach sich. Sie kann unser gesamtes Lehrgebäude umwerfen und völlig neu errichten, weil Analogien zwischen scheinbar weit voneinander entfernten Erscheinungen gezogen und so umfassendere Einsichten gewonnen werden können. Analogien sind außerdem sehr wichtige Notbremsen, um Fehlentwicklungen zu erkennen.

Da wir unter einer kreativ-improvisierenden, nicht gelenkten sondern freiheitlich losgelassenen Entwicklung nicht vorausschauen können, wohin sie uns führt, benötigen wir Mut, um zuzulassen, dass wir uns, ohne irgendwo zu klammern, losgelassen treiben und mitziehen lassen können, wohin auch immer eine solche Reise geht. Ideale und Kreativität treiben uns ins Irgendwohin jedoch nicht ins Nirgendwo! Aber genau davor fürchten sich die Menschen: Vor dem Unberechenbaren. Lassen wir uns wie im Vogelflug an unseren Bestimmungsort treiben. Aufwinde, Abwinde, irgendwann kommen wir an. Das Ziel liegt in uns, nicht aber vor unseren Augen! Wie im Flug der Zugvögel.

"Nur die allergrößten Kälber, wählen ihre Metzger selber," sagt das Sprichwort. Alle vier Jahre bekundet jeder Einzelne seine Vorstellungen durch die Abgabe seines Stimmzettels. Ob sein Wunschzettel aber beim Weihnachtsmann und der Eier legenden Wollmilchsau landet, die jedem Einzelnen alle Wünsche erfüllen sollen oder ob er im Eintopf der allgemeinen Meinung untergeht, daran entscheiden die vielen Einzelnen mit. Natürlich wollen wir keine Diktatur. Wir haben den Kommunismus hinter uns gebracht, und manche Leute, wie der Forsa-Chef Manfred Güllner, fürchten sich vielleicht nicht einmal so ganz unberechtigt vor einer grünen Diktatur. Sie fürchten sich aber auch vor dem Diktat einer Minderheit. Zu allen Zeiten sind es allerdings die Minderheiten gewesen, die aus einer Zelle heraus einen allmählichen Wandel in Gang gesetzt haben. Also: Keine Angst vor Minderheiten!

Auch die Geisteswissenschaften haben sich, an ihren wenigen Vordenkern anlehnend, weiterentwickelt. Vordenker sind manchmal durch plötzliche, völlig neue Erkenntnisse zu *Mutanten der menschlichen Gemeinschaft* geworden, und so sie sich bewährt haben, konnten sie auch zu Veränderungen der Gesellschaftsstruktur und des Rechtsverständnisses beitragen. Derartige mutantische Vordenker benötigen wir auch im Gesundheits- und Krankenversicherungssystem. Es gibt sie längst, aber sie werden als Minderheiten unterdrückt. Irgendwann werden sie posthum anerkannt werden. Meistens aber gehen Veränderungen unbemerkt weil sehr allmählich vor sich, bis sie schließlich zur Selbstverständlichkeit geworden sind. Bis dahin aber gibt es viele Frontkämpfe auszufechten, bei denen unzählige Vorkämpfer scheinbar, aber nicht wirklich, ihr geistiges Leben lassen müssen. Sie selbst erleben es ja nicht mehr mit, wie sich die Welt nach ihnen verändert. Auch Werner Kollath war betrübt darüber, dass seine Erkenntnisse keine Anerkennung fanden. Seine jüngeren Mitstreiter aber waren sich dessen sicher, dass die Wahrheit nicht ewig unterdrückt werden könnte. Dafür haben sie schon gesorgt!

Wir sollten uns davor hüten, jemals irgendeine Errungenschaft für dauerhaft zu halten. Erkenntnisse wie auch Strukturen müssen dynamisch bleiben und sich anpassen können. Dauerhaftes ist die größte Bremse des Fortschritts! Schon darum sollten wir uns als Einzelne nicht beirren lassen und daran mitwirken, *von unten her, d.h. von der Bürgerbasis her, ein dynamisches Gesundheitssystem* aufzubauen. Dazu sind besonders und gerade diejenigen aufgerufen, die sich natürlich ernähren und auch sonst natürlich leben, Menschen also mit anderen Prioritäten als die Masse. Menschen mit Ethik und Moral. Immerhin sind rund 8% der Bevölkerung Vegetarier. Sie müssen und sie werden mehr Gehör finden!

Politik und Gesundheitssystem sollten bioökonomisch und evolutionsökonomisch ausgerichtet werden. Eine derartige Ausrichtung kann nur auf freiheitlicher Entwicklung vonstatten gehen; sonst würde sie nicht funktionieren. In einem solchen System wird die Regenerierbarkeit degenerativer, chronisch-ernährungsbedingter Krankheiten einkalkuliert. Diese sind sozusagen recyclebar, denn sie formen sich mit der Zeit und unter der notwendigen Ernährungskonsequenz von selbst in Gesundheit um.

Machen die Kunden nicht mit, dann müssen sie für ihre selbst verschuldeten Krankheiten auch selbst zahlen. Krankenkassen lassen sich dann nicht mehr als Haftpflichtversicherung missbrauchen. Der mündige Patient wird alles daran setzen, in einem solchen Versicherungssystem so gesund wie möglich zu bleiben, um weniger bezahlen zu müssen. Er würde sich unter gesunder Kost biologisch richtig verhalten, und sein Portemonnaie würde sich ökonomisch anpassen und weniger belastet werden. Indem die Versicherten ihrem Organismus das Richtige geben, werden sie gesund, ihr Geld wird mehr, und sie werden leistungsfähiger. Krankenkassen gesunden unter bioökonomischer, evolutionsökonomischer Denk- und Handelsweise insofern, als sie nicht für vermeidbare Krankheiten leisten müssen, und der aufgeblasene Staat würde ebenfalls auf gesunde Weise wieder schlank werden.

Der Staat muss die Aufgabe der Krankheitsprävention durch Gesundheitsaufklärung übernehmen. Da Krankenkassen gewinnorientierte Gewerbebetriebe sind, sind sie derzeit nicht für die Gesundheitsaufklärung geeignet. Ihnen fehlt die notwendige Moral, die ja auch anderswo im Gewerbe vernachlässigt wird.

70% der Krankheiten, sagt man, sind durch falsche Ernährung verursacht. Sicher sind es wesentlich mehr. Sie benötigen mehrere Generationen, um wieder zu verschwinden. In der Überbrückungszeit ist viel staatlich garantierte und staatlich finanziell unterstützte Aufklärungsarbeit nötig. Die Kassen müssten unterdessen für die in Ausheilung befindlichen, degenerativen Krankheiten nur unter der Bedingung in Leistung treten, dass im Alltag nachweislich korrekte Anstrengungen unternommen werden. Da man durch Laboruntersuchungen nachweisen kann, wie sich jemand ernährt, sollten diese Untersuchungen zur Standardleistung werden. Im Gegenzug sollten alle derzeitigen Vorsorgeuntersuchungen auf den Prüfstand kommen, denn ganz sicher sind viele davon unnötig.

Bioökonomisch ausgerichtete Krankenkassen müssten nur so viele Generationen hindurch Versicherungsleistungen im herkömmlichen Stil erbringen, wie die Regeneration nicht völlig abgeschlossen ist. In absehbarer Zukunft könnte es wie im antiken Griechenland gehandhabt werden: Der Arzt wurde nur dann bezahlt, wenn der Patient gesund blieb. Danach - und das wird vollständig erst nach ein paar Generationen so weit sein können - muss die Krankenkasse nur noch rund 30% dessen für Krankheiten ausgeben wie jetzt. In einem so langen Zeitraum aber ist eine Anpassung an die neuen Bedingungen schmerzlos möglich, und die Angst vor Arbeitsplatzverlusten in Gesundheits- und Versicherungsbranchen ist unbegründet. Die Überbrückungszeit beträgt mehrere Generationen, und das wirtschaftliche Überleben wird durch allmähliche Verschiebungen des an den Anforderungen orientierten Aufgabenbereichs gesichert bleiben. Alle Berufsbilder werden sich dem Regenerationsprozess in biologisch-dynamischer Weise von selbst anpassen. Einige Berufe werden aussterben, andere sich neu ergeben.

Übrigens: Wenn der Staat mit Subventionen eingreift, kann die freie Marktwirtschaft sich nicht selbstständig auf gesunde Weise zurechtwachsen! Die freie Wirtschaft muss in Struktur und Dynamik ebenfalls biologisch-dynamisch sein und sich freiheitlich gesundschrumpfen können. Eine freie Marktwirtschaft ohne Moral wird aber immer wieder danach trachten, mehr zu verdienen, als unter moralischen Bedingungen möglich ist. Und so ist der Staat hier als Wächter und Schiedsrichter gefordert.

Es ist ökonomisch unvorteilhaft, landwirtschaftliche Betriebe oder einzelne Industriezweige aus Steuergeldern für die Produktion von unwirtschaftlichen Gütern zu subventionieren. Wenn es sich dann auch noch um Rinderproduktion, Kälber- und Schweinemast, Milch- und Zuckerwirtschaft handelt, wird deutlich, dass der Staat unsere Steuergelder rausschmeißt. Letztlich erhält die Subventionspolitik Nahrungsmittelindustrie, Pharmaindustrie, Krankenversicherungen, damit zusammenhängende Technikindustrien und das gesamte kranke Gesundheitssystem aufrecht und hält gleichzeitig die abhängigen Bürger am teuren Tropf. Ergo: Der Staat darf sich nicht mehr als Eier legende Wollmilchsau von Politik und Wirtschaft missbrauchen lassen. Der Staat aber sind wir. Jeder einzelne von uns bezahlt den Wahnsinn unseres Absurdistans mit. Wir *subventionieren* unseren eigenen Untergang.

"Gesundheit bekommt man nicht im Handeln sondern durch den Lebenswandel" sagte Pfarrer Kneipp (1821-1897). Wir sollten uns, was unsere eigene Gesundheit angeht, nicht nur weit weg von jedem Wirtschaftssystem begeben sondern auch von unserem derzeitigen Gesundheitssystem, das als Versicherungssystem aufgebaut ist und Krankheit als Geschäftsmodell sieht, nicht aber aus humanitären, ethischen oder moralischen Gründen an der Gesundheit der Menschheit interessiert ist. Weil der Handel mit Wahrheit kein Geld bringt, gleicht er Don Quijotes Windmühlenkampf.

Innerparteiliche Blockbildungen behindern gesunde Dynamik

Die Konzepte der *Nachhaltig in der Nutzung regenerierbarer Systeme* begegnet in der Landwirtschaft aber auch bei erneuerbaren Energien. Es könnte ein Stichwort zu Analogien und von dort ausgehend zum Weiterdenken über die Übertragbarkeit auf andere Systeme sein. Systeme in der Jurisprudenz zum Beispiel. Aber auch im Vertragswesen. Und beide sind ja Bestandteil der Politik.

In die Ökonomie ist die Bionik bereits als Bioökonomie und Evolutionsökonomie eingezogen. Warum sollte sie nicht auch in die Politik Einzug halten?! Ist es denn wirklich Volkes Wille, dass heute noch 49,9% das machen müssen, was 51,1% beschließen? Warum gehen so viele wertvolle Stimmen unter, und warum wird jemandem die Stimme entzogen, wenn er einen bestimmten Mindestprozentsatz nicht erreicht? Es wird viel zu oft der Mund verboten. Auch Minderheiten haben das Recht auf Selbstverwirklichung und vor allem darauf, dass sie ihre Vorstellungen im Staat repräsentiert finden. Unsere derzeitige Toleranz ist keine Akzeptanz von Außenseiterideen sondern letztlich ihre Ausgrenzung, denn sie werden bestenfalls geduldet, fließen aber nirgendwo mit ein.

Evolutionsökonomische Ausrichtung könnte das Zauberwort für eine dynamische Weiterentwicklung unseres Gesundheitssystems sein. Das funktioniert aber nur dann, wenn auf die vielen einzelnen, wirklichen Vollwertköstler geschaut und untersucht wird, unter welchen Ernährungsbedingungen die besten Erfolge zu verzeichnen sind. Statt auf naturwissenschaftliche Daten der so genannten exakten Wissenschaften wie fixiert zu starren, sollten die Tatsachen in der sich selbst helfenden Szene der Naturköstler wahrgenommen und die herrschende graue Theorie damit verglichen werden. Was passt? Was widerspricht sich? Warum gibt es Widersprüche?

Innerparteiliche Blockbildung und Blockaden verschärfen das gesunde Zurechtwachsen ungesunder Strukturen unseres Gesundheitssystems, indem gute Ansätze innerhalb der Parteien aus politischen Sachzwängen heraus nicht hochwachsen können. Die Politik muss die Grundvoraussetzungen für ein dynamisches System zulassen, in das auch die soliden Erfahrungen und Praktiken von Minderheiten mit einfließen können. Ein Blick über die deutschen Grenzen in die Niederlande lohnt sich. In der zweiten Kammer sind derzeit 11 Parteien vertreten. Sie können die Meinung der Bevölkerung wesentlich deutlicher abbilden als es bei uns der Fall ist. Es gibt keine derartig verhärteten Blockbildungen im Parteiensystem wie in der deutschen Politik. Innerparteiliche, sich gegenseitig konkurrierende Blockbildungen sind aber wahrscheinlich in den Niederlanden genauso wie überall auf der Welt vorhanden.

In Wikipedia heißt es: *Das deutsche Gesundheitssystem regelt die Beziehungen im Gesundheitswesen zwischen Versicherungen, Versicherten, Leistungserbringern und anderen eingebundenen Gruppen in Deutschland.* Statt aber von oben her zu regeln, müssen wir lernen, biologische Regelkreise nachzuahmen. Biologische Regelkreise sind durch die Jahrmlionen der Evolution hindurch gewissermaßen von innen heraus und von unten her durch Entwicklung entstanden. Sie haben eine lange Bewährungsprobe hinter sich. Das Nachahmen solcher natürlicher Regelkreise darf nicht starr sein sondern muss dynamisch aus sich selbst heraus geschehen dürfen. Wie aber kann etwas *geschehen*, wenn es nicht einmal eine Stimme in der Politik hat?

Es heißt, dass es inzwischen 800.000 Veganer und 7.380.000 (9%!) Vegetarier in Deutschland gibt.⁷¹ Veganer sind als Untergruppe der Vegetarier in der Gesamtzahl enthalten. Die Anzahl der Wahlberechtigten in Deutschland im Jahr 2009 belief sich auf 62.200.000. Nicht jeder ernährt sich 100% gesund, weiß aber, wie es richtig wäre. Auf jeden Fall sind all diese Menschen dringend an einer Änderung unseres Gesundheitssystems interessiert. Ihr Wählerprozentsatz liegt bei nahezu 9%! Sie zersplittern sich aber bei der Bundestagswahl, weil sie nicht alle dieselbe Partei wählen, sondern sie wählen bunt und manche gar nicht mehr, denn viele sind der Meinung, dass sich nur die allerdümmsten Kälber ihre Metzger selber wählen.

Vor jeder politischen Wahl wird mir deutlich bewusst, dass ich niemandem mit gutem Gewissen meine Stimme geben kann und aus moralischen Gründen eigentlich nicht mehr wählen sollte. Vegetarische und vegane Wähler sind sehr stark verunsichert, weil sie ihre Interessen nicht wirklich vertreten sehen. Es wäre auch verfehlt, nun eine Gesundheitspartei zu gründen, denn eine politische Partei muss mehr in ihrem Programm haben, als das Gesundheitssystem zu revolutionieren.

Jede Partei hat ihre Arbeitsgruppen, innerhalb derer Konzepte erarbeitet werden. Die einzelnen Parteimitglieder und Gruppen aber hemmen sich gegenseitig, weil sie, was das Gesundheitssystem angeht, eben nicht mit einer Stimme sprechen können. Denn innerhalb jeder Partei gibt es auf Grund der katastrophalen Uninformiertheit selbstverständlich unterschiedliche Ansichten. Da bezüglich der Ent-

71 ➔ Die Europäische Vegetarier Union veröffentlicht auf ihrer Internetseite die Vegetarierzahlen verschiedener Länder:
<http://www.euroveg.eu/lang/de/info/howmany.php>

stehung von Krankheiten und folglich auch bezüglich der Gesundheitspolitik die Meinungen ein exaktes Spiegelbild der Gesellschaft wiedergeben, gibt es derzeit keine Einigung. Und so blockieren die politischen Parteien letztlich komplett wirkliche Innovationen nicht nur aus parteipolitischen Gründen und einem Mehrheitssystem heraus, dass 49,9% der Menschen dazu zwingt, das zu machen, was 50,1% wollen sondern auch darum, weil die Meinungen der Delegierten auf mangelndem Wissen beruhen und Strümpfe strickende Ökos nicht unbedingt über gesunde Ernährung Bescheid wissen. Die antike Polis hat sich zwar schon lange überlebt, aber es wird immer so weitergewurschtelt wie bisher.

Lobbyisten regieren die Gesundheitspolitik

Als ich kurz nach der Wende für 5 Jahre in Dresden lebte, wo mein inzwischen von mir geschiedener Mann als Ministerialrat in einem Ministerium arbeitete, erfuhr ich zum ersten Mal, wie sehr Interessenvertreter der Wirtschaft dort ein- und ausgehen. Mehr oder weniger direkt bestimmen diese Leute, wo es lang geht. Nicht die Politiker, nicht die Ministerialräte sind dort Herren im Hause, sondern es sind letztendlich diese Lobbyisten, auf die jeder hört und die die Förderungen ihrer Interessen letztlich durch ihre Forderungen selbst durchsetzen. Nur diese zwei Punkte über dem o entscheiden darüber!

Genau genommen sind die die Ministerien beratenden Wirtschaftsbosse eine *Minderheit*, gemessen an der Menge der Konsumenten, die deren Produkte kaufen. Wenn man zusammen mit den Lobbyisten echte Vollwert- und Frischköstler in die Ministerien zu Beratungen einladen würde, stünden sich völlig konträre Ansichten gegenüber. Der große Block an falsch informierten Konsumenten ist ein riesiger Elefant, der Miniblock an Produzenten und Verkäufern dagegen nur die winzige Maus, die ihn zu Tode erschreckt, sodass er in die Grube hineinfällt, die ihm das Käse futternde Mäuslein gegraben hat. Und so ist es wohl doch Käse, was dort in den Ministerien verhandelt wird. Himmlische Ratschlüsse gelangen dort ohnehin nicht hin, denn der Münchner vom Himmel ist im Hofbräuhaus versackt, statt der bayerischen Regierung Gottes Ratschläge zu übermitteln und der gesamtdeutsche Michel labt sich an der Eier legenden Wollmilchsau und zieht sich seine Zipfelmütze über Ohren, Mund und Augen.

Rohköstler und Vollwertköstler haben keinerlei ökonomische sondern nur gesundheitliche Interessen, während die Vertreter der Nahrungsmittelindustrie ausschließlich wirtschaftliche Interessen vertreten und ihnen die Gesundheit der Konsumenten schnurzegal ist.

Ministerialdirigenten, Ministerialdirektoren, Ministerialräte in den Ministerien sind meistens Juristen. Sie müssen sich in die jeweilige Materie eines Ministeriums erst einarbeiten und lassen sich von Fachleuten beraten. Politiker in den Ministerien sind oftmals nicht einmal Juristen und daher nicht im juristischen Denken geschult. Sie kommen mit ihren Privatmeinungen daher und sind sehr anfällig für *gute Ratschläge*. Ihren Staatsminister bringen sie sich aus der alten Seilschaft mit, und auch der ist Laie. Und beide haben falsche Berater: die Lobbyisten. Und die sortieren die höheren Beamten vor, der Politiker bedient sich nur an den ihm vorgesetzten o-Appetithäppchen aus Forderung und Förderung.

Die *Vorgesetzten* der Minister sind Lobbyisten, Ministerialdirigenten und Ministerialräte. Ich frage mich oft, wie so ein Ministerium eigentlich funktionieren kann, wo es doch hauptsächlich von fachlich inkompetenten Leuten beraten und regiert wird, da Minister wie Referatsleiter, Ministerialräte und Ministerialdirigenten selten über umfassende Fachkenntnisse verfügen. Das Räderwerk des Systems muss doch an allen Ecken und Kanten reiben. Es ist wie bei der Kniegelenksarthrose, wo man einfach Hyaluronsäure als Gelenkschmieren-Ersatz einspritzt, damit die kaputten Knochen nicht so stark aufeinander reiben. Oder gleich ein künstliches Gelenk. Das ist Politik!

Mein Ehemaliger musste sich in drei verschiedenen Ministerien in jeweils sehr unterschiedliche Materie einarbeiten. Selbstverständlich blieb er bei allem Bemühen letztendlich blutiger Laie mit manchmal recht unqualifizierten Privatansichten. Er hat sich in Medizin und Ernährung ganz sicher nicht mein Wissen aneignen können, saß trotzdem auf seinem hohen Posten im sächsischen Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten und hat wichtige Entscheidungen eingefädelt, die der Minister dann als seine eigenen Ideen verkauft hat. Ich erinnere mich gut daran, wie verärgert mein Mann darüber war, dass sich der Minister für das von meinem Mann angeregte und schließlich auch ausgewählte sächsische Logo für Lebensmittel feiern ließ und ihn mit keinem Wort erwähnte.

Bei uns zu Hause waren manchmal Lobbyisten zu Arbeitsessen eingeladen. Ich stellte ihnen die Frage, wieso ihre Produkte dies und das enthielten, wo doch jeder weiß, dass das und dies der Gesundheit abträglich ist. Die Antwort war, dass Konsistenz und Haltbarkeit wichtig seien und es deshalb nicht anders ginge. Eine andere Antwort als ihr Ziel, profitabel verkaufen zu wollen, hatten sie nicht.

Die Vertreter der Wirtschaft treten fachkompetent auf, dabei vertreten sie nur ihre wirtschaftlichen Interessen. Und was die Regierung schließlich aus Forderung und Förderung sanktioniert, das findet besten Absatz. Der deutsche Michel wird weiterhin für dumm verkauft, und er lässt sich, unaufgeklärt wie er ist, weiterhin für dumm verkaufen. Dass auch die Pharmaindustrie ihre Werbestrategien zu den Politikern schickt, ist sicher kein Geheimnis. Oder haben wir schon wieder vergessen, wie viel Geld die Gesundheitspolitik wiederholte Male für nutzlose Impfstoffe in den Sand gesetzt hat? Werbung begegnen wir nicht nur in den Medien sondern die Werbung regiert unsere Regierung!

Dr. Johann G. Schnitzer hat sich vor fast einem halben Jahrhundert 1968 die Mühe gemacht, jedem einzelnen Abgeordneten und dem Gesundheitsausschuss zu schreiben. Sie können den Briefwechsel im Internet lesen: ➔ <http://www.dr-schnitzer.de/agdb002.htm> Seinerzeit galten *Gesundheitsapostel*, insbesondere wenn sie Ärzte waren, als verirrte Narren. Ich wage zu bezweifeln, dass sich an dieser Grundhaltung wirklich etwas verändert hat!

Ralph Bircher - Das Geheimarchiv der Ernährungslehre

Ralph Bircher (1899-1990), der Sohn von Bircher-Benner (1867-1939) war Arzt wie sein Vater und führte nach dessen Tod die Klinik zusammen mit seinem Bruder Max fort. *Heraus aus dem Labyrinth der Ungesundheit, Geheimarchiv der Ernährungslehre, Wissenswertes und Wissenswichtiges* ist der volle Titel des vor mehreren Jahrzehnten erschienenen Buches, das ich Ihnen sehr ans Herz legen möchte. Es ist im Bircher-Benner-Verlag erschienen und veröffentlicht bahnbrechende Forschungsergebnisse der damaligen Zeit, die jedoch weitgehend verschwiegen wurden. Das ging und geht so weit, dass das Wissen nicht bis in die Hörsäle der Universitäten vordringt und Fachaufsätze in fachmedizinischen Zeitschriften nicht veröffentlicht werden können.

Bircher beklagte sich bereits damals über das Gesundheitswesen, in dem nicht der Aufbau der Gesundheit sondern die gewaltsame Bekämpfung von Krankheiten an oberster Stelle steht. Er durchschaute, dass unzweifelhaft eine Absicht dahinter steckt, Menschen gewollt krank zu halten. Das Prinzip *es kann nicht sein was nicht sein darf* stand und steht an oberster Stelle. Es ist auch keine Frage mehr, warum nicht sein kann, was nicht sein darf.

Es liegt doch auf der Hand: Würde sich jeder gesund ernähren, würde sich die gesamte Wirtschaft gesundschrumpfen. Die oberen Zehntausend der Wirtschaft haben aber Angst davor wie auch die Gewerkschaften und last not least die Politiker. Gesundschrumpfen? Darunter verstehen sie das Krank-schrumpfen ihres privaten Portfolios: Atrophie ihres Vermögens und Impotenz ihres Egos. Die Sorgen ums eigene Portemonnaie bleiben im Vordergrund. Sich zu sorgen, vergiftet jedoch die Seele. Krankhafte Sorgen sind destruktiv und zerstören auch die Grundlage einer gesunden, friedlich produzierenden und friedlichen Handel treibenden menschlichen Gemeinschaft.

Zu welchen aus dem Bauch heraus kreativ-ideell gelenkten kulturellen Entwicklungen die Menschheit fähig sein könnte, liegt noch immer im Verborgenen. Verborgenen von der Angst vor wirtschaftlich katastrophalen Eventualitäten. Alles soll berechenbar bleiben. Auch Krankheiten sollen insofern *berechenbar* sein, als die Diagnostik in das Gustav Liebig'sche System der exakten Analyse und Wiederholbarkeit unter gleichen Versuchsbedingungen dauerhaft in Wissenschaftler hineingepresst wurde. Empirisch gewonnene Erkenntnisse benötigen sehr viel Zeit, bis sie, trotz wissenschaftlicher Nicht-Nachweisbarkeit, akzeptiert werden. Seit 1931 hat sich daran nichts geändert.

Die herkömmliche Diagnostik schiebt die Tatsache, dass vegetarische Ernährungsweise nachhaltig hilft, immer noch in den Bereich des Aberglaubens. Es wird immer wieder unterstellt, dass Heilungen entweder auf Einbildung beruhen, weil der Patient vorher gar nicht wirklich krank war und bestenfalls psychosomatische Störungen hatte oder aber, dass es sich um eine zufällige und seltene Spontanheilung handelt. Damit wird das Thema immer wieder unreflektiert ad acta gelegt.

Wissenschaftler und Ärzte dieser Couleur haben Möglichkeiten und Mittel, ihre Standpunkte zu verkaufen und über die ganze Welt zu verbreiten. Bis zum Tausendjährigen Reich und bis zum Sankt Nimmerleins Tag. Ob dann wirklich von einem Gott, der unsere Tränen zählt, gründlich aufgeräumt wird? Mit angezogener Handbremse fährt es sich jedenfalls nur schlecht und mit dem Gasfuß noch schlechter. Wie sollten wir da ins Paradies oder auf eine neue oder runderneuerte Erde gelangen?

Ohne Mut keine Wandlung und kein gesunder Wandel!
Weder im Handel noch im Lebenswandel!

➔ Hör-Empfehlung:
Ludwig van Beethoven / Christian Fürchtegott Gellert:
An die Hoffnung (Ob ein Gott sei...)
bei youtube eingeben

Aufklärung ist die Maxime,
jederzeit selbst zu denken.

Immanuel Kant

Grundanspruch auf Gesundheit

Es gibt nichts Praktischeres
als eine gute Theorie.
Immanuel Kant

Meine Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung müssen notariell beglaubigt sein. Obwohl meine Mutter in ihrer Betreuungsverfügung bestimmt hatte, dass ich die Betreuung übernehmen soll, wurde gegen ihren ausdrücklichen Wunsch und Willen ein amtlicher Betreuer bestellt. Die Verfügung war von ihrem Hausarzt, ihrer Schwester und mir unterzeichnet worden. Für jede einzelne der drei Verfügungen haben wir 60 € bezahlen müssen.

Das Honorar des vom Vormundschaftsgericht uns vor die Nase gesetzten Betreuers für anderthalb Jahre sowie juristische Auseinandersetzungen mit dem Gericht haben meine Mutter 12.000 € gekostet. Das war der Rest ihrer Ersparnisse, denn Betrüger hatten ihr im Laufe weniger Jahre bereits rund 75.000 € abgeluchst.

Auszug aus Claudia Sofia Sörensens Betreuungs- und Patientenverfügung

Nehmen Sie exakt formuliert und knapp begründet Ihre Vorstellungen von gesunder Ernährung als festgeschriebene Vereinbarung in den Vertrag mit dem Seniorenheim auf. Sie können dann Ihr Recht auf gesunde Ernährung nötigenfalls einklagen oder durch Ihre Betreuungsbevollmächtigten einklagen lassen. Das ist jedoch nur bei zuvor schriftlich fixierter und unterschriebener Vereinbarung möglich.

1. Die Wahrnehmung meiner Angelegenheiten, Wünsche und Vorstellungen vertreten nach Präferenz folgende Personen: Wenn die an oberer Stelle der Präferenzliste stehende Person ausfällt, tritt automatisch die nächste ein.
2. Kontrollbevollmächtigte/-er ist Rechtsanwalt Er/sie oder sein/ihr Vertreter kontrolliert in Abständen von 6 Monaten, ob meine Vorsorgevollmacht korrekt eingehalten wird.
3. Im Falle von Pflegebedürftigkeit möchte ich ab Pflegestufe I vorzugsweise in folgender Seniorenresidenz leben:
4. Weitere infrage kommende Seniorenheime sind, nach Präferenz aufgeführt, folgende:
5. Ich wünsche, in einer abgeschlossenen Wohnung im stationären Bereich zu wohnen bzw. in einem größeren Einzelzimmer. Die Kosten sind durch meine private Tage-Pflegegeldversicherung bei der Hanse-Merkur abgesichert.
6. Im Fall juristischer Auseinandersetzungen sind meine beiden Rechtsschutzversicherungen VdK und ÖRAG hinzuzuziehen. Die VdK vertritt insbesondere: soziale Bereiche, Pflegestufenbeurteilung, Probleme mit den Rententrägern.
7. (Auflistung verschiedener Punkte)
8. Die Kosten für einen in der Großküche eines Seniorenheims eventuell notwendigen separaten Kühlschrank, von Getreidemühle, Entsafter und den Vita-Mix TNC werden von mir übernommen.
9. **Seminare in der GGB Lahnstein:**
 - 9.1) Die Köchin/ der Koch der Vertrags-Senioreneinrichtung muss über qualifizierte Kenntnisse verfügen. Ich stelle die Mittel für je ein Grundlagen- und ein veganes Praxisseminar in der GGB Lahnstein zur Verfügung. Auch die Kosten für Lohnausfall werden in dieser Zeit von mir übernommen. Auf Wunsch erstatte ich auch die Kosten für ein Wildkräuterseminar.

9.2) Bei Personalwechsel oder Umzug in eine andere Einrichtung tritt erneut 9.1) in Kraft.

9.4) Mein Betreuungsbevollmächtigter muss sich zusammen mit meinem kontrollbevollmächtigten Rechtsanwalt im Abstand von 6 Monaten vor Ort vergewissern, ob meine Vorsorgeverfügung in allen Punkten exakt eingehalten wird und nötigenfalls juristisch vorgehen.

9.5) Die Seminarzeugnisse sind mir und meinem oben bestimmten gesetzlichen Vertreter (Betreuungsbevollmächtigten) sowie meinem Rechtsanwalt zur Kontrolle vorzulegen.

Es wird im Einzelnen kontrolliert, ob die Kost exakt nach meinen Angaben, wie sie in meinen Ernährungsbüchern aufgeführt sind und frei verfügbar im Internet zu lesen sind, exakt eingehalten wird. Es wird ebenfalls kontrolliert, ob alle anderen in dieser Vorsorgeverfügung/Vorsorgevollmacht genannten Punkte exakt eingehalten werden.

10. **Jodiertes / fluoridiertes Salz wird abgelehnt.** Die Speisen nur sehr geringfügig salzen! Mein Meersalzverbrauch liegt pro Jahr bei 250 g.

11. **Meine Ernährung soll weiterhin weit überwiegend vegane Rohkost bleiben.** Beschaffungsquellen für meine Lebensmittel, Vorratshaltung und Zubereitungsweise sind in meinen eigenen drei Büchern und im Schnitzer-Buch genau beschrieben.

12. **Erweiterte Rohkost:** (In diesem Buch gemäß Seite 200) Gelegentlich Pellkartoffeln, Vollreis oder Vollkornbrot, vorzugsweise die in meinen Büchern genannten "Sattmacher" wie frisch gemahlenes, eingeweichtes oder angekeimtes Getreide und Rohbrot, Fenchelknollen, Wurzel-, Knollen- und Rübengemüse. Bananen, Tropenfrüchte. Nüsse und rohe Maronen enthalten viele Kohlenhydrate; sie sättigen ebenfalls sehr gut. Bitte dazu exakt den Rezeptteil des vorliegenden Buchs beachten.

Zur erweiterten veganen Rohkost kommen, vorausgesetzt, es besteht volle Gesundheit, rund 200g gegarte Hülsenfrüchte im Monat, maximal 250g Sauerrahmbutter monatlich, maximal 50g kaltgeschleudeter Honig monatlich, 1 x monatlich 2-3 Eier, 1 x monatlich gekochter Eintopf aus den Gemüseresten, alle 2 Monate maximal 150g Schaf- oder Ziegenkäse. Sahne und Schmand nur an Festtagen.

13. **Fett** wird vor allem aus Nüssen, Saaten, Getreide, Avocado und kaltgepressten Ölen bezogen. Es darf nicht mit hochungesättigten Fettsäuren (in Distel-, Raps- und Leinöl) übertrieben werden! Butter, Sonnenblumenöl und Olivenöl haben alle Fettsäuren in ausgewogenem Verhältnis.

14. **Tofu ist nicht mehr als 1 x im Monat gestattet, Sojasprossen und andere Keimsaaten können ab und an in den Salat gegeben werden.** Rohe Bohnen sind giftig! Gelegentlich gekochte Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen, Linsen sind in meiner Kost gestattet. Auch hier gilt: Bei Unpässlichkeiten oder Krankheit werden Obsttage eingeschoben, reine Rohkost gereicht, oder es wird auch mal gefastet.

15. **Vollwertbrot:** Im Handel befindliches Vollkornbrot ist meistens nicht vollwertig. Vollwertbrot muss lege artis nach meinen Büchern bzw. nach Johann G. Schnitzers *Backen mit Vollkorn* zubereitet werden. Im Anhang befindet sich eine Liste mit echten Vollwertbäckereien.

16. **Künstliche Ernährung** hat nach meinen Vorstellungen zu erfolgen. Im Fall, dass Breinahrung, Sondenkost oder Vergleichbares nötig wird, sollen ausschließlich frische, rohe, unerhitzte, vegane Lebensmittel inklusive Wildkräutern mit einem leistungsstarken Mixer wie dem Vita-Mix-TNC zerkleinert und verabreicht werden.

➔ Falls Verdünnung der Breinahrung erforderlich ist, muss entsprechend weniger Flüssigkeit zum Trinken gereicht werden. Anreicherung mit Stärke oder Fetten wird abgelehnt. Bitte entsprechende Kapitel in diesem Werk beachten.

17. **Künstliche Flüssigkeitszufuhr soll in meinen letzten Lebenstagen eingestellt werden.** Unter natürlichen Bedingungen ist das Sterben leichter. Tiere essen und trinken am Ende ihres Lebens nichts mehr, verkriechen sich und schlummern sanft ein. Ich wünsche mir einen natürlichen Tod. Ich will deshalb, wenn meine Zeit gekommen ist, ohne verlängernde Maßnahmen in Ruhe sterben dürfen. ➔ Siehe hierzu die Seiten 228-230.

Negative Erfahrungen mit Senioreneinrichtungen und Krankenhäusern

Du liebst mich viel Angst und Not erfahren.
Belebe mich neu,
führe mich herauf aus den Tiefen der Erde!

Psalm 71, Vers 20

Erfahrungen mit meiner hochbetagten, altersdementen Mutter

Meine seit nunmehr 10 Jahren an seniler, d.h. vaskulärer Demenz leidende Mutter hat gleichzeitig mit mir bereits seit Anfang 1986 ihre Ernährung auf vollwertig vegetarisch umgestellt, nachdem sie erfahren hatte, dass es mir nach jahrelangem Leiden (Zeckenborreliose und Morbus Menière) endlich gesundheitlich besser ging. Sie lebte in Hamburg, ich in Panamá. Allerdings hat sie den Fehler gemacht, weiterhin nebenher reichlich Süßigkeiten und Gebäck zu essen. Dadurch schritt ihre Arteriosklerose voran, und auf dieser Grundlage entwickelte sich eine ausgeprägte Mangeldurchblutung ihres Gehirns. Folge: Altersdemenz. Abgestorbene Nervenzellen können sich nicht regenerieren. Ist erst einmal Körpergewebe untergegangen, kann es sich ebenfalls nicht mehr regenerieren. Wir sind keine Eidechsen, denen der Schwanz nachwächst, wenn er durch einen Unfall verloren gegangen war.

Meine Mutter war Dolmetscherin und Autorin. Ihre reichlichen privaten Italienisch-Unterrichtsstunden, die ab dem Rentenalter 3-5 x täglich bei ihr zu Hause stattfanden, wurden mit Kaffee, Keksen, Kuchen und Schokolade gekrönt. Sie fand in ihren Schülern zugleich Ersatzfamilie und Freundeskreis. In unserer Familie pflegten wir regelmäßig das Zusammensein bei Kaffee, Kuchen, Likör, Brettspielen und Unterhaltungen. Die Unterrichts- und Kuchenrunden erinnerten meine Mutter emotional an das urgemütliche Zusammensein mit ihrer Mama und ihrer so heiß geliebten Oma, die, wie weiter oben auf ➔ Seite 205 schon erwähnt, auch an Arthrose litten. Da meine Mutter während der Italienisch-Unterrichtsstunden jedes Mal kräftig zulangte, fiel das Mittagessen mit zunehmender Vergesslichkeit und der Zunahme alterstypischer Trägheit in Körperpflege und Nahrungsaufnahme immer häufiger aus, und das Frischkornmüsli wurde immer mehr von mit Zucker gesüßtem Rosinenpappbrot ersetzt.

Meine Mutter war immer schon mehr oder weniger das, was man als Puddingvegetarier bezeichnet. Das sind Menschen, die zwar kein Fleisch essen, aber weiterhin die übliche Kost und viel Süßes zu sich nehmen. Außer der Tatsache, dass sie mehr Salat als vorher aß und auch bis ungefähr zu ihrem 75. Lebensjahr fast täglich Frischkornbrei zu sich nahm, hat sie die Vollwertkost weder richtig verstanden noch wirklich praktiziert. Sie betonte aber immer wieder, dass sie gern meine Vollwertkost isst und sich gern damit versorgen lässt. Als sie auf 6 Wochen bei mir in Panamá war, verlor sie, ohne zu fasten, 15 kg, die sie sich nach der Rückkehr aber im selben Zeitraum wieder anfuhrte.

Mit zunehmendem Alter glitt sie in eine immer ärmer werdende Kost ab, die aus reichlich Pappbrot, Keks, Kuchen und Süßigkeiten bestand, wobei sie schätzungsweise die letzten 10 Jahre vor dem Deutlichwerden ihrer Demenz kaum noch vernünftiges Mittagessen zu sich genommen haben dürfte. Die entbehrungsreichen Kindheits- und Jugendjahre addierten sich sicher dazu, und die Folgen aus alledem sind ihre schwere Osteoporose, mehrere eingebrochene Wirbel, verdrehte Wirbelsäule, inoperables Hüftleiden, der Herzschrittmacher seit ihrem 40. Lebensjahr nun die vaskuläre Demenz. Wegen ihrer ausgeprägten Demenz und ihres hohen Alters wurde eine Hüftgelenksoperation abgelehnt. Man wies mich darauf hin, dass sie sie möglicherweise nicht überleben würde.

Es reicht bei weitem nicht aus, sich vegetarisch zu ernähren, wenn die Kost nicht rundum vollwertig ist. Wer sich seit der Kindheit 100% gesund ernährt, kann mit lebenslanger 100%iger Gesundheit rechnen; wer erst zwischen 40 und 90 Jahren damit beginnt, kann mit zumindest erheblicher Verbesserung rechnen. Wer sich dann zu 50% gesund ernährt, wird höchstens 30% Verbesserungen erreichen. Wer aber glaubt, sich durch einen Alibisalat und Alibiapfel gesund zu ernähren und ansonsten die Kulturkost genießt, der kann sich keine sturmefeste Gesundheit erhalten noch sie wiederherstellen.

Wenn man dann schon einige Schäden hatte, als man umstellte, dann aber wieder in die alten Gewohnheiten zurückfällt, waren die paar Jahre gesunder Ernährung dazwischen mehr oder weniger für die Katz. Und genau das ist meiner Mutter passiert.

Ich erwähne im vorliegenden Werk auch darum meine Mutter, weil ich wegen meiner Forderung nach gesunder Ernährung mit den Schwierigkeiten der Zulieferküche einer renommierten Tagespflege konfrontiert wurde, die sich nicht in der Lage fühlte, korrektes Vollwertbrot, Vollwertkuchen und gesunden Nachtisch ohne Industriezucker bereit zu stellen. In einer anderen, ebenfalls renommierten christlichen Seniorentagespflege gab es sehr schwere Auseinandersetzungen. Als ich mich deshalb mehrfach an den Pastor wandte, antwortete der mir nicht einmal. Mit anderen Worten: Null Bock auf Vollwertkost bei den Verantwortlichen! Keinerlei Entgegenkommen und keinerlei Verständnis für meine Wünsche, dass meine Mutter nicht weiterhin durch Naturkost geschädigt werden sollte. Mein Hinweis auf ihre schwere Osteoporose nützte gar nichts. Mir wurde sogar noch vorgeworfen, meine Mutter nicht zu lieben, wenn ich ihr keine Bonbons, Schokolade und Kuchen gönne.

Die letzte Verantwortung für meine Mutter habe allerdings ich. Als amtlich bestellte Betreuerin nehme ich meine Aufgabe doppelt wahr, und allein ich entscheide darüber, was sie in ihren Organismus hinein bekommt und in welcher körperlichen Verfassung sie ihr Alter verbringen muss bzw. darf. Es macht mir überhaupt keine Mühe, ihr ab und an selbst Süßigkeiten herzustellen: aus Trockenfrüchten oder mit Nüssen, Kakao, Butter und Honig. Das allerdings nur selten und wenig. Ich habe schon genug damit zu tun, dass Besucher sie nicht mit Süßigkeiten überschütten. Die meisten akzeptieren es inzwischen. Oft genug aber habe ich derlei Sachen einfach weggeworfen.

In zwei Tagespflege-Einrichtungen wurde abgelehnt, meiner Mutter einen Teil ihrer täglichen Kost mitzugeben. Erst die Senioren-Tagespflege im Albertinenhaus (Hamburg-Schnelsen) kam uns entgegen, sodass ich meiner Mutter echtes Vollwertbrot mitgeben konnte, rohen Obstbrei als Nachtisch und für den Nachmittagskaffee vollwertigen Kuchen. Aber sie waren nicht in der Lage, aus der Küche vollwertiges Brot zu besorgen.

Brot und Kuchen habe ich nach allen Regeln der Vollwertküche selbst gebacken oder nach sorgsamer Auswahl ab und an gekauft. Sie erhielt lediglich Getränke und ein vegetarisches Mittagessen von der dortigen Küche. Selten kam es allerdings vor, dass unwissende Pflegerinnen ihr Fleisch gegeben haben. Das habe ich dann sofort gerochen. Der Geruch ist nämlich unverkennbar. Ich rieche sofort, wenn ein Fleischesser auf der Toilette war. Außerdem riecht die Körperausdünstung entsprechend.

Ich habe bei einer Kurzzeitpflege in einem Seniorenheim die Begründung zu hören bekommen, dass sie um das Fleisch oder die Wurst gebeten hatte. Offensichtlich ist denen nicht klar geworden, dass ein dementer Mensch in uralte Gewohnheiten zurückverfällt und sich in der Vergangenheit wähnt. Da meine Mutter seit ihrem 63. Lebensjahr durch eigene Entscheidung Vegetarierin ist, habe ich die Aufgabe, die Einhaltung ihres freien Wunsches überall durchzusetzen. Sie weiß ja nicht, was sie sagt, wenn sie etwas anderes verlangt, nur weil es neben ihr gegessen wird. Sie hat mich sogar, bevor die Demenz stärker wurde, ausdrücklich darum gebeten, sie nach meinen Vorstellungen gesund zu ernähren, weil sie genau weiß, dass ich bestens informiert bin und sie bei mir in guten Händen ist.

Eine solche Kost, wie meine Mutter sie nun seit zwei Jahren an drei Wochentagen regelmäßig erhalten hat, ist nicht wirklich vollwertig. Sie stellte *laufende Ausnahmen* dar. Und wie die Getränke aussahen, weiß ich nicht. Ich habe zwar gesagt, dass sie keine gezuckerten Getränke erhalten soll, aber ich bin mir da nicht sicher, ob das immer eingehalten wurde.

Brot musste ich darum mitgeben, weil man mir sagte, dass unter Vollkornbrot in der Küche grundsätzlich dunkles Brot mit sichtbaren Körnern und Zuckercouleur verstanden wird, dass nicht garantiert werden könne, ob die wirkliches Vollwertbrot schicken. Mich wundert dabei nur, warum von der Tagespflege kein echtes Vollwertbrot durchgesetzt werden konnte.

Obwohl die Altenpflegerin durchaus wusste, was vollwertiges Vollkornbrot ausmacht, konnte oder wollte sie nicht dahingehend wirken, dass meine Mutter ein solches Brot von der Küche bekommt. Es wird eben einerseits zu wenig Rücksicht genommen und andererseits werden vom Pflegepersonal Auseinandersetzungen und nachdrückliche Forderungen gescheut. Wer konsequent auf Vollwerternährung besteht, gilt nach wie vor als Sonderling oder gar als Querulant mit Non-Compliance.

Da meine Mutter keine Zähne hat, kann sie die Körner im *Vollkornbrot* nicht kauen. Die Tatsache, dass darin ein paar ganze Körner sind, besagt ja ohnehin nichts darüber, ob es sich um *Vollwertbrot* handelt, dass nach ganz bestimmten Kriterien zubereitet werden muss. Da fast keine Bäckerei dazu im Stande ist, ist es besser, man macht sich sein Brot selbst. Denn wenn die Küche das Brot irgendwo ein-

gekauft hätte, wäre das immer noch keine Garantie für Vollwert gewesen. Und was ich eigentlich unerhört fand, ist die Tatsache, dass ich das nicht gegessene Essen der Einrichtung stets bezahlen musste. D.h. ich habe das Essen tatsächlich doppelt bezahlt.

Seit dem 1. Dezember 2012 geht sie nicht mehr hin: Sie hatte innerhalb von 4 Monaten 3 transischämische Attacken. Das ist ein kleiner Schlaganfall mit vorübergehenden Ausfallerscheinungen. Immerhin konnte sie in einem Fall 12 Stunden lang nicht sprechen. Hinzu kommt neuerdings ein Raynaud. Dabei verkrampfen sich die Arterien in den Händen/Fingern, die dann mangelhaft durchblutet werden. Also habe ich die Reißleine gezogen, sie aus der Tagespflege genommen, gebe ihr weit überwiegend Frischkost und mache bei Anfällen mit ihr Unterarm- und Fußbäder nach den Kneipp'schen Regeln. Außerdem gehen wir wieder regelmäßig zum Schwimmen, was ihr sehr gut tut. Anschließend schläft sie im Ruheraum der Sauna, und ich gehe saunieren. Bei guter Planung kann man auch mit einem Dementen in Pflegestufe II wunderbar zu sich selbst kommen... .

Ernährung während der Kurzzeitpflege

"CAVE Kurzzeitpflege!" - Ich habe meine Mutter während der Kurzzeitpflege in ein familiär geführtes Seniorenheim gegeben, wo sich ein Mitglied der Familie von Vollwertkost nach Max-Otto Bruker ernährte und man dem Anschein nach offene Ohren hatte. Der Koch aber hatte keine Ahnung. Er sagte mir das frei heraus und war nicht wirklich zur Mitarbeit zu bewegen.

Da meine Mutter wegen Zahnlosigkeit fast alles püriert isst, bereitete ich für 4 Wochen die Kost vor und gab sie eingefroren mit: Ein ganzer Einkaufsroller voller Tiefkühlkost. Sie wurde ihr aber kaum gereicht, und ich bekam 9/10 wieder mit nach Hause. Man hatte ihr lediglich vom ohnehin gekochten Gemüse der jeweiligen Mahlzeiten etwas gegeben, von der eingefrorenen Rohkost aber fast nichts. Außerdem wurde ich darüber informiert, dass sie immer auf die Nachbarteller geschielt und dasselbe verlangt hat. Wie oft sie Fleisch erhalten hat, weiß ich nicht.

Als meine Mutter noch allein spazieren gehen konnte und ein Taschengeld hatte, kam sie zufällig an einer Wursttheke vorbei, wo sie sich ein püriertes Hähnchenbrustfilet kaufte. Ich fand es in ihrer Handtasche und bin dann gezielt mit ihr nochmals an die Wursttheke gegangen, um zu sehen, was sie macht. Prompt zeigte sie auf ein paniertes Stück Fleisch und sagte: "Ich möchte den Kuchen da haben."

In besagter Seniorenresidenz hat man meiner Mutter nur das tiefgefrorene Frischkornmüsli aufgetaut. Nachmittags gab es den unvermeidbaren üblichen Kuchen und *koffeinfreien* Kaffee. Ich erhielt das Glas Carokaffee, das ich mitgeben hatte, ungeöffnet zurück. Meine Mutter mag den üblichen Kaffee überhaupt nicht. Aber etwas anderes bekam sie nicht. Da er ihr zu bitter ist, fügt sie reichlich Zucker und Kondensmilch zu. Und ich glaube nicht, dass man sie davon abgehalten hat, denn Zuckertopf und Süßstoff standen in Griffweite auf dem Tisch. Das ist sehr leichtfertig, denn meine Mutter nimmt Unmengen Süßstoff in der irrigen Annahme, dass die Dinger so klein sind und man mehr davon braucht als vom Zucker. Meine Mutter hat dort während meines Erholungsurlaubs die ganze Zeit lang weit überwiegend die schreckliche Kulturkost erhalten und kam auch recht verstört und mit einer Thrombose wieder nach Hause. Und obendrein fehlte auch noch neue Kleidung im Wert von 350 €!

In den anderen drei Häusern sah es noch schlimmer aus, weil man da nicht einmal gewillt war, ihr das Frischkornmüsli zu reichen. Als ich im Veteranenheim in Hamburg-Poppenbüttel bat, man möge ihr wenigstens Obst pürieren oder ihr ab und an eine Banane geben, bekam ich zur Antwort: "Wenn ihre Mutter keine Zähne hat, kann sie weder Salat noch Obst essen. Dann muss sie eben alles gekocht essen. Wir haben keine Zeit dafür, Bananen zu zerdrücken oder auch noch Äpfel zu reiben!!"

Die Leiterin von Haus Burgwedel, wo meine Mutter ebenfalls zur Kurzzeitpflege war, sagte mir nachdrücklich: "Wozu Vollwertkost, wenn man doch mit Tabletten viel besser behandeln kann! Ich glaube sowieso nicht an Vollwertkost. Da sind Tabletten schon besser."

Aus alledem habe ich gelernt und nehme meine Mutter seit 2008 immer mit in den Urlaub. Aber Urlaub ist gar nicht nötig, denn unser Hamburg hat viele schöne Plätze, die wir beide sehr lieben. Viel wichtiger als Urlaub am Stück ist es für die Pflegenden, sich innerhalb des Alltags Ruhephasen zu gönnen und alles in Ruhe anzugehen. Gelassenheit ist das Zauberwort. Wer daran stetig arbeitet, braucht

keinen Weglauffurlaub sondern stellt sich gelassen jeder Situation. Und wenn ich allein ans Elbufer gehe, bin ich auf ein paar Stunden weit weg von allem und mitten im schönsten Urlaub.

Ich hege ohnehin schon lange den Verdacht, dass der Run nach Erholung weit weg von zu Hause ein Zeichen dafür ist, dass die Menschen innerhalb des normalen Lebens zu wenig Gelassenheit pflegen. Sachzwänge nötigen ihnen Mehrfachbelastungen und höchste Eisenbahn bzw. lange Flugreisen auf.

Und noch etwas: Einen dementen Menschen wochenlang in fremde Umgebung zu geben, ist grausam. Daran gibt es gar nichts zu herumzudeuteln! Wenn man sich dem widersetzt, bekommt man zu hören, wie dringend man als pflegender Angehöriger Erholung benötigt. Das ist schon wahr, aber ich stelle mich doch nicht gegen die dringenden Bedürfnisse meiner Mutter, sondern ich arrangiere mich damit. Hier sind sowohl Toleranz als auch Kompromisse notwendig und heilsam.

Teure Kurzzeitpflege - Teure Auszeit für die Angehörigen

Während meines Kurzzeiturlaubs wurde ich stets doppelt zur Kasse gebeten. Ich musste bis zu 75% der laufenden Kosten für die Tagespflege weiter bezahlen, denn während der Kurzzeitpflege zahlt die Pflegeversicherung nichts für die Tagespflege. Zusätzlich musste ich für die Kurzzeitpflege meiner Mutter in einem Seniorenheim bis zu 1.600 € selbst bezahlen, da die Pflegeversicherung nicht den gesamten Betrag der Kurzzeitpflege von bis zu 2.800 € übernimmt sondern lediglich rund 1.200 €.

Für Demente stehen ferner monatlich 200 € für Sachleistungen zur Verfügung, d.h. 2.400 € jährlich. Die kann man entweder für den Betrag nehmen, der die Erstattungssumme für die Kurzzeitpflege übersteigt oder aber sich die laufenden Zusatzkosten für die Tagespflege teilweise erstatten lassen. Beides wird nicht erstattet, und auch mit der neuen Pflegegeldregelung, nach der 50% de Pflegegeldes bei Kurzzeitpflege und Verhinderungspflege weiter bezahlt werden, bleibt viel an selbst zu stemmenden Kosten übrig. Die Erleichterung beträgt ja lediglich 50% des jeweiligen Pflegegeldes.

Für die Tagespflege musste ich jeden Monat bis zu 300 € zuzahlen. Ich habe mir das während der letzten beiden Jahre aus diesen 2.400 € jährlichen Sachleistungen erstatten lassen. 300 x 12 sind allerdings 3.600 €. D.h., wir haben für die Tagespflege 1.200 € jährlich selbst getragen und das Essen doppelt bezahlt (siehe 1. Absatz auf ➔ Seite 253).

Für den mir gesetzlich zustehenden Erholungs-Kurzzeiturlaub blieb keine Kostenerstattungs-Möglichkeit mehr übrig. Im Klartext: Wäre ich in Urlaub gefahren und hätte ich meine Mutter in die Kurzzeitpflege gegeben, hätte die Pflegekasse lediglich rund 1.200 € der Kosten dafür getragen. Auf dem Rest von bis zu 1.600 € wäre ich selbst sitzen geblieben. Und nach der neuen Regelung seit Januar 2013 verbleiben immer noch rund 1.250 € Eigenleistung.

Im Jahr macht das:

- rund 700 € für die Tagespflege während des Kurzzeiturlaubs, um den Platz dort für die Rückkehr der Oma frei zu halten.
- + 1.600 € Eigenanteil für die Kurzzeitpflege im Seniorenheim
- + 1.200 € Eigenanteil für die Tagespflege

Die Gesamtkosten des Eigenanteils belaufen sich also auf rund 3.500 € jährlich bei 4 Wochen Kurzzeiturlaub des pflegenden Angehörigen, und ich frage nun allen Ernstes: Wie sollte man sich dabei erholen können, wenn man derart geschröpft wird, nur weil man einen lieben Angehörigen pflegt und den gesetzlich zustehenden Erholungsurlaub machen möchte? Ich habe seit 2008 auf das ganze Theater verzichtet und werde auch weiterhin darauf verzichten. Auch für den Fall, dass meine Mutter 120 wird!

Zu den Pflegeausgaben kommen noch die Kosten für den eigenen Erholungsurlaub hinzu, der entsprechend kostengünstig gestaltet werden muss. Für mein preiswertes Hotel in Cala Ratjada, Mallorca, habe ich für 4 Wochen lediglich 650 € bezahlt! Wie kann es angehen, dass mich die Ausgaben für die Unterbringung meiner Mutter ein wahres Vermögen, nämlich das Fünffache davon gekostet hat!? Obendrein die ständigen Anrufe aus dem Seniorenheim, dass Oma schon wieder weggelaufen ist... .

Es soll da noch eine Regelung geben, nach der die Pflegeversicherung mehr während der Abwesenheit in der Tagespflege leisten kann. Ohne draufzuzahlen, muss man dann die letzte Woche im Monat und die 1. Woche im Folgemonat urlauben, sich also mit insgesamt 2 Wochen Kurzzeiturlaub begnügen. Wenn man aber 4 Wochen am Stück Urlaub machen möchte, muss man die 75% für die Tagespflege während der Abwesenheit der Oma voll blechen. Oder aber sie abmelden, nach dem Urlaub neu anmelden und wochen- bis monatelang erneut auf einen freiwerdenden Platz warten.

So genannte Weglauftendenz

Nicht nur das Theater um die Ernährung sondern auch die Tatsache, dass die Dementen nicht rund um die Uhr sicher beaufsichtigt werden und sie immer wieder das Pflegeheim unbemerkt verlassen können, bringt mich in Rage. Meine Mutter konnte jedes der 4 Häuser, in denen sie vorübergehend war, unbemerkt verlassen und musste oftmals von der Polizei gesucht werden.

Die Bemerkung *Weglauftendenz* ist falsch und eigentlich auch ehrenrührig. Sie ist vor allem unfachmännisch, denn wer gern spazieren geht, weil er sich wegen der Demenz nicht anderweitig beschäftigen kann und auch zu wenig Anregungen im Seniorenheim erhält, der läuft ja nicht weg sondern sucht sich eine sinnvolle Beschäftigung: Das Spaziergehen und Schauen im Umhergehen. Meine Mutter ist schon immer gern spazieren gegangen!

Wenn es wirklich eine *Weglauftendenz* gäbe, dann wäre zielgerichtetes, planvolles Handeln möglich, nämlich Flucht, aber weder planvolles Handeln noch Flucht oder Weglaufen sind dementen Menschen möglich. Meine Mutter leidet eher schicksalsergeben, als dass sie sich einer an sie gerichteten Bitte widersetzen oder fliehen würde. Ein gern spazieren gehender Dementer beschäftigt sich, und es ist allemal besser, als blöde vor sich hinzudösen. Dass dann nicht wieder zurückgefunden wird und vor allem nicht verstanden wird, warum es nicht ins gewohnte Zuhause sondern in ein fremdes Heim gehen soll, hat ebenfalls nichts mit *Weglauftendenz* sondern mit mangelnder Merkfähigkeit und mangelnder Einsichtsfähigkeit in Zusammenhänge zu tun. Außerdem halten sich Demente immer für geistig fit.

Demente benötigen sinnvolle Anregungen und Beschäftigungen. Und die kann ich meiner Mutter zu Hause bestens geben. Ich binde sie einfach soweit möglich in den normalen Tagesablauf mit ein. Sie bekommt leichte Aufgaben, wir gehen gemeinsam einkaufen oder spazieren, wir unternehmen Fahrten mit den öffentlichen Verkehrsmitteln an verschiedene schöne Ausflugsorte. Je nach Bedarf mit Rollator oder Rollstuhl. Seit einiger Zeit überwiegt aber der Rollstuhl.

Es trifft bei ihr überhaupt nicht zu, dass sie als Demente nicht unterwegs sein könnte. Ganz im Gegenteil! Sie mag gern unter Menschen sein, spricht sie unterwegs an, bewegt sich gern in schöner Landschaft und geht gern an vertraute Orte in der Stadt oder lässt sich dorthin schieben. Wir nehmen unseren Zwergpudel mit, Oma marschiert mit ihrem Rollator oder dem Rollstuhl auf dem gepflasterten Weg an der Elbe entlang, und ich streife in Sichtweite mit dem Hündchen am Ufer durch Gras und Sand. Dann treffen wir uns wieder und gehen gemeinsam weiter oder sie nimmt im Rollstuhl Platz. Anschließend geht es zur ausgiebigen Salatbar ins Maredo nach Blankenese. Das ist doch eine wunderbare gemeinsame Beschäftigung! Als Vegetarier im Fleischparadies Maredo! Wenn das keine Toleranz ist! Es macht mir gar nichts aus, was die Leute auf dem Teller haben, und Clärchen, unser Pudelchen, bekommt manchmal ein Kindersteak; medium, damit noch was Rohes für sie bleibt.

Ich werde den Gedanken nicht los, dass in unserem Drang nach Perfektion und Selbstverwirklichung selbst die dementen Alten noch *geschult* werden sollen, statt ihnen einfach Geborgenheit und das Gefühl von Sicherheit und Geliebtwerden in liebevoller familiärer Einbindung zu gönnen.

Die Kinder sollen schon mit einem Jahr in die Kita, damit sie möglichst viel für den Run auf die späteren Arbeitsplätze lernen, und die Alten werden entweder ruhig gestellt oder mit Intelligenzspielen belastigt, wenn sie eigentlich ausruhen möchten. Hauptsache institutionelle Organisation auf Deubel komm raus und *Selbstverwirklichung* für diejenigen, die sich um die Übernahme wirklicher Verantwortung drücken. Es gibt genügend Altenpflegepersonal, das die eigenen dementen Eltern ins Seniorenheim steckt. Weil es ihnen dort angeblich besser als zu Hause geht. Ich bin da entschieden anderer Ansicht! Warum haben die Menschen eigentlich so sehr Angst, sich nicht verwirklichen zu können? Ist

es nicht auch Selbstverwirklichung, einem alten Menschen liebevoll die Nase zu putzen statt in der eigenen Nase zu popeln!? Die Hilfe, die wir spenden, kehrt als Freude ins eigne Herz zurück.

Ich halte es für grausam, einen erheblich desorientierten alten Menschen auf ein paar Wochen irgendwo abzugeben, um selbst Urlaub zu machen. Wie kann man sich dabei ohne schlechtes Gewissen erholen? Wir sind durchaus auf der Welt, um gebraucht zu werden, uns brauchen zu lassen, uns freiwillig einzuspannen und auch die Karren anderer Menschen mitzuziehen, wenn es nötig ist.

Die Pflegekasse kann sich freuen, an uns nunmehr jeden Monat 1.100 € für die Tagespflege zu sparen. Und die Kurzzeitpflege werde ich wohl auch nicht wieder in Anspruch nehmen. Dadurch spart die Kasse noch mehr Ausgaben für uns. Lieber verzichte ich auf Urlaub ohne meine Mutter, als dass ich mich darüber ärgere, dass sie inzwischen nicht gut versorgt und nicht wirklich zufrieden ist. *Weglaufen* kann sie wegen ihres fortgeschrittenen Hüftleidens inzwischen zwar nicht mehr, aber ich mute ihr auch keine 4 Wochen Traurigkeit noch ungesunde Nahrung mehr zu. Meine Mutter ist kein Hund, den man in einer Hundepension abgibt. Und ich mute meinem Hund ohnehin keine Hundepension zu. Gemeinsam sind wir stark, gemeinsam sind wir glücklich: meine Mutter, unser Hund und ich. Und wir passen uns eben an die gegebenen Verhältnisse an, ohne mit dem Schicksal zu hadern, sondern wir machen das Beste daraus.

Es ist wichtig, auf die Biografie eines dementen Menschen zu achten und das mit ihm zusammen zu machen, was er/sie schon immer gern getan hat. Das ist bei meiner Mutter das Spaziergehen, Volkslieder singen, unter Leute gehen, Spiele spielen, sich mit Italien befassen und 1 x die Woche schwimmen gehen. Beim Baden mache ich mit ihr gezielte Gymnastik. Da ich während meines langjährigen Heilpraktikerstudiums gründlich Anatomie studiert habe, kenne ich den Bewegungsapparat bestens. Und ich habe lebenslang konzentrierte Gymnastik und autogenes Training praktiziert.

Der Versuch mit Seniorennachmittagen in der einen oder anderen Kirche ist gescheitert, weil es unmöglich ist, meine Mutter von den vor die Nase gesetzten Keksen, Kuchen und anderen Gaumenverlustigungen fern zu halten. Verständnis für meine Haltung gibt es dort nicht. Ich benötige sowieso kein Verständnis anderer Leute sondern lediglich meinen eigenen Verstand. Es hat sich bei der letzten Weihnachtsfeier aber wieder einmal bewahrheitet, dass man als konsequenter Vollwertköstler zum Außenseiter gemacht wird und vor allem bei so genannten Christen reichlich Null-Toleranz begegnet.

Das soziale Problem ist nicht zu leugnen. Dennoch sind wir keine Außenseiter sondern ganz im Gegenteil sehr sozial. Wir gehen aber nicht mehr dort hin, wo man über uns mit dem Kopf schüttelt und, wie mir mehrfach hinterbracht wurde, abfällig über uns redet. In den mir bekannten Kirchen (Lutheraner, Katholiken, Adventisten und Mormonen) bin ich sehr selten Menschen begegnet, die meine Ernährungsweise akzeptiert haben, obwohl sie sich selbst anders ernähren. Christen sind kein Vorbild für mich. Keinerlei Probleme gab es bei den Zeugen Jehovas: Die meisten von ihnen ernähren sich sehr gesund. Nur bin ich innerlich zu frei, um mich noch irgendeiner Kirchengemeinschaft zu verpflichten. Ich bin ausschließlich Gott und mir selbst verpflichtet, und dieses freiwillig!

Eigene Erfahrung mit Krankenhausernährung

Mein jüngstes Krankenhauslebnis möchte ich Ihnen nicht vorenthalten. Ich war wegen eines Sportunfalls im Albertinen-Krankenhaus in Hamburg-Schnelsen gelandet. Erst am 3. Tag erhielt ich die erbetene vegetarische Kost. Bis dahin hätte ich fasten müssen, wenn ich mir nicht schnell noch etwas eingeweichtes Getreide, Obst und Nüsse mitgenommen hätte. Ich war aber zunächst nicht in der Lage, mir Grünfutter zu besorgen. Mehrfach brachte man mir die übliche, mit Fleisch und Kunstpräparaten verseuchte Nahrung. Ich musste aber, wie üblich, einen Teil des Essens selbst bezahlen. Und die Kost, die dann kam, war überschwemmt mit Milch- und Käseprodukten. Sie sah außerdem ekelerregend aus. Ich habe auch das nicht inkorporiert, weil mir mein Körper dafür zu schade war.

Sobald ich wieder einigermaßen gehen konnte, habe ich mich draußen mit Wildkräutern versorgt. Da dieselbe Küche auch die Albertinen-Senioren-Tagespflege versorgt, war mein Erlebnis im Albertinenkrankenhaus der Stein des Anstoßes, meine Mutter dort herauszunehmen. Ernährung ist nicht alles, aber sie ist immerhin der Eckstein unseres Lebensgebäudes.

Absicherung und Komfort - Private Pflegeversicherungen

Der dickste und teuerste Katalog des Landes ist der Pflichtleistungskatalog der Krankenkassen.

Gerhard Kocher (Schweizer Publizist)

Rechtzeitige Informationen über Seniorenresidenzen erspart Enttäuschungen

Mein Weg wird mich wahrscheinlich irgendwann in eine Seniorenresidenz führen, da ich nicht gern allein lebe und niemals mein Alter so verbringen möchte wie meine Mutter. Es ist nicht gut, von einem einzigen Menschen auf Gedeih und Verderb angewiesen zu sein. Und ich möchte am Ende meines Lebens in keine Falle geraten. Im Seniorenheim aber droht eine unakzeptable Ernährungsweise. Also baue ich rechtzeitig vor. Ich habe mich bereits in drei verschiedenen Einrichtungen gründlich informiert, die dortigen Defizite erkannt, und ich bemühe mich, möglichen Problemen vorzubeugen, indem ich sehr selbstbewusst auftrete, meine Ernährungswünsche darlege und später, wenn es soweit sein wird, konsequent einfordern werde oder einfordern lasse. Durch das vorliegende Werk hoffe ich, weitere Brücken zu bauen und obendrein Interessierten Anregungen für eigene Schritte zu geben.

Mögen meine Informationen und meine Brücke in der Einrichtung, in die ich irgendwann ziehen werde, angenommen werden. Es werden bis dahin noch rund 15 Jahre vergehen, und ich hoffe, dass sich inzwischen noch einiges ändern wird, denn ich kann mir nicht vorstellen, dass die Menschheit so dumm ist, weiterhin blauäugig mehr oder weniger friedlich in die Katastrophe abzudriften. Ich glaube trotz vieler Enttäuschungen immer noch an das Gute im Menschen und vor allem an seine Vernunft.

Es ist erstaunlich, was ich alles zu hören bekommen habe, wenn ich meine Ernährungsweise kurz umrissen hatte. In einem Seniorenheim kam die spontane Antwort: "Aber so wie sie sich ernähren, das ist doch völlig ungesund. Man kann doch nicht nur von Salat leben und schon gar nicht ohne Eier, Milch und Käse!!" Dass derartige Äußerungen von mangelndem Wissen und vor allem von fehlender persönlicher Erfahrung zeugen, ist solchen Menschen nicht bewusst, da sie sich für bestens informiert halten. Sie können nicht über ihren Tellerrand gucken können und erkennen nicht, dass ihr Wissen sehr eingeschränkt ist. Und das ist einfach nur erschreckend und zugleich auch abschreckend. Denn wenn ich meine Ernährungsweise in einer solchen Einrichtung kämpferisch durchsetzen müsste, würde ich mich dort nicht nur unverstanden sondern fehl am Platze fühlen.

Leider kann ich mir mein Seniorenheim nicht danach aussuchen, ob dort eine allgemein freundliche Atmosphäre herrscht, Schwimmbad, Sauna, gute Verkehrsanbindung und eine schöne landschaftliche Umgebung vorhanden sind, sondern ich muss in erster Linie nach dem Kriterium der Akzeptanz und Durchführbarkeit meiner Ernährungsweise Ausschau halten. Alles andere muss dahinter leider sekundär bleiben, obwohl es mir ebenso wichtig ist. Ein Leben ohne Schwimmbad und Sauna wäre eine erhebliche Einschränkung für mich, aber ungesunde Kost ist weit schlimmer.

Wenn ich allerdings auf meine Urlaube und Restaurantbesuche blicke und mir die Auseinandersetzungen ums Essen vor Augen halte, die manchmal stattfanden, wenn ich daran denke, dass selbst die Köche in 5-Sterne-Hotels nicht in der Lage waren, einigermaßen gesundes und obendrein schmackhaftes Essen zu servieren, dann ist es mir für mein Alter und eine Zeit, in der ich möglicherweise nicht mehr für mich selbst sorgen kann, von erstrangiger Wichtigkeit, eine Senioreneinrichtung zu finden, wo ich adäquat und nach meiner Gewohnheit und Vorstellung ernährt werde. Noch ist es ja kein Problem, mir während eines Hotelaufenthalts meinen Frischkornbrei selbst zuzubereiten, Körner einzuweichen, Lebensmittel hinzuzukaufen oder einfach Wildkräuter zu sammeln und damit das Restaurantfutter aufzuwerten, aber wenn ich wegen mangelnder Mobilität von fremder Hilfe abhängig werden sollte, möchte ich nicht wegen mangelnder Motivation der Pflegenden krank gefüttert werden.

Leider ist in Seniorenresidenzen nicht bekannt, dass es sehr viele Menschen gibt, die meine Enttäuschungen, Sorgen und den zuweilen auftauchenden Ärger teilen. Meine LeidensgenossInnen ziehen deshalb das Alleinleben oder passende Seniorenwohngruppen vor. Letztere sind allerdings eine Kostenfrage. Sie fallen unter *betreutes Wohnen* und werden von der gesetzlichen wie von den privaten Pflegeversicherungen nicht ausreichend finanziert. Es wird aus der Sicht privater wie gesetzlicher Pfl-

geversicherungen kein Unterschied zwischen dem *betreuten Wohnen* in einer Wohngruppe, dem *betreuten Wohnen* in einem Seniorenheim oder dem eigenen Zuhause gemacht.

Betreutes Wohnen in einer guten Seniorenresidenz ist ebenso wie das *betreute Wohnen* in Seniorenwohngruppen ausschließlich begüterten SeniorInnen möglich! Im Grunde ist es nur eine Formulierungssache, die sich da recht fatal auswirkt, dennoch wirkt sie sich praktisch aus, indem nur Reiche sich so etwas leisten können. Allen anderen bleibt nur die *vollstationäre Pflege*, weil man nur dann die entsprechenden Leistungen aus der gesetzlichen Pflegegeldversicherung sowie aus der privaten Pflegegeldversicherung erhält. Ansonsten bleibt eine Differenz von bis zu 2.500 € monatlich. Wie man in der *vollstationären Pflege* aber trotzdem die Vorzüge einer hochwertigen Seniorenresidenz genießen kann, wollen wir nun nach und nach besprechen.

Gesetzliche und private Pflegeversicherungen: Betreutes Wohnen oder vollstationäre Pflege?

Mein guter Rat: Achten Sie unbedingt darauf, nur eine solche private Pflegeversicherung abzuschließen, die bereits ab Pflegestufe I in Leistung tritt und keine Beiträge mehr kassiert, sobald der Versicherungsfall eintritt! Manche private Pflegeversicherungen zahlen auch bei der *vollstationären Pflege* erst ab Pflegestufe III! Die aber muss nur von sehr wenigen SeniorInnen in Anspruch genommen werden. Man sollte sich die Unterschiede der privaten Versicherungen sehr genau ansehen, um später keine böse Überraschung zu erleben! Alle privaten Pflegeversicherungen bieten ein eingeschränktes Leistungsspektrum, das man sich sehr genau ansehen sollte. Ich habe mich nach längerem Suchen für die Hanse-Merkur entschieden.

Die Höhe der privaten Pflegetagegeldversicherung, d.h. die monatlich auszahlende Versicherungssumme, richtet sich nach dem jeweiligen Vertragsabschluss. Die Höhe der Einzahlungen für eine solche Versicherung richtet sich 1. danach, wie viel man später ausgezahlt bekommen möchte und 2., in welchem Alter man die Versicherung abschließt. Je früher man sie abschließt, desto niedriger sind die monatlichen Beiträge aber desto länger dauern sie auch bis zum Versicherungsfall, der bei meiner Versicherung bereits mit der Pflegestufe I eintritt.

Sobald der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK) Pflegestufe I feststellt, tritt der Versicherungsfall ein, und ich muss für die Hanse-Merkur keine Beiträge mehr leisten sondern bekomme die nachstehend genannten Summen entsprechend meinem Entschluss, ob ich zu Hause bleibe, *betreutes Wohnen* favorisiere oder *vollstationär* gehe. Die Leistungen bei Wohnen zu Hause und *betreutem Wohnen* sind gleich, bei *vollstationärer Pflege* sind sie deutlich höher.

Die im Folgenden genannten Beträge der gesetzlichen Pflegeversicherung gelten ab Januar 2013 und beziehen sich auf Personen mit eingeschränkter Alltagskompetenz, d.h. mit Demenz. Ich lasse hier die Seniorentagespflege, Kurzzeitpflege und zusätzliche Sachleistungen außer Acht, die nur bei Wohnen zu Hause oder *betreutem Wohnen* vorkommen können, um die Sache nicht zu kompliziert zu machen.

Pflegestufe I zu Hause oder bei *betreutem Wohnen*

gesetzliche Pflegeversicherung: Pflegegeld 305 € + Sachleistungen

Hanse-Merkur: 25% (in meinem Fall 600 € pro Monat)

Pflegestufe II zu Hause oder bei *betreutem Wohnen*

gesetzliche Pflegeversicherung: Pflegegeld 525 € + Sachleistungen

Hanse-Merkur 50% (in meinem Fall 1.200 € pro Monat)

Pflegestufe III zu Hause oder bei *betreutem Wohnen*

gesetzliche Pflegeversicherung: Pflegegeld 700 € + Sachleistungen

Hanse-Merkur 100% (in meinem Fall 2.400 € pro Monat)

Pflegestufe I bei vollstationärer Pflege

gesetzliche Pflegeversicherung 1.023 €

Hanse-Merkur 100% (in meinem Fall 2.400 € pro Monat)

Pflegestufe II bei vollstationärer Pflege

gesetzliche Pflegeversicherung 1.279 €

Hanse-Merkur 100% (in meinem Fall 2.400 € pro Monat)

Pflegestufe III bei vollstationärer Pflege

gesetzliche Pflegeversicherung 1.550 €

Hanse-Merkur 100% (in meinem Fall 2.400 € pro Monat)

Halten wir fest: Meine private Pfl egetagegeldversicherung bei der Hanse-Merkur, für die ich derzeit 193 € im Monat bezahle, weil ich sie erst mit 63 Jahren abgeschlossen habe, zahlt ab Pflegestufe I nur dann die vereinbarte Versicherungssumme zu 100% aus (rund 2.400 € monatlich), wenn ich *im vollstationären Bereich eines anerkannten Seniorenheims* lebe. Wenn ich zu Hause wohnen bleibe, in eine *betreute Wohngruppe* gehe oder in eine Seniorenresidenz mit *betreutem Wohnen* ziehe, sind es bei Pflegestufe I nur 25%.

Bei Wohnen in der eigenen Wohnung/im eigenen Haus oder bei *betreutem Wohnen* in einer *Seniorenwohngruppe* oder bei *betreutem Wohnen* in einem *Seniorenheim* zahlt die Hanse-Merkur bei Pflegestufe I lediglich 25% der Versicherungssumme (rund 600 € pro Monat), bei Pflegestufe II 50% (rund 1.200 € pro Monat) und bei Pflegestufe III 100% (rund 2.400 € pro Monat).

Es ist eine ganz einfache Rechnung, unter welcher Wohnform die Gesamtleistungen beider Pflegeversicherungen höher sind. Bei *betreutem Wohnen* verfüge ich in Pflegestufe I nur über 600 € aus der Hanse-Merkur + derzeit 305 € gesetzliche Pflegeversicherung = 905 € zusätzlich zur Rente. Eine Seniorenresidenz macht in ihren Preisen aber keinen Unterschied zwischen *betreutem Wohnen* und *vollstationärer Pflege*!

Bei Pflegestufe I in *vollstationärer Pflege* verfüge ich über 2.400 € aus der Hanse-Merkur + derzeit 1.025 € aus der gesetzlichen Pflegeversicherung = 3.425 € zusätzlich zur Rente. Mir bleibt dann nach Bezahlung des Eigenanteils der Kosten im Seniorenheim noch reichlich Geld für meine privaten Interessen übrig, denn meine Rente wird nicht angerührt. Ich habe also sogar noch mehr zur Verfügung als ich vor Eintritt der Pflegestufe I hatte. Es geht mir allerdings nicht um die Ansammlung von Reichtümern als Erbe für meine Kinder. Mir geht es in erster Linie darum, ohne großen Aufwand mit anderen Menschen zusammen zu kommen und geistige Anregungen zu erhalten statt zu vereinsamen.

Der finanzielle Passus Knacksus bei privater wie gesetzlicher Pflegeversicherung liegt also tatsächlich darin, ob man *betreutes Wohnen* oder die *vollstationäre Pflege* favorisiert. Man hat da eigentlich nur dem Anschein nach die freie Wahl, kann aber, wenn die eigene Rente nicht sehr hoch ist, aus finanziellen Gründen nur die Entscheidung zugunsten der *vollstationären Pflege* treffen, wenn man nicht in den eigenen vier Wänden vereinsamen möchte. Innerhalb der *vollstationären Pflege* kann man sich durch die private Pflegeversicherung einen gewissen Luxus erlauben, aber nicht alle Pflegeeinrichtungen bieten eine abgeschlossene Privatwohnung innerhalb der *vollstationären Pflege*.

Viele bekannte Seniorenresidenzen sind nur auf *betreutes Wohnen* eingestellt und pflegen auch in den höheren Pflegestufen in den Wohnungen des *betreuten Wohnens*. Für den Fall, dass sie *vollstationäre Pflege* anbieten, ist diese überwiegend für ehemalige BewohnerInnen des *betreuten Bereichs* reserviert. Neue BewerberInnen von außen werden dort in der Regel nicht aufgenommen. Ich habe mich bei verschiedenen bekannten Häusern darüber informiert. Möglicherweise ändern sich diese Regelungen, wenn die Häuser dahinter kommen, dass gut versicherte SeniorInnen ein Auge auf solche Plätze haben. Die Pfl egetagegeldversicherungen sind auf jeden Fall bei der Suche nach einem geeigneten Platz behilflich. Dennoch sollte man rechtzeitig selbst vorsorgen!

Unterschiedliche Lebensqualität im vollstationären Bereich

Meine private Pflegeversicherung zahlt die vereinbarte Versicherungssumme von 80 € pro Tag (monatlich rund 2.400 €) ab Pflegestufe I also nur dann voll aus, wenn ich mich bereits in die *vollstationäre Pflege* begeben. Ich habe mich auf die Suche begeben, in welchen Häusern es innerhalb der *vollstationären Pflege* abgeschlossene Wohnungen und somit genügend Privatsphäre gibt, denn ich möchte nicht von vornherein in ein 1- oder 2-Bettzimmer eingepfercht leben.

In einigen wenigen Seniorenresidenzen gibt es abgeschlossene Wohnungen innerhalb der *vollstationären Pflege* oder aber größere Zimmer. Dort hat man nahezu dieselben Freiheiten wie in einer abgeschlossenen Wohnung des *betreuten Wohnens*.

Die Kosten für solche Wohnungen sind in den verschiedenen Einrichtungen sehr unterschiedlich.

Einige Einrichtungen bieten eine eigene Küche innerhalb der Wohnungen.

Im *betreuten Wohnen* steht den BewohnerInnen innerhalb einer Seniorenresidenz grundsätzlich eine abgeschlossene eigene Wohnung zur Verfügung, im *vollstationären Bereich* allerdings nur ein Zimmer, das oftmals Krankenhauscharakter hat. Viele Seniorenresidenzen haben sich aber auf *betreutes Wohnen* spezialisiert und pflegen die BewohnerInnen dort auch in den höheren Pflegestufen. Sie haben daher oftmals keinen *vollstationären Bereich*, weshalb ich mit meiner privaten Pflegetagegeldversicherung in solchen Einrichtungen nicht wohnen kann, weil für das *betreute Wohnen* weder gesetzliche noch private Versicherung kostendeckend leisten.

Betreutes Wohnen in einer Seniorenresidenz kann sich nur jemand leisten, der mindestens 3.000 € Rente monatlich zur Verfügung hat, da allein die Kosten für das *betreute Wohnen* dort bei 2.500 € und mehr liegen. Aber von 305 € Pflegegeld in Pflegestufe I kann man sich nichts leisten. 3.000 € Rente dürfte die Untergrenze sein, bei der sich BewohnerInnen im *betreuten Wohnen* allerdings keine besonderen Dinge mehr leisten können. Und wer hat schon eine solche Rente zur Verfügung!?

Abgeschlossene Wohnungen innerhalb der vollstationären Pflege

Wenn ich nach einer abgeschlossenen Wohnung innerhalb der Pflegestation frage, erhalte ich fast überall die Antwort: "Das bleibt dem *betreuten Wohnen* überlassen. Warum wollen sie denn unbedingt auf eine Pflegestation, wenn doch betreutes Wohnen viel mehr Privatsphäre bietet?"

In einer abgeschlossenen Wohnung innerhalb der stationären Pflege lässt es sich durchaus sehr unabhängig und gemütlich leben. In manchen Häusern gibt es dort sogar eine eigene kleine Küche. Aber man muss suchen! Und schon darum rate ich, rechtzeitig auf die Suche zu gehen. Denn ob unsere Kinder und/oder amtlichen Betreuer sich mal die Mühe machen werden, uns den so sehr ersehnten maßgeschneiderten Lebensabend zu gewähren, darauf möchte ich mich nicht verlassen.

Es gibt einige wenige Senioreneinrichtungen, wo man innerhalb der Pflegestation gegen Aufpreis entweder eine abgeschlossene Wohnung haben kann oder aber ein etwas größeres Zimmer. Die Preisunterschiede und die Qualitätsunterschiede in den drei Häusern, die ich mir angesehen habe, sind immens!

Für lediglich ein doppelt so großes Zimmer wie normal zahlt man im Rosenhof in Travemünde rund 700 € zusätzlich, im Malteser St. Josephstift in Meerbusch-Lank (bei Düsseldorf) zahlt man für eine 44 qm-Wohnung mit Küche, Abstellraum und eigenes Bad rund 450 € mehr, in einer wunderschönen Einrichtung, der Seniorenresidenz Alsterpark in Hamburg-Alsterdorf, wo es auch Schwimmbad und Sauna gibt und sogar täglich ein üblicher Salat angeboten wird, zahlt man für eine rund 55 qm große Wohnung innerhalb des *vollstationären Bereichs* (ohne Küche aber mit Vorraum, Einbauschränken und 2 Zimmern) lediglich 150 € zusätzlich. Ich gehe davon aus, dass eine Pantryküche erlaubt ist, und mehr benötige ich ganz sicher nicht. Ich benötige keine Herdplatte jedoch einen einfachen Wasserkocher.

Frishkost-SeniorInnen benötigen keine aufwendige Küche, weil sie nicht kochen. Ein eckiges Spülbecken für Gemüse und Geschirr ist ausreichend sowie ein etwas größerer Kühlschrank, solange sie sich selbst versorgen können. Wenn das nicht mehr möglich ist, sollte man der Hausleitung vorschlagen, auf eigene Kosten einen neuen und hygienisch einwandfreien Kühlschrank anzuschaffen und darum bitten, in die Großküche zu stellen, damit der Koch darin dasjenige Frischgemüse und Obst aufbewahren kann, das ansonsten in der Großküchen-Bevorratung nicht vorhanden ist. Darüber hinaus sollten Sie auch eine leistungsstarke Getreidemühle und einen Mixer mit hohem Mixtopf, am besten den Vitamix TNC, zur Verfügung stellen sowie weiteres Arbeitsmaterial, worum sie der Küchenchef eventuell noch bitten wird.

Man kann nicht über die Vorstellungen und Vorgaben einer Seniorenresidenz verfügen, auch nicht mit einer Vorsorgevollmacht, aber man kann sich eine Seniorenresidenz suchen, wo die Leute gewillt sind, sich auf die besonderen Vorstellungen ihrer BewohnerInnen einzulassen.

Das Recht auf gesunde Ernährung einzuklagen, sollte immer in Erwägung gezogen werden. Das ist jedoch nur dann möglich, wenn nach vorheriger Zusage und schriftlichen Vereinbarung (!) gegensätzlich gehandelt wird.

Seni-Ohren mit guten Ohren gesucht

Leider ist wirklich gesunde Kost immer noch eine Besonderheit, und ihre Vertreter gelten als Außenseiter und manchmal auch als Fanatiker. Das, was die Deutsche Gesellschaft für Ernährung als Vollwertkost bezeichnet und propagiert, ist weit von echtem Vollwert entfernt. Die von der DGE empfohlene Kost verdient nicht einmal den Namen, mit dem sie handelt, denn sie ist so weit vom Vollwert entfernt wie das übliche Vollkornbrot, das überhaupt kein vollwertiges Brot ist. Nur hält es jeder für vollwertig. Die untrennbaren Seilschaften zwischen Industrie, Wissenschaftlern und Politikern entscheiden darüber, was als vollwertig zu gelten hat.

Diejenigen Senioreneinrichtungen aber, die sich damit rühmen, Vollwertkost anzubieten, berufen sich stets auf die Empfehlungen der DGE, die allerdings lediglich einer etwas verbesserten Mischkost entsprechen. Obendrein empfiehlt diese mit Steuergeldern geförderte Organisation Gift in unserer Nahrung: Jodsalz. Und obwohl durch die vielen lactosefreien Nahrungsmittel inzwischen jeder weiß, dass Lactose von 2/3 der Menschheit nicht vertragen wird, obwohl die DGE'ler wissen, dass in Vegetabilien reichlich Kalzium enthalten ist, propagieren sie, dass wir unbedingt Milch und Milchprodukte benötigen: Wegen des Kalziums. Die DGE ist wirklich Sprachrohr der Nahrungsmittelindustrie.

Wir benötigen SeniorInnen mit wachen Ohren und mutigen Mündern! Sorgen Sie gut für sich vor, solange Sie dazu noch in der Lage sind! Und bleiben Sie konsequent in Ihren legitimen Forderungen nach wirklich gesunder Voll-Wert-Kost!

Wir Alten haben ein Recht auf würdevolles Altern und Sterben!

Auf der jüngsten Konferenz der kleinsten masselosen Teilchen kam man zur Erkenntnis:
"Nur gemeinsam sind wir stark, denn das Ganze ist mehr als seine Teile. Das Universum aber ist aus Matsch zusammengesetzt."
Das wusste Gott bereits, und er trat leise beiseite und ließ die Menschen ihr Ding durchziehen.

CSS

Zwischenwort

Fleisch ist eine widernatürliche Nahrung,
die einer vergangenen Welt angehört.
Basilus der Große

Die Erschaffung der Welt⁷²

Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde; die Erde aber war wüst und wirr, Finsternis lag über der Urflut, und Gottes Geist schwebte über dem Wasser. Gott sprach: Es werde Licht. Und es wurde Licht. Gott sah, dass das Licht gut war. Gott schied das Licht von der Finsternis und Gott nannte das Licht Tag und die Finsternis nannte er Nacht. Es wurde Abend und es wurde Morgen: erster Tag.

Dann sprach Gott: Ein Gewölbe entstehe mitten im Wasser und scheide Wasser von Wasser. Gott machte also das Gewölbe und schied das Wasser unterhalb des Gewölbes vom Wasser oberhalb des Gewölbes. So geschah es und Gott nannte das Gewölbe Himmel. Es wurde Abend und es wurde Morgen: zweiter Tag.

Dann sprach Gott: Das Wasser unterhalb des Himmels sammle sich an einem Ort, damit das Trockene sichtbar werde. So geschah es. Das Trockene nannte Gott Land und das angesammelte Wasser nannte er Meer. Gott sah, dass es gut war.

Dann sprach Gott: Das Land lasse junges Grün wachsen, alle Arten von Pflanzen, die Samen tragen, und von Bäumen, die auf der Erde Früchte bringen mit ihrem Samen darin. So geschah es. Das Land brachte junges Grün hervor, alle Arten von Pflanzen, die Samen tragen, alle Arten von Bäumen, die Früchte bringen mit ihrem Samen darin. Gott sah, dass es gut war. Es wurde Abend und es wurde Morgen: dritter Tag.

Dann sprach Gott: Lichter sollen am Himmelsgewölbe sein, um Tag und Nacht zu scheiden. Sie sollen Zeichen sein und zur Bestimmung von Festzeiten, von Tagen und Jahren dienen; sie sollen Lichter am Himmelsgewölbe sein, die über die Erde hin leuchten. So geschah es. Gott machte die beiden großen Lichter, das größere, das über den Tag herrscht, das kleinere, das über die Nacht herrscht, auch die Sterne. Gott setzte die Lichter an das Himmelsgewölbe, damit sie über die Erde hin leuchten, über Tag und Nacht herrschen und das Licht von der Finsternis scheiden. Gott sah, dass es gut war. Es wurde Abend und es wurde Morgen: vierter Tag.

Dann sprach Gott: Das Wasser wimmle von lebendigen Wesen und Vögel sollen über dem Land am Himmelsgewölbe dahinfliegen. Gott schuf alle Arten von großen Seetieren und anderen Lebewesen, von denen das Wasser wimmelt, und alle Arten von gefiederten Vögeln. Gott sah, dass es gut war. Gott segnete sie und sprach: Seid fruchtbar und vermehrt euch und bevölkert das Wasser im Meer und die Vögel sollen sich auf dem Land vermehren. Es wurde Abend und es wurde Morgen: fünfter Tag.

Dann sprach Gott: Das Land bringe alle Arten von lebendigen Wesen hervor, von Vieh, von Kriechtieren und von Tieren des Feldes. So geschah es. Gott machte alle Arten von Tieren des Feldes, alle Arten von Vieh und alle Arten von Kriechtieren auf dem Erdboden. Gott sah, dass es gut war.

Dann sprach Gott: Lasst uns Menschen machen als unser Abbild, uns ähnlich. Sie sollen herrschen über die Fische des Meeres, über die Vögel des Himmels, über das Vieh, über die ganze Erde und über alle Kriechtiere auf dem Land. Gott schuf also den Menschen als sein Abbild; als Abbild Gottes schuf er ihn. Als Mann und Frau schuf er sie. Gott segnete sie und Gott sprach zu ihnen: Seid fruchtbar und vermehrt euch, bevölkert die Erde, unterwerft sie euch und herrscht über die Fische des Meeres, über die Vögel des Himmels und über alle Tiere, die sich auf dem Land regen.

Dann sprach Gott: Hiermit übergebe ich euch alle Pflanzen auf der ganzen Erde, die Samen tragen, und alle Bäume mit samenhaltigen Früchten. Euch sollen sie zur Nahrung dienen. Allen Tieren des Feldes, allen Vögeln des Himmels und allem, was sich auf der Erde regt, was Lebensatem in sich hat, gebe ich alle grünen Pflanzen zur Nahrung. So geschah es. Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Es war sehr gut. Es wurde Abend und es wurde Morgen: der sechste Tag.

⁷² Aus der Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift - Genesis 1: 1-31 <http://www.die-bibel.de/online-bibeln/einheitsuebersetzung/bibeltext/>
Die Erschaffung der Welt beginnt der Bibel nach mit Sonntag. Der 6. Tag ist also ein Freitag, und Samstag ist der 7. Tag: Sabbath, Tag des Herrn!

Der rechte Gottesdienst - Psalm 50

Der Gott der Götter, der Herr, spricht, er ruft der Erde zu vom Aufgang der Sonne bis zum Untergang. Vom Zion her, der Krone der Schönheit, geht Gott strahlend auf. Unser Gott kommt und schweigt nicht; Feuer frisst vor ihm her; um ihn stürmt es gewaltig. Dem Himmel droben und der Erde ruft er zu, er werde sein Volk nun richten "Versammelt mir all meine Frommen, die den Bund mit mir schlossen beim Opfer." Die Himmel sollen seine Gerechtigkeit künden; Gott selbst wird Richter sein. "Höre, mein Volk, ich rede. Israel, ich klage dich an, ich, der ich dein Gott bin. Nicht wegen deiner Opfer rüg' ich dich, deine Brandopfer sind mir immer vor Augen. Doch nehme ich von dir Stiere nicht an noch Böcke aus deinen Hürden. Denn mir gehört alles Getier des Waldes, das Wild auf den Bergen zu Tausenden. Ich kenne alle Vögel des Himmels, was sich regt auf dem Feld, ist mein Eigen. Hätte ich Hunger, ich brauchte es dir nicht zu sagen, denn mein ist die Welt und was sie erfüllt. Soll ich denn das Fleisch von Stieren essen und das Blut von Böcken trinken? Bring Gott als Opfer dein Lob und erfülle dem Höchsten deine Gelübde! Rufe mich an am Tag der Not; dann rette ich dich und du wirst mich ehren."

Zum Frevler aber spricht Gott: "Was zählst du meine Gebote auf und nimmst meinen Bund in deinen Mund? Dabei ist Zucht dir verhasst, meine Worte wirfst du hinter dich. Siehst du einen Dieb, so läufst du mit, du machst dich mit Ehebrechern gemein. Dein Mund redet böse Worte und deine Zunge stiftet Betrug an. Von deinem Bruder redest du schändlich, auf den Sohn deiner Mutter häufst du Verleumdung. Das hast du getan und ich soll schweigen? Meinst du, ich bin wie du? Ich halte es dir vor Augen und rüge dich. Begreift es doch, ihr, die ihr Gott vergesst! Sonst zerreiße ich euch und niemand kann euch retten. Wer Opfer des Lobes bringt, ehrt mich; wer rechtschaffen lebt, dem zeig ich mein Heil."

Bibel und Vegetarismus

Immer wieder wird die Bibel dazu missbraucht, das herauszulesen, was hineininterpretiert wurde. Es ist nichts anderes, als wenn man in einem Menschen immer nur das sieht, was man an ihm sehen möchte. Kein Mensch kann unbehelligt das sein, wie, was oder wer er wirklich ist. Er kann sich Beurteilungen nicht entziehen und wird zu dem, wie ihn seine Mitmenschen sehen. Darum gibt es nicht nur Fehleinschätzungen sondern auch Übergriffligkeiten, Verleumdungen und Gerichtsprozesse.

Ob Gott den Tiermord erlaubt hat, ob er überhaupt Opfer wollte oder nicht, können wir je nach Lesart aus der Bibel herausfiltern. Das eine wie das andere. Für mich gibt es nur ein einziges Gebot: Die 10 Gebote. Alles andere sind von Menschen gemachte Gebrauchsanweisungen, wie sie gerade benötigt werden.

Den Nachkommen Nochs wurde nach der Sintflut erlaubt, Fleisch aber kein Blut zu essen. Ob vorher Fleisch gegessen wurde, wissen wir nicht wirklich. Wir kennen aber das 5. Gebot: "Du sollst nicht töten." Jesus hob die Tieropfer auf und gab sich selbst als Schlachtopfer hin. Jesus und die meisten seiner Jünger waren Essener. Diese waren Vegetarier. Jesus bezeichnet sich in der Vision des Paulus, der übrigens Fleischesser war, als Nazoräer. Diese waren Vegetarier. Auch die Kirchenväter der ersten Jahrhunderte waren erwiesenermaßen Vegetarier, was aus ihrem schriftlichen Nachlass eindeutig hervorgeht.

Die meisten Christen glauben, dass die Bibel unverfälscht das Gottes Wortes wiedergibt. Darum nennen sie sie ja auch "Das Wort Gottes". Es gibt allerdings reichlich Beweise, dass die Bibel sehr wohl üblichen Gebräuchen angepasst und verfälscht wurde. Einer davon ist die falsche Übersetzung, dass Johannes der Täufer sich von Heuschrecken ernährt habe. Am ursprünglichsten ist übrigens das Alte Testament, nicht aber das Neue Testament, worauf sich Christen so gern stützen möchten.

Johannes Chrysostomus (354-407 n.Chr) über die Christen: "Keine Ströme von Blut fließen bei Ihnen; kein Fleisch wird geschlachtet und zerhackt ... - Bei ihnen riecht man nicht den schrecklichen Dunst des Fleischmahles ..., hört man kein Getöse und wüsten Lärm. Sie genießen nur Brot, das sie durch ihre Arbeit gewinnen, und Wasser, das ihnen eine reine Quelle darbietet. Wünschen sie ein üppi- ges Mahl, so besteht ihre Schwelgerei aus Früchten, und dabei empfinden sie höheren Genuss als an königlichen Tafeln."⁷³

Der frühe christliche Schriftsteller *Tertullian* (160-222) differenzierte die Christen in zwei unter- schiedliche Gruppen, wobei er die vegetarischen als die wahren Christen bezeichnete, die Fleischesser aber als stinkende Leiber ohne Seele. Zu der Zeit kam das verleumderische Gerücht auf, Christen wür- den sogar ihre eigenen Kinder essen. Es war schon immer so, dass man durch böse Gerüchte fromme Menschen zu gefährlichen Monstern umfunktionierte hat.

Der Mensch ist in den Augen seiner Mitmenschen nicht, was und wer er eigentlich ist, sondern was andere in ihn hineininterpretieren. Es sei denn, er befreit sich daraus und pflegt seinen stabilen Rücken. Und ein schöner Rücken kann auch entzücken. Jeder treffe seine Entscheidungen selbst und lasse sich nicht beirren.

In meinem Werk *Rezeptlos glücklich* finden Sie reichlich Informationen zu den Themen Christen, Vegetarismus und die Verfolgung vegetarischer Christen.

73 Quelle: Homilie. 69 (über eine Gruppe vorbildlicher Christen)
 Christen und Vegetarismus - <http://www.theologe.de/theologe7.htm>
<http://www.vegetarismus.ch/info/19.htm>
<http://www.vegane-beratung.com/vegetarismus-in-der-bibel.html>
 Lesen Sie bitte den auch bezüglich Speisenfragen zu gegenseitiger Toleranz mahnenden 14. Römerbrief.
 Vegetarismus als Thema im Religionsunterricht - <http://www.theo-web.de/zeitschrift/ausgabe-2010-02/20.pdf>
 Gegenkritik: <http://www.bibelkritik.ch/bibelkritik/c1.htm>

Üb immer Treu und Redlichkeit

Text: Ludwig Christoph Hölty (1775)
Musik: Wolfgang Amadeus Mozart (1791)

<http://www.youtube.com/watch?v=hPzfRuZlvvs>

Üb immer Treu und Redlichkeit
Bis an dein kühles Grab,
Und weiche keinen Finger breit
Von Gottes Wegen ab

Dann wirst du wie auf grünen Au'n
Durch's Pilgerleben geh'n
Dann kannst du sonder Furcht und Grau'n
dem Tod ins Auge seh'n.

Dann wird die Sichel und der Pflug
In deiner Hand so leicht,
Dann singest du beim Wasserkrug,
Als wär dir Wein gereicht.

Dem Bösewicht wird alles schwer,
Er tue was er tu,
Ihm gönnt der Tag nicht Freude mehr,
Die Nacht ihm keine Ruh.

Der schöne Frühling lacht ihm nicht,
Ihm lacht kein Ährenfeld,
Er ist auf Lug und Trug erpicht,
Und wünscht sich nichts als Geld.

Der Wind im Hain, das Laub im Baum
Saust ihm Entsetzen zu,
Er findet, nach des Lebens Raum
Im Grabe keine Ruh.

Dann muss er in der Geisterstund
aus seinem Grabe gehn
und oft als schwarzer Kettenhund
vor seiner Haustür stehn.

Die Spinnerinnen, die, das Rad
im Arm, nach Hause gehn
erzittern wie ein Espenblatt
wenn sie ihn liegen sehn.

Und jede Spinnestube spricht
von diesem Abenteuer
und wünscht den toten Bösewicht
ins tiefste Höllenfeuer.

Der Amtmann, der die Bauern schund
in Wein und Wollust floss,
trabt nachts, mit seinem Hühnerhund
im Wald auf glühendem Ross.

Oft geht er auch am Knotenstock
als rauer Brummbär um
und meckert oft als Ziegenbock
im ganzen Dorf herum.

Der Pfarrer, der aufs Tanzen schalt
und Filz und Wucherer war,
steht nachts als schwarze Spukgestalt
um zwölf Uhr am Altar.

Paukt dann mit dumpfigen Geschrei
die Kanzel, dass es gelbt
und zählt in der Sakristei
sein Beicht- und Opfergeld.

Drum übe Treu und Redlichkeit
Bis an dein kühles Grab,
Und weiche keinen Finger breit
Von Gottes Wegen ab!

Dann suchen Enkel deine Gruft
Und weinen Tränen drauf,
Und Sonnenblumen, voll von Duft,
Blüh'n aus den Tränen auf.

Praktische Durchführung

Es ist nicht genug zu wissen,
man muss auch anwenden.

Es ist nicht genug zu wollen,
man muss auch tun.

Johann Wolfgang von Goethe

Geräte in Senioreneinrichtungen und zu Hause

Senioreneinrichtungen sind weit überwiegend nicht auf vollwertige Ernährung eingestellt. Manche verkünden stolz, dass sie diesbezüglich fortschrittlich sind und den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) folgen. Das ist zwar ein kleiner Anfang, ich habe Ihnen aber auf den ▶▶ Seiten 186 f erläutert, warum diese Ernährungsempfehlungen nicht vollwertig genug sind. Denken wir dabei nur mal an das Unverträglichkeitsproblem, dass Menschen davon abhält, Vollkornprodukte zu essen. Die von der DGE empfohlene Ernährung führt bei diesem nicht kleinen Personenkreis aber zu Irritationen im Verdauungstrakt.

Wenn alles aus unbearbeiteten Lebensmitteln selbst hergestellt wird, nicht auf Fertigmüsli, Instanttee, Tütensoße, Trinkkakao, Fertigjoghurt, Kartoffelpulver und dergleichen mehr zurückgegriffen wird, benötigt man entsprechende Geräte. Sie müssen sehr robust sein und sind daher nicht preiswert.

Senioreneinrichtungen fühlen sich wohl darum mit einer maschinell gut ausgestatteten veganen Frischkostküche überfordert, weil gleichzeitig die immer noch übliche Allerweltskost hergestellt wird. Das ist zwar kein Muss, aber das Umdenken geht nun einmal langsam. Für eine wohlschmeckende Vollwert-Frischkostküche allerdings benötigt man beste Küchenmaschinen.

Eigentlich benötigen wir nur Hände, Mund und Zähne zum Essen. Wir können unsere natürlichen Lebensmittel aber auch mit einem Messer zerkleinern oder mit einer Reibe fein raspeln. Wenn wir aber aus den natürlichen Ausgangsstoffen gleichermaßen lukullisches wie vollwertiges Essen zubereiten möchten, benötigen wir Liebe zum Detail und gute elektrische Küchenmaschinen.

Je nach Größe des Haushalts und des eigenen Anspruchs werden die unterschiedlichsten Küchenmaschinen benötigt. Wie in jedem soliden Handwerk und jeder guten Werkstatt gilt: Ein Meisterstück benötigt von besten Händen geführte, beste Werkzeuge. Wenn wir Esskultur als Kunsthandwerk betrachten, benötigen wir ebenso wie der Kunsthandwerker brauchbares Werkzeug. Je wertvoller und differenzierter es ist, desto feiner wird auch unsere Frischkost-Küche ausfallen.

Da die Küchenmaschinen in einem auf Fertigprodukte verzichtenden Haushalt meistens viel zu leisten haben, ist es besser, wenn die verschiedenen Apparate jeweils einen eigenen leistungsstarken Motor haben. Eine Rührmaschine, deren Motor gleichzeitig für einen Getreidemühlenaufsatz hergenommen wird, leidet stark unter dieser Doppelbelastung und hat verständlicherweise eine kürzere Lebensdauer.

Für meine rezeptfreie, schlichte Ernährungsweise ist eine einfache Auswahl an Küchenmaschinen ausreichend. Für die lukullische Haute-Culture-Frischkostküche, die ich in meinen Rezeptvorschlägen aber nicht vorstelle, sind beste Maschinen allerdings unerlässlich.

Separater Kühlschrank im Seniorenheim

Es ist sinnvoll, für einen einzelnen vegan oder rohköstlich lebenden Bewohner eines Seniorenheims einen eigenen Kühlschrank in die Großküche (oder/und auf die Stationsküche) zu stellen, damit immer ausreichend Frischkost vorhanden ist.

Da von einigen Rohköstlern hin und wieder auch einige wenige Gefrierprodukte wie Erbsen oder Bohnen gegessen werden, sollte der Kühlschrank ein Gefrierfach haben. Man kann dann gelegentlich auch mal Müslireste, Obstbrei, Salatsoßen und dergleichen einfrieren.

Kühlschrank und Küchengeräte

- Separate Kühl-Gefrierkombi, im Innenraum 2-3 großräumige Gemüseschalen oder Gefäße ohne Deckel. Die Gefäße werden mit einem Handtuch oder Küchenpapier ausgelegt, das Gemüse wird mit einem Handtuch abgedeckt.
- Leistungsstarker hoher Mixer mit hohem 1,5 Liter-Topf, z.B. TNC.
- Mixer mit Topf (ca. 15 cm Durchmesser bei 10 cm Höhe) für grobes Zerkleinern.
- Kleiner Mixer (ca. 10 cm Durchmesser bei 10 cm Höhe) für Nüsse und anderes. Nussmühle ist nicht zusätzlich erforderlich.
- Nur erforderlich, wenn schlecht gekaut werden kann (bei Zahn- und Kiefergelenkproblemen alter Menschen): Sehr kleiner Mixer für feines Zerkleinern von Nüssen (ca. 8 cm Durchmesser bei 5 cm Höhe). Findet man bei einfachen Kaffeemühlen mit Schlagwerk. Beim Mixvorgang gut schütteln, damit wirklich alles von den Messern erreicht und zerkleinert wird.
- Stabmixer oder Handmixer.
- Rührschüssel zur Zubereitung von Brot und Kuchen.
- Die Küchenmaschine fürs Rühren, Kneten und Raspeln sollte qualitativ hochwertig sein (für den Brotteig aber auch zur einfachen Zubereitung von Rohbrot). Beispielsweise eine hochwertige Bosch oder Kenwood.
- Leistungsstarke Getreidemühle mit Stein- oder Metallmahlwerk mit guter Feineinstellung für Feine Gebäck. Für Kamut, Hartweizen, Reis und Mais ist ein Metallmahlwerk erforderlich. (Hinweis: Ich besitze 3 verschiedene Getreidemühlen).
- Entsafter (wichtig für Saftkuren).
- Eismaschine, falls erwünscht. (Für mich unnötig, da kalt gestelltes rohes Kompott ausreicht.)

Jedes Mixgerät ergibt ein anderes Resultat

Es gibt sehr unterschiedliche Mixer. Vom Durchmesser und auch von der Höhe des Mixbehälters hängt das Resultat ebenso ab wie von der Umdrehungszahl. Der *Vita-Mix TNC*⁷⁴ produziert durch seine hohe Umdrehungszahl von bis zu 37.000 sehr feines Püree und sehr feine Getränke ohne irgendwelche restlichen Faserstoffe. Siehe ➔ Seite 228.

Ein sehr niedriger Mixer mit kleinem Topf-Durchmesser zerkleinert Nüsse besser als ein höherer mit größerem Durchmesser. Ich habe mehrere Mixer.

Einen niedrigen Mixer benutze ich vor allem, um meiner zahnlosen Mutter ihren täglichen Frischkostbrei zuzubereiten, und eine kleine Kaffeemühle mit Schlagmesser nehme ich fürs Getreide mit auf Reisen, manchmal auch zum Zerkleinern von Nüssen. Es gibt auch kleine Handmühlen für die Reise, deren Resultat mir aber nicht zusagt.

Küchenmaschine mit Rührschüssel und Raspelwerk

Eine gute Küchenmaschine wie die MUM von Bosch oder die Kenwood bekommt man im Fachhandel. Maschinen mit Metallgehäuse sind vorteilhaft aber nicht unbedingt notwendig.

Vita-Mix TNC - Hoher Mixtopf der Spitzenklasse

Ganz toll finde ich den *Vita-Mix TNC*. Im Handumdrehen bereitet dieser Mixer mit hohem Topf superfeine Mixgetränke und Pürees zu. Die Umdrehung beträgt bis zu 37.000 in der Minute, bei gewöhnlichen Mixern jedoch zwischen 4.000 und 15.000. Es ist klar, dass bei sehr hoher Umdrehung sehr rasch ein feines Ergebnis erzielt wird.

74 Vorführung des TNC im Internet: <http://www.keimling.de/cms/Vita-Mix-TNC-5200-Profi-Standmixer/220-1-343>

Sie können sich damit auch ein Sorbet (nur aus reinen Früchten bestehendes Eis) zubereiten: Früchte hineingeben, kurz pürieren und das ungesüßte Obstmus ins Gefrierfach ihres Kühlschranks stellen. Da keine Emulgatoren zum Weichhalten drinnen sind, sollte das Sorbet vor dem Verzehr etwas angetaut werden. Eine Eismaschine ist natürlich sehr vorteilhaft, wenn man gern sein eigenes, absolut natürliches Sorbet zubereiten möchte. Es geht aber auch ohne. Ich selbst lege keinen Wert darauf sondern esse lieber frische Früchte oder ein kaltes Obstpüree aus dem Kühlschrank.

Mit dem *Vita-Mix TNC* lassen sich auch hervorragend vegane Milch und veganer Milchkaffee herstellen, weil er keinerlei Fasern hinterlässt und es nicht nötig ist, Trester abzusieben.

Sie können sich für die alternative Milchherstellung den *Soyabella Nuss-* und *Sojamilchbereiter* anschaffen. Er ist aber eigentlich überflüssig, wenn Sie den TNC-Mixer haben. Alternativmilch sollte ohnehin die Ausnahme sein.

Wer gern Milchkaffee oder Kakao trinken aber auf Tiermilch verzichten möchte, muss sich keine Sojamilch aus erhitzten Sojabohnen kaufen noch fertige Alternativmilch aus Hafer, Nüssen oder Mandeln. Man kann all das leicht selbst herstellen. Den eventuell übrig bleibenden Trester sollte man nicht wegwerfen sondern anderweitig verwenden, beispielsweise ins Müsli oder in eine andere Mahlzeit geben, die möglichst noch am selben Tag gegessen werden sollte. Mir ist das alles viel zu umständlich, und ich benötige auch nichts, was so ähnlich schmeckt wie das, was ich vor dem 23. Januar 1986 zuletzt gegessen oder getrunken habe.

Getreidemühle

Die Anschaffung einer hochwertigen Getreidemühle, gleichgültig ob mit Stein- oder Metallmahlwerk, ist in der Vollwertküche unumgänglich. Mühlen mit Metallmahlwerk haben den Nachteil, dass sich das Mehl erwärmt. Wenn man nicht zu viel auf einmal mahlt, werden ganz sicher keine 42° C erreicht. Im Metallmahlwerk könnte es geringfügigen Metallabrieb geben, den man dann mit isst. Das passiert beim Steinmahlwerk aber sicher in ähnlicher Weise.

Ölsaaten wie Leinsaat und Sesam müssen immer zusammen mit Getreide in die Getreidemühle gegeben werden, weil sie das Mahlwerk sonst verkleben. Sollen sie separat gemahlen werden, reicht eine kleine Kaffeemühle mit Schlagwerk aus.

Kamut, Hartweizen, Reis und Mais lassen sich nur im Metallmahlwerk mahlen.

Praktische Empfehlung für unterwegs: Es gibt kleine Handmühlen für unterwegs. Mir gefallen sie nicht, weil sie mir viel zu umständlich und zu langsam sind. Getreide einfach einweichen - Eingeweichter Hafer ist nach einem Tag weich wie gekochter Reis und leicht zu kauen. Anderes Getreide benötigt 1-3 Tage. 2 x am Tag das Getreide spülen.

Buchweizen, der kein Getreide sondern ein Knöterichgewächs ist aber wie Getreide verarbeitet wird, benötigt überhaupt keine Einweichzeit. Er lässt sich leicht kauen. Ebenso Leinsaat und Hirse, die man leicht zerbeißen kann. Unterwegs mache ich mir manchmal Rohbrotfladen, die ohne viel Aufwand gut in die Handtasche passen.

Entsafter

Ein teurer aber superstarker Entsafter ist die *Green Star™ Elite-Saftpresse*.⁷⁵ Für die Singleküche reichen Zitrusfrucht-Handpresse und ein einfacher Entsafter.

Ein guter Saft für die Gäste ist immer eine willkommene Überraschung. Man sollte mit Säften nicht übertreiben. Denken Sie bitte daran, dass er manchen Menschen nicht zum Essen bekommt. Ich frage immer erst, ob Magen-, Darmprobleme bestehen. Wenn dem so ist, kläre ich meine Gäste über die Zusammenhänge auf. Dadurch habe ich schon so manchem Gast geholfen.

⁷⁵ **Video-Vorführung:** http://www.keimling.de/cms/Green-Star-Elite-Saftpresse-Entsafter/341-1-301?gclid=CPms58_u_bQCFUxY3godhwUA2A

Obst- und Gemüsetrockner Excalibur

Der Excalibur ist ein Luxustrockner für den Familiengebrauch. Es gibt auch einfachere Varianten. SeniorInnen mit Zahn- und Kiefergelenkproblemen können keine Trockenfrüchte zerkleinern. Trockenfrüchte sind ebenso überflüssig wie Süßigkeiten. Es spricht nichts dagegen, sie sporadisch zu genießen. Ist erst ein Trockner im Haus, kann man abhängig werden. Getrocknete Tomaten sind auch Trockenfrüchte. Es spricht auch hier nichts dagegen, sie ab und an zum Würzen zu nehmen. Mit dem Excalibur kann man sich auch gut Paprikaschoten trocknen, die es zwar in südlichen Ländern fertig zu kaufen gibt, aber bei uns nicht bekannt sind. Sie eignen sich sehr gut zum Würzen.

Ich ziehe frisches, saftiges Obst vor. Der Handel reitet auf der Gesundheitswelle mit und weckt Bedürfnisse, die nicht immer ganz in das Vollwertkonzept hinein passen. Den Excalibur sehe ich als eine Unterwanderung des Vollwertkonzepts. Nichts gegen Ausnahmen, aber sie werden zur Regel, wenn wir uns so ein Gerät erst einmal angeschafft haben. Genau darum würde ich mir auch kein Gerät für die Herstellung von Sojamilch kaufen wollen.

Beim Trocknen von Obst geschieht dasselbe wie beim Mahlen von Getreide. Die Oxidation baut das Vitamin B1 ab. Wenn ich nun Obst in kleine Scheiben schneide und zum Trocknen entweder an die Luft oder in den Excalibur lege, der die Luft mittels Strom zum Zirkulieren bringt und nicht über 42° erwärmt, dann werden zwar die Eiweiße im Obst oder Gemüse, das ich trocknen will, nicht hitzedenaturiert, aber das Vitamin B1 wird durch Oxidation sehr stark reduziert. Durch das Trocknen verdampft die Flüssigkeit, und der Zuckergehalt wird stark konzentriert.

Trockenfrüchte haben im Frischkornmüsli von empfindlichen Personen ohnehin nichts zu suchen: sie würden es durch ihren hohen Zuckergehalt ebenso unverträglich machen wie durch Saft zum Müsli.

Dünsteinsatz

Der Dünsteinsatz dient wertschonendem Kochen von Gemüse. Es schmeckt so auch viel besser. Gemüse sollte keinen Kontakt mit dem Wasser bekommen, ausgenommen bei Gemüsesuppe. Ich selbst habe drei Töpfe unterschiedlicher Größe mit je einem eigenen Dünsteinsatz. So kann ich mehrere Sachen gleichzeitig dünsten. Ich kann auch bequem im unteren Topf, der das Wasser enthält, meine Pellkartoffeln kochen und im darauf gestellten Dünsteinsatz, dessen Boden durchlöchert ist, beispielsweise einen Blumenkohlkopf dünsten.

Keimapparat

Die Anschaffung eines Keimapparats ermöglicht Ihnen, immer verschiedene Sorten frischer Keim-
saat zur Verfügung zu haben. Ein einfacher Apparat erfüllt durchaus seinen Zweck. Es ist nicht unbedingt notwendig, regelmäßig Sprossen zu essen, bereichert die Rohkostküche aber durchaus. Besonders im Winter sind sie eine gute und gesunde Beilage.

Einkauf und Vorratshaltung

Der Mensch ist, was er isst.
Ludwig Feuerbach

Zeichenerklärung:

- ☉ Zutat ist nicht 100% vegan.
Zeichen steht direkt hinter der nicht veganen Zutat ☉
- ☺ 100% vegane Alternative. Zeichen steht direkt hinter der Zutat ☺
- ☼ Zutat ist hitzedenaturiert ☼
- 🍷 Bezugsquelle

Einkäufe und Vorbereitungen

- Wir kaufen den Hauptvorrat an frischen Lebensmittel 1 x die Woche ein. Einiges kann nachgekauft werden. Wildkräuter werden, wenn möglich, täglich gesammelt oder auf dem Bio-Wochenmarkt eingekauft.
- Einkäufe finden hauptsächlich auf dem Wochenmarkt und im Gemüseladen statt. Frisches Bio-gemüse und -obst gibt es auf gewöhnlichen Wochenmärkten, dem Bio-Wochenmarkt, in einigen Supermärkten und sogar in preiswerten Supermärkten wie Aldi und Lidl. Auch frische Bio-waren kommen oftmals von weither, sind also schon längst nicht mehr nachhaltig.
- Nachhaltigkeit, d.h. kurze Wegstrecken der Produkte zum Einkaufsort und jahreszeitliches Angebot, sollten wir weitgehend den Vorzug vor unseren Wünschen einräumen.
- In der konsequenten Rohkostküche sollten wir die Nachhaltigkeit vernachlässigen, um uns das ganze Jahr hindurch bestens ernähren zu können. Wir kaufen also auch Vegetabilien ein, die von weiter her kommen.
- Bleiben Sie flexibel. Nicht alles ist in jeder Jahreszeit vorhanden. Darum bieten alle Rezeptvorschläge Varianten an.
- Saisonales Gemüse und Obst der Region werden bevorzugt. Selten Tiefgefrorenes ☼.
- ➔ Keinerlei Konserven ☼!!
- Auf dem Biomarkt kann man manchmal kleine Grünkohlmengen bekommen. Grünkohl bei kühlen Temperaturen im Freien aufbewahren. Wenn Sie nur fertig geschnittene, große Mengen einkaufen können, sollten Sie diese mit Nachbarn teilen, weil Sie im Ein- und Zwei-Personen-Haushalt unmöglich alles verwenden können, bevor es welkt.
- Einiges der Frischeinkäufe reicht länger als 2 Wochen, z.B. Grünkohl, Rot- und Weißkohl, Knollensellerie, Zwiebeln, Knoblauch.
- Wir geben Karotten, Radieschen, Stangen- und Knollensellerie mit Blättern den Vorzug und essen sie mit.
- Größere Getreidemengen werden über den Biohandel oder in einer Getreide-Großmühle⁷⁶ beschafft. Größere Mengen sind günstiger. Ich kaufe für unseren 2-Personenhaushalt von der neuesten Ernte im Herbst je 1 Zentner Weizen, Roggen, 6-Korn-Getreide und Hafer ein. Getreide lässt sich gut lagern. Man sollte das Getreide 1 x die Woche gründlich umrühren, damit eventuelle Parasiten verschwinden; die mögen nämlich keine Unruhe.
- Der biologische Wert des Getreides misst sich an der Keimfähigkeit. Am besten kündigen Sie bereits vor dem Kauf an, dass Sie nicht keimfähiges Getreide reklamieren werden.

Wertvolle Hinweise, Tipps und Tricks

- Die nachfolgenden Rezepte sind vegan. Anstelle von Butter, Sahne und Schmand nehmen wir cremige oder sämige Varianten wie Banane, Avocado, Durian, Buchweizen, gemahlenes Getreide.
- Auf nicht-vegane Variationsmöglichkeiten wird hingewiesen.
- Cashew-Macadamia-Creme - Entweder Cashews (ggf. auf Rohqualität achten) oder Macadamias oder blanchierte, abgezogene Mandeln[☺] mit Wasser und/oder Sonnenblumenöl sehr fein püriert, ergeben eine wunderbare, neutral schmeckende Creme.
- Die süß-sauer, leicht nach Käse schmeckende Durian ist in Asia-Shops und im Tropenobst-Ver-sandhandel zu bekommen. Bereits ausgelöst und eingefroren ist sie wesentlich preiswerter.
- Banane, Avocado, Durian haben cremige Eigenschaften.
- Buchweizenkörner werden im Kontakt mit Wasser schleimig. Das ist gewöhnungsbedürftig. Er eignet sich gemahlen überall dort, wo leicht verdickt werden soll. Dann schleimt er nicht.
- Pellkartoffeln[☺] haben cremige Eigenschaft und eignen sich für Soßen und Quark-Alternativen. Strikte Rohköstler essen keine Kartoffeln, statt dessen aber rohe Süßkartoffeln.
- Experimentieren Sie und entscheiden Sie selbst, welche Zutaten Sie zufügen wollen. Wenn Sie reine Frischkost bevorzugen, dann keine Pellkartoffeln nehmen. Wenn Sie 100% vegan leben wollen, dann keine Butter oder Sahne nehmen.
- *Wichtiger Hinweis:* Das Flüssigkeitsverhältnis verschiebt sich bei veganen Zutaten. Sie müssen mit den Zutaten jonglieren, um die richtige Konsistenz zu erhalten: weich genug aber nicht zu flüssig. Und auch nicht zu fett. Sie werden es sicher meisterhaft schaffen!
- Andicken: Obstbrei dickt durch den Pektingehalt oftmals ab 30 Minuten von selbst leicht an. Apfeltrester, der bei der Herstellung von Apfelsaft abfällt, kann daher gut zum leichten Andicken mitverwendet werden. ➔ Siehe auch die Seiten 53ff und 301.
- Pektin befindet sich in fast allen Pflanzenteilen; auch deshalb nichts schälen.
- Wenn wir aus Salatresten eine Salatsoße machen, so dickt auch die von selbst leicht an.

Natürliche Lebensmittelfarben

- blau bis dunkelviolett: Blaubeeren und Holunder
- rötlich: Rote Beete und Preiselbeeren
- ocker: Zwiebelschale
- gelb-orange: Karotten, Kurkuma und Safran
- grün: Spinat und Petersilie

Vegetabilienliste⁷⁷

Algen - verschiedene Sorten. In Chinaläden sind sie am günstigsten.

Beerenfrüchte - Blaubeeren, Brombeeren, Cranberry, Erdbeeren, Johannisbeeren, Hagebutte, Himbeeren, Holunder, Vogelbeeren, Stachelbeeren.

Blattgemüse - Bärlauch, Basilikum, Blattsalat, Brunnenkresse, Chicorée, Eisbergsalat, Endiviensalat, Feldsalat, Gartenmelde, Mangold, Petersilie, Portulak, Postelein, Radicchio, Römersalat, Rucola, Sau-erampfer, Spinat, Stangensellerie.

Blütengemüse - Artischocke, Kürbisblüten, Zucchini-blüten, Brokkoli, Blumenkohl, Römerkohl (Romanesco).

⁷⁷ Im Internet finden Sie reichlich Anregungen über Gemüse, Obst, Tropenfrüchte, essbare Blumen...

Blumen - Ackerringelblume, Astern, Begonien, Chrysanthemen, Dahlien, Färberdistel (Saflor), Gänseblümchen, Hibiskus, Holunder, Kamille, Kamelie, Klee, Kornblumen, Löwenzahn, Malve, Margeriten, Primeln, Ringelblumen (auch die Blätter), Rosen, Rosmarin, Salbei, Schafgarbe, Schlüsselblumen, blauer Staudenlein, Staudensonnenblumen, Steckrosen, Stiefmütterchen, Tagetes, Taubnessel, Veilchen, Waldbeeren, Zucchini Blüten, Kürbisblüten, Blüten von Wegwarte, Weidenröschen, Wiesenmargerite und viele mehr.

Gemüsefrüchte - Auberginen, Avocado (Baumfrucht), Gurke, Kürbis, Melonen, Papaya, Paprika, Tomaten, Zucchini.

Gewürzgemüse - Bärlauch, Basilikum, Beifuß, Bohnenkraut, Borretsch, Dill, Fenchel, Koriander, Lavendel, Liebstöckel, Majoran, Oregano, Petersilie, Pfefferminz, Salbei, Thymian, Zitronenmelisse, Bärlauch.

Gewürze allgemein - Algen, Anis, Honig, Kardamon, Fenchel, Ingwer, Kapern, Kümmel, Lavendel, Lorbeer, Mandelöl, Meerrettich, Meersalz, Muskat, Nelken, Rosenwasser, Pfeffer, Shoju ☸, Sojasoße ☸, Tamari ☸, Vanille, Wacholderbeeren, Zimt.

Getreide und Getreideähnliches (glutenfrei) - Buchweizen, Hirse, Mais, Quinoa, Vollreis.

Getreide (glutenhaltig) - Dinkel, Emmer, Gerste, Kamut, Roggen, Weizen.

Hülsenfrüchte (entweder kochen oder ankeimen) - Azukibohnen, Erbsen, Erdnüsse, Kichererbsen, verschiedene Linsensorten, Lupinen, Nierenbohnen, Platterbsen, Sojabohnen, Sojamungbohnen.

Knollen - Fenchel, Süßkartoffel, Maniok ☸, Kartoffel ☸.

Kohl - Chinakohl, Grünkohl, Kohlrabi, Raps (schmeckt sehr streng!), Rotkohl, Weißkohl, Wirsingkohl, Blätter von Blumenkohl, Römerkohl (Romanesco) und Brokkoli, Steckrüben samt Blättern.

Nachtschattengewächse - Auberginen, Paprika, Tomaten, Kartoffeln ☸.

Nüsse (auch solche, die botanisch nicht hinzugerechnet werden) - Cashew ☸, Erdmandeln (Chufas), Erdnüsse ☸, Haselnüsse, Kokosnuss, Macadamia, Mandeln, Paranüsse, Pecannüsse, Pinienkerne, Pistazie, Walnüsse, Maronen (kann man auch roh essen).

Obst - Ananas, Apfel, Birne, Durian, Granatapfel, Kirschen, Kiwi, Weintrauben, Zitrusfrüchte... .

Öl- und Keimsaaten - Amaranth, Kressesaat, Kürbiskerne, Leinsaat, Rettich, Senf, Sesam, Sonnenblumenkerne.

Sattmacher - Fenchelknollen, Getreide und vergleichbares, Kartoffeln, Knollensellerie, Kürbiskerne, Maronen, Nüsse, Schwarzwurzeln, Sonnenblumenkerne, Süßkartoffeln, Topinambur, alle Wurzelgemüse.

Sonstiges - Maronen, Rhabarber, Spargel, Trockenfrüchte.

Sprossen - Jede Saat keimt! - Alfalfa, Amaranth, Azukibohnen, Bockshornklee, Erbsen, Getreide, Kresse, Linsen, Radieschen, Sojabohnen, Sojamungbohnen, Sonnenblumenkerne.

Wurzelgemüse und Rüben - Haferwurzel (hat nichts mit Hafer zu tun), Ingwerwurzel, Karotten, Löwenzahnwurzel, Pastinaken, Petersilienwurzeln, Radieschen, Rettich, Rote Beete, Süßkartoffel, Teltower Rüben, Topinambur (gut bei Diabetes), weiße Rüben.

Wildbeeren ➔ <http://www.wildobst.de/start.html>

Wildgemüse - (Blüten ebenfalls essbar - Ackermintze, Ackerschachtelhalm, Bachbunze, Barbarakraut, Bärlauch (CAVE: Nicht mit giftigen Maiglöckchen verwechseln!), Borretsch, Brennessel, Breitweigerich, Brombeeren mit Blättern, Brunnenkresse, junge, Buchenblätter, Erdbeeren mit Blättern, Fichtensprosse, Gänseblümchen, Giersch, Gunderbann, Guter Heinrich, Gänseblümchen samt Blättern, Habichts-

kraut, Hirtentäschel (gut bei Husten), Kalmus, Klee, Knopfkraut (= Franzosenkraut: sehr viel Kalzium!), Labkräuter, Lungenkraut, Löffelkraut, Löwenzahn mit Blüten, Mädesüß, Malve mit Blüten, Melde, Portulak, Postelein, Rainkohl, Raps, Rauke, Sauerampfer, Schabzigerklee, Schafgarbe, Schlangenknoterich, Spitzwegerich, Stiefmütterchen, Taubnessel, Teufelskrallen, Veilchen, Vogelmiere, Wald-Ehrenpreis, Waldmeister, Wasserlinsen, Wegraute, Weidenröschen, Weißdorn, Wiesen-Bärenklau, Wiesenschaumkraut, Zaunwicke.

Zwiebeln und Lauchgemüse - Bärlauch, Knoblauch, Lauchzwiebeln, Perlzwiebeln, Porree, Schalotten, Schnittlauch, Speisezwiebel, Winterzwiebeln.

Vorratshaltung

Die Lagerhaltung der Vollwertküche weicht von derjenigen der herkömmlichen Küche stark ab.

Der Kühlschrank wird in der Rohkost- und Vollwertküche mit wesentlich mehr Grünfutter gefüllt. Zusätzliche Großraumgefäße sind notwendig.

Für die Wildkräuterküche und für Notzeiten steht uns immer die freie Natur zur Verfügung. Auch im Winter gibt es wild wachsende Kräuter. Machen Sie sich sachkundig.

Getränke - Quellwasser aus dem Supermarkt (Sorten werden stets gewechselt, um einseitige Schadstoffbelastungen zu vermeiden) - naturtrüber Apfel-Direktsaft[™] von Aldi (biologisch bei REWE) - Getreidekaffee[™] für Sonn- und Feiertage⁷⁸ - Espresso[™] für Gäste - verschiedene Sorten schwarzer Tee[™] (nicht für täglich) - mehrere Kräuterteemischungen - Fenchel-Kümmel-Anis (bei Magen-Darm-Unpässlichkeiten; auch im Einlauf).

Gemüselagerung - Da die Gemüseschale des Kühlschranks nicht ausreicht, werden zusätzlich große Gefäße angeschafft. Gefäßboden mit Handtüchern oder Küchenpapier auslegen, das Gemüse mit einem Handtuch abdecken.

Getreidevorräte - Jeweils 2 - 5 kg Weizen, Hafer, Roggen, 6-Korn-Getreide, Hirse, Roggen, Kamut, Hartweizen, Buchweizen und verschiedene ungeschälte Reissorten.

Gewürze⁷⁹ - verschiedene getrocknete Gewürze, Meersalz, verschiedene Pfeffersorten, getrocknete Tomaten.

Gewürze für Kochkost-Ausnahme[™] - Gemüsebrühe[™] ohne Glutamat, Vitam-Klare Hefebrühe[™], Vitam-Gemüsebrühe[™], Vitam-Steinpilz-Hefebrühe[™], Kikkoman-Sojasoße[™] (ohne Zucker), Tamari[™], Shoyu[™], Miso[™].

Kochkostküche[™] - Verschiedene getrocknete Hülsenfrüchte, gefrorene Erbsen, Kartoffeln, Reis.

Hilfe bei Sodbrennen - Luvos ultrafeine Heilerde (bei Sodbrennen).

Kühlschranklagerung - Sauerrahmbutter[®] - Hefe aus dem Biohandel fürs Backen[™] - Miso[™], Tempeh[™], ab und an Kalamata-Oliven - Sauerkraut - selbst eingelegtes milchsaures Gemüse - frisches Gemüse und Salate - selten frische Sahne[®] und Schmand[®], evtl. Palmin[™]. ➔ *Keine Crème fraîche!!*

Nüsse und Saaten - Jeweils 1- 2 kg Haselnüsse, Mandeln, Chufas (Erdmandeln), Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Leinsaat, Walnüsse in der Schale, Sprossensaat.

Tiefkühlfach - Erbsen[™] und Reste - Tierfutter.

⁷⁸ Getreidekaffee enthält Röststoffe (krebsfördernde Glykotoxine = Röststoffe) und sollte nicht regelmäßig getrunken werden.

⁷⁹ Nicht alle Gewürze sind roh. Gewürze aus den USA sind - ohne Deklaration - oftmals begast.

➔ **Rohkost-Site mit vielen, vielen Informationen:** <http://www.roh-leben.de/nahrung/gewuerze/index.php>

➔ **Im Internet finden Sie mehrere Naturkost-Versandläden**

Trockenfrüchte - Feigen, Datteln, ungeschwefelte Aprikosen und Rosinen.

Trockenlagerung - Verschiedene kaltgepresste Öle (Oliven-, Sonnenblumen-, Distel-, Raps- und Leinöl); Alnatura-Bratöl für gelegentliches Braten - Apfelessig - Aceto Balsamico[®] - kaltgeschleudert Honig[®] - Kakao, Karob (beides gibt es in Rohkost-Qualität) - Weinsteinbackpulver.

Kombinationen sind wichtig aber nicht sklavisch einzuhalten

- Bitte halten Sie sich die Faustregeln die *Grundregeln vollwertiger Ernährung* von ➔ Seite 199 vor Augen. Durch Kombinationen bekommen Sie alle notwendigen Stoffe. Als Faustregel gilt: Kombination von je 2 unter, auf und über der Erde gewachsenen Vegetabilien sollten entweder in ein- und derselben Mahlzeit oder während des Tagesverlaufs verzehrt werden.
- Essen Sie nicht zu viele stark polysaccharidreiche Vegetabilien; lenken Sie immer mit Grünzeug gegen, um Speisen bekömmlicher zu machen.
- Beachten Sie auch die Grundregeln für Magen-, Bauchspeicheldrüsen-, Darm-, Leber- und Galleempfindliche ab ➔ Seite 75.
- Ich habe auf ➔ Seite 75 den Bruker-Erkenntnissen meine eigene hinzugefügt: Viel Grünzeug essen, baut Sodbrennen vor.
- Immer ein Apfel im Frischkornmüsli ist nicht nur für die Eisenaufnahme wichtig sondern macht es auch bekömmlicher.
- Zitronensaft im Frischkornmüsli verbessert die Kalziumaufnahme.
- Kombinieren Sie bitte die nachfolgenden Rezeptvorschläge gemäß den Empfehlungen der ➔ Seite 199 miteinander und halten Sie sich auch an die beiden 7-Tage-Ernährungsfahrpläne der ➔ Seiten 200 und 201.
- Die Regeln gesunder vegetabler Vollwerternährung werden Ihnen im Sinne des Wortes *in Fleisch und Blut übergehen*, wenn Sie diese regelmäßig einhalten.

Gesundes alternatives Süßen

Das natürliche Verlangen nach Süßem wird uns durch die Muttermilch in die Wiege gelegt, während der Kindheit allerdings regelrecht konditioniert, d.h. in überzogener Weise durch Verknüpfungen anerzogen. Auf Kummer und Wehwechen folgen neben Zuwendungen umgehend Süßigkeiten, sodass Schmerz und Trost eng mit dem Erleben von Zuwendung und positiven oralen Erlebnissen, dem süßen Lutschen nämlich, schier unlösbar miteinander verknüpft werden.

Mit Wingwave, einer sehr erfolgreichen Methode aus der EMDR-Psychotherapie, können wir derartige Verknüpfungen ebenso wie andere Süchte lösen. Informieren Sie sich diesbezüglich in einschlägigen Sachbüchern, in meinen beiden Selbsttherapie-Büchern und im Internet. Nehmen Sie ggf. an einem Wingwave Seminar oder entsprechendem Coaching teil. Ich selbst habe mir nach einschlägigem Studium durch Wingwave und EMDR nachhaltig aus diversen Verknüpfungen herausgeholfen.

Fahren Sie Ihren übersüßen Geschmack zurück und greifen Sie nach Obst. Süßen Sie mit Ananas, Banane, reifen Birnen, Durian, Mangos, Papayas und süßsauren Früchten und beziehen Sie auch die Süßkartoffel mit in ihre Experimentierfreude ein. Süßen Sie nicht regelmäßig mit Trockenfrüchten, weil sie sehr viel Zucker enthalten und den Kohlenhydrat-Haushalt genauso wie Zucker oder Honig aus dem Gleichgewicht bringen. Süßkartoffel + Banane + Avocado + Karob (er ist von Natur aus süß und ersetzt den ähnlich wie Kaffee anregenden Kakao) ergibt eine angenehme Schokocreme ohne Nüsse oder Fett. Durch Zugabe von gemahlenen Mandeln, die ebenfalls von Natur aus süß sind, wird die Creme noch cremiger. Fügen Sie dann ggf. noch etwas Sonnenblumenöl hinzu. Die asiatische Durianfrucht süßt sehr intensiv. Sie ist allerdings meistens nur in den Asiashops von Großstädten zu bekommen. Bereits ausgelöst und tiefgefroren ist sie erheblich günstiger als frisch und stachelig. Sie können auch mit Süßholz süßen, das sie aber nicht immer und überall erhalten werden. Oder Steviablätter!

Getreide-Grundrezepte⁸⁰

Wer Unkraut sät, wird kein Getreide ernten

William Shakespeare

Roh und gegart

Jedem Tierchen sein Plaisierchen

Die folgenden Rezeptvorschläge sind weit überwiegend roh. Da die Gebräuche sehr unterschiedlich sind, werden Alternativen angeboten. Nicht rohe Zutaten und nicht vegane Zutaten werden, wie in der Zeichenerklärung auf ➔ Seite 271 angegeben, gekennzeichnet.

Nahezu alle Kochkost-Rezepte kann man in frische Rohkostgerichte umwandeln und umgekehrt. Das gilt auch für Weizen-Reisgerichte. Den Reis kann man zwar auch roh essen, wenn er 12 Stunden lang eingeweicht wurde, das ist aber gewöhnungsbedürftig. Ich mische ihn manchmal mit eingeweichem Hafer.

Man kann die an sich vegane, rohe Frischkost mit winzigen Mengen an gekochten Zutaten oder mit Fett-Milchprodukten *anreichern*. Beispiele: Hefewürze, Hefeflocken, glutamatreie vegane Gemüsebrühe, Weinessig, Pellkartoffeln, Hülsenfrüchte, gekochter Vollreis, Brot, Sauerrahmbutter, Sahne und Schmand. Jeder entscheidet selbst, was er von den Rezeptvorschläge hinzufügt und was er auslässt.

- ➔ Denken Sie bitte daran: Crème fraîche gehört nicht in die Vollwertküche, weil bis zu 15% Saccharose, d.h. Fabrikzucker, zugesetzt wird.

Getreide ankeimen

Die nachstehenden Ausführungen gelten auch für alle anderen Sprossensaat. Die Keimdauer einzelner Saaten und Getreidesorten ist unterschiedlich. Darum probieren wir erst einmal einzeln aus. Später können wir auch Mischungen zum Keimen bringen. Sprießkornhafer benötigt mindestens 12 Stunden, Weizen, Dinkel, Kamut und Roggen nur 2-3 Tage. Wir nehmen zum Einweichen jeweils 100-200 g Getreide der Wahl.

Bei Zimmertemperatur keimen lassen. Wenn man die ersten Keimlinge sieht, ohne Wasser im Kühlschrank aufbewahren. 1 x täglich spülen. Die Natur imitierend, beginnen wir am Abend mit dem Einweichen, als würde es über Nacht regnen. Am Tag ist dann sozusagen trockenes Wetter. Morgens wird das Wasser abgegossen; das Getreide wird gut in einem Sieb durchgespült, wieder ins Glas getan und ohne Wasser über Tag außerhalb des Kühlschranks aufbewahrt.

- Am 1. Abend die gewünschte Menge einer Getreidesorte in Wasser einweichen und in einem Glas über Nacht stehen lassen. Muss nicht im Kühlschrank stehen.
 - Am 2., 3., 4. usw. jeweils am Abend mit Wasser durchspülen und erneut in Wasser einweichen und über Nacht stehen lassen.
 - Am 2., 3., 4. usw. Morgen wieder abgießen, gut durchspülen, usw.. Dies solange fortsetzen, wie Sie von dem Getreide essen, allerdings ab Sichtbarwerden des Keimes im Kühlschrank aufbewahren.
- ➔ Das Getreide ist bereits nach dem 2. Tag vor dem sichtbaren Keimen weich und kann in Rohgetreide-Gerichten verarbeitet oder pur gegessen werden.

Ich esse gern ein paar Löffel eingeweichtes oder leicht angekeimtes Getreide zum Frühstück, separat dazu ein paar Nüsse und einen halben Apfel. Vielleicht noch eine Mandarine oder eine halbe Orange. Falls ich denn überhaupt frühstücke... .

80 ➔ Viele weitere Zubereitungsvorschläge in *Rezeptlos glückliche Naturküche*

Eingeweichte Getreidekörner als Beilage für Rohkostspeisen

- Getreide ist eine wohlschmeckende und gut sättigende Beilage zu Rohkostgerichten. Man kann das leicht angekeimte Getreide entweder direkt als Beilage zur Rohkost-Mahlzeit reichen oder mit würzigen, sehr fein zerkleinerten Gemüsesorten und Küchenkräutern verfeinern.
- Eingeweichter Hafer erinnert fast an Reis. Roggen entwickelt einen sehr eigenen, kräftig-würzigen Geschmack.
- Die Getreidesorten kann man beliebig austauschen. Es ist weder nötig, ein Rezept für Roggenbrot, eines für Gerstenbrot, eines für Weizenbrot, eines für Dinkelbrot noch je eines für 4-Korn, 5-Korn oder 6-Korngetreide zu schreiben. Dasselbe gilt für Obst- und Gemüsespeisen.

Eingeweichter und uneingeweichter Buchweizen

Buchweizen ist kein Getreide sondern ein Knöterichgewächs, enthält kein Gluten und ist auf für diejenigen geeignet, deren Zöliakie noch nicht ausgeheilt ist. Er ist eine gut sättigende Beilage. Bereits nach wenigen Stunden Einweichzeit kann man ihn gut kauen. Nicht zu lange stehen lassen, denn eingeweichter Buchweizen bildet eine schleimige Schicht, die man aber nicht weggießen sollte. Buchweizen ist wegen dieser Schleimbildung ebenso wie Leinsamen als Heilmittel bei Magen-Darmkrankheiten bekannt und deshalb auch für den irritierten Darm von Zöliakiekranken bestens geeignet.

- Buchweizen dunkel lagern, da er durch Sauerstoff oxidiert, dabei braun wird und Vitamin B1 verloren geht.
- Buchweizen ist recht weich, und man kann ihn deshalb auch uneingeweicht essen.
- Uneingeweichter wie eingeweichter Buchweizen schmeckt sowohl in süßen wie herzhaften Zubereitungen.
- Schmeckt lecker mit Tannenhonig[•].

Eingeweichter und uneingeweichter Sprießkornhafer

- Dient als sättigende Beilage zum Frischkostgericht und ist bereits nach einem Tag Einweichzeit sehr gut zu kauen. Er ist auch uneingeweicht zu kauen.
- Sprießkornhafer sollte keimfähig sein, ist er aber nicht immer! Keimfähigkeit ist Voraussetzung und Kennzeichen für Vollwertigkeit.

Hirse

enthält kein Gluten. Sie lässt sich (fast) problemlos kauen. Es ist nicht wirklich nötig, Hirse zu kochen. Man muss sich nur an die Konsistenz beim Kauen gewöhnen. Hirse wird durch Einweichen nicht weicher. Man kann sie natürlich auch malen. Sie ist im 6-Korn-Getreide enthalten.

Braunhirse enthält besonders viele Mineralien. Man sollte sie aber bitte nur als ganzes Korn kaufen und selbst mahlen. Hirse lässt sich nicht einweichen.

- ➔ Hirse, Buchweizen und Reis eignen sich feingemahlen in der Kochkost hervorragend zum Andicken.

Roher Vollkornreis

enthält kein Gluten. Reis kann man mit guten Zähnen auch roh essen. 12 Stunden einweichen. Er wird durch längeres Einweichen nicht weicher. Reis kann man in einer Getreidemühle mit Metallmahlwerk sehr fein malen.

Rohe Klöße oder Roh-Frikadellen

Weizen + Roggen	Olivenöl
Zwiebel	Meersalz
Knoblauch	Rosmarin
Stückchen Knollensellerie	Kreuzkümmel
Rote Beete	Wasser
Haselnüsse	

- Getreide mahlen, Zwiebeln Knoblauch, Knollensellerie und Rote Beete sehr fein schneiden, Haselnüsse + Kreuzkümmel + Rosmarin im kleinen Mixer zerkleinern und zusammen mit den anderen Gewürzen, Wasser und Olivenöl kräftig verkneten, Knödel formen. Evtl. Teigruhe von 30 Minuten vor der Mahlzeit.
- Zur Suppe reichen. Beispielsweise zum Gazpacho auf ➔ Seite 302.
- ➔☞ Man kann die Frikadellen sehr dezent von beiden Seiten anbraten, sodass sie innen roh bleiben. Schmeckt superlecker!

Bratlinge☞

1. Salatreste oder diverse Salat- + Gemüsesorten frische Tomaten reichlich getrocknete Tomaten Paprikaschote Karotte Knollensellerie schwarzer Pfeffer Meersalz Vitam-Steinpilz-Hefebrühe☞ Champignons	2. Getreide der Wahl (nur eine Sorte) Sonnenblumenkerne und/oder Haselnüsse Zwiebeln Knoblauch nach Geschmack Wasser Olivenöl Sonnenblumenöl zum Braten
---	--

1. Zutaten der linken Seite im Mixer sehr fein pürieren und mit Olivenöl und Pfeffer, Meersalz und ggf. Vitam-Steinpilz-Hefebrühe abschmecken.

2. Getreide der Wahl (nur eine Sorte) grob schroten, Haselnüsse oder Sonnenblumenkerne grob zerkleinern, gewürfelte Zwiebel und nach Geschmack geriebenen Knoblauch mit hineinkneten. Ggf. etwas Wasser oder Olivenöl zugeben bis alles eine angenehme Konsistenz hat.

1 + 2 miteinander vermischen, Frikadellen formen und in einer Pfanne in Sonnenblumenöl braten. Beide Seiten kräftig anbraten. Die Mitte darf ruhig roh bleiben!

Variante

Fein geschnittene Algen zufügen; ergibt einen leicht fischigen Geschmack.

Rundkornreis mit Kokosraspeln☞

Rundkornreis über Nacht einweichen. Reis zum Kochen bringen und die letzten 10 Kochminuten Kokosraspeln, gehackte Zwiebeln und Karotten mit hineingeben.

Wir salzen immer erst am Tisch! Da die übrige Speise schon gesalzen ist, müssen nicht auch noch Reis und Kartoffeln Salz bekommen.

Reis mit Weizen[☺]

1. Reis + Weizen

2. rote + grüne Paprikaschoten
Cherrytomaten
Knoblauch Zwiebeln
Endoform (Reformhausgewürz)
schwarzer Pfeffer

Reis und Weizen zu gleichen Teilen ohne Salz kochen. Wasser so bemessen, dass nichts abgegossen wird!

Kurz vor dem Garen gewürfelte rote und grüne Paprikaschoten, Zwiebeln, Knoblauch und Cherrytomaten + Endoform, Meersalz und schwarzem Pfeffer zugeben.

Variante

➔ Nach dem Kochen fein geschnittene Algen zufügen.

Weizen mit Tomatensoße[☺]

Weizen
Reis
Cherrytomaten
getrocknete Tomaten
Zwiebel

Knoblauch
Basilikum
kräftig-aromatisches Olivenöl
Meersalz

- Weizen und Reis am Vortag einweichen, dann ohne Salz kochen.
- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in wenig Wasser dünsten und zuletzt die ganzen Cherrytomaten hineingeben und so garen, dass sie nicht zerfallen.
- Das Weizen-Reis-Gemisch mit dem fertigen Gemüsegemisch, rohem Basilikum und frischem, sehr aromatischen Olivenöl + etwas Meersalz anrichten.

Variante

+ eingelegter, roher Bärlauch (☞ Bezugsquelle: Naturkostladen)

Grünkerngericht[☺]

Grünkern
Lauch
Karotten

Petersilienwurzel
Kräutersalz
oder Vitam-Steinpilz-Hefebrühe[☺]

Den Grünkern entweder ganz lassen oder grob schroten und ohne Salz mit Wasser aufkochen. Kein Wasser weggießen! Das Gemüse erst nach der halben Kochzeit (nach 15 Minuten) zufügen. Ggf. nach dem Kochen salzen.

Variante

wie vor, jedoch mit Zwiebeln und grob geraffelter Knollensellerie kochen. Beides erst kurz vor dem Garwerden des Grünkerns zufügen. Soll al dente bleiben: mit Biss! Dezent mit Vitam-Steinpilz-Hefebrühe[☺] würzen.

Quinoa^u

Quinoa
gekochter Mais

Lauch
rote Zwiebel

Quinoa zusammen mit fein geschnittenem Lauch und klein gewiegter roter Zwiebel in Wasser garen. Soll al dente bleiben: mit Biss! Am Schluss rohe oder gegarte Maiskörner zufügen und mit fein gehackter Petersilie servieren.

Polenta Italiana^u

feiner Polenta-Gries
Kräuter- oder Meersalz
2 Liter Wasser

Faustregel:
pro 100g Polenta-Gries
nimmt man 1/2 l Wasser

- 2 Liter Wasser zum Kochen bringen. Polenta dickt reichlich nach, darum nur einen Teil des Polenta-Gries hineinschütten und während des erneuten Aufkochens fleißig mit Schneebesen rühren. Bei niedriger Hitze 5-10 Minuten lang köcheln lassen. Der Polenta-Brei setzt enorm am Boden an. Deshalb immer mal wieder den Satz vom Boden lösen.
- Entweder die schlichte Polenta als Brei essen
- wie Pudding verwenden. Dafür nimmt man eine Schüssel, die vorher in heißem Wasser gestanden hat, damit sie nicht platzt, wenn wir den fertigen Polenta-Brei hineinschütten. Völlig auskühlen lassen und dann auf einen Teller umstülpen. Die Polenta kann in Scheiben geschnitten serviert werden und schmeckt auch kalt ganz gut.
- Oder man schneidet die kalte Polenta in nicht zu dünne Scheiben und brät sie in etwas Öl oder Butter^e auf beiden Seiten goldgelb.
- Man kann den erkalteten Polenta-Pudding auf ein Backblech stürzen und ohne Fett im Backofen bei hoher Hitze überbacken.

➔ Beilage: Dazu reiche man irgendein Gemüse oder eine frische Rohkost.
Rohes oder gegartes Ratatouille passt prima dazu ➔ Seite 309.

Variante mit 1-2 Gemüsezwiebeln, Knoblauch und Stangensellerie

Zwiebeln in Würfelchen schneiden und kurz vor dem gar werden der Polenta zugeben. Nur leicht mitziehen lassen, damit sie noch Biss behalten. Nach Geschmack fein geschnittenen Stangensellerie und Kräutersalz hinzufügen. Immer wieder mal umrühren. Deckel wieder drauf, Herd abstellen und Topf noch stehen lassen.

Frischkornmüsli

mindestens eine Getreidesorte

Mehrkorngetreide
Weizen mit Roggen
Weizen
Dinkel
Sprißkornhafer

glutenfreie Alternativen

Buchweizen, Hirse, Mais, Reis

Wasser

möglich: gelegentlich Sahne*

☺ statt Sahne

Banane, Avocado, Durian

obligatorisch

geriebener Apfel + Zitronensaft
ca. 12 Haselnüsse pro Kopf

wahlweise:

Frisches Obst der Jahreszeit
Karotte
Haselnüsse
Mandeln
Walnüsse
Sonnenblumenkerne
Kürbiskerne
Leinsaat (nicht in Steinmahlwerk!)

- Nie auf Vorrat mahlen! Das Getreide wird frisch gemahlen – fein oder grob, je nach Geschmack – und sofort mit kaltem Wasser zu einem Brei verarbeitet. Übriges Wasser nicht abgießen; es würden Vitalstoffe mit ausgespült werden. Man kann den Getreidebrei (ohne Obst!) 12 Stunden lang im Kühlschrank aufbewahren, man kann ihn aber auch sofort nach der Zubereitung verzehren. Die 12-Stundenpause dient dem Abbau von Phasin.
- Erst vor dem Essen werden untergemischt: Geriebene Nüsse, geriebener Apfel und Zitronensaft. Wer sich frische Sahne* oder saure Sahne* unterrühren möchte, kann das tun. Voll-Veganer werden darauf verzichten.
- Das Vitamin C der Zitrone dient der Verwertung von Kalzium, der Apfel der Verwertung von Eisen. Beides sollte immer im Frischkornmüsli enthalten sein.
- Man kann sich auch eine Karotte untermischen (unter der Erde gewachsen) und wahlweise weiteres Obst zufügen. Sehr gut machen sich Mango und/oder Ananas, Orangen, Mandarinen, Beeren, Bananen usw.. Avocado verleiht ebenso wie Bananen eine cremige Note. Johannisbeeren und alle Zitrusfrüchte enthalten reichlich Vitamin C. Honig sollte man gar nicht oder nur gelegentlich zusetzen.
- Trockenfrüchte haben im Frischkorngericht nichts zu suchen; seltene Ausnahmen bestätigen die Regel.
- Außer Sahne, die wie die Butter weit überwiegend aus Milchfett besteht, sollte man auf weitere Milchprodukte verzichten, da sie reichlich Milcheiweiß enthalten. Sahne = 30-45% Fett, Butter = 80-90% Fett.
- Weder Joghurt, Creme fraîche (enthält bis zu 15% Industriezucker), Milch oder Sauermilch zufügen und auch nicht darin anrichten!
- Wer an Allergien, Haarschuppen, Bronchialasthma, Neurodermitis oder Psoriasis leidet, sollte auf keinen Fall Sahne nehmen. Manche vertragen sie nur sehr stark verdünnt.
- Wer anderweitig besonders empfindlich auf tierisches Eiweiß reagiert, sollte auch die Sahne strikt weglassen! Ich lehne Sahne im Müsli ab.
- Das Frischkorngericht kann zu irgendeiner Tageszeit genossen werden.
- Müslireste nicht länger als 1-2 Tage im Kühlschrank aufbewahren.
- Keines der genannten Getreide ist mehr oder weniger wert. Wir sollten abwechslungsreich essen. Mit Roggen zubereitetes Müsli sollte man nicht länger als einen Tag lang aufbewahren, da er einen muffigen Geschmack bekommt.

Frischkornmüsli nach Joseph Evers

Ungemischtes Getreide, vorzugsweise Roggen oder Weizen wie auf den ➔ Seiten 276f beschrieben zum Keimen bringen und beim ersten Sichten des jungen Keims mit Obst und Nüssen wie beim Frischkornmüsli erläutert, anrichten.

➔ **Hinweis:** Da das Vitamin B1 durch den Keimvorgang mit jedem Tag mehr abgebaut wird, essen wir das Evers-Müsli nicht täglich.

Frischkornmüsli für Zöliakiekranken

Ich gebe hier mitnichten Zöliakiekranken eine Empfehlung, Getreide zu essen, kann aber sagen, dass ich immer wieder in kompetenten Kreisen, besonders im Bruker-Umfeld, gehört habe, dass Zöliakie wie jede andere Darm-Irritation auch sehr wohl wieder geheilt wurde. Aber erst der gesund gewordene Darm kann auch Gluten wieder vertragen. Bis dahin sollte man sich von glutenhaltigem Getreide fernhalten. Man kann allerdings sehr gut auch ohne Getreide leben!

- Auch Zöliakiekranken können sich gemäß der Erfahrung von Max-Otto Bruker nach und nach an glutenhaltiges Getreide gewöhnen. Sie sollten jedoch einen entsprechend erfahrenen Arzt aufsuchen oder sich gleich an die Gesellschaft für Gesundheitsberatung in Lahnstein wenden. Die Wartezeit beträgt nach der Anmeldung meistens ein halbes Jahr.
- Eine Arzt- und Heilpraktikerliste ist über den Vegetarierbund Deutschland zu erhalten. Sie ist aber keine Garantie für geeignete Therapeuten. Bleiben Sie also kritisch.
- Man kann zunächst und bis zur völligen Heilung auf nicht glutenhaltige Zerealien ausweichen: Buchweizen, Hirse, Reis und Mais. Braunhirse enthält mehr Vitamin B1 als die gelbliche Hirse.
- Bitte auf ungeschälte Hirse beim Einkauf achten! Reis und Mais müssen mit Metallmahlwerk gemahlen werden. Hirse, Reis und Mais werden durch Einweichen kaum weicher.
- Buchweizen kann man ungemahlen kauen. Wenn man das ganze Buchweizenkorn einweicht, entsteht eine unangenehme Schleimschicht, die aber nicht spürbar ist, wenn man den Buchweizen mahlt. Er klebt genauso wie glutenhaltiges Getreide, weshalb wir ihn in der glutenfreien Küche gut für Brot, Brötchen und Gebäck verwenden können.
- Vitamin B1 erhalten wir auch ohne Getreide, z.B. durch Nüsse und andere glutenfreie Saaten. Sonnenblumenkerne enthalten unter den Nüssen und Saaten am meisten Vitamin B1.

Brot und Gebäck

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein
sondern von einem jeden Wort,
das aus dem Mund Gottes geht.

Matthäus 4:4

Variationsmöglichkeiten für rohe wie gebackene Brote, Brötchen und Fladen:

- Gewürze wie Koriander, Kümmel, Fenchel, Anis, Rosmarin und dergleichen.
- Herzhaftes Brot mit Zwiebeln.
- Verschiedene Nuss- und Saatsorten drunter geben.
- Auch Algen machen sich gut im Brot. Etwas zerkleinern und uneingeweicht mit einrühren.
➔ Achtung: Wenn Algen eingerührt werden, weniger oder gar kein zusätzliches Salz nehmen.

Hefebrot 🍞

500 g 6-Korngetreide
1-2 frische Bio-Hefe
ca. 400 ml lauwarmes Wasser

gestrichener Teelöffel Meersalz
evtl. Koriander
und/oder Fenchel, Kümmel, Anis

- Das Getreide in der Getreidemühle fein mahlen, Hefe und Meersalz zufügen. Gewürze nach Wunsch zusammen mit dem Getreide mahlen. In Rührschüssel mit Knethaken geben und nach und nach lauwarmes Wasser unter raschem Kneten/Rühren zugeben. Für festes Brot weniger, für lockeres Brot mehr Wasser. Die Flüssigkeitsmenge hängt auch von der Getreidesorte ab. 10 Minuten in der Maschine fest rühren oder 10 Minuten mit den Händen fest kneten. Beim Kneten immer mal die Hände befeuchten, um nicht kleben zu bleiben.
- Teig mindestens 30 Minuten lang ruhen lassen. Die Teigruhe gewährleistet, dass das Klebereiweiß (Gluten) austritt und das Mehl fest miteinander verklebt. Dadurch ergibt sich später gute Schnittfestigkeit.
- Den Backofen mit Rundumhitze schon mal auf 50° C vorwärmen.
- Backform: Mit dem Pinsel das Öl ausstreichen und danach frisch gemahlenes Getreide durch ein Sieb geben und damit die Backform von innen einpudern. Den Teig in die Form geben, mit einer Stricknadel Löcher einstechen, damit das Brot im Ofen nicht aufreißt.
- Die Backform mit dem Teig nun auf die mittlere Schiene in den Backofen stellen und dort 30 Minuten bei 50°C belassen. Sollte der Hefeteig nicht genug aufgehen, nehmen Sie das nächste Mal mehr Hefe oder heben beim Kneten 1 Päckchen Weinsteinbackpulver mit drunter.
- Nach 30 Minuten ein Metallgefäß mit kochendem Wasser auf den Boden des Backofens stellen und die Temperatur auf 180° C einstellen. Nach Erreichen von 180° C 10 Minuten lang so backen und dann die Temperatur auf 160° C zurückstellen und weitere 40 Minuten backen. Das Brot sollte nicht zu dunkel werden.
- Das Brot nach dem Backen in der Form belassen und auf einen Rost stellen.
- **Schöne Kruste:** Wenn Sie eine schöne Kruste haben wollen, dann sollten sie den Backherd während der 5-10-minütigen Auskühlzeit des Brotes auf 220° stellen. Dann das Brot aus der Form lösen, übriges Mehl abbürsten und nun das Brot mit Wasser einpinseln und weitere 5-10 Minuten in den nunmehr sehr heißen Backofen schieben.

Magenempfindliche sollten das Brot erst nach 24 Stunden essen. Alle anderen können sofort davon genießen. Das Brot wird aber oftmals erst nach völligem Auskühlen richtig schnittfest.

Sauerteig⁸¹

250 g Roggen
Wasser

Sauerteig ist sehr leicht selbst herzustellen und natürlich viiiiiel billiger als gekauft. Man sollte ihn nur mit Roggenmehl ansetzen, da Weizenmehl nicht richtig fermentiert. Der Teig nimmt die zur Gärung notwendigen Milchsäurebakterien aus der Luft auf, d.h. Sauerteig macht sich von selbst.

- Roggen malen, Wasser zugeben und ein festes Brötchen formen. In ein größeres Glas legen und etwas abflachen. Leicht mit Wasser benetzen.
- 2-4 Tage, je nach Außentemperatur, dunkel ruhen lassen. Eventuell auf die Heizung stellen! Den Teig ab und an mit einem Pinsel oder einer Sprühflasche leicht befeuchten, er fermentiert dann besser.

Drei-Stufen-Sauerteigbrot⁸¹

insgesamt rund 1 kg Getreide für ein 750 g Brot. Zusätzlich die Beifügungen.

Sauerteig-Starter
eventuell + Hefe
insgesamt rund 1 Liter lauwar-
mes Wasser

1. Stufe = Sauerteig:
250 g Getreide

2. Stufe:
+ 250 g Getreide

3. Stufe:
+ 500 g Getreide
wahlweise Gewürze:
Meersalz
Kümmel
Koriander
Rosmarin
Fenchel
Anis

wahlweise Zutaten:
Haselnüsse
Sonnenblumenkerne
Kürbiskerne
Leinsaat
Sesam

- Denken Sie bitte daran, zum gewünschten Gesamtgewicht immer rund 250 g Mehl zusätzlich einzuplanen, um am Ende für den nächsten Sauerteig etwas zurückbehalten zu können.
- Insgesamt rund 1 kg Getreide inklusive Sauerteig. Für alle drei Stufen zusammen rund 1 Liter lauwarmes Wasser.
- Mehr Wasser für ein lockeres Brot, weniger für ein festeres Brot.
- Nach Wunsch ein oder mehrere der Gewürze. Sie werden bei der 3. Stufe zusammen mit dem Getreide in der Getreidemühle gemahlen; sie müssen allerdings fein gemahlen werden, nicht grob geschrotet. Koriander verleiht jedem Brot eine besondere Note.
- Beim ersten Mal sollte man einen Sauerteig-Starter kaufen: Fertigen Sauerteig gibt's im Bio-handel.

1. Stufe = Sauerteig

Entweder den Sauerteig wie auf oben beschrieben 2-4 Tage vor der 2. Stufe selbst herstellen oder beim ersten Mal fertig kaufen.

81 Weitere Beispiele: <http://www.sauerbrot.de/sauerteig.htm>
<http://de.wikipedia.org/wiki/Sauerteig>

➔ Video - Sauerteig - <http://www.youtube.com/watch?v=7vcObqWRrq4>

2. Stufe: Nun weitere ca. 250 g Getreide mahlen. Getreide der Wahl: Roggen, Weizen, Dinkel, 6-Korn-Getreide... . Sauerteig drunter mischen und zusammen verkneten. ➔ Während der 12-stündigen Teigruhe fermentiert auch dieser Teig.

3. Stufe: 500 g Getreide mahlen, lauwarmes Wasser zusetzen, das Mehl rund 10 Minuten lang gut kneten. So kommt das Klebereiweiß (Gluten) zur Geltung, und das Brot wird später schnittfest. Einen gestrichenen EL Meersalz zugeben und wahlweise gemahlene Gewürze. Man kann auch Leinsaat und Sesam zufügen oder Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne oder Haselnüsse hineinkneten; eventuell auch gewürfelte Zwiebeln. Das wird dann sehr herzhaft.

- Auf einem Ofenblech oder in einer gut eingeölten und mit Mehl bestäubten Backform bis zu 12 Stunden lang ruhen lassen, damit der Sauerteig erneut fermentieren und aufgehen kann.
- Feste Teige können direkt auf dem Backblech aufgehen und dort gebacken werden. Lockere Teige (mit mehr Flüssigkeit) sollten immer in eine Backform gegeben werden. Backform zuerst mit Öl bestreichen, dann Mehl durch ein Sieb geben und die Form an allen Innenseiten gut einpudern, damit nichts fest klebt.
- Bevor der Teig in den Backofen kommt, mit einer dicken Stricknadel Löcher hineinstechen. Behutsam mit Wasser einpinseln, damit nichts an die Backform oder auf das Backblech kommt (klebt sonst an).
- Einen Metalltopf mit kochendem Wasser unter das Backblech in den Ofen stellen. Bezüglich Hitze und Backdauer gibt es unterschiedliche Erfahrungen. Man kann auf 220° C einstellen und 20 Minuten lang im nicht vorgeheizten Backofen backen, dann auf 150° bis 170° runterstellen und das Brot weitere 40 bis 60 Minuten backen lassen. Danach Herd ausmachen und weitere 10 Minuten im Ofen lassen.
➔ Vergleichen Sie bitte mit den Backzeiten des Hefebrottes von ➔ Seite 283. Ich backe von vornherein nur mit 160° C.
- Beachten Sie bitte auch hier die Vorschläge von ➔ Seite 283 für eine schöne Kruste.
- Das Brot löst sich leichter aus der Backform, wenn wir es nach dem Backen außerhalb des Backofens erst einmal 5-10 Minuten lang auf einem Rost auskühlen lassen.

Rohbrot und -brötchen

Getreide der Wahl
Wasser

eventuell:
Haselnüsse
Sonnenblumenkerne
Kürbiskerne

eventuell Gewürze wie:
Meersalz
Kümmel
Koriander
Rosmarin

Brotteig für Rohbrot und -brötchen sollte recht fest bleiben. Also keinen lockeren Teig zubereiten. Keine Backtriebmittel, auch keine Hefe zusetzen. Rohe Hefe gärt im Darm und führt zu Bauchweh und Blähungen. Bierhefe und Hefeflocken sind nicht mehr roh sondern deaktiviert. Rohbrot sollte nicht so groß wie gebackenes Brot sein. Man kann auch gut Fladen herstellen. Sie lassen sich besonders vorteilhaft trocknen.

- 10 Minuten mit der Maschine kneten und dann mit den Händen walken. Am Schluss etwas abflachen. Natürlich geht es auch ohne Küchenmaschinen. Wenn ich auf Reisen bin, habe ich nur einen einfachen Mixer bei mir, mit dem ich Gemüse und auch das Getreide zerkleinere.

- Mit Öl gut benetzen und in Mehl wälzen. Dann zum Trocknen auf einem Rost an die Sonne legen, auf die Heizung oder einfach so trocknen lassen. Darauf achten, dass rundherum – also auch von unten – Luftzirkulation gewährleistet ist. Man kann Sonnenblumenkerne und dergleichen zugeben oder sie einfach nebenher essen.
- ➔ Wenn das Roh-Brot nach ein paar Tagen leicht säuerlich schmecken sollte, liegt das an der natürlichen Fermentation mit den Milchsäurebakterien der Luft. Das liefert uns dann Vitamin B12. Leicht angesäuertes Brot sollte man nicht als schlecht geworden bezeichnen und wegwerfen sondern essen. Es ist alles eine Sache der Gewöhnung!

Rohe Essenerbrötchen

70-80% angekeimte Körner + 20-30% frisch gemahlenes Mehl miteinander verkneten. Zu flachen Brötchen formen und auf einem Rost oder auf der Heizung trocknen lassen. Man kann derartige Brötchen zwar monatelang aufbewahren, sollte sie aber, genauso wie das Frischkornmüsli, möglichst am selben Tag verzehren.

Rohe Buchweizenbrötchen (glutenfrei)

Buchweizen	1 Tl Koriander
ggf. 1 Tl Mischung aus ungemahlenen	wenig Wasser
Anis + Fenchel + Kümmel	Meersalz

Buchweizen zusammen mit den Gewürzen der Wahl fein mahlen und in Rührschüssel mit Knethaken geben. Meersalz und sehr wenig Wasser zufügen. Verkneten und irgendwann mit den Händen kneten. Erst dann wird sich ein fester Teig ergeben. Fügen Sie nach und nach sehr behutsam sehr wenig Wasser zu, bis sich ein immer noch fester Teig ergibt. Sollte es an einigen Stellen noch nicht richtig kleben, dann benetzen sie diese vorsichtig mit Wasser, ohne gleich größere Mengen zuzugeben.

Nun durch Ausrollen und immer mal wieder von den Seiten her Zusammendrücken Stangen von ca. 3-5 cm Dicke formen, auf einen Rost legen und trocknen lassen. Ggf. auf der Heizung trocknen lassen. Ich lege sie auch mal auf 30 Min. bei 50° C in den Backofen, wobei diese Temperatur allerdings nicht erreicht wird. Die Brötchen werden dabei lediglich handwarm.

Buchweizen - Keks und Kräcker (glutenfrei)

Buchweizen	ggf. Rosinen
Wasser	ggf. Honig / Trockenfrüchte
ggf. Mangos	ggf. Zitronensaft
ggf. Karotten	ggf. Zitronenschale
ggf. Orangen	ggf. Salz

- Buchweizen klebt trotz fehlenden Glutens hervorragend! Statt Wasser nehmen wir püriertes Obst. Wir müssen einfach ein bisschen herumprobieren und eigene Erfahrungen sammeln. Teigruhe ist sehr wichtig!
- Buchweizen fein mahlen. Karotten und Mango fein pürieren und unter das Buchweizenmehl geben. Evtl. Orange oder Wasser zufügen bis wir die richtige Teigkonsistenz erreichen. Rosinen kräftig mit einkneten.

- Kalt geschleuderten Honig nach Geschmack zufügen. Nach dem Kneten zu einer Rolle formen und ein paar Stunden lang ruhen lassen. Erst dann mehr oder weniger dicke/dünne Scheiben abschneiden und an der Luft trocknen lassen; am besten auf einem Backofenrost, damit von unten Luft dran kommt. Wir benötigen dafür keinen Obsttrockner! Bleiben wir schlichtweg einfach!
- Nach ein paar Stunden umdrehen und weiter trocknen lassen. Am nächsten Tag in ein offenes Gefäß legen und offen im Kühlschrank aufbewahren. Die Kekse halten ein paar Tage lange frisch.
- Je mehr Obst wir anstelle von Wasser nehmen desto intensiver wird der Obstgeschmack und wir benötigen weniger Honig!
- Je dünner die Scheiben, desto knackiger die Kracker.
- Wenn die Scheiben dicker sind, kommt ein ähnlicher Geschmack wie bei "Heidesand-Keksen" zustande. Wenn Mandeln drunter gehoben werden, schmeckt es eher nach Marzipan.

Varianten

- Zu gleichen Teilen Hafer und Buchweizen oder nur Hafer!
- Mit Weizen, Roggen, Dinkel kann man auch Rohgebäck herstellen.
- Backgewürz-Varianten ausprobieren.
- Mit Schoko- oder Marzipancreme bestreichen, mit irgendeinem süßen Belag.
➔ Marzipanrezept auf Seite 329f.
- Mit entsprechenden Gewürzen zaubern wir Weihnachtsgebäck: Zimt, Nelken, Anis, Kardamom, Vanille ...
- Mischen Sie auch mal Kakao oder Karob drunter.
- Gemahlene Mandeln mit Buchweizenmehl verarbeiten. Rosinen mit hinein geben.
- Teilweise gemahlene, teilweise grob zerkleinerte Haselnüsse unter den Buchweizen mischen
- Als neutrales oder als Salzgebäck.
Salzgebäck aber ggf. mit sehr wenig Honig und nach Geschmack mit Gewürzen wie Kümmel, Rosmarin. Probieren sie auch mal Schwarzkümmel aus!
 - Mit pikanten Aufstrichen bestreichen.
 - Man kann auch Algen unter den Teig heben!
 - All diese Varianten auch mit Weizen, Dinkel, Gerste oder Kamut ausprobieren.
 - Mit Roggen nur als herzhaft Variante.

Rohkuchen

Weizen, Kamut oder Dinkel
Wasser
oder statt Wasser: püriertes Obst
eingeweichte Trockenfrüchte
Honig[•]

Roh-Alternativen:

Banane[⊕]
Papaya[⊕]

Zitronensaft
Zitronenschale

Teig wie Brot zubereiten. Denken Sie daran, dass Rohkuchen nicht wie beim Backen locker aufgehen kann und weicher Teig nicht schnittfest ist. Geben wir dem festen Teig zu viel Honig[•] zu, wird er breiiger. Dasselbe geschieht durch Obst, mit dem wir den Kuchenteig süßen möchten. Roh-Kuchen wie hier vorgestellt ist lediglich ein festes, leicht gesüßtes Rohbrot und zugleich ein Teig, aus dem man, wenn man ihn zur Rolle formt, ebenso gut Kekse abschneiden kann.

Geben wir zum Grundrezept reichlich Trockenfrüchte, fahren wir natürlich besser. Rohköstler sind meistens dazu übergegangen, kaum Getreide zu verwenden und statt dessen Trockenfrüchte zu nehmen. Das Getreide dient dabei eher als Tortenboden. Oftmals ist er ein Gemisch von sehr viel Trockenfrüchte mit sehr wenig Getreide.

Derartige Kuchen sind sehr massiv, schmecken zwar lecker, sollten aber von reichlich Grünfutter begleitet werden, um nicht auf dem Magen zu liegen. Man kann auch mit Naturkost übertreiben!

Mohn-Kokos-Rohkuchen

Für den Tortenboden:

Buchweizen
Wasser
Honig / pürierte Trockenfrüchte

Für den Belag:

Buchweizen
sehr wenig Wasser
Honig (alternativ: Trockenfrüchte)
Rosinen
Mohn
Kokos
Zitronensaft
Zitronenschale
Zimt

Tortenboden: Buchweizen mahlen, Wasser und Honig zufügen. Den sehr dünnen Tortenboden in eine Springform (oder auf ein Kuchenblech) geben und 3-5 Stunden an der Luft trocknen lassen.

Tortenbelag: Mohn und Kokos jeweils separat in kleinem Mixer feinmahlen und dann in eine Rührschüssel geben. - Rosinen in einem mittleren Mixer fein pürieren. - Etwas Buchweizen mahlen und zufügen. - Ggf. etwas Honig und minimal Wasser. - Zimt, Zitronensaft und Zitronenschale nach Geschmack. - Alles fest miteinander verkneten und auf dem Tortenboden verteilen. Ein paar Stunden lang im Kühlschrank fest werden lassen.

Obstvariante - Tortenbelag:

Für den Belag:

ggf. etwas Buchweizen drunterheben
Bananen
Ananas

Mango
wenig Honig (oder Trockenfrüchte)
Kokos
Rosinen

Bananen mit einer Gabel zerdrücken, Mango und Ananas fein würfeln, Datteln oder Feigen fein pürieren. Fein gemahlene Kokos zugeben (Kokosraspeln). Honig und Rosinen zugeben und alles ggf. mit etwas Buchweizenmehl vermengen. Der Buchweizen dient dazu, austretende Flüssigkeit aufzufangen. Belag auf dem Tortenboden verteilen. Ein paar Stunden lang im Kühlschrank fest werden lassen.

Rohgebäck-Rezepte aller Arten finden Sie auch im Internet!

<http://www.vegetarische-initiative.de/rohkosttorten.htm>

Butter-Alternativen

Handeln und tauschen ohne Not,
nimmt die Butter vom Brot.

- ☞ *Verwenden Sie bitte ausschließlich selbst gemahlene Nüsse.
Entweder in kleiner Kaffeemühle mit Schlagwerk oder im Mixer zerkleinern.
Sie können bei jedem Aufstrich mit gemahlenem Buchweizen den Fettanteil reduzieren.*

Mandelbutter

Mandeln	Sonnenblumenöl
Avocado	etwas Meersalz
Banane	ggf. sehr wenig Akazienhonig [•]

Alle Zutaten in einen hohen Mitxtopf geben und 5 Minuten kräftig mixen;
ggf. etwas Wasser zufügen. Kühl stellen. Bis zu 5 Tagen haltbar.

Cashewbutter

Ggf. auf Rohqualität achten.

Cashew	Safran oder Karotten
etwas Meersalz	etwas Akazienhonig [•]

Alle Zutaten in einen hohen Mitxtopf geben und 5 Minuten kräftig mixen;
ggf. etwas Wasser zufügen. Kühl stellen. Bis zu 5 Tagen haltbar.

Macadamiabutter

Ggf. auf Rohqualität achten.

Macadamia	Safran oder Karotten
etwas Meersalz	etwas Akazienhonig [•]

Alle Zutaten in einen hohen Mitxtopf geben und 5 Minuten kräftig mixen;
ggf. etwas Wasser zufügen. Kühl stellen. Bis zu 5 Tagen haltbar.

Sonnenblumenkern-Avocadobutter

Sonnenblumenkerne	etwas Zitronensaft
Avocado	etwas Meersalz
Sonnenblumenöl	ggf. sehr wenig Akazienhonig [•]

Alle Zutaten in einen hohen Mitxtopf geben und 5 Minuten kräftig mixen;
ggf. etwas Wasser zufügen. Kühl stellen. Bis zu 5 Tagen haltbar.

Avocado-Bananen-Butter

Avocado	etwas Zitronensaft
Banane	etwas Meersalz
Olivenöl mit kräftigem Aroma	ggf. etwas Wasser

Alle Zutaten in einen hohen Mixtopf geben und 5 Minuten kräftig mixen.

Kühl stellen. Bis zu 5 Tagen haltbar.

➔ Schmeckt gut mit fein gewiegter Zwiebel + Salz+Pfeffer

➔ Schmeckt gut auf Brot + Tannenhonig

"Omega-3" - Margarinealternative

Mandeln	etwas Leinöl
Sonnenblumenkerne	gekochte Süßkartoffel [®]
gemahlener Buchweizen	Akazienhonig [•]
Sonnenblumenöl	Zitronensaft
Rapsöl	Meersalz
Distelöl	ggf. etwas Wasser

Alle Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben, 5-10 Minuten kräftig mixen. Kühl stellen.

Bis zu 5 Tagen haltbar.

Aufstrich

Wenn du dich selbst zu vollenden begehrt,
 leb', als müsstest du morgen sterben,
 streb', als ob du unsterblich wärest.

Emanuel Geibel

Alle Brotaufstriche sind auch als Keks-Aufstrich oder Dipp geeignet

- ✍️ • *Wer kein Brot isst, benötigt keinen Brotaufstrich. Ursprünglich ist Brot eine zu nachhaltiger Sättigung führende Beilage zur Hauptspeise gewesen. Öl, Saft und Soßen wurden damit aufgestippt. Zum Brot wurde Obst gegessen; das salzlose Brot wurde in mit etwas Salz gewürztem Olivenöl eingetunkt. Beispiel aus dem Neuen Testament: "Jesus nahm das Brot, dankte, brach's und gab es seinen Jüngern."*
- *Rohbrot lässt sich gut mit rohen Aufstrichen bestreichen.*
- *Aufstriche kann man auch als Dippes verstehen, in die wir Stangensellerie, Karotten und ähnliches einstippen.*
- *Wir können unseren Brot-Aufstrich auch als Beilage zur Roh-Mahlzeit nehmen: Einen Klacks davon dekorativ in die Mitte oder auf den Rand des Tellers beifügen. Auch das ist eine Nussbeilage. Man sollte dann aber nicht noch zusätzlich Nüsse verzehren.*
- *Cremes und Aufstriche aus Nüssen, Sonnenblumen- und Kürbiskernen enthalten eiweiß-, fett- und hormonhaltige Inhaltsstoffe, mit denen wir unsere Mahlzeiten komplettieren können.*
- *Miso[☺] aus dem Naturkosthandel, können wir auch als schlichten Aufstrich verwenden. Miso[☺] ist ein hervorragender Vitamin B 12-Lieferant, auch wenn er nicht aus rohen Bohnen sein kann sondern hitzebehandelt ist. Tomatenmark[☺] kann man mit Gewürzen, Salz, Zwiebeln, Knoblauch, Bärlauch oder Paprika verfeinern. Wir sollten uns überlegen, wie weit wir es mit der reinen Rohkost treiben wollen oder ob wir auch Tempeh[☺], Miso[☺], Tamari[☺], Sojasoßen[☺] und Vitam-Gewürzprodukte[☺] gelegentlich mit einbeziehen möchten.*
- *Mit Wasser oder Obst angerührte Cremes immer im Kühlschrank aufbewahren. Haltbarkeit bis zu 5 Tagen.*
- *Süße Aufstriche eignen sich als gelegentliche Süßigkeit. Ich selbst mache sie fast nie.*
- ➡ *Ausschließlich ungeschwefelte Trockenfrüchte verwenden!*
- *In der veganen Kost wird mit Trockenfrüchten erheblich übertrieben! Ein Hinweis auf die noch vorhandene Zuckersucht. Aus gleichem Grund wird bei Nicht-Vollveganern mit Honig übertrieben.*
- *Mit Trockenfrüchten bitte zurückhaltend sein. Sie sind eine massive Zuckerbombe. Ich bekomme regelmäßig am nächsten Tag Kopfschmerzen, wenn ich mehr als 10 Trockenfrüchte esse.*
- *Trockenfrüchte und Honig lösen bei Empfindlichen ebenso wie Fabrikzucker aller Arten Unverträglichkeiten aus.*
- *Trockenfrüchte verursachen durch direkten Kontakt mit den Zähnen ebenso wie Honig und Fabrikzucker Karies. Diese Gefahr verringert sich, wenn sie in einer Speise verarbeitet gegessen wird.*
- *Anstelle von Honig[☺] eignen sich fast immer Trockenfrüchte. Eingeweicht lassen sie sich leichter pürieren.*
- *Man kann auch mit dem Einweichwasser süßen.*
- ➡ *Beziehen Sie rohe oder gekochte Süßkartoffeln in Ihre kreative Experimentierfreude ein!!*

Süßer Trockenfrucht-Aufstrich

Trockenfrüchte nach Wahl	etwas Wasser
Nussorte nach Wahl	ggf. Honig
ggf. rohe oder gekochte Süßkartoffel	

Trockenfrucht der Wahl, z. B. Aprikosen, Datteln, Feigen, Pflaumen oder Rosinen einweichen und am nächsten Tag fein pürieren. Ggf. Süßkartoffel und nach Bedarf etwas Wasser zufügen. Separat Nüsse der Wahl, z.B. Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, Sonnenblumenkerne, Macadamias oder Cashews (ggf. auf Rohqualität achten) mahlen und drunter heben. Honig ist nicht nötig.

Varianten

- Geriebener Apfel macht das Trockenobst-Püree leichter bekömmlich.
- Geriebene oder pürierte Karotten druntergeben.
- Banane, Orangenstückchen oder anderes Obst dazu geben.
- Zuzüglich geriebene Orangen- oder Zitronenschale, Zitronengras.

Süßes, frisches Obstmus

Obst der Wahl	ggf. Zitronensaft ggf. Akazienhonig*
---------------	---

- ➔ **Achten Sie auf nicht zu flüssiges Obst oder geben sie Buchweizen mit in den Mixer. Ich gebe zu Beerenfrüchten immer ein wenig Buchweizen.**
- ➔ Mehliges bzw. cremiges Obst wie Aprikosen, Bananen, Äpfel und Birnen eignen sich gut. Kräftig pürieren.
- ➔ Wir sollten die getrockneten Aprikosen vor der Verarbeitung einen Tag lang einweichen und dann püriert druntergeben. Das spart Honig.
- ➔ Nüsse der Wahl fein püriert druntergefügt, verbessert die Streichfähigkeit. Rasch verbrauchen!

Süßer Schoko- Haselnuss-Aufstrich

Karob oder Kakao [†]	Sauerrahmbutter* statt Öl
Haselnüsse	Akazienhonig*
oder Mandeln	oder Trockenfrüchte [©]
und/oder Cashew / Macadamia	Zitronensaft
Öl der Wahl	ggf. geriebene Zitronenschale

† ➔ Bezugsquelle für rohen Kakao und rohen Karob z.B.: <http://raw-living.de/roh-kakao.html>

Ölsorte nach Wahl oder Sauerrahmbutter* + ungemahlene Haselnüsse + Akazienhonig in leistungsstarken Mixer geben und kräftig pürieren. Der gut pürierten Masse nun Karob und/oder Kakao drunterrühren. Achten Sie darauf, dass die Masse sich bei längerem Pürieren nicht erwärmt, weil sich sonst das Öl bzw. die flüssig gewordene Butter absetzt. Am Schluss mit etwas Zitronensaft verfeinern.

Varianten

Macadamias oder Cashews (Menge nach Geschmack und Geldbeutel) verleihen eine cremige Note. Ggf. auf Rohqualität achten. Denken Sie auch an Erdnussaufstrich! Weihnachtliche Gewürze sind eine schmackhafte Abwechslung.

➔ Tempeh[®] - Die besondere Beilage

Tempeh ist ein indonesisches, fermentiertes Produkt aus unzerkleinerten Sojabohnen. Es hat gegenüber Tofu den Vorteil, dass es sich um ein naturbelassenes Produkt handelt. Tempeh ist ebenso fade wie Tofu. Man kann es ggf. würzen.

Edelschimmelpilze wie auf Tempeh (*Rhizopus oligosporus*) oder den Käsesorten Camembert (*Penicillium camemberti*), Gorgonzola, Roquefort (beide mit *Penicillium roqueforti*) sind ungiftig!

Herzhafter Avocado-Aufstrich

Avocado	ggf. statt Honig [•] Trockenfrüchte
Knollensellerie	Kräutersalz
Dill	Sonnenblumenöl
Petersilie	Sojabohnen-Sprossen
Akazienhonig [•]	

Avocado samt Schale, Knollensellerie, Bund Dill, etwas Petersilie, Teelöffel Akazienhonig[•], Kräutersalz, Sonnenblumenöl; alles im Mixer gründlich miteinander pürieren und am Schluss klein geschnittene Sojabohnen-Sprossen unterheben.

Herzhaftes Lauch-Butterbrot[•]

Porree	Pfeffer
Sauerrahmbutter [•]	Meersalz

Brot mit Butter[•] bestreichen, Porree oder Zwiebeln fein wiegen und flach auf einer Unterlage verstreichen, das Brot mit der Butterseite fest draufdrücken, etwas Pfeffer und Meersalz dazu geben. Guten Appetit!

➔ Beilage: Grüner Salat mit Tomaten.

Vegane Variante[•]

Statt Butter eine der Butteralternativen[•] der ➔ Seiten 289f nehmen.

Herzhafter Tomaten-Brottaufstrich

wenige rohe Tomaten	Kalamata-Oliven
zwei handvoll getrocknete Tomaten	Basilikum
Karotten	Oregano oder Majoran
Buchweizen + Olivenöl	ggf. Lavendel
Zwiebeln	ggf. Bohnenkraut
Knoblauch	Thymian

- Sonnenblumenkerne im Mixer grob oder fein mahlen;
- Rohe und getrocknete Tomaten sowie Karotten, Knoblauch, Basilikum, Rosmarin, Oregano und/oder Majoran, Lavendel, Bohnenkraut, Thymian im Mixtopf fein pürieren;
- Fein gemahlenen Buchweizen mit reichlich Olivenöl drunter rühren;

- Zwiebeln würfeln, Kalamata-Oliven klein schneiden und beides nachträglich unter die Tomatencreme drunter rühren.
- Es ist immer angenehm, wenn in den Aufstrichen etwas zum Kauen ist. Das gibt mehr Biss!

Herzhafte vegane Leberwurst

Sonnenblumenkerne	Zitronensaft
Sonnenblumenöl	etwas Wasser
Zwiebeln	schwarzer Pfeffer
Oregano	Meersalz

Sonnenblumenkerne sehr fein mahlen, dann alles andere zugeben und mit etwas Wasser eine streichfähige Konsistenz herstellen. Ggf. wenig Akazienhonig[•] (alternativ: sehr fein pürierte frische oder sehr klein geschnittene getrocknete Feigen) zufügen. Nicht, um zu süßen sondern um eine mildere Note zu verleihen.

Mit Vitam Klare Hefebühe[☺] oder Bierhefeflocken[☺] erzielen wir durch das Vitamin B1 einen noch ähnlicheren Leberwurstgeschmack.

Es ist immer angenehm, wenn in den Aufstrichen etwas zum Kauen ist. Das gibt mehr Biss!

Vegane Leberwurst[☺]

Weizen	Oregano
Zwiebeln	schwarzer Pfeffer
Bio-Hefe	Meersalz
Sonnenblumenöl oder Butter [•]	

Wenn man vegetarische Leberwurst herstellen möchte, sollte man einige "Kau-Erlebnisse" einfügen, die an die Flachsen in der Wurst erinnern: grob gestoßene Sonnenblumenkerne und Sesamsaat sorgen dafür. Leberwurst enthält durch die Leber Vitamin B1. Wir erzeugen den typischen Leberwurstgeschmack hauptsächlich durch Hefe[☺] oder Bierhefe[☺] (Hefeflocken[☺]) oder Vitam-Steinpilz-Brühe[☺] und schwarzen Pfeffer.

- Separat frische Hefe[☺] mit etwas Mehl und Wasser 10-20 Minuten gehen lassen. Mehlschwitze wie im Tomaten-Brot-aufstrich, jedoch ohne Tomatenmark zubereiten und gehackte Zwiebeln, schwarzen Pfeffer, Meersalz und Oregano mit hineingeben.
- Wer keine Butter[•] nehmen möchte, sollte Sonnenblumenöl verwenden. Das ist allerdings flüssiger. Man benötigt dann eben eine steifere Mehlschwitze.

Vegetarisches Schmalz[☺] – mit/ohne Butter

1 Pfund Sauerrahmbutter [•]	schwarzer Pfeffer
reichlich Zwiebeln	Meersalz

Die Butter muss Zimmertemperatur haben! 1 Pfund Butter[•] 5 Minuten lang schaumig schlagen. Dafür benötigt man einen guten Mixer von mittlerem Durchmesser. Nebenher fein gewürfelte Gemüsezwiebel leicht braun anbraten, vollständig abkühlen lassen, dann vorsichtig nebst schwarzem Pfeffer + Meersalz mit Schneebesen oder Kochlöffel unter die schaumig geschlagene Butter einrühren.

➔ **Veganer** sollten keine Margarine nehmen sondern eine Creme aus pürierten Sonnenblumenkernen + Sonnenblumenöl herstellen.

➔ **Hinweis:** Durch eine Mehlschwitze ☹ reduziert man den Fettgehalt.

Herzhafter Algenaufstrich

Sonnenblumenkerne
oder Macadamias
oder Cashews
Algen nach Wahl
getrocknete Tomaten
Zucchini
Paprikaschote
Apfel

Orange oder Cherrytomate
Zwiebeln
Knoblauchzehe
Zitronenschale
etwas Zitronensaft
Salbei
Olivenöl
ggf. Hafer oder Buchweizen

Algen 1 Stunde lang einweichen.
Nüsse/Saaten der Wahl fein mixen.
Olivenöl zugeben.
Getrocknete Tomaten klein schneiden und zufügen.
Restliche Zutaten zufügen.
Ggf. mit gemahlenem Hafer oder Buchweizen die Konsistenz verbessern.
Apfel reiben und drunterheben.
Mit fein geschnittenen Orangenstückchen oder Cherrytomaten garnieren.

Variante:

1 - Butter* statt Nüssen und Öl

Herzhafter Kichererbsen-Aufstrich

Kichererbsensprossen
oder gekochte Kichererbsen ☹
reichlich Petersilie
Avocado mit der Schale
Walnüsse

Zwiebeln
Meersalz
Pfeffer
oder Kreuzkümmel
Rapsöl

Ohne Walnüsse zusammen in einen Mixer geben und kräftig pürieren.
Walnüsse mit einer Teigrolle zerdrücken und drunterheben.

Varianten

1. Linsensprossen oder gekochte Linsen

+ Schwarzem, gemahlenem Kümmel oder Kreuzkümmel

2. Erbsensprossen oder Erbsen. Wenn Sie tiefgefrorene Erbsen nehmen, bitte nur auftauen, nicht kochen. Sie sind bereits blanchiert, d.h. vor dem Einfrieren mit kochendem Wasser übergossen worden.

Milch- und Quarkalternativen

Vegane Mayonaise

Tomatenketchup

Meide Genusssucht, nicht weil
Sinnesgenüsse schlecht sind, sondern
wegen des Katers, der ihnen folgt.
Epikur von Samos

☞ *Natürliches Quellwasser ist ein Grundnahrungsmittel und das einzige von der Natur uns zuge-
dachte Getränk. Wasser dient feinstofflichen Teilen als Lösungsmittel und dadurch zur Verdün-
nung. Es dient Mineralien als elektrischer Leiter. Ferner hält es den Druck innerhalb der Zellen
(Turgor) aufrecht. Säfte sind ebenso wie Tiermilch kein Getränk sondern ein verdünntes
Nahrungsmittel. Milchalternativen aller Arten sind immer unnatürliche Auszugsprodukte.*

Hafermilch

Hafer in der Getreidemühle sehr fein mahlen; danach mit Wasser und etwas Akazienhonig* 1-5
Minuten lang in hohen Mixtopf geben. Die Hafermilch kann als "Milchkaffee" getrunken oder mit
Obst weiter verarbeitet werden. Trester (Faserstoff-Reste vom Mixen) möglicherweise absieben.
Nicht wegwerfen sondern beispielsweise ans Frischkornmüsli geben. Hafermilch rasch aufbrauchen;
sie wird bereits innerhalb eines Tages säuerlich.

Nussmilch - Obstmilch

Nüsse der Wahl	Durian	ggf. anderes Obst
Akazienhonig*	Papaya	ggf. Roh-Kakao☞
Banane	Mango	

☞ ➔ Bezugsquelle für rohen Kakao und rohen Karob z.B.: <http://raw-living.de/roh-kakao.html>

Haselnüsse oder Mandeln und/oder Obst mit Wasser und etwas Honig* oder den genannten vega-
nen Alternativen in leistungsstarken, hohen Mixtopf geben und gründlich mixen bzw. pürieren.
Ggf. Kakao oder Karob zufügen. Trester (Faserstoff-Reste vom Mixen) möglicherweise absieben.
Nicht wegwerfen sondern beispielsweise für das Frischkornmüsli aufbewahren.

Quark-Alternative

Sonnenblumenkerne	<u>Vegane Alternativen:</u>
Zitronensaft	Banane☺
Akazienhonig*	Avocado☺
Sauerrahmbutter*	Durian☺
Schmand*	Pellkartoffeln☺
Sonnenblumenöl	
Wasser	
Prise Meersalz	

Sonnenblumenkerne 3-12 Stunden einweichen. Man kann sie auch trocken verarbeiten. Zusammen
mit den Zutaten in den Mixer geben und sehr fein mahlen. Die gewünschte Konsistenz erreichen Sie
durch langsames Zugeben von Öl und Wasser. Wenn Sie sich bewusst machen, welche Zutaten flüs-
sig sind, welche trocken, bekommen Sie von selbst das richtige Gefühl.

Sour-Cream-Alternative

Ruccola	Wasser	Avocado [⊙]
Endiviensalat	Zwiebeln	Durian [⊙]
Gurke	Zitronensaft	Meersalz
Sonnenblumenkerne	Akazienhonig [⊙]	Prise Pfeffer
Sonnenblumenöl	Banane [⊙]	

Sour-Cream-Varianten:

Petersilie	Knoblauch	Sahne [⊙]
Dill	Pellkartoffeln [™]	Schmand [⊙]
Schnittlauch	Sauerrahmbutter [⊙]	

- Sonnenblumenkerne 3-12 Stunden einweichen. Man kann sie auch trocken verarbeiten.
- Grüne Vegetabilien, Zwiebel und Knoblauch separat per Hand oder im Mixer klein hacken.
- Die Sonnenblumenkerne zusammen mit den weiteren Zutaten (Wasser, Sonnenblumenöl, Akazienhonig[⊙], Salz und Pfeffer sehr fein pürieren.
- Der Sonnenblumenmasse ggf. Sauerrahmbutter[⊙] zufügen. Butter[⊙], Sahne[⊙], Schmand[⊙] machen den Geschmack Quark ähnlicher.
- Wenn Sie Milchprodukte zufügen, muss der Honiganteil geringer werden oder Sie verzichten ganz darauf. Honig ahmt den Milchzucker nach und rundet den Geschmack ab.
- Ggf. Pellkartoffel[™] ohne Schale zugeben. Das macht alles cremiger.
- Vegane Alternativen: Avocado, Banane, Papaya, Durian. Dann müssen Öl- und Wassermenge angepasst werden.

Vegane Mayonaise

Avocado	Olivenöl
reichlich Zitronensaft	ggf. Buchweizen
reichlich Meersalz	

Alles in einen hohen Mixtopf geben und kräftig mixen. Buchweizen nur nach Notwendigkeit, um eine etwas dickere Konsistenz zu erzeugen.

Variante

Frische Tomaten und getrocknete Tomaten sehr klein geschnitten sowie ggf. Kurkuma und/oder geriebenen Ingwer und etwas Akazienhonig[⊙] zufügen. In den südlichen Ländern kann man auch problemlos getrocknete Paprikaschoten erwerben. Auch die kann man, zusammen mit sehr klein geschnittenen grünen Oliven, drunterrühren.

Tomatenketchup

Bio-Tomatenmark + Apfelessig + Akazienhonig[⊙] + Meersalz.
(vegane Süß-Alternative: Trockenfrüchte (z.B. Rosinen) kräftig pürieren und anstelle des Honigs mit in den Mixer geben.

Rohkost-Beilagen und Salatsoßen

Vorschläge sind
kein Vorschlaghammer.
CSS

- ☛
- *Salatsoßen sollten nicht immer nur süß-sauer-salzig-ölig schmecken.*
 - *Wer immer Rohkost isst, benötigt Abwechslung!*
 - *Würzen Sie Ihre Rohkost mit denselben Gewürzen wie bei Kochkost.*
 - *Wenn man Roh-Soßen stehen lässt, pflegen sie spätestens nach ein paar Stunden stets von selbst anzudicken.*

Herzhafte Salatbeilage

Zucchini	Knoblauch	evtl. Chilischote
Paprikaschote	Zwiebeln	Zitronensaft
Aubergine	Lauchzwiebeln	Schale der Zitrone
Fenchelknolle	Rosmarin	Oliveöl
Stangensellerie	Thymian	Meersalz
Champignons	Lorbeerblätter	weiteres

Zucchini, Paprika, Aubergine, Fenchelknolle, Stangensellerie, Champignons, Knoblauch, Zwiebeln und Lauchzwiebeln in Stückchen schneiden und mit 4 x soviel Meersalz, wie zum Salat nötig, vermischen. 24 Stunden einziehen lassen. Möglichst frische Gewürze: Rosmarin, Thymian, Lorbeerblätter, evtl. minimales Stückchen von einer Chilischote, Zitronensaft, evtl. Zitronengras. Die Schale der ausgepressten Zitrone dient als Würze.

Dann kräftig Olivenöl einrühren und am Schluss zwecks besserer Konservierung einen Finger breit über dem Gemüse Öl draufgeben.

Wenn das eingelegte Gemüse bereits nach wenigen Tagen verwendet werden soll, ist die Ölschicht am Schluss nicht nötig. Mit der Ölschicht hält es, kühl aufbewahrt, den ganzen Winter über. Öl und reichlich Salz konservieren!

➔ In dieser Weise eingelegtes Gemüse füge ich gern anstelle von Salatsoße an meine Frischkost oder mische meine Gemüserohkost auch mit eingeweichem Getreide als Beilage zu einem ansonsten schlichten Salat.

Variante

Ohne Zitrone und nach Geschmack ggf. Kürbis oder Karotten dazu reiben. Soße mit Sahne oder Avocado, ein paar Pinienkerne. Vielleicht gut eingeweichten Hafer drüber streuen.

Milchsauer fermentiertes Gemüse

Gemüse der Wahl	evtl. 2 bis 6 EL Kanne Brottrunk
ggf. Gewürze der Wahl	Meersalz
2 Lorbeerblätter	evtl. Pfeffer
10 Wachholderbeeren	warmes Salzwasser

- Gemüse der Wahl (z. B. Gemüsezwiebeln, Auberginen, Blumenkohl, Fenchelknolle, Karotten, Mais, rohe Maiskölbchen aus dem Asia-Shop, Paprika, Rettich, Rote Beete, Stangensellerie, Weißkohl, Zucchini...) in grobe Stücke schneiden.

- Die restlichen Zutaten zugeben und mit möglichst frischen Gewürzen in dezenter Menge (z.B. Rosmarin, Thymian, Majoran, Lorbeer oder anderes) in einem Steinguttopf mit Deckel einlegen (z. B. Rumtopfgefäß). Alternative: Glasgefäß. Alufolie herum, damit es drinnen dunkel ist!
- Salzwasser (zirka 15 g Salz pro Liter bzw. zirka 1 g Salz pro 100 g Gemüse) auf das Gemüse gießen. Ggf. 2-6 Esslöffel Kanne Brottrunk[®] zugeben und das ausgewählte rohe Gemüse samt Zutaten einfüllen. Muss mit dem Salzwasser vollkommen bedeckt sein.
- Man sollte evtl. mit einem Gewicht das Gemüse herunter drücken. Das kann ein mit Wasser gefülltes, gut verschlossenes Marmeladenglas sein.
- Das Gemüse muss nun mindestens 3 Wochen im Kühlschrank oder dunklen, kühlen Keller stehen gelassen werden und kräftig durchziehen.
- Bereiten Sie nicht zu viel zu! Sollte sich Schimmel bilden, muss alles weggeworfen werden.

Petersilien-Pesto

Pesto wird gewöhnlicherweise mit Parmesan oder mit Schaf- oder Ziegenkäse zubereitet. Das Wort leitet sich vom italienischen pestare = zerstampfen ab. Frische Küchenkräuter können auch ohne Parmesan zerstampft oder einfach im Mixer klein gehackt bzw. püriert und mit Öl und Salz haltbar gemacht werden. Zur besseren Konservierung lässt man obenauf eine kleine Ölschicht.

Es eignen sich alle Küchenkräuter. Dazu gibt man je nach Geschmack Zwiebeln oder Knoblauch und würzt beispielsweise mit Pfeffer, Ysop, Basilikum, Majoran, Oregano, Rosmarin, Thymian, Lavendel usw.. Auch Endoform aus dem Reformhaus eignet sich gut.

Pesto passt gut zu Getreidegerichten. Sollten gekochte Kartoffeln oder Nudeln gegessen werden: Auch dazu passt Pesto sehr gut.

Petersilie samt Stängeln
Zwiebel

Olivenöl
Meersalz

Frische Petersilie samt Stängeln, Zwiebeln, Olivenöl und Meersalz in einen Mixer geben und gut pürieren. Fertig ist der Petersilienpesto.

Varianten

- Variationen mit Bärlauch oder Basilikum.
- Pesto mit getrockneten Tomaten.
- Alles, was einen charakteristischen, möglichst kräftigen Eigengeschmack hat, ist als Pestogrundlage gut geeignet: Knoblauch, Zwiebeln, Paprika, Rosmarin, Oregano, Majoran.

Eingelegte getrocknete Tomaten

getrocknete Tomaten
Zwiebel
Knoblauch

herzhaftes Olivenöl
Oregano, Thymian, Rosmarin
Wasser

Reichlich getrocknete Tomaten kleinschneiden und über Nacht in Wasser einweichen. Das Wasser so bemessen, dass nichts weggegossen werden muss. Am nächsten Tag Zwiebeln in Würfel schneiden, sehr fein gehackten Knoblauch, die italienischen Kräuter dazu geben und alles in sehr gutem Olivenöl einlegen. In einem Glas im Kühlschrank aufbewahren.

Salat-Eintopfsoße

Salatreste ergeben wunderbare Salatsoßen. Einfach in den hohen Mixtopf geben und nach persönlichem Geschmack aufpeppen. Ggf. etwas Akazienhonig[®]. Besser aber mit Früchten süßen. Orangen, Kiwis, Ananas sind süß und sauer zugleich.

- ➔ Es sollte immer mit zusätzlichem Öl und/oder Avocado + Meersalz abgerundet werden.
- ➔ Merke folgende Grundregel: Salatsoßen sollten etwas kräftiger sein als die Mahlzeiten, d.h. saurer, salziger, süßer, vielleicht sogar schärfer als das übrige Essen.

Klassische Salatsoße

Zitronensaft	Olivenöl
Orange	etwas Honig [®]
Tomate	ggf. Senfkörner
frisches Basilikum	oder Pfeffer
oder Petersilie	Meersalz

Alles zusammen sehr fein pürieren.

Tomatensoße

mehrere frische Birnentomaten	Rosmarin
ein paar getrocknete Tomaten	Oregano
rote Paprikaschote	Salbei
rote Zwiebeln	Thymian
Kalamata-Oliven	Olivenöl
Knoblauch	Meersalz

- 1. Stufe:** Getrocknete Tomaten über Nacht in wenig Wasser einlegen.
- 2. Stufe:** Am nächsten Tag zusammen mit den übrigen Zutaten in einen hohen Mixtopf geben und sehr fein pürieren.

Avocado-Bananensoße – herzhaft mit süß

Banane	Zwiebel
Avocado	Paprikaschote oder Minipaprika
Ananas	Kräuter nach Wahl
Birne	Olivenöl
Apfel	Zitronensaft
Mandarine	Meersalz

Avocado, Banane, Öl der Wahl, Zitronensaft und Meersalz in einen hohen Mixtopf geben und kräftig pürieren.

Ananas, Birne, Apfel, Mandarine, Zwiebel, Paprikaschote oder Minipaprika und Petersilie kleinschneiden und unter die Soße heben.

Soßen[☺] und Gemüsebrühe[☺]

Wer das Ende bedenkt
wie er den Anfang bedachte,
der wird nichts verderben.
Laotse

☞ *Nordeuropäer sind für ihre Soßenliebe bekannt. Sollten Sie zu dem Personenkreis gehören, der im Verdauungstrakt empfindlich ist, verzichten Sie lieber auf Fett enthaltende Soßen und richten statt dessen direkt am Tisch ihre Speisen mit etwas Meersalz und Öl an. Kochkost kann am Tisch auch mit Sojasoßen, Miso und dergleichen verfeinert werden.*

- Soßen ergeben sich immer aus der jeweiligen Speisezubereitung oder aus Resten.
- Rohe Suppen (➔ Seiten 302ff), Quarkalternativen (➔ Seiten 296f) und Rohkostbeilagen (➔ Seite 298 f) eignen sich gut anstelle von gekochten Soßen.
- ➔ **Andicken I** - Seiten 53f, 272. Wir dicken mit Buchweizen, Reis oder Hirse an. In einer Getreidemühle mit Metallmahlwerk fein malen und unter die anzudickende Soße oder Suppe geben. Klumpt kaum und kann direkt in die heiße Flüssigkeit gegeben werden.
- ➔ **Andicken II** - Seiten 53f, 272. Dinkel und Weizen können in einer Mühle mit Steinmahlwerk gemahlen werden. Dinkel und Weizen sollten allerdings vorher in etwas Wasser angerührt und dann mit einem Schneebesen rasch in die heiße Flüssigkeit eingerührt werden.
- ➔ **Andicken III** - Die meisten Soßen und Suppen dicken von selbst an, wenn sie eine Weile stehen gelassen werden. Spätestens nach ein paar Stunden sind sie dickflüssiger.

Gemüsebrühe zum Würzen[☺]

☞ *Das hier präsentierte Gemüsebrühe-Rezept habe ich in einem Seminar der Gesellschaft für Gesundheitsberatung in Lahnstein kennengelernt und gebe es frei aus der Erinnerung wieder. Wir verwenden keine Fertigbrühe, weil wir nicht sicher sein können, dass sie wirklich ohne Glutamat zubereitet wird.*

1 x pro Woche können wir aus diversen Gemüseresten eine Brühe kochen. Darin sollten die folgenden würzigen Zutaten nach Möglichkeit immer vorhanden sein.

➔ *Wer nicht kocht, benötigt keine Brühe.*

diverse Gemüsereste
Sellerie (Knolle oder Stange)
Karotte
Petersilienwurzel
Pastinake
Porree

Zwiebel
evtl. Knoblauch
Liebstöckel
Gewürze nach Wunsch
Meersalz

- Alles zusammen mit etwas mehr Salz als gewöhnlich aufkochen, den Trester absieben und gut ausdrücken - z.B. durch ein Handtuch abtropfen lassen - die Flüssigkeit abkühlen lassen und in einem Glas im Kühlschrank kalt stellen. Man nimmt davon nach Bedarf zum Würzen.
- Vitam-Pasten, Hefeflocken und Sojasoßen (ohne Zucker!) können auch zum Würzen der Brühe genommen werden.
- Den Trester ggf. für Tierfutter mitverwenden.

Rohsuppen

Auch im Genuss soll stets
die Weisheit führen.

Voltaire

☞ *Durch langes Mixen erwärmt sich die Suppe von selbst. Man kann sie auch leicht anwärmen (nicht über 42°C).*

Bain Marie: Größeren Topf mit etwas Wasser auf den Herd und kleineren Topf hineinstellen. Da hinein gibt man die zu erwärmende Suppe. Oder Simmertopf kaufen.

Original Gazpacho Andaluz

Tomaten	evtl. schwarzer Pfeffer
rote Paprikaschoten	Olivenöl
Gurke	Zitronensaft
Stangensellerie	Meersalz
rote Zwiebel	ggf. etwas Akazienhonig*
Knoblauch	

Tomaten, milde rote Paprikaschoten, Gurke, rote Zwiebel, Knoblauch, evtl. schwarzer Pfeffer, Olivenöl, Zitronensaft und Meersalz in hohen Mixtopf geben. Gut 5 Minuten lang mixen, damit die Suppe zu einem schön cremigen Püree wird.

Dazu essen wir wahlweise ein Stückchen Rohbrot, rohe Klöße oder eingeweichtes, leicht angekeimtes Getreide. Ich würde das Getreide nicht in die Suppe tun, um den Geschmack nicht zu verfälschen. Das Getreide kann man mit gehackter Zwiebel + Petersilie oder ital. Kräutermischung + Meersalz + Paprikastückchen + Olivenöl abschmecken. Glutenempfindliche nehmen Buchweizen, Hirse, Mais oder Reis.

Je nach Geschmack kann man mit Akazienhonig den manchmal scharfen Beigeschmack wieder abmildern. In unserem Beispiel ist etwas Akazienhonig zugefügt.

Varianten: Die Spanier essen den Gazpacho eiskalt und mit Eiswürfeln!

Heller Mandel-Gazpacho

Mandeln	Olivenöl
Buchweizen	Meersalz
Apfel	heller Weinessig oder Zitronensaft
Zwiebel	Pinienkerne
Knoblauch	

Bei uns wird der Mandel-Gazpacho nicht so hell wie in Spanien, weil wir die Mandeln samt Schale verwenden. Wenn wir sie vorher abziehen wollen, müssen wir sie in kochendes Wasser werfen und dann abziehen.

Mandeln je nach Mixerqualität vorher zu Mehl vermahlen oder direkt in den hohen Mixer zusammen mit selbst frisch vermahlenem Buchweizenmehl geben. Apfel, Zwiebeln, Knoblauch +

Olivenöl, hellem Weinessig (oder Obstessig) und alles sehr gründlich, zu sehr feiner Creme verarbeiten. Kalt stellen und dann mit Pinienkernen garniert servieren.

Varianten

Blumenkohl, Knollensellerie, Pastinake, Petersilienwurzel mit hinein mixen; je nach Geschmack entweder das eine oder andere oder alle zusammen. Mit Petersilie oder Schnittlauch garnieren.

Frische Grünkohlsuppe mit rohen Klößen

Alternative: Brokkoli + Weißkohl oder Wirsingkohl

1 handvoll Grünkohl	2 Esslöffel Buchweizen
Zwiebel	Kürbiskerne
Karotte	Sonnenblumenöl
Stückchen Knollensellerie	Wasser
etwas Stangensellerie	Meersalz
Stückchen Fenchelknolle	oder Vitam-Steinpilz-Hefebrühe [☺]
Akazienhonig [•] oder Banane	Prise Nelken- und Muskatpulver

Alles zusammen in einen leistungsstarken, hohen Mixtopf geben und 2-3 Minuten kräftig pürieren. Vor der Mahlzeit auf Handtemperatur (Temperatur mit dem kleinen Finger überprüfen) erwärmen.

Kürbisuppe

Kürbis	oder ein paar Rosinen
Karotten	Avocado mit der Schale
Mango	ggf. Buchweizenmehl
orangene Minipaprika	Miso [☺]
Zwiebel	Kräutersalz
Ingwer	Rapsöl
Curry	etwas Leinöl
süßes Paprikapulver	Wasser
Akazienhonig [•]	

Kürbis ungeschält in Würfel schneiden, Karotten, Mango, orangene Minipaprika, Zwiebel + Ingwer + Curry + süßem Paprika, Akazienhonig, Avocado (ohne Schale) und etwas Wasser in hohen Mixtopf und gründlich pürieren. Falls zu flüssig ggf. Buchweizenmehl drunter mixen.

Mit einem Gemisch aus Kokosraspeln und Petersilie servieren.

➔ Sollten Sie den TNC-Mixer besitzen, können Sie auch die Kürbiskerne mit hineingeben.

Variante

Klein geschnittene getrocknete Aprikosen mit hineingeben.

Rohe Eintopfsuppe

Rohe Gemüsereste	Küchenkräuter
Zwiebeln	Öl der Wahl
Knoblauch	Kräutersalz
etwas Wasser	

Gemüse-Restemischung aus Ihrem Vorrat. Alles zusammen mit etwas Wasser 5 Minuten lang in einem hohen Mixtopf sehr fein pürieren. Die meisten Gemüsefrüchte sind sehr wasserreich. Dazu Öl Ihrer Wahl, auch etwas Leinöl; mit Kräutersalz abschmecken. Ggf. Miso[®] oder eine Vitam-Brühe[®] Ihrer Wahl. Vielleicht frischer Bärlauch aus dem Glas (✓ Bezugsquelle: Biohandel), vorzugsweise frische Gartenkräuter nach Wahl. Gehackte Gartenkräuter und sehr klein gewürfelte bunte Paprika als Garnierung oben drauf geben. Vielleicht noch ein paar Oliven oder getrocknete Tomaten dazu? Oder rohe Knödel? Oder Rohbrot? Seien sie von Herzen und aus der ganzen Lust ihrer lukullischen Begierden heraus kreativ!

Variante:

Fein gemahlene Mandeln oder Pinienkerne mit einrühren.

Tomatensuppe

aromatische Tomaten	Avocado
getrocknete Tomaten	Buchweizen
Zwiebel	aromatisches Olivenöl
Knoblauch	Meersalz
Oregano oder Majoran	
Thymian	Liebstockel
rote Paprikaschote	Basilikum
süßes Paprikapulver	

Außer Liebstockel und Basilikum alles zusammen 5 Minuten lang kräftig in hohem Mixtopf pürieren, damit die Suppe leicht warm wird. Liebstockel und Basilikum sehr fein schneiden und drunter heben.

Variante: Als Tomatensoße für Weizen- und Reisgerichte nehmen.

Spargelsuppe

grüner Spargel	Sonnenblumenöl
etwas Zwiebel	Zitronensaft
Avocado mit Schale	Akazienhonig [•]
oder frische Sahne [•]	Kräutersalz
Petersilie	Wasser
Buchweizenmehl	

Alles kräftig im hohen Mixtopf gut pürieren und lauwarm servieren.
Mit reichlich Petersilie garnieren.

➔ Sollten Sie den TNC-Mixer besitzen, können Sie den Spargel mit der Schale hineingeben.

Blattgemüse

Träume nicht Dein Leben,
sondern lebe Deinen Traum.

Blattsalat - Brombeerblätter - Brunnenkresse - Chicorée - Eisbergsalat - Endiviansalat - Feldsalat - Gartenmelde - Mangold - Petersilie - Portulak - Postelein, Radicchio - Römersalat - Rucola - Sauerampfer - Spinat - Stangensellerie

Bunter Sommersalat

unterschiedliche Blattsalate	roter und weißer Chicorée
unterschiedliche Blattgemüse	frischer roher Spargel
Wildkräuter (Löwenzahn usw...)	Karotten
Rotkohl	unbekannte Rübensorten probieren
Weißkohl oder Spitzkohl	Blüten
Radicchio	frische Küchenkräuter

- Phantasie spielen lassen! Gemisch aus Salatblättern unterschiedlicher Sorten und Farben. Unbekannte Sorten ausprobieren.
- Rotkohl in feine Streifen schneiden; Karotten reiben, stifteln oder in dünne Scheiben schneiden; dasselbe gilt für alle Rübensorten.
- Wildkräuter zufügen: Im eigenen Garten fündig werden. In der Natur dort suchen, wo keine Hunde laufen. Auch Löwenzahnwurzeln essen.
- Mit Blumen garnieren und diese mitessen.
- Obst zufügen. Das gibt Milde, Säure und eine obstig-süße Note.
- Ggf. Senfkörner, Kurkuma und ein wenig frisch geriebenen Ingwer,
- Je nach Geschmack mit Quark-Alternative (➔ Seite 296), Sour-Cream-Alternative (➔ Seite 297) und oder veganer Mayonaise (➔ Seite 297) oder Olivenöl anreichern.
- Milde Salatsoße ganz ohne Zitrone oder Essig.
- Salatsoßen in der Geschmacksrichtung gekochter Speisen.
- Salatsoße mit Limetten statt Zitronen.

Mangold- / Spinatgericht

Mangold oder Spinat	gestiftelte Rote Beete
Radicchio	Zwiebel
Rucola oder Rotkohl	Walnüsse
Portulak	Walnussöl
Stangensellerie mit Blättern	Leinöl
Karottenblätter	Meersalz
geriebene Karotten	

Mangold mit Stängeln (sind richtig süß!) oder den Spinat schneiden, die anderen Salatsorten ebenfalls fein geschnitten zugeben. Karottenblätter fein wie Petersilie schneiden, geriebene Karotten und gestiftelte Rote Beete beifügen, Zwiebelringe. Gestiftelte Rote Beeten färben die übrigen Zutaten nicht so stark wie geriebene.

Walnüsse mit dem Nudelholz fein zerdrücken.

Abschmecken mit Limettensaft, Walnussöl, Leinöl und Meersalz.

➔ Beilagenvarianten:

- Nüsse knacken und essen. Wie wäre es mit einer Kokosnuss?
- Eingeweichtes Getreide + herzhafte Salatbeilage der ➔ Seiten 276f + 298f
- Wurzelgemüse der ➔ Seiten 324f
- Rohe Klöße von ➔ Seite 278
- Essener Brötchen ➔ Seite 286 oder Buchweizenbrötchen ➔ Seite 286

Varianten

- Je nach Geschmack mit Quark-Alternative (➔ Seite 296), Sour-Cream-Alternative (➔ Seite 297) und oder veganer Mayonaise (➔ Seite 297) oder Olivenöl anreichern.
- Kleingeschnittene Blutorange hinzufügen.
- Weintrauben, Granatapfel, Beerenfrüchte hinzufügen. Man muss nicht viel Obst zugeben, ein wenig Obstbeilage macht jede Rohkostspeise lieblich, und es erübrigt sich Honig oder Fabrikzucker.
- Eingelegte getrocknete Tomaten zugeben. ➔ Seite 299

Grüne süße Salatmischung

Kopfsalat	Apfel
Endiviensalat	Banane
Feldsalat	Mandarine
Spitzkohl	Honig* oder ein paar Rosinen
ein wenig Sauerkraut	Sonnenblumenöl
Macadamias	Zitronensaft
oder gestiftelte Mandeln	

Zu den Blattsalaten und den in Streifen geschnittenen Spitzkohl fügen wir Apfelscheibchen, Banane und Mandarinen. Salatsoße aus Sonnenblumenöl, Zitronensaft und Sonnenblumenöl im Mixer zubereiten und zum Salat geben. Ggf. mit Pinienkernen oder gestiftelten Mandeln servieren.

Petersiliensalat

Petersilie samt Stängel	Schwarzkümmel
Tomaten	eingeweichte Buchweizenkörner
rote Zwiebeln	Olivenöl
gestiftelte Mandeln oder Pinienkerne	Meersalz

Petersilie zusammen mit den Stängeln sehr klein schneiden, Tomaten sehr fein würfeln, gestiftelte Mandeln oder Pinienkerne, Schwarzkümmel, vorher eingeweichte Buchweizenkörner, Meersalz, Olivenöl.

Variante

Radieschen, Birnenscheiben, Mandarinen. Sonnenblumenöl.

Blütengemüse

Die am meisten nach Genuss jagen,
erlangen ihn am wenigsten.
Marcus Tullius Cicero

Artischocke - Blumenkohl - Brokkoli - Kürbisblüten - Römerkohl
(Romanesco) - Zucchini Blüten

☞ *Der Nährwert von Blumenkohl und Brokkoli ist unterschiedlich. Brokkoli schneidet gegenüber Blumenkohl in vielen Punkten besser ab. Wir wollen aber nicht mit der Messlatte vorgehen sondern nur mit dem Küchenmesser, den Zähnen und unseren Verdauungssäften.*

In meiner Naturküche nehme ich Brokkoli auch anstelle von Grünkohl, weil es den stark kalziumhaltigen Grünkohl nicht das ganze Jahr über gibt.

Blumenkohl - Brokkoli

Blumenkohl und oder Brokkoli
Karotten oder Kürbis
Zwiebeln
Lauch
Petersilie

Haselnüsse
evtl. etwas Honig[☺]
Sonnenblumenöl
Muskatnuss
Meersalz

Blumenkohl in kleine Röschen zerlegen, den Strunk in Scheibchen schneiden oder fein reiben, dazu grob gehackte Haselnüsse, ein wenig geriebene Karotten oder Kürbis (gibt appetitliche Farbe!), Karottenkraut oder Petersilie, vielleicht klein geschnittene Zwiebeln und Lauch und entweder mit Sahne[☺] oder geschlagener Avocado zubereiten; oder mit Sonnenblumenöl und Sonnenblumenkernen; eventuell etwas Honig[☺], Prise Meersalz und mit geriebener Muskatnuss abschmecken. Anstelle von Honig[☺] können wir ein paar klein geschnittene Trockenfrüchte, z.B. ungeschwefelte Aprikosen oder Rosinen zufügen.

Varianten:

- Romanesco-Blumenkohl
- Klein geschnittene Orangen- oder Mandarinstückchen; Pampelmuse, Kiwi. Blutorangen machen sich besonders gut!
- Ohne Muskat, mit oder ohne Pfeffer? Soße mit dezent eingerührtem Miso[☺] oder mit frischen Wildpilzen? Dieses oder jenes Öl? Vielleicht mit ein paar Ringelblumen, Taubnesseln oder Margeriten garnieren? Und gern auch mal exotische mit Kurkuma + Ingwer.

Artischocken

In den mediterranen Ländern werden Artischocken insbesondere von der Landbevölkerung auch roh gegessen. Aber nicht zu viel davon! Die Artischocke regt die Gallenflüssigkeit der Leber und die Verdauungssäfte an. Ziehen sie mit den Zähnen von jedem Blatt den unteren Teil herunter und genießen sie am Ende den Artischocken-Boden mit besonderem Vergnügen. Wenn sie möchten, können sie ihn sich mit einer Avocadosoße und Zwiebel lukullisch zubereiten oder einfach mit Olivenöl, Zitronensaft und Meersalz.

Belegte Artischockenböden

Sonnenblumenkerne	roter Paprika
Cashew (auf Rohqualität achten)	Cherrytomaten
Zwiebeln	frischer Majoran
Knoblauch	ersatzweise Oregano
Avocado	frisches Basilikum
Olivenöl	Rosmarin
roher Bärlauch (im Glas)✶	Meersalz

Blätter mit Wellenschliffmesser abschneiden. Das "Heu" entfernen, die Artischockenböden mit Zitronensaft einreiben und beiseite stellen.

Die oben aufgeführten Zutaten in einem Mixer grob zerkleinern und auf die Artischockenböden legen. Mit einer Cherrytomate und Basilikumblatt garnieren.

➔ Beilage: Zum Blattsalat reichen. Dazu Rohbrot oder anderes Brot.

Romanesco[☺]

Romanesco	Sonnenblumenöl
Zwiebeln	Meersalz
Petersilie	ggf. Prise Muskat

- Romanesco als Ganzes im Kochtopf mit Siebeinsatz mit wenig Wasser al dente dünsten. Der Kohl bekommt keinen Kontakt mit Wasser.
- Separat Zwiebeln in der Schale ohne Wasserkontakt gar dünsten.
- Kohl in eine Schüssel geben und ggf. im Herd warmstellen.
- Zwiebelschalen entfernen. Die Zwiebeln in grobe Stücke schneiden und um den Kohl herum legen.
- Mit Petersilie garnieren.
- Mit Sonnenblumenöl und Meersalz am Tisch anreichern.
- ggf. eine Prise Muskat.

➔ Beilagevariationen: Pellkartoffeln[☺] mit Butter[•] und etwas Salz
gekochter Rundkornreis[☺]
Geriebene Süßkartoffeln in veganer Mayonaise, ➔ Seite 297
Rohbrot oder anderes Brot.
Rohe Buchweizenkräcker.
Rohe Essener Brötchen.

Gemüsefrüchte

Toleranz sollte nur eine vorübergehende Gesinnung sein; sie muss zur Anerkennung führen.
Goethe

Auberginen - Avocado (Baumfrucht) - Gurke - Kürbis - Melonen - Papaya - Paprika - Tomaten - Zucchini

Ratatouille in Avocadohaut

Vorbereitungszeit eventuell bis zu 2 Tagen

ggf. mehrere Avocados	Aubergine	Basilikum
Olivenöl	Paprikaschote	Majoran
Zitronensaft	Zucchini	Oregano
Meersalz	Tomaten	Rosmarin
	getrocknete Tomaten	Lavendel
	Zwiebel	Salbei
	Champignon	Thymian
	Knoblauch	Meersalz
		Pfeffer

Gemüsefrüchte in Würfel und Scheiben schneiden, mit den möglichst frischen Gewürzen der rechten Spalte vermengen und 12-48 Stunden ziehen lassen.

Avocadofleisch vorsichtig herauslösen. Wir benötigen die Avocadoschale als Schüssel! Avocadofleisch von evtl. mehreren Avocados mit Olivenöl, Zitronensaft und Meersalz pürieren.

➔ Beilage: Dazu reichen wir entweder Rohbrot oder eingeweichtes Getreide der Wahl und stellen einen Teller mit Kalamata-Oliven, großen Kapern (mit Stängel), Mandeln und Haselnüssen dazu.

➔ **Tipp** 12 Stunden ziehen lassen und das Gemüse wird weicher.

Varianten

- Sie können das Ratatouille auch in ausgehöhlte Paprikaschoten, Fleischtomaten oder Riesen-Champignon geben. Es macht sich auch gut in einer ausgehöhlten Melone. Geben Sie in dem Fall auch etwas Melonenfleisch mit ins Ratatouille.
- Fein geschnittene, vorher eingeweichte Algen zugeben.
- Petersilie oder feingehackte Karottenblätter zugeben.
- Eventuell leicht im Backofen anwärmen. Roh lassen!

Zucchinigericht

Zucchini	Thymian
grüne und gelbe Paprikaschote oder Minipakrika	Oregano oder Majoran
Zwiebel	fein geschnittener Rosmarin
Cherrytomaten	Lavendel
Kalamataoliven	Olivenöl
Basilikum	Zitronensaft
	Meersalz oder Kräutersalz

- Zucchini in dünne Scheibchen schneiden und als Rosette entlang des Tellerrandes legen. Sehr dezent mit Meersalz bestreuen.
- Paprikaschoten in feine Streifen schneiden und innerhalb der Zucchini im Kreis auf den Teller legen. Mit einer Mischung aus feingehackten, möglichst frischen Kräutern: Basilikum, Thymian, Oregano und sehr fein geschnittenem Rosmarin + Meersalz bestäuben und fein geschnittene Zwiebelringe drüber legen.
- Olivenöl, Zitronensaft, vielleicht etwas Senf[™] oder Senfkörner zusammen mit Meersalz vermischen und separat in einem Kännchen dazu stellen.
- Cherrytomaten innen in den Kreis legen.

➔ Beilage:

aus eingeweichtem Getreide der Wahl. Und wie wäre es mit eingelegten, getrockneten Tomaten von ➔ Seite 299 für das Getreide?

Varianten

- Ohne Zitronensaft, ggf. Kürbis oder Karotten dazu reiben. Soße mit Sahne oder Avocado, ein paar Pinienkerne. Anstelle von Meersalz nehmen wir eventuell Tamari[™] oder Sojasoße[™], die allerdings hitzebehandelt sind.
- ➔ Champignon und Zucchini ergänzen sich vom Aroma her sehr gut.

Hirtensalat

Tomaten	Thymian
Zucchini	Senfkörner
Champignon (oder andere Pilze)	Oregano oder Majoran
Zwiebel	fein geschnittener Rosmarin
Avocado	sehr aromatisches Olivenöl
Knoblauchzehe	Zitronensaft
Kalamataoliven	Meersalz oder Kräutersalz
Basilikum	

Tomaten, Zucchini, Champignon, Zwiebel, Avocado würfeln. Knoblauchzehe auspressen oder sehr fein würfeln. Alles zusammen mit Basilikum, Thymian, Senfkörnern, Oregano (Majoran), fein geschnittenem Rosmarin, Olivenöl, Zitronensaft und Meersalz (Kräutersalz) vermischen.

➔ Beilage:

Cashew-Macadamia-Creme von ➔ Seite 289 mit gekeimtem Weizen + Kressesprossen geben und dazu reichen.

Variante

Je nach Geschmack mit Quark-Alternative (➔ Seite 296), Sour-Cream-Alternative (➔ Seite 297) und oder veganer Mayonaise (➔ Seite 297) oder Olivenöl anreichern.

Gefüllte Tomaten

Tomaten	Avocado
Zwiebel	Olivenöl
Oregano	Zitronensaft
Champignons	Meersalz

Tomaten aushöhlen, das Innere der Tomaten mit Oregano + Basilikum + Meersalz + zerdrückter Avocado + klein gewürfelten Champignons vermischen und in die Tomaten geben.

➔ Beilage aus den Getreidegerichten reichen.

Variante

Weizen grob schroten + grob zerbrochene Walnüsse; vermischen mit Avocadocreme + Sesammas; Tomaten befüllen und mit einem Basilikumblatt garnieren.

Toskana-Eintopf

Aubergine	Knoblauchzehe
Zucchini	sehr fein geschnittener Rosmarin
Champignon	Petersilie
Pfifferlinge	Pfeffer
Zwiebel	Distelöl
Avocado	Meersalz
Orange	

Außer Avocado und Orange alles wunschgerecht kleinschneiden und mit den Gewürzen und Öl abschmecken.

Für Garnierung: Avocado schälen, längsgeschnittene Stückchen in der Art wie Orangenstückchen schneiden und wechselweise mit Orangenscheiben den Eintopf schön garniert servieren.

➔ **Tipp** - Eintopf 12 Stunden ziehen lassen macht das Gemüse weicher.
Eventuell leicht im Backofen anwärmen. Roh lassen.

➔ Beilage: Rohe Frikadellen oder Knödel von ➔ Seite 278.

Hülsenfrüchte 🌱

Träume nicht Dein Leben,
sondern lebe Deinen Traum.

Azukibohnen - Erbsen - Erdnüsse - Kichererbsen - verschiedene Linsensorten
- Lupinen - Nierenbohnen - Platterbsen - Sojabohnen - Sojamungbohnen

📖 *In Lateinamerika werden Hülsenfrüchte überwiegend mit Reis gegessen. Das Eiweiß ergänzt sich unter dieser Kombination hervorragend. Hülsenfrüchte schmecken auch sehr gut mit Mais. In Texas isst man gern Bohnen mit Mais. Kombinieren Sie Ihre Hülsenfrüchte auch mit Quinoa oder Hirse.*

➔ *Gekochte Hülsenfrüchte eignen sich abgekühlt gut zur Rohkost. Das gilt natürlich nicht für reine Frischköstler.*

Deftiges Bohnengericht 🌱

Roter + Langkornreis
oder Weizen + Rundkornreis
Nierenbohnen
grüne Bohnen
ungeschälte rote Zwiebeln
Knollen- oder Stangensellerie
Karotten sehr fein geschnitten

Porree sehr fein geschnitten
Bohnenkraut
Liebstöckel
Pfeffer
Selleriesalz oder Meersalz
Öl der Wahl
Leinöl

- Nierenbohnen und Reis separat über Nacht einweichen. Nierenbohnen benötigen 45 Min. Kochzeit, der Reis gut 20 Minuten.
- Kochtopf mit Siebeinsatz: Bohnen in einem Topf mit Siebeinsatz kochen. Kochwasser so bemessen, dass es mitverwendet werden kann.
- Die Reismischung oder Weizen-Reismischung ca. 15 Minuten nach den Bohnen zum Kochen bringen.
- 20 Minuten, nachdem die Nierenbohnen zu kochen begonnen haben, werden die grünen Bohnen + Bohnenkraut + Liebstöckel und ungeschälte rote Zwiebeln in den Siebeinsatz gegeben; dieser wird auf oder in den Kochtopf gestellt; zudecken und alles miteinander garen. Die Zwiebeln färben ab; deshalb neben die grünen Bohnen legen.
- Am Schluss werden die restlichen kleingehackten Zutaten (Knollen- oder Stangensellerie + Karotten und Porree) an die roten Bohnen gegeben und 5 Minuten mitgekocht.
- Am Tisch und direkt auf den Teller wird Selleriesalz oder Meersalz an die Speisen gegeben. Zusätzlich Öl der Wahl und etwas Leinöl.
- Wenn Sie etwas mehr kochen, haben Sie für morgen oder übermorgen eine fertige Mahlzeit.
- Oder sie nehmen übrige Nierenbohnen und grüne Bohnen und fügen sie der nächsten Rohkost bei.
- Wenn Sie mehr Reis kochen, haben Sie Reis für ein anderes Gericht, zum Beispiel neben oder nach einer Rohkost.
- Geben Sie etwas Butter oder Öl dran.

☛ *Servieren Sie Ihren Gästen doch mal ein buntes Linsengericht. Die verschiedenen Linsensorten müssen separat gekocht werden. Würzen Sie jede Sorte anders. Dazu reichen Sie entweder Vollreis oder gegarte Hirse oder eine Polenta italiana aus Mais. ➔ Seite 280*

Rote Linsen 🍲

rote Linsen	wenige getrocknete Tomaten
Zwiebel	oder etwas Tomatenmark
Ingwerwurzel	Lorbeerblatt
Kreuzkümmel	Meersalz
Kurkuma	

Linsen garen je nach Durchmesser und Sorte uneingeweicht innerhalb von 5-30 Minuten. Zusammen mit einem Lorbeerblatt garen. 5 Minuten vor dem Garen gewürfelte Zwiebeln, klein geschnittene getrocknete Tomaten oder etwas Tomatenmark geriebene Ingwerwurzel und die übrigen Gewürze druntergeben und mitgaren.

➔ Beilage: Rundkornreis mit geriebener Kokosnuss, ➔ Seite 278.

Schwarze Linsen 🍲

schwarze Linsen	Liebstöckel
Knollensellerie	Pfeffer
oder Stangensellerie	Meersalz
Zwiebel	

- Linsen garen je nach Durchmesser und Sorte uneingeweicht innerhalb von 5-30 Minuten.
- 5 Minuten vor dem Garen gewürfelte Zwiebeln, Stangensellerie und frischen Liebstöckel zugeben.

➔ Beilage: vegane Roh-Frikadellen von ➔ Seite 278.

Kichererbsen 🍲

Kichererbsen	Karotte
Porree	Senfkörner
frische Bio-Hefe	Meersalz
Knollensellerie	

Kichererbsen zum Kochen bringen. Kurz vor dem Garen Hefe unterrühren und die übrigen Zutaten kleingeschnitten hinzufügen und garziehen lassen.

➔ Beilage: Gekeimter Weizen

Grüne Bohnen[☺]

Grüne Bohnen
Zwiebel

Petersilie
Meersalz

Bohnen und Zwiebeln al dente garen, fein gewiegte Petersilie, Meersalz und etwas Öl der Wahl drangeben

➔ Beilage: Gekeimter Weizen + eingelegte getrocknete Tomaten (➔ Seite 299).

Bohnensalat[☺]

Grüne Bohnen
Nierenbohnen
Kichererbsen
Apfel
Birne

Zwiebel
Petersilie
Öl der Wahl
Meersalz

Gekochte Bohnenreste, Kichererbsen (als Sprossen oder roh), Apfel, Birne und Zwiebel kleinschneiden, Petersilie hacken und alles mit Öl und Meersalz anmachen.

➔ Beilage: Kartoffelsalat (ohne Rezept)

Variante

Quark-, Sourcream- oder Soßenalternativen der ➔ Seiten 297-300.

Dicke Bohnen mit Tempeh^{☺ ♣}

♣ Bezugsquelle: Naturkosthandel (teuer) oder Chinaladen (preiswert)

dicke Bohnen (Saubohnen)
Bohnenkraut
Zwiebel

Öl der Wahl
Meersalz

Dicke Bohnen mit Bohnenkraut und Zwiebel garen. Am Tisch Öl der Wahl und Meersalz zufügen.

➔ Beilage: Tempeh + Pellkartoffeln oder Süßkartoffeln
12 Stunden vorher eingeweichter Hafer + frisch geschnittenen
Zwiebeln, Petersilie, Öl und Meersalz.

Variante

Quark-, Sourcream- oder Soßenalternativen der ➔ Seiten 296-300.

Sojabohnen[☺]

Sojabohnen 12 Stunden einweichen, dann gut 1 Stunde mit wenig Meersalz kochen. Druckkochtopf verkürzt die Kochzeit. Gekochte Sojabohnen schmecken leicht nach Hühnerfleisch und lassen sich auch gut als Grundlage für verschiedene Brotaufstriche verwenden.

Knollengemüse

Was wir brauchen, sind mehr Menschen, die sich schlichtweg um ihre eigenen Belange und wirklichen Bedürfnisse kümmern.

Fenchel - Kartoffel[☺] - Maniok[☺] - Süßkartoffel

- ☛ *Kartoffeln, Süßkartoffeln und Maniok (Yucca) werden immer in der Schale gekocht. Direkt unter der Schale ist die Eiweißschicht. Pellkartoffel müssen beim Kochen nicht mit Wasser bedeckt sein. Bei Kartoffel- und Rübengerichten esse ich die Schale immer mit. Sie wird lediglich vorher gut abgebürstet.*
Übriges Wasser nehme ich zum Abwaschen. Es ist sehr basisch, und ich benötige weniger Spülmittel.

Fenchel-Süßkartoffeln (roh oder gekocht[☺])

Fenchelknolle	Petersilie
Süßkartoffeln	Distelöl
Apfel	etwas Leinöl
Zwiebel oder Lauchzwiebel	Kräuter- oder Meersalz
Porree	Miso [☺] oder Tamari [☺]

- Süßkartoffeln roh reiben, Fenchel in dünne Scheiben schneiden, Apfelstücke, Zwiebel in Scheiben oder gewürfelt, Lauchzwiebel und Porree kleinschneiden, Petersilie zerkleinern. Mit Distelöl und den Gewürzen zubereiten.
- Bei Kochkost[☺] bitte nur Fenchel und Süßkartoffeln kochen; alles andere roh lassen.
- Gekochte Süßkartoffeln[☺] nicht salzen!
- ➔ Gekochte Süßkartoffeln[☺] lassen sich gut in Scheiben schneiden und hübsch anrichten. Beispielsweise mit Petersilie oder Karottenkraut garnieren, evtl. ausgelassene Butter[•] oder Öl übergießen.
- Fenchel und Käse[•] ergänzen einander sehr gut im Geschmack. Fenchel + Wasser in eine Form aus Jenaer Glas geben und mit einer Mischung aus Emmentaler und Parmesan bestreuen. Bei mittlerer Hitze im Backofen garen.

- ➔ Beilagenvarianten: Pellkartoffeln
 gekochter Vollreis
 12 Stunden vorher eingeweichter Hafer

Süßkartoffel (roh oder gekocht[☺])

Süßkartoffeln	Petersilie
Apfel	Rosinen
Zwiebel oder Lauchzwiebel	Pinienkerne od. gestiftelte Mandeln
Lauch	Distelöl
Orange	Meersalz

Süßkartoffeln samt der gut gereinigten Schale roh reiben, Petersilie, in Scheiben geschnittener Lauch, Orangen in kleine Stückchen schneiden, Zwiebel klein schneiden, Apfel reiben, Rosinen, Pinienkerne oder gestiftelte Mandeln. Distelöl + Prise Meersalz.

Varianten

- roh reiben, Blumenkohlrischen, gewürfelter Kohlrabi + klein geschnittene Kohlrabiblätter. Soße wahlweise mit saurer bzw. süßer Sahne[•], Schmand[•] oder vegan mit Avocado+Zitronensaft+Olivenöl+Salz.
- Geben sie Obst der Wahl hinzu sowie eine Avocado-Mayonaise. Orientieren Sie sich dafür an den ➔ Seiten 297-300.

Süßkartoffel-Salat

Süßkartoffeln
Apfel
Gurke
Orange

Zwiebel
Öl der Wahl
Meersalz

Süßkartoffeln unter Wasser fest abbürsten und mit der Schale roh reiben. Gurke in Würfelchen und die Orangen in kleine Stückchen schneiden, Zwiebel klein schneiden, Apfel reiben, Öl der Wahl und Meersalz drunterheben.

Vor dem Servieren ein paar Stunden lang durchziehen lassen.

Variante

- Avocado+Zitronensaft+Olivenöl+Salz.
- Vegane Sourcream von ➔ Seite 297.

Maniok (Yucca)[☞]

☞ *Maniokwurzeln (Yucca) stammen aus Südamerika und wurden durch die Europäer in alle tropischen Länder gebracht. Man sollte sie nicht roh essen, weil sie giftige Glucoside enthalten, die in Blausäure und Aceton zerfallen. Gangstörungen und Atrophie des Sehnervs könnten die Folge sein. Man kann die Pflanze zu Mehl vermahlen, mit Wasser vermischen, 1 cm dünn ausbreiten und 6-12 Stunden die Blausäure ausgasen lassen.*

Maniok hat einen sehr charakteristischen Geschmack und ist eine Bereicherung in jeder guten Küche.

Maniok

evtl. etwas Meersalz

Maniok in Römertopf oder Jenaer Glasgeschirr mit Deckel im Backofen garen. Nur sehr wenig Wasser zugeben.

Ersatzweise kann man die Maniokwurzel etwas einölen, in Alufolie einwickeln und so im Backofen garen. Oder wie Pellkartoffeln kochen.

Kohlgemüse

Wenn viele Menschen, von Hoffnung getragen, in dieselbe Richtung gehen, dann entsteht ein Weg.

Blumenkohl mit Blätter - Brokkoli und Blätter - Chinakohl - Grünkohl - Kohlrabi - Raps (schmeckt sehr streng) - Rotkohl - Römerkohl mit Blättern (Romanesco) - Weißkohl - Wirsingkohl

Wintersalat

Folgende Wintergemüse können einzeln oder gemischt verwendet werden.

Weißkohl	Endivien
Spitzkohl	Feldsalat
Wirsingkohl	Chinakohl
Rotkohl	Brokkoli
Rosenkohl	ein wenig Sauerkohl zufügen
Grünkohl	

Alles fein schneiden oder raspeln. Einzeln oder zusammen verwenden. Sauerkraut rundet den Geschmack ab.

Sehr lecker machen sich rote und schwarze Johannisbeeren, Physalis, Granatapfel-Kernchen oder Weintrauben.

Rotkohlgemüse

Rotkohl	Nelke
Apfel	Öl nach Wahl
Akazienhonig [®] oder Rosinen	Meersalz
Muskat	

Sehr fein schneiden oder raspeln, Apfelscheibchen oder geriebener Apfel, ggf. etwas Akazienhonig[®], Distel-, Sonnenblumen- oder Rapsöl, Meersalz, Muskat und Nelke.

Variante

in feine Scheibchen schneiden, Tomaten, geriebene Knoblauchzehe, Zwiebeln, Öl, Kräutersalz.

Rosenkohl

Rosenkohl	Sonnenblumenkerne oder Sesam
Karottenkraut oder Petersilie	Sonnenblumenöl
Karotte	Meersalz
Apfel	Muskat oder Nelke
Birne	

- Rosenkohl in Scheibchen schneiden. Man kann ihn auch in einem Mixer grob zerkleinern. Dazu Petersilie und/oder Karottenkraut, Karottenscheibchen, Apfel- und Birnenstückchen. Sonnenblumenkerne oder Sesam drüber streuen.
- Salatsoße nach Wahl, z.B. mit Durian- oder Avocado-Grundlage. Man kann auch eine Soße ohne Säure wählen: Sonnenblumenöl + Meersalz + eventuell eine Prise Muskat oder Prise Nelke.

Grünkohl anstelle von Blattsalat

Grünkohl	frische Maiskörner
Tomaten	Petersilie
Gurke	Zitronensaft
Karotten	Olivenöl
Zwiebel	Meersalz

Grünkohl klein schneiden, Karotten reiben oder in Scheibchen, Tomaten, Zwiebeln, Petersilie nach Gusto zurecht schneiden, Olivenöl + Zitronensaft + Meersalz zugeben.

- ➔ Grünkohl kann man den ganzen Winter über entweder im Tiefkühlfach oder bei entsprechender Kälte auf dem Balkon aufbewahren. So kann man sich jeweils seine frischen, rohen Portionen holen.

Italienische Grünkohlspise

Grünkohl	Pinienkerne oder Macadamia
Tomaten	Olivenöl
rote und gelbe Paprikaschote	Basilikum
rote Zwiebeln	frischer Majoran
Knoblauch	Meersalz

Hmmh! Lecker! Enthält reichlich Kalzium und Eisen! Grünkohl sehr fein schneiden, gewürfelte Tomaten, geschnittene Paprikaschoten und Zwiebeln, Pinienkerne, klein geschnittener Basilikum und Majoran und Olivenöl mit etwas Salz drüber geben.

Variante

eingelegte getrocknete Tomaten von ➔ Seite 299 zugeben.

Sauerkrautgericht

Sauerkraut	Zwiebel oder Gemüsezwiebel
Apfel	Walnüsse
Ananas	Rapsöl oder Walnussöl

Das leckere Eden-Sauerkraut ist ab Oktober im Reformhaus frisch und vor allem roh erhältlich. Sauerkraut und Zwiebeln fein schneiden, Apfelscheiben, Ananas in Würfel schneiden; Walnüsse leicht zerdrücken. Etwas Öl der Wahl dazu.

- ➔ Beilagen: Tempeh[☺] + Pellkartoffeln[☺] oder Süßkartoffeln

Varianten

- Ungeschnitten lassen. Es eignet sich ebenso wie Rotkohl zur Garnierung und Geschmacksgebung an anderen herzhaften Rohkostspeisen. Man kann dem Sauerkraut auch Birnenscheiben und Nussorten zugeben. Irgendein Öl der Wahl. Weder Salz noch Saures zugeben.
- Mit süßer Sahne[®] anrichten oder Avocado-Creme (nur geschlagene oder zerdrückte Avocado).

Grünkohlseise mit Obst - herzhaft

Grünkohl	Apfel
Champignons	Weintrauben / Rosinen
Knollensellerie	Zitronensaft oder Essig
Karotte	eingeweichte Sonnenblumenkerne
Pastinake	Rapsöl
ggf. Stangensellerie	etwas Leinöl
Lauch oder Gemüsezwiebeln	Nelken
Mandarine	Kräutersalz

- Grünkohl in feine Streifen schneiden, gehackte Zwiebeln, fein geschnittene Champignons, fein geriebene Knollensellerie + Karotte + Pastinake, ggf. fein geschnittenen Stangensellerie, fein geschnittenen Lauch und ein wenig fein geschnittenen Rosenkohl zufügen.
- In kleine Stückchen schneiden: Mandarinen+Apfel. Keinen Zitronensaft oder Essig zugeben! Die Säure kommt hier durch Mandarinen und den Apfel zustande.
- Über Nacht eingeweichte Sonnenblumenkerne dazu geben und dezent mit Nelken und Kräutersalz abschmecken. Raps- und Leinöl.

Spitzkohlgericht

Spitzkohl	Zucchini
Zwiebeln	Kürbis
Karottenkraut	Öl nach Wahl
gelbe Minipaprika	Kräutersalz
Tomaten	

In sehr feine Streifen schneiden. Dazu rote Zwiebeln, Karottenkraut, kleine gelbe Minipaprika, Tomaten fein würfeln, Zucchinistücke, geriebener Kürbis. Salatsoße lediglich etwas Öl nach Geschmack + Kräutersalz.

➔ Beilage: Pellkartoffeln[™] mit Sauerrahmbutter[™]

Weißkohlgericht

Weißkohl	Zwiebel
Karotten	Sonnenblumenkerne
Karottenkraut oder Petersilie	frischer Koriander
Lauch	Schwarzkümmel (oder Kümmel)
ggf. ein wenig Sauerkraut	Sonnenblumenöl

Weißkohl sehr fein schneiden. Karotten reiben, Karottenkraut und/oder Petersilie, Koriander, Lauch, Zwiebel, Schwarzkümmel (oder Kümmel), Miso[☺], Bierhefeflocken[☺] oder Vitam-Klare Hefebrühe[☺], Sonnenblumenöl, Sonnenblumenkerne.

➔ Beilage: Pellkartoffeln[☺] mit Sauerrahmbutter[☺]

Yucca[☺] mit Walnussöl, Walnüsse und Meersalz (➔ Seite 316)

Süßkartoffelsalat[☺] von ➔ Seite 316

Varianten

- Etwas Leinöl. Nach Geschmack mit Avocado- oder Sahnesoße.
- Früchtezutaten: Mandarinen und Avocado. In dem Fall keine Gewürze!
- Chinakohl + Chicorée

Kohlrabi mit Kohlrabiblättern

Kohlrabi mit Blättern

Zwiebeln

Karotten

getrocknete Tomaten

Rapsöl

Meersalz

Kohlrabi entweder in einer Maschine stifteln oder mit der Schale in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden (z.B. mit Fingerschutz mit der Brotmaschine), und dann die Scheiben in schmale Stifte schneiden.

Kohlrabiblätter und getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden. Geriebene Karotten mit klein geschnittenen Karottenblättern, Rapsöl und Meersalz drunter heben.

➔ Beilagevariationen: Pellkartoffeln mit Butter[☺] und etwas Salz, Rohbrot oder anderes Brot, rohe Buchweizenkräcker oder rohe Essener Brötchen

Wirsingkohlspeise

Wirsingkohl

Lauch

Karotten

Petersilie

Knollensellerie

Pastinake

Birnen

Kiwi

Kümmel

Kürbiskerne

Rapsöl

Meersalz

Wirsingkohl in Streifen schneiden. Lauch in Scheiben schneiden. Geriebene Karotten, Petersilie, ein wenig geriebenen Knollensellerie, ein wenig geriebene Pastinake, Birnenscheibchen, Kiwischeibchen. Mit Rapsöl, Meersalz, gemahlenem Kümmel und ein paar Kürbiskernen anrichten.

Sprossengemüse

Wer zu spät kommt,
den bestraft das Leben.

Alfalfa - Amaranth - Azukibohnen - Bockshornklee - Erbsen - Getreide - Kresse -
Linsen - Radieschen - Sojabohnen - Sojamungbohnen - Sonnenblumenkerne

- ☞ *Es sind nicht immer alle Sprossensorten erhältlich. Nehmen Sie, was da ist oder keimen Sie selbst Ihre Sprossen in einem guten Keimgerät.
Man gibt die Sprossen gewöhnlich einem Salat bei und macht nicht separat Sprossensalat.*

Soja-Sprossensalat

Sojamungssprossen (die grünen)
helle, längliche Sojasprossen
Zwiebeln
Tomaten
Minipaprika
Petersilie
Schnittlauch

Soße:
Zwiebel
Avocado
Zitronensaft
Öl
Meersalz

Wir nehmen sowohl Sojamungssprossen als auch die hellen, länglichen Sojasprossen, würfeln Zwiebeln, Tomaten und Minipaprika und fügen Petersilie + Schnittlauch hinzu.

Soße im Mixer zubereiten: Wenig Zwiebel + Avocado + Zitronensaft + Öl + Meersalz nach Gusto.

- ➔ Beilage:
Eingeweichtes Getreide, Rohbrot oder Vollreis[™] mit Butter[•] oder Öl. Dem Getreide oder Reis kann man eingelegte getrocknete Tomaten von ➔ Seite 299 oder die Herzhafte Salatbeilage von ➔ Seite 298 oder milchsaures Gemüse von ➔ Seite 298 begeben.

Kichererbsen oder Erbsen

Kichererbsen-Sprossen
oder Erbsen-Sprossen
Porree oder Lauchzwiebel
Knollensellerie
Karotte

Senfkörner
Kreuzkümmel
Pfeffer
Meersalz
Rapsöl

Porree/Lauchzwiebeln fein schneiden, ebenso Knollensellerie und Karotte. wenig Senfkörnern, Kreuzkümmel, Pfeffer und etwas Meersalz drunterheben und mit Rapsöl vermischen.

- ➔ Beilage: Gekeimter Weizen

Sprossenmix

diverse verschiedene Sprossen	Äpfel
Blattsalat	Mandarinen
Cherrytomaten	Walnüsse
süße Minipaprika	Walnussöl
Birnen	Meersalz

Birnen und Äpfel in Scheiben schneiden und mit etwas Wasser benetzen, damit sie nicht dunkel anlaufen. Alle anderen Zutaten in dekorativer Weise auf einen sehr großen, tiefen Teller geben.

➔ Beilage: eingeweichter Hafer

Weizensprossen

gekeimter Weizen	Pinienkerne
Orangenstückchen	Zitronensaft
Tomatenstückchen	Zitronengras oder Zitronenschale
Avocado	Distelöl
Petersilie	Kräutersalz

Orangen und Tomaten in kleine Stückchen schneiden.

Avocado in Würfel schneiden.

Petersilie klein schneiden.

Zitronengras sehr fein schneiden oder abgeriebene Zitronenschale zufügen.

Alle Zutaten miteinander vermischen.

Varianten

Schmeckt gut als Füllung von Paprikaschoten.

Oder in ausgehöhlte Honigmelone geben.

Die Melone in Scheiben geschnitten separat dazu legen.

Wildgemüse und Früchte

Zweck und Mittel sind eins. Wenn die Mittel nicht zum Glück der Menschen beitragen, tut es der Zweck auch nicht. CSS

Ackerschachtelhalm - Breitwegerich - Brennessel - Brombeerblättern - Brunnenkresse - Gänseblümchen samt Blättern - Giersch - Hagebutten - Löwenzahn - Melde - Sanddorn - Sauerampfer - Schafgarbe - Spitzwegerrich - Stiefmütterchen - Taubnessel - Vogelbeeren - Vogelmiere - Wiesen-schaumkraut - Zaunwicke

☞ *Die oben genannten Wildkräuter sind fast jedem bekannt. Bitte sammeln Sie dort, wo keine Hunde hinmachen, waschen Sie auf jeden Fall gut ab. Nehmen Sie zunächst bevorzugt junge Triebe; die sind nicht so bitter. Fangen Sie zunächst nur mit ein paar Wildkräuter in Ihren Rohkost-Salat an und steigern Sie allmählich. Geben Sie ein paar hübsche Blüten und appetit-anregende Früchte dazu.*

Um den Eigengeschmack nicht zu sehr zu überdecken, richten Sie bitte mit Zitronensaft, Öl und dezent Meersalz an oder bereiten Sie sich eine Cashew-Macadamia-Mandel-Salatsoße.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass hier keine Wildkraut-Gericht aufgeführt werden. Die vorliegenden Rezeptvorschläge sind Einsteigervorschläge. Schauen Sie sich bitte im Internet und Buchhandel nach Wildgemüse-Gerichten um. Sie werden nicht anders zubereitet als die hier vorgestellten Vegetabilien.

Beachten Sie bitte auch, dass das vorliegende Werk in erster Linie auf schlichte, wohlschmeckende, weit überwiegend naturbelassene, das heißt: rohe, native Frischkost ausgerichtet ist.

➔ Beilage: Gekeimter Weizen mit Rohkostbeilage der ➔ Seiten 276 + 298ff
gekochte Yucca[®] mit Öl der Wahl. ➔ Seite 316
+ gefüllte Tomaten ➔ Seite 311

Wurzelgemüse, Knollen und Rüben

Das Erwachen ist ein Bewusstseinswandel, bei dem sich Denken und Bewusstheit trennen.

Haferwurzel - Ingwerwurzel - Karotten - Kartoffeln - Löwenzahnwurzel - Pastinaken - Petersilienwurzeln - Radieschen - Rettich - Rote Beete - Steckrüben - Süßkartoffel - Teltower Rüben - Topinambur (gut bei Diabetes) - weiße Rüben

Bunte Winterwurzeln ☺

Kartoffeln
 Karotte
 Knollensellerie
 schwarze Wurzel
 Rübchen oder Kohlrabi
 etwas geriebene Ingwerwurzel
 Zitronengras oder Zitronenschale
 gemahlener Reis für die Soße

Erbsen
 oder gekeimte Saat der Wahl
 Mangold oder Spinat
 Kohlrabiblätter
 Porree
 rohe, gehackte Petersilie oder Karottenblätter
 Meersalz

- Sie können das Blattgemüse auch vorweg als Rohkost essen!
- Kartoffeln, Karotte, Knollensellerie, Rübchen oder Kohlrabi und schwarze Wurzeln (oder anderes Wurzelgemüse) zu gleichen Teilen in mittelgroße Würfel schneiden und zusammen mit etwas geriebener Ingwerwurzel, sehr klein geschnittenem Zitronengras oder abgeriebener Zitronenschale garen. Das Wasser so bemessen, dass eine Soße daraus werden kann.
- Tiefgefrorene Erbsen ☺ nicht kochen sondern lediglich leicht anwärmen.
- Mangold oder Spinat, Kohlrabiblätter, Porree, Petersilie und Karottenblätter kleinschneiden und entweder mit sehr wenig Wasser gardünsten oder als Rohkost mit oder ohne Erbsen ☺ (tiefgefrorene Erbsen sind blanchiert, also nicht roh) oder + rohe Keimsaat. Die Keimsaat entweder gekeimt im Supermarkt kaufen oder selbst keimen, z.B. eine Mischung oder Kichererbsen, Radieschen oder was immer.

Rohe Winterwurzeln

Wie vor, jedoch ohne Kartoffeln und Tiefkühl-Erbsen. Schneiden, raspeln, würfeln Sie nach Lust und Eingebung. Fügen Sie als Eiweißvariante ein paar Nüsse/Saaten und Erbsenschoten hinzu. Oder eingeweichte Sonnenblumenkerne. Schmecken Sie mit einer Soße nach Wahl ab. Und denken Sie daran: Nicht alles süß-sauer-salzig-ölig abzuschmecken! Fügen Sie auch mal Gewürze wie Kardamom, Nelken, Muskat oder Ingwer hinzu.

Topinambur-Suppe

Kann roh oder gekocht gegessen werden

Topinambur	Öl der Wahl
Zitronengras oder Zitronenschale	etwas Leinöl
Karotte	Sonnenblumen- oder Pinienkerne
Buchweizen	Karottenblätter
Avocado	Erbsen
Knollensellerie	Zwiebel
Muskat	Meersalz
Liebstockel	

- Topinambur, Zitronengras, Karotte, Buchweizen, Avocado, Knollensellerie, Muskat, Liebstockel, Öl und Meersalz in hohem Mixtopf 5 Minuten lang fein pürieren.
- Karottenblätter sehr fein schneiden
- mit gegarten Erbsen[®] oder rohen Zuckererbsen-Schoten (fein schneiden) + gehackter Zwiebel, Sonnenblumenkernen oder Pinienkernen und Meersalz auf den Suppenteller geben.

➔ Beilage: Essener Rohbrot oder rohes Buchweizen-Brötchen (➔ Seite 286)

Knollensellerie: Veganer Waldorfsalat

Knollensellerie	Avocado-Mayonaise
Äpfel	Durian oder Banane
Walnüsse	

Knollensellerie samt Schale stifteln. Wenn kein Apparat zum Stifteln vorhanden ist: sehr feine Streifen schneiden oder einfach reiben. Äpfel samt Schale in hauchdünne Scheibchen schneiden. Walnüsse grob zerhacken.

Vegane Mayonaise von ➔ Seite 297 zufügen und je nach Geschmack mit pürierter Banane oder pürierter Durianfrucht vermengen.

Alle übrigen Zutaten hinein geben und mit ganzen Walnüssen garnieren.

Radieschensalat

Radieschen	Kiwi
Radieschen-Blätter	Öl nach Wahl
Petersilie mit Stängeln	Meersalz oder Kräutersalz

Blättchen grundsätzlich mitverwenden; entweder zusammen mit den Radieschen oder anderweitig. Fein geschnittene Petersilie dazu geben, gewürfelte Kiwi, mit Öl ihrer Wahl anrichten; evtl. Prise Meersalz.

Variante

Mit Tomaten und Sesamsaat.

Zwiebel- und Lauchgemüse

Der in sich unbeschwerte Mensch
ist auch den anderen keine Last.

Bärlauch - Knoblauch - Lauchzwiebeln - Perlzwiebeln - Porree - Schalotten -
Schnittlauch - Zwiebeln (verschiedene Sorten)

Lauchsalat

Porree	frische weiche Maiskörner
Apfel	Distelöl
rote Paprikaschote	Rapsöl
Zwiebel	Meersalz

Alles nach eigenen Vorstellungen schneiden, rohe Maiskörner vom Maiskolben trennen und zufügen. Mit Ölmischung und Meersalz abschmecken.

➔ Beilage: Kartoffelsalat[☺], Süßkartoffelsalat von ➔ Seite 316 oder eines der rohen Getreidegerichte.

Variante

Vegane Sourcreame von ➔ Seite 297 statt Öl und Salz.

Bärlauchfreude

🍷 Bezugsquelle für rohen Bärlauch im Glas: Naturkosthandel

frischer Bärlauch	Physalis
oder roher Bärlauch aus dem Glas	Tomaten
Apfel	weiche Maiskörner
Birne	Öl der Wahl
Granatapfel	Meersalz

Wie gewohnt zubereiten und mit Ölmischung und Meersalz abschmecken.

Vegane Zwiebelsuppe

Gemüsezwiebel	Karotten
Macadamias, Cashews oder Schmand [☺]	Sonnenblumenöl
Petersilie	Kräutersalz
Stückchen Knollensellerie	Wasser

Macadamias, Cashews oder Schmand, Knollensellerie, Sonnenblumenöl, Wasser und Kräutersalz in hohen Mixer geben und kräftig fein pürieren. Karotten fein raspeln und drunterheben. 12 Stunden in den Kühlschrank stellen und dann mit fein geschnittener Petersilie servieren.

Nachtisch

Frohsinn und Heiterkeit
würzen jede Mahlzeit.

☛ *Was sollten wir "nach Tisch" eigentlich noch essen? Wer nach Tisch noch Nachtisch essen möchte, sollte am Tisch weniger essen, damit hinter dem Tisch noch Platz für den Bauch bleibt.*

Beachten Sie bitte, dass Nachtisch und Obstsäfte empfindlichen Gästen die gerade genossene Mahlzeit unverträglich machen können.

Obst, Obstsalate, Obstpüree und Sorbet (Eis)

- Ein Stück Obst, Obstsalat oder Sorbet (püriertes, tiefgefrorenes Obst) sollten als Geschmacksabrunder ausreichen. Alles andere ist nach meinem Dafürhalten und Geschmack unästhetische Völlerei.
 - Ananas + Banane fein püriert ergibt wunderbares Sorbet (Eisspeise aus frischem Obst). Dasselbe können wir auch kalt und ungefroren essen. Ebenfalls ohne Kühlung schmeckt es prima. Lecker ist jedes Sorbet auch mit Mango, entweder zusätzlich oder pur.
 - Statt Sahne[®] nehmen wir Bananen, Avocado, Durian oder eine Creme aus Mandeln, Cashews oder Macadamias. Seien sie kreativ!
 - Kälte betäubt die Geschmacksnerven. Daher muss Eis immer etwas kräftiger in der Geschmacksrichtung süß-sauer zubereitet werden.
 - Als Nachtisch eignen sich auch 1-2 Stückchen selbstgemachter Süßigkeiten aus Trockenobst, z.B. eine entsteinte Dattel mit einer Walnuss drinnen oder selbstgemachtes Marzipan. Da derlei Süßigkeiten sehr viel Zucker enthalten, sind sie für Menschen mit Empfindlichkeiten am Verdauungstrakt direkt nach dem Essen ungeeignet.
 - Reichen sie besser keinen Obstsaft zum Nachtisch, damit keiner ihrer Gäste Sodbrennen bekommt. Insbesondere die Kombination von Trockenobst und Nüssen mit Saft lässt manchen Menschen sehr sauer reagieren. Daher auch zu Tapas keinen Obstsaft reichen, nur weil man anstelle von Alkohol gern etwas Gutes anbieten möchte.
 - Ich möchte hier keine Anregungen geben, wie sie ihren Obstsalat zusammenstellen könnten noch welches Obst als Nachtisch oder Zwischenmahlzeit passen könnte. Wir wollen uns ja gerade frei machen von alten Rezepturen, die wie Vorschriften oder besondere Bildungsinhalte oft kritiklos übernommen werden. Es gilt als schick, besondere Rezeptbücher zu haben.
 - Sie können aus vielen Obstsorten ein Obstpüree herstellen, es in den Kühlschrank stellen und als Kaltspeise oder tiefgefroren gar als Sorbet / Speiseeis servieren. Mit Schlagsahne[®] gelingt ein solches Eis immer besonders gut. Statt Saft aus dem Euter bevorzugen wir Banane, Durian, Avocado oder selbst hergestelltes Nusspüree.
 - Wir können sehr fein püriertes Obst auch gut als Soße zu einem grob gewürfelten Obstsalat reichen und vielleicht mit ein paar Pinienkernen, Mandelblättchen oder dergleichen bestreuen.
- ➔ Beziehen Sie rohe oder gekochte Süßkartoffeln in Ihre Experimentierfreude ein!!

Banane-Ananas-Sorbet (Eis)

Banane und Ananas sehr fein pürieren und ins Eisfach stellen. Vor dem Verzehr etwas antauen lassen und ggf. mit dem Handmixer nochmals verrühren. Einfacher ist es, das Obstpüree nicht erst zu gefrieren sondern lediglich eiskalt zu servieren. Nur 30-60 Minuten ins Tiefkühlfach stellen!

Varianten

- Avocado oder Durian als Grundlage nehmen.
- Verschiedene Obstvarianten.
- Nussmus einmischen.
- Abschmecken mit Zitronensaft und Akazienhonig. Auch Waldhonig.
- Birnen + Banane + Zitronensaft.

➔ **Mango-Sorbet! Hmmh! Lecker!**

Apfelmus

Äpfel

ggf. Bananen

Zitronensaft

Akazienhonig* oder Rosinen

Frische Äpfel samt Kernen und Kernhaus pürieren, evtl. etwas Zitronensaft und/oder Akazienhonig zusetzen.

Durch natürliche Oxidationsvorgänge wird das rohe Apfelmus dunkel.

Mit Zitronensaft (auch mit Wasser) kann man dem ein wenig entgegen wirken.

Variante

1. Birnenmus, Pflaumenmus usw..
2. Mit der Gabel zerdrückte Bananen nach dem Pürieren drunterheben.

Schokoladenpudding

Karob oder Kakao

Haselnüsse

oder Mandeln

oder Macadamias

oder Cashewa

Avocado

Durian

Banane

Öl der Wahl

Akazienhonig* oder Trockenfrüchte

Zitronensaft

Ggf. auf Rohqualität von Karob oder Kakao achten.

Sie können Avocado, Durian und Banane einzeln verwenden oder alle drei Früchte zusammen.

Wenn Sie Durian nehmen, benötigen Sie weniger Zitronensaft und Honig.

Wenn Sie Banane nehmen, benötigen Sie weniger Honig.

Avocado allein ist nicht süß genug!

Mandeln sind süßer als Haselnüsse.

Alles zusammen sehr fein pürieren und am besten ungekühlt servieren.

Süßkartoffel-Schokopudding-Variante

Gekochte Süßkartoffeln + Kakao (oder Karob) + Akazienhonig* oder Rosinen + Sonnenblumenöl.

Ergibt sowohl einen Schokoladenpudding als auch einen süßen Brotaufstrich.

Süßigkeiten

Wurst ist eine Götterspeise,
denn nur Gott weiß, was drin ist.
Jean Paul

☞ Für das Mixen von Trockenobst benötigen wir einen robusten Mixer.

- Falls sich ihre Maschine heiß läuft: Sofort abstellen.
- Lieber kleine Mengen nehmen und in Etappen arbeiten.
- Pausen für den Mixer einschieben.⁷
- Mixtopf zwischen 10 bis maximal 20 cm Durchmesser.

Tipp - Einen Teil der Trockenfrüchte vorher in Wasser einweichen, erleichtert das Zerkleinern im Mixer.

☞ Trockenfrüchte sind keine wirkliche Alternative zu Süßigkeiten, denn sie enthalten durch den Flüssigkeitsverlust reichlich Zucker und schaden den Zähnen. Die einzige und wirkliche Alternative ist, den Janger nach Süßem zurückzufahren und sich mit Obst zu begnügen.

➔ Beziehen Sie rohe oder gekochte Süßkartoffeln in Ihre kreative Experimentierfreude ein!!

Trockenfrucht-Konfekt

Datteln längs aufschneiden und Kern entfernen und mit selbstgemachtem Marzipan ersetzen. Wir können es durch Hineinmischen von getrockneten und dann mitpürierten Aprikosen geschmacklich verändern.

Varianten

- Datteln klein schneiden, Mandeln oder Walnüsse sehr fein mahlen, Buchweizen mahlen. Alles mit sehr wenig Wasser, etwas Zitronensaft, geriebener Zitronenschale kräftig vermischen und auf gekaufte Oblaten[®] streichen oder zu Kügelchen formen und in in Sesam Kokosraspeln, gemahlenen Mandeln, Haselnüssen oder Haferflocken wälzen.
- Anstelle von Datteln können wir auch andere pürierte oder sehr klein geschnittene Trockenfrüchte füllen: Feigen, Birnen, Äpfel, Papaya oder Pflaumen. Und wir können andere Nüsse nehmen.

Marzipan

Mandeln

Akazienhonig

wenig Zitronensaft

ggf. mit Buchweizenmehl strecken

Mandeln sehr fein mahlen! Akazienhonig. Da wir die Mandeln mit der Schale malen, ergibt sich auch ohne Bittermandel ein dezenter, leicht bitterer Geschmack. Anstelle des teuren Rosenwassers, dass es nur in der Apotheke gibt, nehmen wir sehr wenig Zitronensaft. Alles in den Mixer. Gut pürieren aber nicht heiß werden lassen, da sonst das Mandelöl austritt! Die Masse entweder in Wurstform bringen und davon gelegentlich eine Scheibe genießen oder zu kleinen Brezelchen und Brötchen formen.

Man kann sie einfach an der Luft trocknen lassen oder kurz im Backofen bei niedriger Hitze übertrocknen. Backofen dazu auf 50°C stellen; die Hitze wird aber nicht erreicht, wenn man gut aufpasst. Das ergibt "Königsberger Marzipan". Man kann es weiterverarbeiten zu Pralinen und mit Schoko-/Karobcreme garnieren. Oder wir formen Marzipankartoffeln, die wir in Kakao/Karob wälzen und in einem Gefäß aufbewahren.

Variante

- Mit Kakao oder Karob zubereiten.
- Wasser/Zitrone reduzieren oder weglassen und statt dessen Obstpüree nehmen.
- Walnussmarzipan ist besonders lecker.
- ➔ Mit Süßkartoffeln verlängern

Marzipan-Kartoffeln / Marzipan-Ostereier

Wir formen aus dem Marzipan Kügelchen oder Ostereier und wälzen sie in Kakao.

Schokomarzipan

Marzipan (Rezept S. 329)
Kakao oder Karob

ggf. zuzüglich Akazienhonig[®]
Kokosraspeln

Marzipan herstellen, Kakao/Karob zufügen und ggf. mit Akazienhonig[®] nachsüßen. Bei Karob entfällt das Nachsüßen. Kügelchen formen und in Kokosraspeln wälzen.

Varianten

- Statt Marzipan mit Mandeln zu machen, nehmen wir Haselnüsse.
- Wir geben dem Marzipan Geschmack durch verschiedene Trockenfrüchte und durch Beimischung von frischem Haselnussmus.

Trockenobst-Kügelchen

getrocknete Aprikosen
Mandeln
Zitronensaft

wenig Wasser
ggf. Oblaten[®]

Uneingeweichte Aprikosen sehr klein schneiden. Mandeln fein mahlen. Evtl. Zitronensaft zugeben. Evtl. sehr wenig Wasser zugeben. Alles im Mixer auf beschriebene Weise mixen. Muss fest genug bleiben aber weich genug, um den Mixer nicht zu zerstören!

Kleine Kügelchen mit der Hand formen und an der Luft trocknen lassen oder auf Oblaten[®] streichen. Man kann Fruchtkugeln auch wälzen in Nussmehl, Mandelmehl, Kakao, Karob oder Kokosraspeln.

Variante

Datteln und Feigen sehr klein schneiden, Walnüsse fein mahlen, etwas Sonnenblumenöl statt Wasser, alles zusammen miteinander sehr fein pürieren. Rosinen/Korinthen untermahlen einkneten.

Walnuss-Kügelchen

getrocknete Aprikosen
Rosinen
Walnüsse
Buchweizen

Zitronensaft
Akazienhonig[•]
löffelweise Wasser

- Uneingeweichte Aprikosen sehr klein schneiden, Rosinen zugeben, mit sehr wenig Wasser und Akazienhonig[•] pürieren.
- Walnüsse mit einem Nudelholz zerdrücken. Evtl. Zitronensaft zugeben. Buchweizen mahlen und mit dem Trockenobstmus verkneten. Mit Zitronensaft und Honig[•] abschmecken.
- Kleine Kügelchen mit der Hand formen und an der Luft trocknen lassen oder auf Oblaten[™] streichen.
- Man kann die Fruchtkugeln auch wälzen in Nussmehl, Mandelmehl, Kakao, Karob oder Kokosraspeln.

Mohn-Rosinen-Kokoskonfekt

Rosinen
Kokosnuss oder Kokosraspeln
Mohn

ggf. Honig
ggf. Zitronensaft
ggf. Buchweizen

Frische Kokosnuss klein schneiden und mit dem Kokoswasser fein pürieren; jeweils separat Rosinen wie Mohn fein mahlen; dann alle Zutaten nochmals miteinander pürieren, ggf. mit etwas Wasser weicher machen. Ggf. Honig, Zitronensaft und Buchweizenmehl zufügen. Zuletzt kleine Kügelchen formen und in ungemahlenem Mohn wälzen. Kalt aufbewahren.

Buchweizen hilft das Endprodukt zu verlängern sowie preiswerter zu gestalten. Ferner reduziert er durch das Verlängern den Grundgeschmack.

Variante

Anderes Trockenobst nehmen.

Pflaumen-Korinthenkonfekt

getrocknete Pflaumen
Korinthen

etwas Zitronensaft
Buchweizen

Getrocknete Pflaumen mit Korinthen und etwas Zitronensaft mixen. Buchweizen mahlen und mit sehr wenig Wasser vermischen. Alles zusammen vermischen, sodass eine feste Paste entsteht, die man mit den Händen gut formen kann.

Variante

Mit roher oder gekochter Süßkartoffel verlängern.

Herzhafte Snacks und rohes Salzgebäck

Wir essen, um zu leben;
wir leben nicht, um zu essen.

- Als Antipasto, Snacks, Tapas und sonstige Appetithäppchen eignen sich in Streifen geschnittene Karotten, Selleriestangen und dergleichen zusammen mit Pesto, Soßen, Milchsauer-Vergorenem und in sehr kleine Würfelchen geschnittenen, zu einem Salat zubereitetes Gemüse, das beispielsweise mit Avocadocreme angerichtet wurde und dadurch auch in kleinen Häppchen gereicht werden kann.
- Diese Häppchen füllen wir beispielsweise in Tomaten, auf Chicoréeblätter oder in große Champignons. Wir können auch eingeweichtes Getreide in Minipaprika, Champignons oder Tomaten füllen. Und kleine Förmchen sind ebenfalls denkbar.
- Wir garnieren mit Kapern, Oliven, Petersilie, Basilikumblättern, Pinienkernen und Walnüssen, ggf. auch mit Trockenfrüchten und frischem Obst und servieren alles hübsch auf ansprechendem Geschirr.
- Und legen wir auch ein paar süße Sachen dazu: Als "Fingernahrung" zurecht geschnittenes Obst mit oder ohne kleine Gabelchen, natürliche Süßigkeiten, Trockenfrüchte und dergleichen mehr. Vielleicht auch in kleine Stückchen geschnittenen Mohnkuchen oder einen rohen Bananen- oder Schokopudding.
- Reichen sie besser keinen Obstsaft zu den Tapas, nur weil "man" anstelle von Alkohol gern etwas Gutes anbieten möchte. Ihre Gäste würden es mit saurem Magen danken.
- Dazu werden Rohbrot, rohe Knödelchen, rohe "Bratlinge" (→ Seite 278), süße wie herzhafte rohe Kekse und rohe Kracker gereicht und Oliven, getrocknete Tomaten wie auch Nüsse angeboten.

Haselnuss-Snack

Haselnüsse	sehr wenig Sonnenblumenöl
Rosinen	wenig Akazienhonig*
Buchweizen	Meersalz
sehr wenig Wasser	

Haselnüsse grob zerkleinern und ungefähr 3/4 davon mit allen anderen Zutaten zu einem festen Teig vermischen. Kügelchen in Marzipankartoffel-Größe formen und in den übrigen zerkleinerten, dezent gesalzenen Haselnüssen wälzen.

Varianten

Eine Prise Weihnachtsgewürze begeben. Beispiele: Anis, Ingwer, Kardamon, Nelken, Zimt, Prise Pfeffer, Zitronenschale, Orangenschale.
Mandeln, Walnüsse oder Erdnüsse[®].

→ Bitte beachten Sie die herzhaften rohen
Buchweizen-Keks und Kracker von Seite 286!

Es wächst viel Brot in der Winternacht,

Es wächst viel Brot in der Winternacht,
weil unter dem Schnee frisch grünet Saat,
erst wenn im Lenze die Sonne lacht,
spürst du, was Gutes der Winter tat.

Und deucht die Welt dir öd' und leer,
und sind die Tage dir rauh und schwer:
Sei still und habe des Wandels acht:
Es wächst viel Brot in der Winternacht.

Friedrich Wilhem Weber (1804-1891)

Nachwort

Brot essen ist keine Kunst,
aber Brot backen!

Wo gibt es vollwertiges Brot?

Wir haben mit dem Brot begonnen und wir wollen damit dieses Werk beschließen. Halten wir noch einmal gemeinsam Rückschau und runden wir unser Bild ab.

Sicher gibt es mehr gute Vollkornbäcker als ich hier aufführen kann. Sie sind jedoch nicht so leicht zu finden, weil sich hinter dem Begriff *Vollkornbrot* leider auch nicht vollwertiges Brot verbirgt und die Vollkorn-Bäcker offensichtlich Probleme damit haben, das gemahlene Getreide sofort weiterzuverarbeiten. Echte Wertschätzung des Vollwertes seines Getreideprodukts fehlt den allermeisten Vollkorn-Bäckern, und der leider unmündige Kunde kauft dennoch vertrauensvoll bei ihm sein leider nicht vollwertiges Brot aus *verwelktem Getreide* ein.

Thomas Effenberger

Stellt ausschließlich nach allen Vollwertkriterien rundum vollwertige Vollkornbrote, Vollkornbrötchen, Gemüsepizza und mit Honig gesüßten Vollkornkuchen und -gebäck her.

Rutschbahn 18
20146 Hamburg
Tel: 040 45 54 45
<http://www.effenberger-vollkornbaeckerei.de/>

Ingo F. Rittmeyer Bio-Rittergut Rittmeyer

Online-Versandhandel, Schulungen,
Gesundheitsferien.

Hohler Weg Nr. 2
34513 Waldeck-Dehringhausen
Telefon 05695-9910 263
Telefax 05695-9910 283
<http://bio-rittmeyer.rakuten-shop.de/>
info@bio-rittergut.de

Robert Effenberger

Stellt ausschließlich nach allen Vollwertkriterien rundum vollwertige Vollkornbrote, Vollkornbrötchen, Gemüsepizza und mit Honig gesüßten Vollkornkuchen und -gebäck her.

Vor dem Steintor 42
28203 Bremen
Tel.: (0421) 72972
<http://www.effenberger-bremen.de/>

Rohes Essener Brot Timo Reinwald

Dittichenrode
Dorfstr. 15
06536 Südharz
<http://www.essener-brot.de/>
versand@essener-brot.de
Anmerkung von CSS:
Rohes Essenerbrot sollte innerhalb von 1-3 Tagen verzehrt werden.

**Bei folgenden Bäckereien wird darauf geachtet,
das frisch gemahlene Getreide sehr rasch weiterzuverarbeiten.**

MÄRKISCHES LANDBROT

Bergiusstraße 36
12057 Berlin
fon: 030 / 613 91 20
fax: 030 / 684 51 84
web: www.landbrot.de
e-Mail: landbrot@landbrot.de

Der Betrieb führt nach Anmeldung Betriebsführungen durch.

Das Brot wird weitgehend nach den Richtlinien von Werner Kollath und Max-Otto Bruker hergestellt. Es gibt aber auch, Kundenwünschen entsprechend, teilweise leicht verfeinertes Gebäck, das nicht mehr ganz der Vollwertbackkunst entspricht aber auch nicht zu den Convenience-Produkten zählt. Wenn wir davon ausgehen, dass jeder von uns mal kleine Ausnahmen macht, dann fahren wir mit derartigem Gebäck auf jeden Fall wesentlich besser als mit den nicht biologischen Convenience-Produkten großer Industriebetriebe, die obendrein diverse nicht mit der Gesundheit vereinbare Zutaten verwenden.

Eine ausführliche Liste mit besten Erläuterungen finden Sie im Internet. Bitte geben Sie ein <http://www.landbrot.de/> klicken auf *Sortiment* und gehen Sie dann ganz unten auf der Seite auf *Weitere Informationen*.

Reesdorfer Hof in Bordesholm

Eiderhöhe 10-14
24582 Bordesholm
<http://www.reesdorfer-hof.de/>
Verkauf@Reesdorfer-Hof.de

Die Firmenphilosophie des Reesdorfer Hofes: *"Geleitet und motiviert durch das große Wissen und die umfangreiche Erfahrung des Bäckerhandwerks gepaart mit dem modernen Erkenntnissen der Wissenschaft stellen wir seit über zwanzig Jahren hochwertige Backwaren her. Nach überlieferten Traditionen backen, wie zu Zeiten, zu denen man den Urgeschmack des Korns noch zu schätzen wusste. Mit handwerklichem Geschick und viel Zeit aus Schrot und Korn urgesundes Brot backen. Denn gutes Brot braucht seine Zeit. Das ist unsere Spezialität."*

Der Reesdorfer Hof in Bordesholm beliefert in Schleswig-Holstein und Hamburg an die einhundert Naturkostfachgeschäfte, Reformhäuser und Hofläden. Neben der obligatorischen EU-Kontrolle unterliegt er als Mitglied des Bioland Verbandes auch dessen deutlich höheren Anforderungen. Sie finden auf der Website des Reesdorfer Hofes eine genaue Beschreibung der angebotenen, hochwertigen Brotsorten sowie eine umfassende Liste der Verkaufsstellen.

Brotbüro Elke zu Münster

Kreuzstücken 18
24594 Hohenwestedt
Tel 04871.708241
info@brotbuero.de
<http://www.brotbuero.de/>

Eine herausragende Besonderheit ist das Brotbüro in Hohenwestedt, Schleswig-Holstein. Es bietet qualifizierte Seminare für Professionelle an und ist auf Fachmessen vertreten. Die Beratungen erfolgen nach einem Erstgespräch, gefolgt von einem detaillierten Angebot mit den Leistungen und Kosten.

- Marketingberatung
- Kommunikation
- Mitarbeiterschulung
- Motivationstraining
- Fachseminare
- Ackerbauseminare
- Backseminare

Lassen wir Elke zu Münster selbst zu Worte kommen:

"Mein Wunsch ist es, das Besondere Ihrer Handwerkskunst für den Kunden sichtbar zu machen, der nach hochwertigen Lebensmitteln fragt. Ökologische Rohstoffe passen hervorragend zum Lebensmittelhandwerk, da es das know-how besitzt, Qualität schmeckbar zu machen. Ich unterstütze Sie, den Zusatznutzen "bio" fachkundig und klar zu kommunizieren.

Bio braucht Fachwissen: Der Absatz von Biolebensmitteln steigt. Der Verbraucher erwartet konkrete Unterschiede zwischen ökologisch und konventionell erzeugten Lebensmitteln in der Produkt- und Prozessqualität. Das Brotbüro schult darin Ihre Mitarbeiter vorort."

Elke zu Münster initiierte im Dezember 2010 das Projekt "Weiße Lupine". Mit Hilfe des Ackerbau-beraters Gustav Alvermann vom Ökoring Schleswig-Holstein motivierte sie erste Landwirte für die Nischenkultur und baute einen kleinen aber lukrativen Absatzmarkt für die hochwertige Eiweißpflanze auf.

Ihre Kindheit und Jugend verbrachte sie auf einem landwirtschaftlichen Betrieb im Landkreis Helmstedt. Dann folgten kaufmännische Ausbildung in einem Industrieunternehmen, Studium der Agrarwirtschaft mit Schwerpunkt Betriebswirtschaft in Witzenhausen, Dozententätigkeit in der Erwachsenenbildung, langjährige Vertriebs- und Beratungstätigkeit im Bio-Fachgroßhandel, DLG-Brotprüferin seit 1998 und Gründung des Brotbüros im Jahr 2004.

Unser täglich Brot gib uns heute

Vollwertiges Brot ist ein Glücksfall. Es zu finden bleibt aber dem Zufall überlassen, es sei denn, Sie backen sich ihr Brot selbst. Dann wissen Sie, was Sie haben. Insgesamt 2 von rund 40 von mir angeschriebenen Bäckern erfüllten nach ihren eigenen Aussagen alle 10 von mir genannten Kriterien. Bei den anderen Biobäckern werden diverse Brotsorten nicht vollständig aus dem vollen Getreidekorn hergestellt, sondern es werden bis zu 10% Mehltypen und anderes untergemischt, um ein gutes Backresultat zu erzielen. Das Hauptziel ist dabei nicht die Gesunderhaltung der Konsumenten sondern den Kunden durch Aussehen, Textur und Geschmack zufrieden zu stellen, ohne ihn über gesundheitliche Vor- und Nachteile aufzuklären.

Auf abgepacktem Convenience-Brot der üblichen Bäckereigeschäfte und Supermärkte werden alle Zutaten deklariert, auf dem Vollkornbrot vom Bäcker aber nicht. Dort klebt entweder ein eigenes Etikett oder eines von Bahde, Demeter oder Bioland.

Da Verkäufer meistens zu wenig über den Vollwert von Backwaren wissen, sind sie nicht fähig, die ebenso unwissende Kundschaft korrekt zu informieren. Und da die ohnehin unaufgeklärte Kundschaft glaubt, beim Vollkornbäcker vollwertiges Brot zu erhalten und überdies auch helles Brot verlangt, sehen die Vollkornbäcker hierin ihre Chance zum eigenen *Broterwerb*.

Hier noch ein paar Worte zum Nachdenken vom Vollkorn-Bäcker Thomas Effenberger: *Brötchen, maschinell hergestellt sind einige Male wirtschaftlicher als Brot. Als ich nach Hamburg kam, bucken über 300 Betriebe. Alle auch Brot. Heute Backen ca 50 Betriebe und die haben mir das Brot übrig gelassen.*

Es wäre vermessen zu behaupten ich hätte mir etwas von Anfang an gesichert. Die Bäckerinnung hat in den Innungsversammlungen verbreitet, die Industrie backt das Brot, und das Handwerk sorgt für das Wohlbefinden (Kaffee kochen, Brötchen streichen und belegen).

Ich bin Bäcker und dem gastronomischen Gedanken nicht gefolgt. Und rein ist alles, was man rein lässt. Zum Beispiel Florentiner aus Honig, Butter und Mandeln. Es wird nicht von selbst rein. Und dem Reinen ist alles rein.

Vollkorn - Wikipedia-Definition -

Vollkornbrote

Vollkornbrot ist Brot aus geschrotetem oder gemahlenem Vollkorngetreide (in der Regel Roggen oder Weizen. Weitere Zutaten sind Wasser, Hefe und/oder Sauerteig (Säuerungsmittel), Salz und möglicherweise Gewürze. Im deutschsprachigen europäischen Raum ist Vollkornbrot in vielfältigen Varianten, die sich in Form, Struktur und Geschmack unterscheiden, erhältlich.

Gesetzliche Bestimmungen

Nach deutschem Lebensmittelrecht (Leitsätze für Brot und Kleingebäck des Deutschen Lebensmittelbuches gilt:

- *Weizenvollkornbrot wird aus mindestens 90 Prozent Weizenvollkornenerzeugnissen hergestellt.*
- *Roggenvollkornbrot wird aus mindestens 90 Prozent Roggenvollkornenerzeugnissen hergestellt. Die zugesetzte Säuremenge stammt zu mindestens zwei Dritteln aus Sauerteig.*
- *Vollkornbrot wird aus mindestens 90 Prozent Roggen- und Weizenvollkornenerzeugnissen in beliebigem Verhältnis zueinander hergestellt. Die zugesetzte Säuremenge stammt zu mindestens zwei Dritteln aus Sauerteig.*

Den Leitsätzen des Deutschen Lebensmittelbuches entspricht in Österreich der Codex Alimentarius Astriacus. Vollkornbrot wird aus Vollschat (Vollkornschrot) oder auch Vollmehl (Vollkornmehl) hergestellt. Beimengung anderer Mehlen geeigneter Typen sind bis zu 10% anderer Mahl- und Schälprodukte zulässig. Der Begriff "Vollwert" bezieht sich auf eine bestimmte Ernährungsweise und wird als Bezeichnung für Backwaren nicht verwendet.

Konservierungsstoffe

- *Deutschland: Konservierungsstoffe sind in Brot nicht zugelassen. Ausnahme: Abgepacktes Schnittbrot.*
- *Schweiz: Normalbrot ist Brot, das ausschließlich aus Normalmehl (Weizenmehl), Wasser, Salz sowie Backhefe oder Sauerteig hergestellt wird (Lebensmittelverordnung LMV Art. 143 Abs.1). Sobald anderes Mehl zum Einsatz kommt oder Zutaten wie Milch, Fett oder Früchte zugesetzt werden, handelt es sich um ein Spezialbrot (LMV Art. 143 Abs. 2). Nur in Spezialbrot ist der Einsatz der Konservierungsmittel Propionsäure und ihrer Salze (E210-213) sowie Ethanol erlaubt. Die im Anhang 1 der Zusatzstoffverordnung festgelegten Höchstmengen betragen 3 g Propionsäure sowie 12 g Ethanol pro kg Mehl.*

Begrifflichkeiten

Seit den 1970er Jahren hat sich die Begrifflichkeit beim Verbraucher geändert. Bis dahin galt als Vollkornbrot nur Brot aus Schrot und Körnern, während heute auch Produkte aus ausgemahlenem Vollgetreide Vollkornbrot genannt werden und werden dürfen.

Der Begriff "Schwarzbrot" hat sich als Synonym für ein Produkt aus Schrot und Korn festgesetzt, was aber nicht immer bedeutet, dass es sich um echtes Vollkornbrot handelt. In den 1970er Jahren etwa wurde der Name gerne für Produkte verwendet, welche aus Getreide ohne Keimling hergestellt wurden und dadurch lagerfähig waren.

Inhaltsstoffe

Vollkornmehl und -schrot enthalten mehr Eiweiß, Fett, Vitamine, Mineralstoffe und Sekundäre Pflanzenstoffe als typisiertes Mehl. Um das im Vergleich zu typisiertem Mehl schnellere Verderben und den Abbau von Vitaminen und Pflanzenstoffen zu vermeiden, sollte Vollkornmehl möglichst frisch

verarbeitet werden. Hintergrund ist die hohe Enzymaktivität, die die Fette des Keimlings im Mehl abbaut und damit ranzig macht.

Leider wird der *Vollwertbegriff* nicht für Backwaren verwendet, vielleicht auch darum, weil hier kein Maßstab auf echten Vollwert angelegt wird. Überall, wo die Formulierung ...*mehl* auf dem Etikett steht, handelt es sich nicht mehr um Vollkornmehl sondern um typisiertes Auszugsmehl. Dieses wird vom Bäcker hinzugekauft und ist bereits in der Mühle gelagert worden. ...*mehl* darf dem vermeintlich vollwertigen Vollkornbrot bis zu 10% untergemischt werden. Von welcher Mehltupe untergemischt wird, bleibt ein Geheimnis, obwohl es deutliche Wertunterschiede gibt.

Die Mehltypen⁸² richten sich nach dem Ausmahlungsgrad. Je niedriger der ist, desto minderwertiger ist das Mehl. Type 405 ist am schlechtesten, soweit man *schlecht* überhaupt steigern kann. Vollwert und biologische Wertigkeit messen sich nicht nur am Ausmahlungsgrad sondern auch an der Lebendigkeit. Je länger das Mehl lagert, desto höher wird der Wertverlust durch unter der Steigerung tot - toter - am totesten.

An Vollkornbrötchen und Weizenmehl-Baguette wird meistens Gerstenmalz hinzugefügt, statt sie mit ein wenig Sauerteig zu backen. Das ist nichts anderes als Zucker und macht dieses Produkt für Empfindliche unverträglich, ohne dass sie wissen, woher sie ihre Probleme beziehen. Sie stellen aber meistens fest, dass ihnen Vollkornprodukte nicht bekommen, ohne die wirklichen, von ihrem Vollkornbäcker verschwiegenen Zusammenhänge zu kennen, die allerdings auch ihm als *Fachmann* weitgehend unbekannt sind.

Süße Vollkornbackwaren werden meistens mit Rohrohrzucker hergestellt. Bei entsprechender Disposition und wenn derartiger Einfluss regelmäßig über längere Zeit erfolgt, ist der Entstehung von Irritationen im gesamten Verdauungstrakt bis hin zu Geschwüren und einer massiven Zöliakie Tür und Tor geöffnet. In welchem Maße Industriezucker an der Entstehung von Krebs beteiligt ist, wurde nicht direkt erforscht, lässt sich aber aus den Erkenntnissen Reckewegs über den Verlauf der körperlichen Degeneration anhand seiner 6-Phasen-Tabelle gut nachvollziehen.

Die weitaus meisten Vollkornbäcker missachten vollständig, dass durch Zugabe von raffiniertem, also *typisiertem Mehl* aber vor allem durch Industriezucker irgendwelcher Art und auch geringfügige Mengen an Gerstenmalz sämtliche Vollkornbackwaren unverträglich gemacht werden. Denken wir in diesem Zusammenhang bitte noch einmal an Thomas' Effenbergers Feststellung: "*Frisch geschrotetes Getreide, Sauerteig, Wasser, Meersalz. Mehr braucht es nicht.*" ➔ Siehe Seite 27

In Analogie zum Effenberger-Wort möchte ich Jesu Aussage stellen: "Euer Ja sei ein Ja, euer Nein ein Nein; alles andere stammt vom Bösen." (Matthäus 5: 37) Wir sollen nicht um den heißen Brei herumreden sondern klare, eindeutige Aussagen treffen. Eine solche *Aussage* aber ist jedes Produkt: auch das von Hand gefertigte Vollkornbrot. Wir formen unsere Umwelt durch die Formen und Gestalten, die wir in sie hineingeben und zu den Menschen hinaussenden. Der Bäcker ist folglich Sendbote einer gesunden oder krank machenden Botschaft. Das sollten sich die Bäcker hinter die Ohren schreiben!

Einige Betriebe stellen *glutenfreies Brot* für Zöliakiekranken und Menschen mit *Glutenunverträglichkeiten* her. Sie geben dem Kunden, was er gemäß seiner Fehlinformationen verlangt und bieten ihm nicht an, was ihn gesund erhält. Das Gesundheitswesen und die Unaufgeklärtheit von Konsumenten wie Bäckern sind ein wahrer Teufelskreis, aus dem sich nur retten kann, wer dazu noch in der Lage ist.

Manche Betriebe *bemühen* sich, nicht auf Vorrat zu mahlen. Sie können aber nicht garantieren, dass es doch in größerem Umfang und auch ziemlich regelmäßig passiert. Die ehrlichen unter ihnen geben das zu, die anderen haben mir gar nicht erst geantwortet. Dass es keine Deklarationspflicht für diesen eklatanten Eingriff in vermeintlich vollwertiges Brot gibt, empfinde ich als unerträglich. Der unmündige Kunde wird verschaukelt. Die meisten Verkäufer von Bioland-, Demeter-, Bahde- und vergleichbaren Produkten sind nicht wirklich qualifiziert ausgebildet und geben der Kundschaft völlig falsche Informationen. Eine Wahrheit zu verschweigen, ist aber nach Max-Otto Bruker auch eine Lüge.

Ein weiteres Thema ist die Getreidemühle. Sie sollte vorzugsweise ein Steinmahlwerk sein. Der sehr harte Hartweizen, der aber hauptsächlich für Teigwaren (Nudeln) verwendet wird, muss im Metallwerk gemahlen werden. Meistens werden im Biohandwerk ordentliche Mühlen verwendet.

82 <http://de.wikipedia.org/wiki/Hartweizen#Nutzung>

Beispielliste für Zutaten in Vollkornbrot

- 1. Eingabe: <http://www.landbrot.de/>
- 2. Eingabe: auf das Brot klicken; es öffnet sich die Seite *Sortiment*
- 3. Eingabe: unten auf der Seite *Unser Brotzutatenplakat* anklicken.
- Nun öffnet sich eine detaillierte Liste mit Brotsorten und Zutaten.
- Diese Liste ist ein Paradebeispiel für die gängige Praxis in Vollkornbäckereien. Ich konnte nachlesen, dass 90% des gemahlene Mehles sofort weiterverarbeitet wird.

Jeder mag glauben was er will. Eine Biobäckerei, die sich nicht ausschließlich auf die Herstellung wirklich vollwertigen Brotes beschränkt sondern auch **verwelktes Mehl** verarbeitet, sehe ich mit kritischen Augen. Da der Verbraucher normalerweise sehr uninformatiert ist, tut er nichts, um aus diesem Teufelskreis herauszugelangen. Die Blumen im Blumenladen neben einer bekannten, nicht vollwertigen Bäckerei mit Verköstigung stehen zum Frischhalten im Wasser, die Backwaren aber sind aus **verwelktem Mehl**. Und dazu gibt es Kaffee und Kondensmilch. ➔ Siehe Seite 26.

Niemand würde **verwelkte Blumen** kaufen, beim Brot aber nimmt die Bevölkerung nicht nur mit **Brot aus verwelktem Mehl** vorlieb sondern isst bereits seit anderthalb Jahrzehnten zunehmend Convenienceprodukte, die die Bezeichnung "Brot" überhaupt nicht mehr verdienen. Dieselben Menschen plappern obendrein unreflektiert nach, dass Frischkornmüsli gefährlich sei. Die Unwissenheit ist enorm! Bleibt zu hoffen, dass die Menschheit auch in diesem Punkt irgendwann klüger wird... .

Halten Sie sich bitte stets vor Augen, dass Getreide nach dem Mahlen sofort verarbeitet werden muss, dass bei Temperaturen über 160° C weiterer Wertverlust entsteht und dass Bäckerkunst etwas mit Aufrichtigkeit, Moral und Verantwortung zu tun hat.

Die Gesundheit ist nicht alles, aber ohne sie ist alles andere nichts. Ernährung ist nicht alles, aber ohne gesunde Ernährung können alle anderen Bemühungen um Gesundheit nicht von Erfolg gekrönt sein.

Brot ist nicht der einzige Krankheitsfaktor, aber in unserer Zivilisation nimmt Brot als Krankheitsfaktor einen wesentlichen Platz ein. Darum greife ich dieses so wichtige Thema zum Schluss dieses Werkes noch einmal auf:

Brot und Fabrikzucker sind die Hauptfaktoren der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten. Aber sie stehen durchaus nicht allein da.

Wenn Sie sich rundum an die in diesem Buch vorgestellten Richtlinien halten, kann sich Ihre Hoffnung auf ein Altern bei guter Gesundheit durchaus erfüllen. Sie selbst haben es in der Hand, ob Sie sagen wollen: "Unser täglich Gift gib uns heute" oder aber beten möchten "unser täglich vollwertiges Brot gib uns heute und allezeit. Und, lieber Gott, belehre meine Mitmenschen!"

Gesunde Nahrung lässt den Geist reifen und die Erkenntnisse zunehmen. Gesunde Nahrung zieht einen gesunden Durchblick nach sich. Ob wir eines Tages rundum vollwertige geistige Nahrung erhalten werden, wissen wir nicht. Der Mensch aber lebt aus Glaube, Hoffnung, Liebe und Zuversicht. Paulus räumte mit Christus der Liebe den höchsten Rang ein: "Für jetzt bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; doch am größten unter ihnen ist die Liebe." (13. Korintherbrief, Vers 13)

Im Essen zeigt sich der wahre Charakter des Menschen. Entweder durch Gleichgültigkeit den Lebensordnungen gegenüber, durch Gewinn- und Profitsucht um jeden Preis oder durch Liebe, Rücksichtnahme, Selbstbeherrschung, Tugendhaftigkeit, Ehrlichkeit, Wahrhaftigkeit, Ästhetik und Kultur. Naturkultur ist möglich, wenn wir unser Entnahmeverhalten entsprechend schulen und kontrollieren! Ohne liebevolle, ständige Selbstkontrolle und Selbstführung werden wir immer wieder abgleiten.

Uns sind einfache Mittel und Wege in die Hand gegeben, wie wir die natürlichen, nicht von uns erfundenen Lebensordnungen auch in unserer täglichen Nahrung zum Tragen kommen lassen können. Unser freier Wille entscheidet darüber, was wir zu uns nehmen. In den Senioreneinrichtungen aber entscheiden Fremde über unsere Köpfe hinweg und mitten durch unsere Mägen und unsere Gesundheit hindurch: Ein oftmals zweischneidiges Schwert! (Auch das *zweischneidige Schwert* kommt in der Bibel vor: Hebräerbrief 4:12.)

Wir leben hier und heute, und nur das Hier und Heute zählt für den Augenblick und für unsere Zukunft; auch die gesundheitliche. Uns Alten aber bleibt nicht mehr viel Zukunft. Also bitten wir herzlich um Rücksichtnahme! Rücksicht aber gründet auf Selbstbeherrschung, Zuwendung und Liebe.

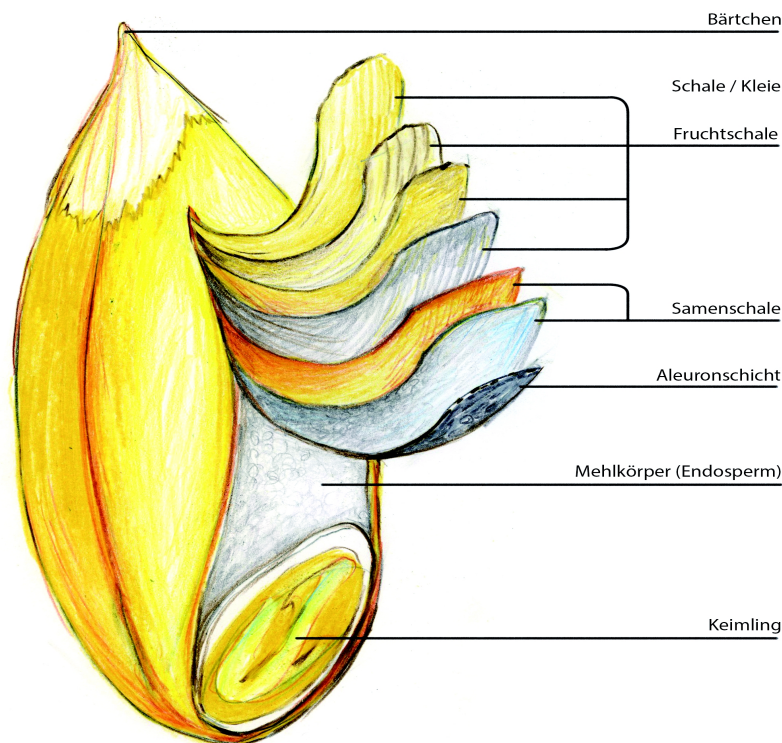
"Freut euch im Herrn zu jeder Zeit! Noch einmal sage ich: Freut euch! Eure Güte werde allen Menschen bekannt. Der Herr ist nahe. Sorgt euch um nichts, sondern bringt in jeder Lage betend und flehend eure Bitten mit Dank vor Gott!

Und der Friede Gottes, der alles Verstehen übersteigt, wird eure Herzen und eure Gedanken in der Gemeinschaft mit Christus Jesus bewahren.

*Schließlich, Brüder: Was immer wahrhaft, edel, recht, was lauter, liebenswert, ansprechend ist, was Tugend heißt und lobenswert ist, darauf seid bedacht. Was ihr gelernt und angenommen, gehört und an mir gesehen habt, das tut! Und der Gott des Friedens wird mit euch sein."*⁸³

Carpe diem! Carpe momentum! Pax et Bonum!

Claudia Sofia Sörensen
Hamburg, 17. April 2013



Das Ganze ist mehr als seine Teile

Es wächst viel Brot in der Winternacht

Es wächst viel Brot in der Winternacht,
weil unter dem Schnee frisch grünet Saat,
erst wenn im Lenze die Sonne lacht,
spürst du, was Gutes der Winter tat.

Und deucht die Welt dir öd' und leer,
und sind die Tage dir rauh und schwer:
Sei still und habe des Wandels acht:
Es wächst viel Brot in der Winternacht.

Friedrich Wilhelm Weber (1812-1894)

Anhang

Missverständnisse und Trägheit
machen vielleicht mehr Irrungen
in der Welt als List und Bosheit.
Johann Wolfgang von Goethe

Ausspracheregeln⁸⁴

In der Deutschen Sprache wird Wert auf korrekte Aussprache von Fremdwörtern gelegt. Das ist in anderen Ländern nicht so. Dort werden viele Fremdwörter nach den Ausspracheregeln der Landessprache formuliert. Der Name **Jochen** wird in Spanien **Chotschen** ausgesprochen (mit schweizerischem ch). Soll er wie im Deutschen ausgesprochen werden, muss man **Llojen** oder **Lloxen** schreiben.

Es ist zwar grundsätzlich gleichgültig, ob wir die italienischen und spanischen Gemüsesorten ausländisch aussprechen, aber vielleicht haben Sie ja Freude daran, wie waschechte Italiener und waschechte Spanier einzukaufen.

Italiener und Spanier sprechen dieselben Buchstaben unterschiedlich aus

Unterschiede:

Die italienische Silbe **ci** wird im Italienischen **tschi** (wie bei **ciao**) ausgesprochen, im Spanischen aber lispelnd wie ein stimmloses englisches **th**; **thi**. Beispiel: **cien** (hundert). In Lateinamerika und auf den Kanarischen Inseln gibt es keinen Lispellaut; dort wird die Buchstabenfolge **ce** bzw. **ci** als **se** bzw. **si** ausgesprochen: **Zezar**, **sien**.

Italien:

Zucchini kamen ursprünglich aus Italien zu uns; sie heißen dort **Dsuckíni**. Das **Z** wird ebenso stimmhaft ausgesprochen wie das nachfolgende **S**, und zwar in singender Weise **ds**! Dem stimmhaften **D** folgt ein stimmhaftes **S** = **Dsuckíni**. Das vorgestellte sehr stimmhaft gesungene, italienische weiche **D** wird mit der Zungenspitze am oberen Gaumen ohne Berührung der Schneidezähne gebildet.

Zucchini ist Mehrzahl; die Einzahl heißt hingegen **Zucchino**.

Also: **1 Zucchino** aber **2 Zucchini**.

Spanien: Im Spanischen wird **chi** als **tschi** ausgesprochen. Im Italienischen aber als **ki**! In Spanien heißen sie, ohne vorgestellten D-Laut, **Sutschíni**.

Chufas (= Erdmandeln) kommen aus Spanien und werden **Tschúfas** ausgesprochen. Die daraus bereitete **Horchata** spricht man ohne **h** aus: **Ortschata**. Chufas werden überwiegend in Spanien an der südlichen Costa Blanca angebaut und nur auf den Wochenmärkten verkauft. Sie sind recht teuer! Die Spanier stellen daraus Horchata her, ein leider stark gezuckertes Getränk, das eiskalt serviert wird. Da Chufas von Natur aus sehr süß sind, muss man die daraus hergestellte Milch nicht zusätzlich zuckern. ➔ Rezept in *Rezeptlos glückliche Naturküche*.

In Spanien ist die Mehrzahl von Wörtern, die auf **a** enden ein **as**:

1 Chufa aber **2 Chufas**.

84 Sprachverfremdung - <http://www.aporismen.de/gedicht/80206>

Zungen-R

Das **R** sollte sowohl im Spanischen als auch im Italienischen möglichst vorn mit der Zungenspitze gerollt ausgesprochen werden. Es gibt dafür einfache Übungen. Sagen Sie wiederholte Male rasch hintereinander **pödägo** (= prego = bitte) mit sehr kurz ausgesprochenem **ö** wie in **Pötte**. Irgendwann ergibt sich daraus ein Zungen-R.

Radicchio kommt ebenso wie **Broccoli** aus Italien.

Italienische und spanische Aussprache: Bróckoli

Italienische Aussprache in der Einzahl für Radiccio = 1 Radickio

Italienische Aussprache in der Mehrzahl für Radicchi = 2 Radicki

Spanische Aussprache in der Einzahl für Radiccio = 1 Raditscho

Spanische Aussprache in der Mehrzahl für Radicchios = 2 Raditschos

Italien:

In Italien ist die Mehrzahl von Wörtern, die auf **o** enden ein **i**.

In Italien ist die Mehrzahl von Wörtern, die auf **a** enden ein **e**.

Es heißt also korrekt: **1 Broccolo** aber **2 Broccoli**.

Spanien

In Spanien ist die Mehrzahl von Wörtern, die auf **o** enden **os**.

In Spanien ist die Mehrzahl von Wörtern, die auf **a** enden **as**.

Kaltgepresstes Öl heißt in Spanien **Aceite virgen**. **Aussprache** des **c** wie **stimmloses englisches th: Athäite**. Das **g** in **virgen** wird wie das **ch** im deutschen **ach** ausgesprochen: **virchen**. Das **V** ist ein eigentümlicher Reibelaut im Spanischen und wird wie das englische **W** in **wirlpool**, allerdings mit breit gezogenen Lippen wie bei **i** ausgesprochen. Nicht mit Kussmund! Die Buchstaben **B** und **V** werden gleich ausgesprochen. Sagen Sie mal abwechselnd **Barcelona** und **Valencia** und achten Sie dabei auch auf die korrekte Aussprache von **ce** bzw. **ci**.

Kaltgepresstes Öl heißt in Italien **Olio vergine**. **Aussprache** des **O** wie in deutsch **offen**; das erste **O** wird betont: **Ólio**. Das **g** im italienischen Wort **vergine** wird anders als im Spanischen wie in **Genie** mit einem vorangestellten, leichten **d** ausgesprochen. **Aussprache: vérgine**.

Vegetariervereine und Ausbildungsstätten

Sagt eine Karotte zur anderen:
"Ich möchte nicht mit einem
Vegetarier allein im Zimmer sein."

**Vegetariervereine in Deutschland,
Österreich und in der Schweiz
Naturheilkundliche Ärzte, Heilpraktiker und Zahnärzte**

Vegetarierbund Deutschland e.V. (VEBU)

Blumenstraße 3

30159 Hannover

Telefon: 0511-3632050

Fax: 0511 3632007

Email-Kontakt über Kontaktformular

Regionalgruppen:

<http://vebu.de/vebu/regionalgruppen>

Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus

Bahnhofstraße 52

CH-9315 Neukirch-Egnach

Telefon: +41 (0)714773377

Fax: +41 (0)714773378

Email-Kontakt: svv@vegetarismus.ch

Österreichische Vegetarier Union

Rossegg 41

A-8017 Graz

Telefon und Fax: 0316-463712

Email-Kontakt: oevu@vegetarier.at

Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB) eV

Dr.-Max-Otto-Bruker-Straße 3

56112 Lahnstein

Telefon: 02621-917017-18

Fax: 02621-917033

Email-Kontakt: seminar@ggb-lahnstein.de

Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung eV (UGB)

- Deutschland -

Sandusweg 3

D-35435 Wettenberg/Gießen

Telefon: (+49) 06 41 / 8 08 96 - 0,

Fax: (+49) 06 41 / 8 08 96 - 50

Email-Kontakt: info@ugb.de

Hier gibt es Kontaktadressen für den eigenen Wohnbereich

Verein für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB)

- Schweiz -

Neuhofstr. 11

CH-8708 Männedorf

Telefon: (+41) 079 / 257 18 33 (mobil)

Fax: (+41) 044 / 920 40 68

Email-Kontakt: ugb.schweiz@bluemail.ch

Verein für Unabhängige Gesundheitsförderung

- Österreich -

Wald 15

A-6416 Obsteig

Telefon: (+43) 0 52 64 / 201 – 70

Fax: (+43) 0 52 64 / 201 – 71

Email-Kontakt: ugb@smidt.at

Deutscher Verein für Gesundheitspflege

Geleitet von Mitgliedern der Freikirche der Siebenten-Tags Adventisten

Senefelder Straße 15

73760 Ostfildern

Telefon: 0711-4481950

Fax: 0711- 4481954

Email-Kontakt: invo@dvg-onlin.de

Bund für Gesundheit eV (Urkost nach Franz Konz)

Talstraße 34-44

52525 Heinzberg

Telefon: 2452-101078

Email-Kontakt: über das Internet

Rohköstliche Ärzte und Zahnärzte
(ohne Garantie für Richtigkeit der Angaben!)
<http://www.erdbeerkinder.de/html/therapeuten.html>

Naturheilkundliche Ärzte,

Heilpraktiker und Zahnärzte

<http://cybnet.de/vegetarierbund.de/aerzte/gesamtliste.php>

Beim Vegetarierbund telefonisch oder schriftlich anfordern.

Eine kleine Spende in Briefmarken würde sicher Freude bereiten.

- Die Aufstellung nennt Ihnen vegetarische bzw. der vegetarischen Ernährung gegenüber aufgeschlossene Ärzte.
- Die genannten Personen haben sich mit der Weitergabe ihrer Adresse an Einzelpersonen, die eine Behandlung durch vegetarische Ärzte wünschen, einverstanden erklärt.
- Diese Liste dient ausschließlich dem privaten Gebrauch, eine kommerzielle Nutzung bzw. eine dem eigentlichen Zweck der Liste zuwidersprechende Nutzung ist untersagt.
- Ärzte, die in diese Liste aufgenommen werden möchten, haben sich beim Vegetarierbund selbst gemeldet, sodass keine Aussage darüber gegeben werden kann, welche Therapieform sie anwenden. Allerdings führen sie diese in der Liste selbst auf. Da steht dann beispielsweise, dass ein Arzt nach Bruker arbeitet, Ernährungsberatung im Sinne des Säure-Basen-Haushaltes durchführt, Akupunktur macht, Darmsanierung durchführt, klassische Homöopathie anwendet, mit Bachblüten arbeitet, Fastenbegleitung durchführt, Osteopathie anwendet, Angstpatienten behandelt, usw... .

Internet-Liste

Wer damit rechnet, dass manche Leute wie gedruckt lügen, verkalkuliert sich nicht so leicht im Internet wie diejenigen, die alles glauben, was sie sich ins Haus flunkern lassen.

CSS

Liste einscannen ➔ Link kopieren ➔ in die Suchmaschine eingeben

Rechtsausschluss für Hinweise auf Internet-Links

Das Landgericht Hamburg hat mit Urteil vom 12.05.1998 entschieden, dass man durch die Ausbringung eines Links die Inhalte der gelinkten Seite ggf. mit zu verantworten hat. Dies kann - so das LG - nur dadurch verhindert werden, dass man sich ausdrücklich von diesen Inhalten distanziert. Ich betone daher, dass ich keinerlei Einfluss auf Gestaltung und Inhalte gelinkter Seiten habe. Deshalb distanzieren ich mich hiermit ausdrücklich von allen Inhalten aller gelinkten Seiten auf allen aufgeführten Websites einschließlich aller Unterseiten. Diese Erklärung gilt für alle in diesem Buch genannten Links und für alle Inhalte der Seiten, zu denen Links oder Banner führen. Ich verbürge ich mich auch nicht für die in der folgenden umfangreichen Liste aufgeführten Klinikanschriften und gebe keinerlei Empfehlung.

Nr	Seite	Thema	Link
3	26	"Convenienceprodukte - von der Vormischung bis hin zum Tiefkühlprodukt"	"Convenienceprodukte - von der Vormischung bis hin zum Tiefkühlprodukt"
7	33	Essener Brot	http://www.essener-brot.de/
8	35	Brot und Backwaren	http://www.bioland.de/fileadmin/bioland/file/bioland/qualitaet_richtlinien/Brot_und_Backwaren_01.01.2013.pdf
8	35	Alle Bioland-Richtlinien	http://www.bioland.de/bioland/richtlinien/hersteller-richtlinien.html
8	35	Demeter bzw. Bahde-Brot	http://www.bahde.de/
8	35	Biolandbäckereien	http://www.bioland.de/kunden/einkauf/baecker/plz/00-29.html
8	35	Mehltypen - detaillierte Informationen	http://de.wikipedia.org/wiki/Mehl
9	37	Bio-Erzeugnisse mit genereller Verwendungserlaubnis in Bioland-Produkten gemäß 7.3.1. der Bioland-Richtlinien	http://www.bioland.de/fileadmin/bioland/file/bioland/qualitaet_richtlinien/BioErzgnGenVerwErlaubn.pdf
10	40	IFOAM-Basisrichtlinien inklusive Anhang IV	http://www.oekolandbau.de/fileadmin/redaktion/dokumente/lehrer/0000D23CAD-B4138DA63B6666C0A87836.0.pdf
14	54	Alternative Süßungsmittel im Reformhaus	http://www.reformhaus-fachlexikon.de/warenk_suessungsmittel/alternativesuessungsmittel.php
15	55	Zitratzyklus	http://www.citratzyklus.de/
16	56	Alternative Süßungsmittel im Reformhaus	http://www.reformhaus-fachlexikon.de/warenk_suessungsmittel/alternativesuessungsmittel.php
x	58	Dr. Johann G. Schnitzer: "Ist Kranksein Bürgerpflicht?"	http://www.dr-schnitzer.de/kranksein-buergerpflicht.html
x	60	Fluor	http://www.nirakara.de/Fluor.htm
x	60	➔ Video - Fluor	http://www.youtube.com/watch?v=MXaeAXcZNYE
x	60	➔ Video - Jod	http://www.youtube.com/watch?v=AO3fHDxSQHQ&feature=related
x	60	➔ Video - Jod	http://www.survivalscout.de/2012/03/08/jod-die-unterschatzte-gefahr-warum-jod-gefaehrlich-ist/
x	60	➔ Video - Jod	http://www.youtube.com/watch?v=AO3fHDxSQHQ
		➔ Video - Jod	http://www.youtube.com/watch?v=b2u0ZyrYcbs
18	62	Price-Pottenger Nutrition Foundation	www.ppnf.org
18	62	Pottenger - Deutsche Kurzbeschreibung	http://www.tatzenladen.de/infoseiten/pottengers_cats.html

20	66	Umfangreiche Fotoserie (Zähne)	http://www.google.de/search?q=weston+a+price+teeth+foto&hl=de&tbo=u&rlz=1R2GGHP_deDE462&tbm=isch&source=univ&sa=X&ei=85vmUO_9AYSPswbn1YGYCw&sqi=2&ved=0CDQQsAQ&biw=1058&bih=424
20	66	Dr. Johann G. Schnitzer: Zahnarzt und Gesundheit	http://www.dr-schnitzer.de/zahnarzt-aufgaben.html
22	69	Transfettsäuren	http://www.transfettsauren.info/tfs-allgemeines.php5
22	69	Transfettsäuren	http://www.zentrum-der-gesundheit.de/gesunde-fette.html
22	69	Gesetzliche Maßnahmen - Transfettsäuren	http://de.wikipedia.org/wiki/Trans-Fetts%C3%A4uren
24	74	Ordnungstherapie	http://www.test.de/alternative-heilmethoden/grundprinzipien/ordnungstherapie/
25	79	Umstellungsprobleme/Unverträglichkeiten	http://www.dr-schnitzer.de/forum-unvertraeglichkeit-ge.html
25	79	Umstellungsprobleme/Unverträglichkeiten	http://www.dr-schnitzer.de/forum-getreideunvertraeglichkeit-an.html
26	80	Mensch und Getreide - Lebensgemeinschaft	http://www.dr-schnitzer.de/kollath-getreide-und-mensch.htm
27	81	Reformhaus-Ratgeber Zöliakie	http://www.reformhaus.de/service/pdfs/zoeliakie.pdf
28	82	Werner Stangl: Riemanns "Grundformen der Angst"	http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/EMOTION/Riemann.shtml
x	85	EHEC	http://www.emdr-selbsttherapie.de/index.php?page=ehec
32	93	Gendermedizin am Beispiel der Osteoporose	http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/gendermedizin-frauen-erkranken-anders-als-maenner-a-868202.html
32	93	Osteoporose beim Mann wird anders "bewertet"	http://www.endokrinologen.de/osteoporose-mann.php
33	94	Diabetes & Geld	http://www.diabetesundgeld.de
33	94	Diabetes & Geld	http://www.diabetesundgeld.de/diabetes-und-geld-mit-gesundheitsunternehmen-geld-verdienen/
x	96	Schnitzer: Diabetes heilen	http://www.dr-schnitzer.de/bhz001.htm
x	96	Schnitzers Diabetes-Studie im Internet	http://www.dr-schnitzer.de/diabetes-studie-einfuehrung.html
x	96	Schnitzers Diabetes-Studie im Internet	http://www.dr-schnitzer.de/intrasearch.html
x	105	Bluthochdruck	http://www.dr-schnitzer.de/bluthochdruckstudie02-einfuehrung.html
x	105	Bluthochdruck	http://www.dr-schnitzer.de/blutdruck-zeitplan.html
x	105	Bluthochdruck	http://www.dr-schnitzer.de/bhd002.htm
x	105	Bluthochdruck	http://www.dr-schnitzer.de/bluthochdruck-index.html
x	107	➔ Video - Krebsheilung durch Rohkost und Wildkräuter	http://www.youtube.com/watch?v=HxLkwgszHUQ
x	107	Ralf Brosius - Rohe Lust	http://rohelust.blogspot.de/2010/10/rohkost-und-krebs-ralf-brosius.html
x	107	➔ Video Ralf Brosius - Krebsheilung durch Rohkost	http://www.youtube.com/watch?v=Ilym6amTKSU
x	107	➔ Video - Krebs, das Ende einer Volkskrankheit	http://www.youtube.com/watch?v=sH7qlIKL7mc
x	107	➔ Video - Dr. John Switzer	http://www.youtube.com/watch?v=GRL7Vx2iei8
x	107	Franz Konz: "Willst Du warten, bis Dich der Krebs	http://www.bfgev.de/index.php?option=com_content&task=view&id=13&Itemid=26
x	107	Franz Konz	http://www.bfgev.de/index.php
x	107	Hans Heinrich Reckeweg	http://members.yline.com/~naturpur/drreckeweg.html
x	107	Reckeweg: 6-Phasen-Tabelle der Homotoxikosen	http://www.paracelsus.de/heilv/natur_49.html?
34	116	Zuckerwürfel als Maßstab für Zuckermenge	http://www.humanistische-aktion.de/zucker.htm
x	120	Schnitzer: Zähne	http://www.dr-schnitzer.de/zpr001.htm
35	135	Das Immunsystem	http://www.zum.de/Faecher/Materialien/hupfeld/Referate/immunsystem/immunsystem-manja.html
35	135	Blutkreislauf und Lymphe in Kurzform	http://www.schoolwork.de/anthropologie/blutkreislauf_lymphe.php
36	128	Impfschäden	http://www.initiative.cc/Artikel/2002_08_29%20impfen.htm
36	128	➔ Video - Impfschaden - Cynthia	http://www.youtube.com/watch?v=L1f8XTTsrpU
36	128	➔ Video - Impfschäden	http://www.youtube.com/watch?v=5VQaNN_mvEM&list=PL75CEF8E43FACC33B&index=36
36	128	➔ Video - Impfschäden	http://www.youtube.com/watch?v=3wnlD54PhLY&list=PL75CEF8E43FACC33B
36	128	➔ Video - Impfschäden	http://www.youtube.com/watch?v=fRBoMkNZhzk
37	128	➔ Video - Impfschäden	http://www.wissens-institut.de/gesundheit/
x	129	➔ Video - Dr. Claus Köhnlein - Viruswahn	http://www.youtube.com/watch?v=FbHB38IWuLU
x	129	➔ Video - Dr. Claus Köhnlein - Viruswahn	http://www.youtube.com/watch?v=AGUDOcennvw
x	129	➔ Video - Dr. Claus Köhnlein - HIV / AIDS	http://www.youtube.com/watch?v=OY0epfAs264
x	129	➔ Video - Dr. Claus Köhnlein - HIV / AIDS	http://www.wissens-institut.de/hiv-aids/
x	129	➔ Video - Dr. Claus Köhnlein - Hepatitis C	http://www.youtube.com/watch?v=C0LwVVjPwHg
38	130	Reckeweg: Schweinefleisch	http://www.manfred-wahl.de/reckeweg_schweine-

39	132	➔ Video - Quarks & Co - Hitzedenaturierung	fleisch.pdf http://www.wdr.de/tv/quarks/sendungsbeitraege/2012/1002/002_fisch_2.jsp
39	132	➔ Video - Hitzedenaturierung	http://www.youtube.com/watch?v=3IL_Df5ouUc
40	136	➔ Lothar Wendt - Eiweißspeicherkrankheiten	http://www.prof-wendt.de/profdrlotharwendt/daskonzept-dereiwisspeicherkrankheiten/index.php
40	126	Verdickte Basalmembran	http://www.prof-wendt.de/downloads/afwendt.pdf
41	138	Papst Benedikt XVI verspeist einen Kaplaun	http://www.denk-mit.info/kirche/benediktixvibesondere-tierqualzuweihnachten.html
x	140	Helmut Kaplan - Tierrechte und Vegetarismus	http://www.tierrechte-kaplan.org/
		Reckeweg: Schweinefleisch	http://www.manfred-wahl.de/reckeweg_schweinefleisch.pdf
42	140	DKG Krebsgesellschaft - Wurst, schädliche Inhaltsstoffe	http://www.krebsgesellschaft.de/ernaehrung_grillen_kochen_konservieren_1044.html
x	140	Reckeweg: Schweinefleisch	http://www.manfred-wahl.de/reckeweg_schweinefleisch.pdf
43	141	Greenpeace - Fisch	http://www.greenpeace.de/themen/meere/fischerei/
43	141	➔ Video - Der letzte Fisch	http://www.youtube.com/watch?v=okvINFn25bU
43	141	➔ Video - Müll im Meer	http://www.youtube.com/watch?v=a5X83N3kCL0
x	145	Vit. B12 - Vegetarierbund Deutschland	http://vebu.de/gesundheitsnaehrstoffe/vitamin-b12
x	145	Vit. B12 - Schweizerische Vegetarische Vereinigung	http://www.vegetarismus.ch/info/28.htm
x	145	Vit. B12 - Zentrum der Gesundheit	http://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-b12-ia.html
x	145	Vit. B12 - Die Gießener Rohkoststudie	http://www.uni-giessen.de/fbr09/nutr-ecol/forc_rohrkost.php
x	145	Vit. B12 - Vegetarierstudie - Friedrich-Schiller-Universität Jena	http://www.vegetarierstudie.uni-jena.de/
47	148	Deutsche Homöopathische Union	http://www.dhu.de/
47	148	DHU - Globuli	http://www.dhu.de/globuli/index.php?vnav=011101
47	148	DHU - Potenzierung	http://www.dhu.de/globuli/seiten/wissenswertes/glossar/einzelseiten/potenzierung.php
48	152	Homotoxikologie 6-Phasentabelle	http://www.homotox.at/homotoxikologie/was-ist-homotoxikologie/index.html
48	152	Homotoxikologie 6-Phasentabelle	http://www.paracelsus.de/heilv/natur_49.html
48	152	Power-Point-Präsentation von Dr. Klaus Küstermann	http://www.homotox.de/cms/docs/doc28711.pdf
50	165	➔ Video - Walther Veith; Risikofaktor Milch	http://www.youtube.com/watch?v=yiUQ9ZtoNgc
50	165	➔ Video - Walther Veith; Risikofaktor Milch	http://www.youtube.com/watch?v=JNA2sbrHCpA
50	165	Der Murks mit der Milch (nach Dr. Max-Otto Bruker)	http://www.wahrheitssuche.org/milch.html
50	165	Milch - Wolfgang Grünwald	http://www.energiepunkt.at/EP/docs/2Milchprodukte.pdf
x	178	Selbstcoaching	http://www.czo.ch/dateien/coaching-selber-erfahren-kapitel-1.pdf
x	182	Anatomievergleich	http://www.vegetarismus.ch/info/12.htm
x	182	➔ Video - Vegetarierbund - Menschen Fleischesser?	http://www.youtube.com/watch?v=RB0ILIFxft8
x	183	Humanes Schlachten	http://www.vegetarismus.ch/info/25.htm
x	183	Blick in die perverse Welt der Nahrungsmittelproduktion	http://www.youtube.com/watch?v=adbLQjGmrCQ
x	183	Gesundes Fleisch	http://www.youtube.com/watch?v=jieSITLIKJ0
x	183	Die Schlacht um den Teller	http://www.youtube.com/watch?NR=1&v=PhhGH-V44k6Y&feature=endscreen
x	183	➔ Video - In der Schlachtereie	http://www.youtube.com/watch?v=NYIBPmjKFQA
x	183	➔ Video - Die Milchläge	http://www.youtube.com/watch?v=PTf9F7nTYg4
x	183	➔ Video - Schweinemast	http://www.youtube.com/watch?v=kgksZ8D9raA
x	183	➔ Video - Der dumme Vegetarier	http://www.youtube.com/watch?v=skkk7s16ZLY
x	183	➔ Video - Das System Wiesenhof	http://www.youtube.com/watch?v=GWDD5VAQVvY
x	183	➔ Video - Massentierhaltung: Hühner	http://www.youtube.com/watch?v=c4LK0qtY-b8
54	184	Hirnatrophie - von Werner Kollath vorausgesagt	http://www.dr-schnitzer.de/kollath-getreide-und-mensch.htm
55	184	Vollwertregeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung	http://www.dge.de/pdf/10-Regeln-der-DGE.pdf
56	188	Ungesunde Lifestyle-Rezepte: Vegetarierbund Deutschland	http://www.vebu.de/lifestyle/essen-a-trinken/rezepte
56	188	➔ Video - Vegane, gefüllte Tofugans	http://www.youtube.com/watch?v=iXRWSOj8e9A
58	189	Helmut Kaplan - Tierrechte	http://www.tierrechte-kaplan.org/
58	189	➔ 6 Videos - Helmut Kaplan	http://www.youtube.com/watch?v=Ylx0Ketac7w
59	190	Wertephilosophie - Wikipedia	http://de.wikipedia.org/wiki/Axiologie_(Philosophie)
60	190	ADA (Academy of Nutrition and Dietetics)	http://www.vebu.de/alt/nv/nv_2004_1_Sensationell_vegetarische_und_vegane_Ernaehrung_von_der_ADA_angenommen.htm
60	190	Positionspapier pro Vegetarismus / Veganismus ADA - Deutsche Übersetzung	http://www.vebu.de/gesundheitsstudien/174-positionspapier-ada-vegetarische-ernaehrung?start=11
61	264	Schnitzer Intensivkost - Schnitzer Normalkost	http://www.dr-schnitzer.de/sin001.htm
61	265	Schnitzers Geheimnisse der Gesundheit	http://www.dr-schnitzer.de/introg1.html

x	193	Bluthochdruck-Studie im Internet	http://www.dr-schnitzer.de/bluthochdruck-index.html
x	193	Diabetes-Studie	http://www.dr-schnitzer.de/diabetes-studie-einfuehrung.html
x	193	Diabetes-Buch	http://www.dr-schnitzer.de/bhz001.htm
x	193	➔ Video - Schnitzer-Interview	http://www.youtube.com/watch?v=zikSIuf0xsE
62	194	Die Gier nach Soja frisst den Regenwald	http://www.spiegel.de/wissenschaft/natur/brasilien-die-gier-nach-soja-frisst-den-regenwald-a-456376.html
63	194	Konz-Urkost	http://www.fuer-uns.de/gesundheit/index.php?menuef=urkost
63	194	➔ Video - Urkost	http://www.youtube.com/watch?v=yZhr0hJVnmM
63	194	Urkost-Rezepte	http://www.tropenkost.de/rohkost-urkost/rezepte.html
63	194	➔ Tropenkost - Versandhandel	http://www.tropenkost.de/
x	194	Konz: "Nichts sagende Worte..." "Unverbindliches Gerede" ..	http://www.fuer-uns.de/gesundheit/index.php?menuef=urkost
64	206	Non-Compliance in Senioreneinrichtungen	http://vegan-forum.de/viewtopic.php?f=30&t=2300
65	210	Brigitte Rondholz - Wildgemüse- und Urkostseminare	http://www.urkostmitbrigitte.de/
65	210	GGB-Lahnstein: Wildgemüseseminar	http://www.ggb-lahnstein.de/
65	210	Wikipedia: Wildgemüse	http://de.wikipedia.org/wiki/Wildgem%C3%BCse
66	211	Essbare Blumen aus dem Garten	http://www.biogarten.entfelden-naturnah.ch/Agenda/2007/070312GV/essbare_blumen_aus_dem_garten.htm
66	211	Essbare Blumen aus dem Garten	http://www.nikola-hahn.com/blumenrezept.htm
67	212	Nitritpökelsalz und Farbstabilisatoren	http://www.lukuhls.de/2009/04/26/nitritpokelsalz-schleicher-killer-in-modernen-lebensmitteln/
67	212	➔ Video-Interview mit Dr. med. John Switzer	http://www.gesundheitlicheaufklaerung.de/ayurveda-und-rohkost-interview-mit-dr-med-john-switzer
68	218	Nachteilige Medikamente für Senioren	http://priscus.net/download/PRISCUS-Liste_PRISCUS-TP3_2011.pdf
69	227	➔ Video - Herkömmliche Schonkost	http://marie-aari.de/index.php/2009/12/schonkost-leichte-kost/
x	229	➔ Video - Gottlob Frick singt Die Uhr von Carl Löwe	http://www.youtube.com/watch?v=D5Fi0G1Y_20
71	243	Vegetarische Bevölkerung in Zahlen	http://www.euroveg.eu/lang/de/info/howmany.php
x	245	Dr. J. G. Schnitzer - Brief an Gesundheitsausschuss	http://www.dr-schnitzer.de/agdb002.htm
72	263	Die Erschaffung der Welt - Bibel	http://www.die-bibel.de/online-bibeln/einheitsuebersetzung/bibeltext/
73	265	Christen und Vegetarismus	http://www.theologe.de/theologe7.htm
73	265	Christen und Vegetarismus	http://www.vegetarismus.ch/info/19.htm
73	265	Christen und Vegetarismus	http://www.vegane-beratung.com/vegetarismus-in-der-bibel.html
73	265	Vegetarismus als Thema im Religionsunterricht	http://www.theo-web.de/zeitschrift/ausgabe-2010-02/20.pdf
73	265	Gegenkritik	http://www.bibelkritik.ch/bibelkritik/c1.htm
x	266	➔ Video- ÜB immer Treu und Redlichkeit	http://www.youtube.com/watch?v=hPzfRuZlvvs
74	268	➔ Video-Vorführung des TNC-Mixer im Internet	http://www.keimling.de/cms/Vita-Mix-TNC-5200-Profi-Standmixer/220-1-343
75	269	➔ Video-Vorführung Green-Star-Elite-Saftpresse-Entsafter	http://www.keimling.de/cms/Green-Star-Elite-Saftpresse-Entsafter/341-1-301?gclid=CPms58_u_bQCFUxY3god-hwUA2A
x	273	Wildbeeren	http://www.wildobst.de/start.html
79	274	Rohkost-Site mit vielen, vielen Informationen	http://www.roh-leben.de/nahrung/gewuerze/index.php
x	274	Naturkostversand Keimling	http://www.keimling.de/cms/naturkost_rohkost_versand/2-1?gclid=CKLJvYXZ4LQCFdG6zAodnxgAng
81	284	Sauerteig	http://www.sauerbrot.de/sauerteig.htm
81	284	Sauerteig	http://de.wikipedia.org/wiki/Sauerteig
81	284	➔ Video - Sauerteig	http://www.youtube.com/watch?v=7vcObqWRrq4
x	288	Rohgebäck-Rezepte	http://www.vegetarische-initiative.de/rohkosttorten.htm
x	292	☞ Roh-Kakao Bezugsquelle	http://raw-living.de/roh-kakao.html
x	296	☞ Roh-Kakao Bezugsquelle	http://raw-living.de/roh-kakao.html
x	335	Thomas Effenberger	http://www.effenberger-vollkornbaeckerei.de/
x	335	Robert Effenberger	http://www.effenberger-bremen.de/
x	335	Bio-Rittergut Rittmeyer	http://bio-rittmeyer.rakuten-shop.de/
x	335	Timo Reinwald - Rohes Essener Brot	http://www.essener-brot.de/
x	336	MÄRKISCHES LANDBROT	http://www.landbrot.de/
x	336	Reesdorfer Hof in Bordesholm	http://www.reesdorfer-hof.de/
x	336	Brotbüro Elke zu Münster	http://www.brotbuero.de/
82	339	Hartweizennutzung	http://de.wikipedia.org/wiki/Hartweizen#Nutzung
x	340	Zutaten in Vollkornbrot	http://www.landbrot.de/
84	343	Sprachverfremdung	http://www.apophismen.de/gedicht/80206

Weiterführende Literatur

Altersdemenz

Böhm, Erwin - *Verwirrt nicht die Verwirrten* - Psychiatrie-Verlag

Sörensen, Claudia Sofia - *Leben mit meiner dementen Mutter* - Verlag Books on Demand

Aktivierungsübungen

Jasper, Bettina M. und Regelin, Petra - *Menschen mit Demenz bewegen - 196 Aktivierungsübungen für Kopf und Körper*

Nachschlagewerke:

Köhnlechner, - *Handbuch der Naturheilkunde* - Band 1 und 2 - Heyne-Buch

Faller, Adolf - *Der Körper des Menschen* - Thieme-Verlag (Eine leicht verständliche Anatomie)

K.P. Kisker, H. Freyberger, H.K. Rose, E. Wulff - *Psychiatrie, Psychosomatik, Psychotherapie* - Thieme-Verlag

Legewie und W. Ehlers - *Knaurs moderne Psychologie* - Knaur-Verlag

begründet von Willibald Pschyrembel: *Pschyrembel - Klinisches Wörterbuch* - Walter de Gruyter - Verlag (medizinisches Nachschlagewerk)

Ulfig, Alexander *Lexikon der philosophischen Begriffe* Komet-Verlag

Autoren, verschiedene - *Gefährdete Schöpfung* - Bircher-Benner Verlag

Acharan, Manuel Lezaeta - *La Medicina Natural del Padre Tadeo* - Editorial Pax-Mexico ISBN-968-6055-07-0

Acharan, Manuel Lezaeta - *La medicina Natural al Alcance de Todos* - Edición Cedel, Barcelona ISBN 84-352-0485-5

Bircher-Benner, Max *Ordnungsgesetze des Lebens als Wegweiser zur echten Gesundheit* - Bircher-Benner-Verlag

Bircher, Ralph - *Geheimarchiv der Ernährungslehre* - Bircher-Benner Verlag

Brauchle, Alfred - *Vida y Medicina Naturistas* - (span. Ausgabe von "Das große Buch der Naturheilkunde") Bertelsmann-Verlag und Editorial Brugera, Barcelona

Bruker, Max-Otto - *Unsere Nahrung - Unser Schicksal* - emu-Verlag

Bruker, Max-Otto - *Lebensbedingte Krankheiten* - emu-Verlag

Bruker, Max-Otto - *Stuhlverstopfung in 3 Tgen heilbar - ohne Abführmittel* - emu-Verlag

Bruker, Max-Otto - *Erkältungen müssen nicht sein* - emu-Verlag

Bruker, Max-Otto - *Herzinfarkt, Herz-, Gefäß- und Kreislauferkrankungen* - emu-Verlag

Bruker, Max-Otto - *Rheuma - Ursache und Heilbehandlung* - emu-Verlag

Bruker, Max-Otto und Ilse Gutjahr - *Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind* - emu-Verlag

Bruker, Max-Otto und Ilse Gutjahr - *Osteoporose - Dichtung und Wahrheit* - emu-Verlag

Bruker, Max-Otto und Mathias Jung - *Der Murks mit der Milch - Gesundheitsgefährdung durch Milch - Genmanipulation und Turbokuh - Vom Lebensmittel zum Industrieprodukt* - emu-Verlag

Bruker, Max-Otto - *Vorsicht Fluor* - emu-Verlag

Bruker, Max-Otto und Ilse Gutjahr - *Cholesterin der lebensnotwendige Stoff* - emu-Verlag

Bruker, Max-Otto - *Hilfe bei Kopfschmerzen, Migräne und Schlaflosigkeit* - emu-Verlag

Bruker, Max-Otto - *Leber-, Galle-, Magen-, Darm- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen* - emu Verlag

Bruker, Max-Otto - *Diabetes und seine biologische Behandlung* - emu-Verlag

Bruker, Max-Otto und Ilse Gutjahr - *Zucker, Zucker - Krank durch Fabrikzucker* - emu-Verlag

Bruker, Max-Otto und Ilse Gutjahr - *Wer Diät isst, wird krank* - emu-Verlag

Bruker, Max-Otto - *Allergien müssen nicht sein* - emu-Verlag

Bruker, Max-Otto und Ilse Gutjahr - *Fasten - aber richtig* - emu-Verlag

Bruker, Max-Otto und Ilse Gutjahr - *Störungen der Schilddrüse* - emu-Verlag

Bruker, Max-Otto - *Candida albicans - Pilze, Mykosen, Bakterien - Fakten und Hintergründe zur Pilzhysterie*

Bruker, Max-Otto und Ilse Gutjahr - *Krampfadern - schnelle, erfolgreiche und dauerhafte Beseitigung* - emu-Verlag

Bruker, Max-Otto und Ilse Gutjahr - *Naturheilkunde - Richtig zu Hause anwenden* - emu-Verlag

Bruker, Max-Otto: **Reichlich Hörkassetten, CD's und Videos beim emu-Verlag in Lahnstein**

Buchwald, Gerhard - *Impfen - Das Geschäft mit der Angst* - Droemer-Knaur

Cleave, Tl. und Campbell, G. D. - *Krank durch Zucker und Mehl - Die Saccharidose und ihre Erscheinungsformen* - Bioverlag Gesundleben

Danner, Helma - *Die Naturküche. Vollwertkost ohne tierisches Eiweiß* - Ullstein-Verlag

Danner, Helma - *Das Bio-Kochbuch für Kinder. Gesunde Küche für junge Genießer* - Ullstein-Verlag

Escobar, Raúl - *Guía de Medicina Natural* - Impreso por Litomex - Mexico

Gutjahr, Ilse - *Das große Dr. M.O. Bruker Ernährungsbuch* - emu-Verlag

Gutjahr-Jung, Ilse - Viele weitere Bücher! emu-Verlag, Lahnstein

Fensterheim, Herbert und Christian Röthlingshöfer - *Sag nicht Ja, wenn Du Nein sagen willst - Wie man seine Persönlichkeit durchsetzt in Beruf, Ehe, Liebe, Familienkreis, Gemeinschaft* - Goldmann-Verlag

Fliege, Jürgen - *Die Ordnung des Lebens - Die zehn Gebote - Inspiration für ein gelingendes Leben*, erschienen bei Goldmann

- Fromm, Erich - *Vom Haben zum Sein* - DTV
- Fromm, Erich - *Anatomie der menschlichen Destruktivität* - Deutsche Verlags Anstalt
- Fromm, Erich - *Authentisch leben* - Herder-Verlag ISBN 3451048396
- Fromm, Erich - *Die Antwort der Liebe* - Herder
- Haller, Albert - *Gefährdete Menschheit - Ursache und Verhütung der Degeneration* - Hippokrates Verlag
- Heiß, Erich - *Wildgemüse und Wildfrüchte* - Waerland Verlagsgenossenschaft EG
- Hesse, Hermann - *Eigensinn macht Spaß - Individuation und Anpassung* - Suhrkamp-Verlag
- Jung, Mathias - *Mut zum Ich - Auf der Suche nach dem EigenSinn* - dtv
- Jung, Mathias - *Reine Männersache* - emu-Verlag
- Jung, Mathias - *Reine Frauensache* - emu-Verlag
- Kollath, Elisabeth - *Werner Kollath, Forscher, Arzt und Künstler* – Verlag Natürlich und Gesund, Stuttgart
- Kollath, Elisabeth - *Vom Wesen des Lebendigen* – Verlag Natürlich und Gesund, Stuttgart
- Kollath, Werner - *Vitaminsubstanz oder Vitaminwirkung? Eine Studie über Zusammenhänge zwischen Mineral- und Sauerstoff-Stoffwechsel, Phosphatiden und ultraviolettem Licht, geprüft an den Wachstumsbedingungen des Influenzabazillus (Bazillus Pfeiffer)*, in: Zentralblatt für Bakteriologie, Parasitenkunde und Infektionskrankheiten 100, 1926, 97-145.
- Kollath, Werner - *Grundlagen, Methoden und Ziele der Hygiene. Eine Einführung für Mediziner und Naturwissenschaftler, Volkswirtschaftler und Techniker*, Leipzig 1937.
- Kollath, Werner - *Zur Einheit der Heilkunde*, Stuttgart 1942 (Autobiographie).
- Kollath, Werner - *Die Ordnung unserer Nahrung. Grundlagen einer dauerhaften Ernährungslehre*, Stuttgart 1942.
- Lehrbuch der Hygiene*, 2 Bde., Stuttgart 1949.
- Kollath, Werner - *Der Vollwert der Nahrung und seine Bedeutung für Wachstum und Zellersatz. Experimentelle Grundlagen*, Stuttgart 1950.
- Kollath, Werner - *Der Vollwert der Nahrung* - Haug-Verlag
- Kollath, Werner - *Getreide und Mensch – eine Lebensgemeinschaft*, Bad Homburg v.d.H. 1964
- Kollath, Werner - *Regulatoren des Lebens – Vom Wesen der Redox-Systeme* – Haug-Verlag.
- Kollesch, Jutta und Diethard Nickel (Hrsg.) - *Antike Heilkunst aus den medizinischen Schriften der Griechen und Römer* - Reclam Universal Bibliothek
- Krug, Antje - *Heilkunst und Heilkult - Medizin in der Antike* - C.H. Beck-Verlag
- Lechler, Walther H. - *Nicht die Droge ist's - Wir sind alle süchtig* - 12&12 Verlag und Versand
- Lechler, Walther H. - *Gesund ist, wer noch krank werden kann - Lebensschule nach dem Bad Herrenalber Modell* - Santiago-Verlag
- Künkel, Fritz - *Die Arbeit am Charakter* - Bahn-Verlag, Koblenz
- Lechler, Walther H. - *Die Droge ist's - Wir sind alle süchtig* - 12&12 Verlag und Versand
- Lechler, Walther H. - *Gesund ist, wer noch krank werden kann - Lebensschule nach dem Bad Herrenalber Modell* - Santiago-Verlag
- Lütznier, Hellmut - *Wie neugeboren durch Fasten* - Gräfe und Unzer-Verlag
- Melzler, Jörg - *Vollwerternährung – Diätetik, Naturheilkunde, Nationalsozialismus, sozialer Anspruch – MedGG-Beiheft 20* – Institut für Geschichte der Medizin der Robert Bosch Stiftung – Franz Steiner Verlag, Stuttgart
- Meves, Christa - *Manipulierte Maßlosigkeit* - Herderbücherei
- Mendelsohn, Robert S. - *Trau keinem Doktor - Bekenntnisse eines medizinischen Ketzers* - Mahajiva-Verlag
- Mendelsohn, Robert S. - *Wie ihr Kind gesund aufwachsen kann auch ohne Doktor* - Mahajiva-Verlag
- Reckeweg, Hans-Heinrich – *Homotoxikologie – Ganzheitsschau einer synthese der Medizin* - Aurelia-Verlag
- Reckeweg, Hans-Heinrich – *Homoeopathia antihomotoxica* – Band I und II - Aurelia-Verlag
- Reckeweg, Hans-Heinrich - *Vom Sinn der Entzündungen* - Aurelia-Verlag
- Rütting, Barbara - *Mein neues Kochbuch - Schlemmereien aus der Vollwertküche* - Goldmann-Verlag
- Rütting, Barbara - *Natargesunde Köstlichkeiten aus aller Welt* - Goldmann-Verlag
- Sander, Friedrich F. - *Der Säure-Basenhaushalt des menschlichen Organismus* - Hippokrates-Verlag
- Sandler, Benjamin - *Vollwerternährung schützt vor Viruserkrankungen - Das Drama unserer Gesundheitspolitik am Beispiel Kinderlähmung* - emu-Verlag
- Schnitzer, Johann G. - *Der alternative Weg zur Gesundheit* – Schnitzer-Verlag
- Schnitzer, Johann G. - *Das volle Leben*– Schnitzer-Verlag
- Schnitzer, Johann G. - *Biologische Heilbehandlung der Zuckerkrankheit und ihrer Spätfolgen* - Schnitzer-Verlag
- Schnitzer, Johann G. - *Bluthochdruck heilen* – Schnitzer-Verlag
- Schnitzer, Johann G. - *Die kausale Therapie der essentiellen Hypertonie* – Schnitzer-Verlag
- Schnitzer, Johann G. - *Backen mit Vollkorn* – Schnitzer-Verlag
- Schnitzer, Johann G. - *Geheiminformationen, die in den Mainstream-Medien nicht zu finden sind*– Schnitzer-Verlag
- Schnitzer, Johann G. - *Gesundheit Getreide Welternährung* – Schnitzer-Verlag
- Schnitzer, Johann G. - *Doping? e naturnahe Leistungskost*– Schnitzer-Verlag
- Schnitzer, Johann G. - *Schnitzer-Intensivkost, Schnitzer-Normalkost* – Schnitzer-Verlag
- Schnitzer, Johann G. - *Zahnprobleme und ihre Überwindung* – Schnitzer-Verlag
- Seligmann, Martin E. P. - *Erlernte Hilflosigkeit* - Urban & Schwarzenberger Verlag

Veith, Walter - *Mal was anderes. Vegane Kochkunst. Neue tolle, leckere Rezepte* - Schosch, Nürnberg

Veith, Walter - *Ernährung neu entdecken. Der Einfluss der Ernährung auf unsere Gesundheit. Wissenschaftliche Erkenntnisse.* (Originaltitel: *Diet and Health*) - Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart

Veith, Walter - *Diet and Health. Scientific Perspectives.* (das englische Original von *Ernährung neu entdecken.*) - Medpharm, Stuttgart

Wendt, Lothar - *Gesund werden durch Abbau von Eiweißüberschüssen* - Schnitzer-Verlag

Wendt, Lothar - *Eiweißfasten - Die Eiweiß-Abbaudiät* – Haug-Verlag

White, Ellen G. - *Der Weg zur Gesundheit* - Edelstein-Verlag

White, Ellen G. - *Auf den Spuren des großen Arztes* – Advent-Verlag, Lüneburg

Wurster, Gerda - *Auch dazu ward ihm der Verstand - Über Sinn und Unsinn unserer Ernährungsgewohnheiten* - Lichtwald-Verlag

Yudkin, John - *Süß, aber gefährlich. Der Zucker- Report* – Artha-Verlag

Die Bibelverse sind der Einheitsübersetzung entnommen.

Alphabetisches Nachschlageverzeichnis

Wenn Sie das Nachschlageverzeichnis mit seinen zusätzlichen schräg gedruckten Hinweisen weise benutzen, kann es Ihnen viele Zusammenhänge noch besser verdeutlichen und Lücken schließen.

Zeichen und Abkürzungen:

- Der gesuchte Begriff kann mehrfach auf einer Seite vorkommen.
- 37f.....Der Begriff ist auf den Seiten 37 und 38 zu finden.
- 37-41.....Der Begriff ist auf den Seiten 37 bis 41 zu finden.
- — FN 13/53 = Fußnote Nummer 13 auf Seite 53

Abbau (Arteriosklerose, Eiweißdepots, Fett, Giftstoffe, Knochen, Phasin, Vitamine, Zellen) 24f, 29, 33, 39, 49, 64, 87, 90f, 98-100, 152, 161, 281, 338 → *Stoffwechsel-Abbauprodukte*

Abbauprodukte 96, 136

Aberglaube 138, 150, 187, 239, 245 →

abgeschlossene Wohnung (betreutes Wohnen) 260

- **abgeschlossene Wohnung (vollstationär)** 249, 259f

Ablehnung der Pflegeperson 111

Abspaltung 82

Absurdistan 63, 74, 242

abwarten und Kräutertee trinken 156, 160, 218

Abwehr 85, 159

- **Abwehrkraft** 66
- **Abwehrreaktion** 160
- **Abwehrschwäche** 110
- **Abwehrsystem** 121-128, 154, 160, 163-164 → *Immunsystem*

Academy of Nutrition and Dietetics (ADA - USA) 190 — FN 60/190

Aceite virgen 344 → *Öl* → *kaltgepresst*

Achard, Franz Carl 55 → *Marggraf*

1850 (achtzehnhundertfünfzig) 55, 205, 237 → *Industrialisierung/-zeitalter* 63, 169, 205, 227, 237

achtsam 129, 175, 190

Ackerringelblume 211, 273

Ackerschachtelhalm 323

Adenauer, Konrad 235

Aderlass 100f, 105, 156

Adventisten 209, 346

Adventitia 65

Agar-Agar 40, 54

Agavendicksaft 56

Ahornsirup 37f, 56, 201, 209

Akazienhonig 58, 172, 201, 289f, 292-294, 296f, 300, 302-304, 317, 328-332

Akne 161

Akupunktur 150f, 164, 347

Azeptanz 35, 133, 174-178, 187, 243, 257 → *Toleranz*

Alberti, Germán 140

Aleuronschicht 24f

Alfalfa 273, 321

Alighieri, Dante 175 → *Popo, Stöpsel*

Alkalose 92

Allahs 99 Namen 179

Allergien 17, 57, 62, 66, 71f, 121-128, 134, 144, 152, 164f, 187, 204, 219, 281 → *Lebensmittelallergie* 126

Algen 60f, 143, 145, 199, 201, 203, 272f, 278f, 283, 287, 295, 309

Alkohol 17, 48, 58, 91-93, 110, 115, 131, 148, 176, 185, 209, 217, 327 → *Fuselalkohol, Gärung, Glycerol*

- **dreiwertiger Alkohol (Glycerol)** 85, 148, 209 → *Glycerol*
- **Alkoholbildung** 85,
- **Alkoholiker, Alkoholismus** 110, 131, 148, 209
- **Alkoholmissbrauch** 93

Allopathie 147f, 161

Alternative 105, 115, 133, 137, 169-172, 175, 190, 193, 204, 276, 281

- **Alternative zur Alternative** 166, 172

- **für Appetitlose** 112

- **keine Alternative für gesunde Ernährung** 137

- **für Aufstrich** 172

- **für Butter** 289f

- **für Eier** → *Andicken, Bindemittel*

- **für Fleisch und Fisch** 171, 193

- **für Käse** 171, 172, 193

- **Kakao-Alternative: Karob** 170

- **für Milch** 296f

- **für Quark** 172, 272, 296, 305f, 311 → *verschiedene Mischungen mit Avocado, Bananen, Cashew, Durian, Macadamia, Sonnenblumenkerne, Zitrone...*

- **für Sahne und Schmand** → *verschiedene Mischungen mit Avocado, Bananen, Cashew, Durian, Macadamia, Sonnenblumenkerne, Süßkartoffeln...*

- **für Sauerrahm** (saure Sahne) 305f → *verschiedene Mischungen mit Ananas, Avocado, Bananen, Cashew, Durian, Macadamia, Sonnenblumenkerne, Zitrone*

- **Sour-Cream** 297, 305f, 311

- **für Wurst und Käse** 172

- **alternatives Süßen** 56f, 94, 115, 275 — FN 14/54, FN 16/56

- **für Süßigkeiten** 111, 115, 275, 329-331 → *Süßkartoffel*

Altersvorsorgeplanungen 227

Alzheimer 17, 109, 114

Amaranth 167, 169, 273, 321

Aminosäure 47f, 52, 79, 126, 130, 132, 134, 139, 142f, 171, 193

Amputation 98f, 104, 107, 138f, 206

Amylase 52, 119

anale Auslaufsperr 166

Analogien 71, 76, 110, 134, 151, 155, 158f, 181, 238, 240, 242, 339 → *Vergleich*

Ananas 130, 200, 273, 281, 288, 300, 318, 327f

Anaphylaxie 124-126

Anatomievergleich 182 — FN 53/182

Anionen 90

Anis 61, 76, 78f, 218f, 273f, 283f, 286f, 332

- **Einlauf mir Anis-Fenchel-Kümmelte** 79, 219

Andicken 38, 30, 53f, 170, 272 → *Bindemittel, Eiersatz*

Anti-Anal-Leakage-Agent 166 → *Auslaufsperr* 166

Antibiotika 66, 149, 153, 163

Antigen 121-125

- **Antigen-Antikörper-Komplex** 125

- **Antigen-Antikörper-Reaktion (AAR)** 124-127, 134, 165

- **Antikörper** 121-124, 164

Antihomotoxikologie 73, 147, 150, 152, 162

Antinährstoffe 21 — FN 21/67

Antipasto 329

Anuga 188

Apfel 25, 38, 46, 78, 118, 141, 143, 207f, 200, 211, 253, 273, 275, 281, 292, 295, 300, 302, 306, 314-320, 326

- **Apfeldicksaft** 54, 56f, 78
- **Apfelessig (Cider)** 275
- **Apfelfaser** 38, 43
- **Apfelkerne** 49, 70, 134, 211
- **Apfelmus** 328
- **Apfelsaft** 272, 274
- **Apfelschale** 46
- Aprikosen** 275, 292, 303, 307, 329-331
- Apoplex** → *Schlaganfall*
- Apparate-Homöopathie** 151
- Appendix** 96, 205 → *Blinddarm* 96, 205
- Appetitkiller Zucker** 115
- Appetitlosigkeit** 113-116, 118f, 186, 227
- Aroma** 22, 37, 39, 69, 115, 171, 216, 290, 310
- Arsen** 147-149
- artfremd** 123f, 126, 192 → *Eiweiß*
- Arteriolen** 96f, 102, 134-137, 152, 158
- Arteriosklerose** 47, 56f, 65, 67, 72, 94, 97-103, 105, 109f, 114, 130, 138, 153, 186, 251
- arterieller Verschluss = Notfall!!** 99, 138
- Arthritis** = Gelenkentzündung 17, 62, 72, 88f
- Arthrose** = Gelenkdegeneration 17, 72, 88f, 120, 162, 205f, 251
- Artischocken** 207, 307f
- Arzt, Ärzte, Zahnärzte** 18, 26f, 62f, 65, 67, 74, 79-85, 92, 94f, 97, 99, 102, 104-106, 108, 117, 119, 121, 128f, 137f, 139, 141, 146, 149-153, 157-159, 164, 166, 181, 184, 186, 190-194, 206, 208f, 212, 217f, 221, 223, 227f, 234, 236, 238f, 242, 245f, 249, 282, 345, 347 → *Bier, Bircher-Benner, Birmanns, Bruker, Hahnemann, Hindhede, Kent, Köhnlein, Kolath, Niehanns, Pettenkofer, Pottenger, Price, Reckeweg, Schnitzer, Switzer*
 - **Innerer Arzt** 175
- Asche-Vergleich** 24, 133, 186
- Askese** 82, 117, 193
- Asia-Shop, asiatisch** 54, 272, 369
- Aspartam** 56
- ASS (Acetylsalicylsäure)** 99, 101, 218
- Astern** 211, 273
- Asthma bronchiale** 17, 72, 94, 105f, 125f, 153, 162, 165f, 168, 281
- Asthma cordiale** 103
- Atopie** 125f, 165, 187, 204
- Atrophie** 89, 109f, 222, 245
- Auberginen** 309
- Auf der Erde Gewachsenes** 144, 184, 199, 203, 263
- Aufrichtigkeit** 340
- Aufstrich** 78, 169, 175, 200, 287, 289, 291-295 → *Brotaufstrich*
- Augen-** 48, 64, 68, 87, 98, 148, 189f, 228
- Augustinus** 179, 221 → *Kirchenväter* 264
- auskotzen** 160
- Auslaufsperr** 166 → *Anti-Anal-Leakage-Agent*
- Ausleitungstherapie** 73, 149, 153, 163 → *Entgiftung*
- Ausmahlungsgrad** 24, 399 → *Mehl-Typen* 23f, 37, 43, 337-339
- Ausnahmen** 37, 75, 77, 84, 87, 106, 112, 126, 176, 191, 252, 269, 270, 274, 281, 336, 338
- Ausscheidung (Darm)** 134, 136, 153f → *Haut, Lunge*
 - **Ausscheidung (Niere)** 90, 94, 136, 153f
 - **Ausscheidungsphase (Homotoxikologie)** 153-155, 157, 160-162 und gesamtes Homotoxikologiekapitel
- Ausschlag** → *Haut*
- Außenseiter** 23, 76, 157, 174, 204, 243, 256
- Auszugsmehl** 22-27, 43, 46f, 51, 55f, 67, 74f, 80, 82f, 87, 92f, 95, 106, 114, 186, 208, 233, 339 → *Mehl-Typen*
- Auszugsprodukt** 30, 46f, 52, 56, 126, 142, 167f, 296
- Autoimmunkrankheiten** 125, 127f, 134, 137, 165
- Auxone** = Hilfsmittel 22 — FN 2/26
- Auschwitz ist überall** 183
- Avocado, Avocadocreme** 49, 54, 68, 70, 199, 250, 272f, 275, 281, 289, 293, 296f, 300, 307-312, 319f, 325, 327f, 332
- Ayurveda** 149f, 184, 196, 212
- Azidose** 92
- Azukibohnen** 142, 273, 312, 321
- Baby-** 166
 - **Babybrei mit Jod verseucht** 60
 - **Babyfläschchen** 228
 - **Babymilch** 55
 - **Babynahrung** 40, 53 → *Säuglingsnahrung* 40
- Backen** 24, 30, 31, 33, 36-45, 133, 274, 283ff, 335-340
 - **Backen mit Vollkorn** 217, 250
 - **Backautomat** 192
 - **Backferment** 39f
 - **Backhefe** 28, 65, 274
 - **Backmischung** 26, 28
 - **Backtriebmittel** 40
 - **Backpulver** 40 → *Weinstein-Backpulver* 40, 275, 283
 - **Backseminar** 32, 335f, 345
- Bärlauch** 210, 272-274, 279, 291, 299, 304, 308, 326
- Bain Marie** 228, 302
- Bakterien** 22, 30, 84f, 95, 97, 110, 121-123, 136, 144, 153f, 159, 161, 181, 196, 208f, 223, 284 → *Mikroorganismen, Milchsäurebakterien*
 - **Bakterienzellwände** 122
 - **Bakterien im Frischkornmüsli** 30, 208f
- Baltzer, Eduard** 188
- Ballaststoffe** (veraltete Bezeichnung) 49, 85, 185 → *Faserstoffe*
- Bananen** 48f, 54, 70, 116, 118, 200, 207, 250, 253, 272, 275, 281, 287-290, 292, 296f, 300, 303, 306, 325-328
- Bandscheiben-** 72, 74, 89, 120
- Basaliom** 94
- Basalmembran-** 44, 96, 126, 136-138, 158 — FN 40/136
- Basen** 90-92 → *Säuren und Basen*
 - **Basenbildner** 90f
 - **Basensuppe** 92
- Bauchspeicheldrüse (Pankreas)** 47, 49, 51f, 56, 71f, 75, 79, 81, 94f, 111, 114, 135f, 219, 275 → *Pankreas*
 - **Bauchspeicheldrüsenentzündung** 127
- Beeren, Beerenobst** 49, 106, 143, 272, 281, 292, 306 → *Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren*
- Begasung von Lebensmitteln** 41
- Begierden** 82, 177, 221, 304 → *Gier* 193, 208, 210, 221
- Begonien** 211, 273
- Belegzellen** 79f, 90
- Benedikt von Nursia** 117
 - **Benediktus-Regel** 118
 - **Benedikt XVI** 117, 138 — FN 41/138
- Bergtour** 119, 146, 161, 186, 207
- Beri-Beri** 27
- beschwerdefrei unter Frischkost** 204 → *Rondholz, Brigitte*
- betreutes Wohnen** 257-260
- Betreuungsbevollmächtigte** 249
- Beutetier** 30, 140, 189
- Bewegung** 88f, 94, 103, 109, 115, 162, 240
 - **Bewegungsapparat** 17, 72, 256
 - **Bewegungsbad** 101
 - **Bewegungseinschränkung** 103
 - **Bewegungsmangel** 93, 103, 114, 116, 175
 - **Bewegungsstörung** 147
- Bezugsquellen** 271, 279, 292, 296, 304, 314, 326 → *Internetverzeichnis und Internet*
- Bibelstellen/-zitate** 30, 41, 54, 59, 81, 117, 141, 143, 169f, 178, 219, 221f, 224, 263f, 291, 339-341
- Bier, August** 152
- Bierhefeflocken** 284, 294, 320 → *Hefeflocken* 28, 276, 285, 294, 301
- Bilder gleichen...** 63, 129, 133
- Bindegewebe** 89, 102, 127, 136, 156f, 164
 - **Bindegewebschwäche** 101-103
- Bindemittel** 38, 30, 53f, 78, 170, 272 → *Andicken, Eiersatz*
- Biobäcker** 25, 35, 337, 340 → *Thomas und Robert Effenberger, Timo Reinwald, Märkisches Landbrot, Reesdorfer Hof (Bordesholm), Brotbüro Elke zu Münster*
 - **Biogemüse** 271
 - **Biogewürze** 61
 - **Biohandel** 29, 83, 210, 271, 274, 284, 304
 - **Biohefe** 24 → *Hefe* 22, 24, 40, 283f, 33, *Bierhefe, Hefeflocken*
 - **Bioladenprodukte** 190
 - **Biolebensmittel** 337
 - **Bioland-Getreide** 33f
 - **Bioland-Richtlinien** 25, 35-43 — FN 8/35
 - **biologische Nahrung** 189
 - **Biomalz** 28
 - **Bioprodukte** 32, 190, 203, 209
 - **Bio-Rittergut Rittmeyer** 32, 335
 - **Bioschlagsahne** 71
 - **Bio-Versandhändler** 26
 - **Bioland-Backwaren** 40, 43
 - **Bioland-Restbrot** 43

- **Bioland-Vollkornbrot** 50
- **Bio-Vollkornweizen** 33f
- **Biowaren** 39, 271 → *Naturkosthandel*
- **Bio-Wochenmarkt** 271 → *Wochenmarkt* 203, 210
- Biografie von Dementen** 111, 256
- Biologischer Regelkreis** 243
- Biologischer Schnitt** 154f, 157, 159-164
- biologische Wertigkeit** 22, 23, 30, 46f, 83, 116, 133, 167, 170, 194, 199, 215, 228, 339
- Biomoleküle** 132
- Bionik** 207, 240-244
 - **Bioökonomik** 240f
- Bioresonanztherapie** 150f
- Bircher, Ralph** 49, 212, 245
- Bircher-Benner, Max Oskar** 17, 227
- Birmanns, Jürgen** 192
- Birne** 118, 211, 273, 292, 300, 306, 314, 317-320, 322, 326, 328f
 - **Birnendicksaft** 38, 54, 57, 78
 - **Birnenkerne** 49, 70
- Blähungen** 56f, 74-76, 85, 111, 177, 215-218, 287
- Blätter, -blätter(mitessen)** 48f, 130, 135, 169, 195, 200, 203, 210-212, 271, 273f, 305, 308, 320, 325
 - **Blattgemüse** 130, 272, 305f
 - **Blattsalat** 143, 272, 305f, 308, 318, 322
- Blasensteine** 161
- Blaubeeren** 272
- Blausäure** 49, 211, 316
- Blind-, Erblindung** 62, 94, 98 109
- Blinddarm** 96, 205 → *Appendix* 96, 205
- Bockbildungen in der Politik** 243f
- Blüm, Norbert** 16, 205
- Blumen/Blüten** 30, 211, 273f, 305, 340 — FN 66/211 → *Blumen*
 - **Blüten/Blumen, giftige** 211
 - **Blumenkohl** 273, 298, 303, 307, 316f
 - **Blütengemüse** 273f, 307
 - **Blütenpollen** 124 → *Pollen*
- Blut-pH** 90f → *pH-Wert*
 - **Blutbahn** 51f, 71, 96f, 109, 123, 125f, 134f, 137, 153, 155, 157, 164, 211
 - **Blutbildung** 45, 68, 121
 - **Blutdrucksenkung** 93, 105
 - **Blutfarbstoff (Hämoglobin)** 140, 143, 146, 212 → *Hämoglobin*
 - **Blutfett** 98
 - **Blutgefäße** 89, 101f, 127, 134, 137
 - **Blutgefäßentzündung** 127
 - **Blutgerinnsel** 44, 99, 102
 - **Blutgerinnung** 45, 69, 120
 - **Blutgerinnungsstörung** 100
 - **Blutgruppe** 34, 125f
 - **Blutgruppenernährung** 108
 - **Blut-Hirnschranke** 96
 - **Bluthochdruck** 17, 59, 95, 100f, 105f, 192f
 - **Bluthochdruckstudie (Dr. Schnitzer)** 105, 192f
 - **Blutkörperchen, rote (Erythrozyten)** 60, 88, 101f, 121, 123, 125f, 134f, 142, 146, 181 → *Erythrozyten*
 - **Blutkörperchen, weiße (Leukozyten = Fresszellen)** 64, 132, 164 → *Leukozyten*
 - **Blutkreislauf** 44, 96-99, 134-139, 152f, 155 — FN 35/121 → *Transportwege*
 - **Blutkreislauf-Endstrombahn** 136-139 → *Endstrombahn*
 - **Blutplasma** 101, 123 → *Plasma*
 - **Blutpufferung** → *Pufferung*
 - **Blutspende** 101
 - **Blutstau** 101, 138
 - **Blutstromverlangsamung** 99, 101-103
 - **Bluttransfusion** 126
 - **Bluttransport** 52, 137 → *Transportwege*
 - **Blutübersäuerung** 90-92
 - **Blutuntersuchung** 124
 - **Blutverbot (Bibel)** 263f
 - **Blutverdünner** 100f, 218
 - **Blutvergiftung (Sepsis)** 138
 - **Blutviskosität** 100
 - **Blutwerte** → *Blut-pH-Wert, pH-Wert, Pufferung*
 - **Blutweg** 69, 124, 135f, 152
 - **Blutzerstörung (Hämolyse)** 142
 - **Blutzucker-** 49, 95, 219
 - **Blutzuckerspiegel** 47f, 51, 74, 170, 219
 - **Blutzusammensetzung** 17, 99f
- Blutegel** 149
- Blutorangen** 306f
- Bockshormklee** 273, 321
- Bohnen** 51, 60, 75f, 130f, 142, 200, 207, 227, 312, 314
 - **Bohnengifte** 142, 168, 203, 211, 250 → *Favismus*
 - **Bohnenkraut** 273, 293, 312
 - **Bohnensprossen** 200
- Bohnenkaffee** 176
- Borreliose (Zeckenborreliose)** 72, 84, 124, 149, 196, 205, 251
- Botschaft** 222, 339
- Botulismus** 140 — FN 42/140 → *Wurst* 140, 185, 212 — FN 67/212
- brauner Zucker** 56
- Bratling, roh und gegart** 278, 332
- Breitwegerich** 323
- Brennnessel** 323
- Brokkoli** 131, 167, 273, 303, 307, 317 → *Kalzium*
- Brombeeren** 272, 274
 - **Brombeerblätter** 143, 207, 210, 305, 323
- Bronchitis** 17, 105f, 161, 163
- Brosius, Ralf** 107
- Brot** 20-43, 51, 75, 77, 80f, 94, 97, 112, 119, 133, 145, 169f, 172, 175, 184, 191, 193, 216f, 252, 264, 268, 276, 283-288, 290-295, 306, 320, 395-340 → *Essenerbrot, Rohbrot*
 - **Brot backen**
 - **Brot backen mit Sauerteig** 284f
 - **Brot, roh** 34, 285-288 → *Rohbrot*
 - **Brotaufstrich** 169, 172, 172, 291-295 → *Aufstrich*
 - **Brotbackautomat** 28
 - **Broteinheiten** 192, 227
 - **Brottrunk (Kanne)** 298f
- Brothbüro Elke zu Münster** 336f
- Brühe** 294, 301, 304 → *Hefebühe, Vitam*
- Brucellose** 166
- Bruker, Max Otto** 18, 31, 33, 43, 60, 68, 73-76, 81, 86, 88, 117, 141f, 148, 152, 167, 178, 186-188, 191-193, 203, 209, 211, 216, 221, 234f, 253, 275, 282, 336, 345 — FN 29/86
- Brunnenkresse** 305, 323
- Buchweizen** 27, 54, 80, 118, 170, 199, 207, 269, 272-274, 277, 281, 286-288f, 290, 292f, 295, 297, 301-304, 306, 308, 320, 325, 329, 331f
- Buchweizenbrötchen, -keks, -kräcker** 286, 332
- Bulämie** 79
- Bund für Gesundheit (Konz)** 346
- Bund für ökologische Lebensmittelwirtschaft** 35
- Butter** 22, 31, 38, 60, 62f, 66-71, 77f, 86f, 97f, 106, 131, 140f, 168f, 172, 186, 193, 200, 215, 228, 250, 252, 272, 280f, 292-295, 297, 308, 312, 315, 320f, 337 → *Margarine, Aufstrich, Ersatz, Sesam, Sonnenblumenkerne, Pesto, Sauerrahmbutter*
 - **Butter, lactosefrei** 168
 - **Butter, mildgesäuert** 168
 - **Butteralternative** 288-290, 293
 - **Butterbrot** 78, 200
 - **Butterherstellung** 71
 - **Buttermilch** 22, 60
- Candida albicans** 27, 72, 84f → *Darmpilz, Mundfäule, Soor*
- Candidiase** 27, 56, 85
- Cardol** 211
- Carnivore (Fleischfresser)** 30, 138, 182
- Carrageen** 53, 71, 168, 171
- Cashew** 118, 211, 272f, 292, 295, 308, 310, 326-328
 - **Cashew-Macadamia-Mandel-Soße** 272
 - **Cashewbutter** 273, 310
- CAVE (medizinischer Warnhinweis)** 17, 56f, 59, 172 — FN 17/57
- Chemie, chemisch** 17, 21, 35, 40f, 48, 52, 55, 58f, 67, 84, 91, 132, 148, 152f, 155, 158-161, 211
 - **grob-chemische Betrachtungsweise/Unterdrückung** 148, 152
- Censorius, Cato** 227
- Cherrytomaten** 279, 295, 308, 310, 322
- Chiccorée** 272, 305, 320
- Chinakohl** 212, 273, 317, 320
- chinesische Medizin** 150, 196
- Chips** 115
- Chirurgie ohne Messer** 203, 219 → *Fasten*
- Cholera** 209, 212 → *Pettenkofer* 209
- Cholesterin** 49, 66f, 73, 141, 186

- **Cholesterin ist lebensnotwendig** 69
- **Cholesterin und Kalzium** 97f, 102, 109, 153, 158
- **Cholesteringehalt** 67
- **Cholesterinhemmer** 97
- **Cholesterinrummel** 68, 187
- **Cholesterinsenker** 105, 218
- **Cholesterinspiegel** 67, 69, 98
- Christen-** 107, 117, 129, 132, 138, 256, 264f
- chronisch gesunde Ernährung, chronische Gesundheit** 18, 64, 227
- Chrysostomus, Johannes** 265 — FN 73/265 → *Kirchenväter*
- Chrysanthemen** 211, 273
- Chufas (= Erdmandeln → Horchata)** - zu beziehen über Gottfried Strehler 88410 Bad Wurzach, Eugen-Vogt-Weg 12 Tel.: 07564/934283 www.ti-gernuss-shop.de sowie Ingo F. Rittmeyer - Hohler Weg Nr. 2 - 34513 Waldeck-Dehringhausen - Telefon 05695-9910 263 - <http://bio-rittmeyer.rakuten-shop.de/> - info@bio-rittergut.de
- Citratzyklus** 55 — FN 15/55
- Cleave und Campbell** 27, 73 — FN 4/27
- Cholera-Erreger** 209
- CNLS = cashew nutshell liquid** 211
- Cobalamin** 52, 143-145 → *Vitamin B12*
- Coli-Bakterien** 85, 166
- Colitis ulcerosa** 93, 127
- Computerdiagnostik** 151 → *Apparate-Homöopathie* 151
- Costa Blanca** 94, 207, 343
- Cranberry** 272
- Crème fraîche** 191, 282
- Convenienceprodukte** 26, 188 — FN 3/26
- Cyclamat** 56

- Dahlien** 211, 273
- Danner, Helma** 178, 217
- Darm** 28, 49, 52, 56, 64, 74, 76, 79, 84, 90, 96, 114, 136, 161, 171, 182, 200, 282
- Darm bei Vegetariern**
 - **Darmausgang** 167
 - **Darm-Auslaufsperrre** 166
 - **Darmempfindliche** → *Magen-Darm-Empfindliche*
 - **Darmepithelzellen** 144
 - **Darmgeschwür** 17, 144
 - **Darmflora** 19, 56, 75f, 78, 80, 84f, 204, 208, 219
 - **Darmempfindliche, -entzündung, -kranke, -krankheiten** 74f, 79, 93f, 142, 144, 162, 203, 208f, 219, 227, 270, 274f, 277 → *Darminfektionen (202)*, *Morbus Crohn (202)*, *Colon irritabile (Reizdarm)*, *Colitis ulcerosa*, *Zöliakie*, *Verstopfung*
 - **Darmkrebs** 26
 - **Darminnenwand** 49, 71, 85f, 102, 144
 - **Darmirritation** 282
 - **Darmpilz** 17, 27, 56f, 72, 85, 121, → *Candidiasis*
 - **Darmträgheit** 85f, 114f, 223 — FN 29/86
 - **Darmzotten** 80, 83, 208
 - **Fuselalkohol im Darm?** 209, 223
- Datteln** 169, 275, 288, 292, 327, 329f
 - **Dattelmarm** 56
- Defektheilung** 104, 206
- Degeneration** 46, 62-67, 106, 110, 119, 137, 147, 152-164, 192, 204-206, 209, 217f, 222, 339
- Degenerationsphase** 153, 162 und gesamtes Homotoxikologiekapitel
- Demenz-** 17, 63f, 111-114, 127, 206, 251, 255, 258 → *Altersdemenz*, *Hirnatrophie*, *vaskuläre Demenz*
- Demerara** 56
- Denaturierung** 26
 - **chemische (durch Säure)** 132f, 152
 - **physikalische (durch Hitze)** 55, 63, 71, 132f, 134, 152, 167, 186, 192, 204, 215, 218, 226, 228, 270 — FN 39/132
- Depositionsphase** 154f, 160f und gesamtes Homotoxikologiekapitel
- Depression** 104, 112
- Dextrose** 28, 52, 54, 56
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)** 19, 26, 53, 184, 186, 235, 261, 267 — FN 13/53, FN 55/184
- Deutsche Homöopathische Union (DHU)** 139, 148-150, 163, 209 — FN 47/148
- Diabetes, Diabetiker** 17, 47, 52, 57, 67, 71, 73, 81, 87, 93-95, 97, 105, 110, 114f, 162, 165, 168, 176, 192f, 227, 273 — FN 30/87
 - **Diabetikerprodukte** 71, 81, 93-95, 166
 - **Diabetes & Geld** — FN 33/94
- Diät-** 81, 87, 108, 227f → *Ich-Diät* 203 → *Rotationsdiät* 108
 - **Diätassistenten** 27, 181
 - **Diätprodukte** 53, 81
 - **Diätetik** 18, 108, 181, 227f
 - **Ich-Diät** 203
 - **Null-Diät** 219
 - **Rotationsdiät** 108
 - **Schaukeldiät nach Sörensen** 100
 - **Schonkost** 227f
 - **Steinzeitmenschen** 144, 165
 - **Steinzeitdiät** 101, 144
- Dickdarmentfernung** 93
 - **Dickdarmerkrankung** 72, 75, 111, 135
 - **Dickdarmandel (Appendix)** 96
 - **Dickdarmwand** 79, 219
- Dicksaft** 38, 54, 57, 78
- Digitalis** 102, 211
- Dill** 61, 76, 273, 293, 297
- Dinkel** 27, 29, 37, 51, 80, 169, 273, 276, 281, 285, 287, 301
 - **Dinkelbrot** 31, 277
- Disaccharide** 27, 44, 52f, 71, 73f, 116, 119 → *Monosaccharide*, *Polysaccharide*, *Saccharide*, *Stärke*, *Kohlenhydrate*
- Distelöl** 45, 67, 98, 141, 250, 275, 290, 311, 315-317, 322, 326
- Divertikulitis** 102
- Docosahexaensäure Lachs und Hering** 68
- Dörrautomat** → *Obsttrockner*, *Trockner*
- Drag-and-Drop** 91, 230
- Dünndarm** 64, 97, 111, 134-136, 144, 208
 - **Dünndarmentzündung** 80
 - **Dünndarmflora (unter Dünndarm)** 145
- Dünsteinsatz** 270
- Durchblutung** 101, 109, 138f
 - **Durchblutungsstörung** 17, 74, 101
- Durchfall** 74, 80f, 97, 142f, 147, 155, 160, 166, 212
- Durchführbarkeit** 65, 227, 257
 - **Durchführung** 75, 103, 139, 154, 235, 267
- Durchsetzbarkeit gesunder Ernährung** 206
- Durian** 54, 272f, 275, 281, 296f, 318, 325, 327f
- Dynamik** 159, 240-243

- E959 (Sucralose)** 56
- E955 (Neohesperidin)** 56
- Eckstein** 256
- Eden** 169f, 175, 205, 218 → *Paradies*
 - **Eden-Sauerkraut** 318
- Effenberger, Robert** 335
- Effenberger, Thomas** 27, 30, 31f, 34f, 40, 335, 337, 339
- EHEC** 85 → www.sofia-soerensen.de
- ehrlich und aufrichtig** 224
- Eicosapentaensäure in Lachs und Hering** 68
- Eier** 22, 38f, 62, 66f, 98, 106, 130-132, 139f, 142, 165-168, 184f, 188-191, 193, 195f, 199f, 212, 216, 250, 257 → *Wollmilchsau*
 - **Eiersatz** 38, 30, 53f, 166, 170, 272 → *Andicken*, *Bindemittel*
 - **Eier als Bindemittel unnötig** 54
 - **Flüssigei** 38
- Einfachzucker** 52 → *Monosaccharid* 52, 57, 71, 74, 171
- eingelegetes Gemüse** 298
 - **eingelegete getrocknete Tomaten** 299
- Einlauf** 79, 156, 219, 274
 - **Einlauf mir Anis-Fenchel-Kümmeltee** 79, 219
- Einmachzucker** 56
- Eisbergsalat** 305
- Eis** → *Sorbet*
- Eismaschine** 268f
- Eisen-** 24f, 44, 68, 143, 192f, 208, 275, 281, 318
- Eisenhut** 211
- Eiter** 121, 155, 163
 - **Eitererreger** 157
- Eiweiß** → *Aminosäure* → *hitzenaturiertes*, *nativ*, *pflanzliches*, *tierisches Eiweiß*, *Immunglobuline*, *Vitamine*, *Enzyme*
 - **Eiweißabbau-** 87, 90
 - **Eiweißablagerung** 96, 137f, 158 → *Eiweißspeicherkrankheiten*
 - **Eiweißbaustein (Aminosäure)** 52, 130, 132, 143
 - **Eiweißbedarf** 167
 - **Eiweißdenaturierung** → *Denaturierung*
 - **Eiweißextrakt** 166
 - **Eiweißfasten** 96
 - **Eiweißgehalt in Getreide** 34

- Eiweißgehalt in Lebensmitteln 131 → *Eiweißmenge*
 - Eiweißgitter 28, 132f
 - Eiweißmangel 143, 168, 171, 195
 - Eiweißmast 130
 - Eiweißmenge 65, 130f, 167
 - Eiweißquelle 130, 142
 - eiweißreiche Ernährung 92
 - Eiweißreserve 87
 - Eiweißschicht (Kartoffeln, Yucca) 49
 - Eiweißspaltung 130
 - Eiweißspeicherkrankheiten 44, 96, 98, 105, 126, 134, 136ff, 168, 181, 216 — FN 40/136
 - Eiweißstruktur 132f, 186
 - Eiweißsynthese 68
 - Eiweißüberernährung/-überfütterung 103, 126, 137, 216
 - Eiweißversorgung 23, 199
 - Eiweißzerlegung 51
 - körpereigenes/arteigenes Eiweiß 123f, 133f, 139, 144, 146, 186
 - körperfremdes/artfremdes Eiweiß 122-124, 126, 132, 139
 - "komplettes Eiweiß" 130
 - Eiweiß, pflanzliches 167, 130, 133, 167
 - Eiweiß, tierisches 66, 80, 82, 100, 104, 126, 132, 137, 145, 167, 188, 190, 205, 216, 281
 - EDMR 108, 275
 - Elefant und Maus 244
 - Elektrolyte 91
 - Elektropotenzial 151, 164
 - ELISA-Test 124
 - Embryonalentwicklung 47, 68
 - Emulgator -Definition: Gemisch von zwei normalerweise nicht vermischbaren Stoffen wie z.B. Wasser + Fett. Beispiele: Kosmetika, Margarine, Mayonaise, Salben. 31, 38, 51, 58, 269
 - Enddarm (Rektum) 64
 - Endiviensalat 305
 - Endoform 279, 299
 - Entgiftung 160-162, 163f → *Ausleitung*
 - Endkreislauf 135
 - Entsafter 219, 249, 268f
 - entsäuern 90, 92
 - entschlacken 135
 - Endstromgebiet 137-138
 - Entwicklungshilfe 139
 - Entzündung- 72, 79, 83, 88, 102, 112, 127, 144, 154, 155f
 - Entzündungsherd 79
 - Entzündungshemmung, -unterdrückung 155
 - Entzündungsphase 160-162, 164, 203, 219 und gesamtes Homotoxikologiekapitel → *Reaktionsphase*
 - Enzyme, Körperenzyme 28f, 39f, 44f, 48, 52, 57, 70, 77, 96, 101, 109, 117, 119, 122, 130, 135, 154, 161, 163-165, 182, 208f, 226 — FN 5/28 → *Fermente*
 - Enzymabbau 33
 - Enzymaktivität 339
 - enzymatische Umwandlung 209
 - Enzymdefekt 142
 - Enzymhemmstoffe 67 — FN 21/67
 - Enzyminhibitoren → *Proteaseinhibitoren* 142, 211
 - Enzymstörung 72
 - Erbrechen 74, 97, 141, 147, 160
 - Erbsen 130f, 142, 250, 273f, 295, 312, 321, 324f
 - Erbsensprossen 295
 - Erbrechen, künstliches (Bulämie) 79
 - Erbsen 130f, 142, 250, 273-275, 295, 321, 324f
 - Erbsensprossen 295
 - Erdbeeren 49, 127, 210, 272f
 - Erdmandeln 170, 273f, 343 → Bezugsadresse unter → *Chufas*
 - Erdnüsse 68, 118, 130f, 141f, 211, 273, 312, 332
 - Ernährungsbehandlung 75, 108
 - Ernährungs-Entnahmeverhalten (EEV) 73f, 87, 106, 175, 177, 190, 196, 239f — FN 23/73
 - Ernährungshypochondrie 91, 108, 199
 - Ernährungsökologie 18, 181
 - Ernährungswissenschaft, -wissenschaftler 17, 53, 80, 144, 181, 184, 186, 190, 192 → *Ökotrophologie*
 - Erdnüsse 68, 118, 130f, 142, 211, 273, 332
 - Ersatz- 67, 137, 169-172, 175, 178, 188, 190 → *Alternative*
 - Ersatz für den Ersatz 166
 - Ersatz für Muttermilch 166
 - Ersatzdenken 169-172
 - Escherichia Coli → *Coli-Bakterien* 85, 166
 - Esoterik- 107, 150, 184, 203 → *Aberglaube, Christen*
 - essbare Blumen 211 — FN 66/211
 - Essener 264
 - Essenerbrot 34f, 286, 306, 308, 320, 325, 335 — FN 7/33
 - essenzielle Aminosäuren 45, 130, 139, 143, 171
 - essenzielle Fettsäuren 45
 - Ethik 82, 139f, 177, 188-190, 241 — FN 58/189 → *Helmut F. Kaplan*
 - Eucharistiefier 210
 - Europäische Vegetarierunion (EVU) 243 — FN 71/243
 - Evers, Joseph - Frischkornmüsli 200, 282
 - Evolution- 50, 132, 240, 243
 - Evolutionsökonomik 240f, 243 → *Bionik*
 - Exkretionsphase (Ausscheidungsphase) 154f, 157, 160-162 und gesamtes Homotoxikologiekapitel
 - Extrinsic Faktor/Intrinsic-Faktor 52, 144
 - Fabrikzucker → *Zucker*
 - Facharzt für das linke und rechte Nasenloch 75
 - Facharzt für Ernährungstherapie 151
 - Facharzt für Naturheilkunde 149f
 - Färberdistel, Saflor 211, 272f
 - Fäulnis- 209, 223 → *Fuselalkohol, Gärung*
 - Fanatismus 176-178, 187, 190
 - Farinzucker 56
 - Faserstoffe (aktuelle Bezeichnung) 48f, 86, 268 → *Ballaststoffe (veraltete Bezeichnung)*
 - Fasten- 47, 72, 79, 87f, 90, 92, 100, 114, 116, 130, 145, 149, 156, 162f, 200, 203, 218f, 221, 347 → *Einlauf*
 - Fastenfehler 92, 145
 - Chirurgie ohne Messer 203, 219
 - Fasten stimuliert das Immunsystem 218
 - Faustregeln für die Umstellung 75ff, 199-201
 - Favismus 142
 - Fehlbildung 48, 57, 66
 - Fehlstellungen (Zähne) 66
 - Feigen 49, 60, 130, 167, 207, 275, 288, 292, 294, 329f
 - Feldfrüchte 65, 182, 195
 - Feldsalat 143, 212, 272, 305f, 317
 - Fenchel (Gewürz, Tee) 61, 76, 78, 167, 219, 273, 283f, 286
 - Fenchelgemüse 78, 207, 218, 250, 273f, 298, 303, 315
 - Ferment- 22, 45, 48, 57, 72, 160, 286 → *Enzyme, Gärung, Backfement* 39f
 - Fermentation 209
 - Fermentfunktion 160
 - Fermentschädigung 160
 - Fermentierung, fermentieren 22, 67, 143f, 284, 285f, 293, 298
 - Fersensporn 89
 - Fertigmüsli 112, 215, 267
 - Fertigprodukte 53, 60, 115f, 174f, 185, 233, 238, 267
 - Fette und Öle (Fett: 221 x, Öl 142 x)
 - Fettstoffwechsel/-spaltung 87f
 - Fettsäuren 22, 29, 44, 67-71, 87, 98, 250 → *Cholesterin*
 - gehärtete 69, 91, 186, 216 → *Transfette*
 - gesättigte Fettsäuren 67-71, 185
 - hochungesättigte Fettsäuren (mehrfach ungesättigte) 22, 29, 67-71, 97, 141, 249f → heute sagt man "*mehrfach ungesättigte Fettsäuren*"
 - Omega-3-Fettsäuren (-6-, -n-) 63, 67-71, 91, 97f, 140f
 - Omega-3-Alternativmargarine 290
 - kurzkettige/verkürzte Fettsäuren 49, 71, 133
 - Transfettsäuren 68f, 71, 87, 97, 186, 215 — FN 22/69
 - ungesättigte Fettsäuren 29, 67-71, 141
 - ungehärtet 38, 41
 - unschädliche Transfette 47, 69, 87
 - Fettersatz Olestra mit Auslaufsperr 166
 - fettlösliche Vitamine 22, 29, 67f, 170
 - pflanzliche Fette 69, 185
 - tierische Fette 62, 66, 67, 69, 87, 108 → *Lebertran, Milchfett, Talg*
- "Fett macht nicht fett" 68, 186, 191
 - Fettanteil reduzieren 289
 - Fettdepots 44, 87
 - Fettleibigkeit/-sucht 17, 48, 72f, 86-88, 154, 162 → *Übergewicht*
 - Fettgeschwulst (Lipom) 161
 - Fettleber 162 — FN 30/87
- Fibromyalgie 17, 97, 102

- Fieber 157, 160f, 218
- Fiebersenkung 66, 155
- Fingerfood, -nahrung 111f, 332
- Fisch 58, 60, 66f, 119, 126, 130-132, 139, 165, 169, 171, 184f, 187, 193, 195, 200, 212, 216, 263 — FN 43/141
- Fisch wegen der Omega-n-Fettsäuren? 67, 140f
 - Fischbandwurm 195f
- Fleisch 38f, 50, 68, 97, 115, 121-132, 139-141, 165, 173, 182, 184-190, 193-196, 200, 208, 212, 216, 251-253, 255f — FN 67/212
- Allergien durch Fleisch, Fisch, Milchprodukte 121-129
 - Fleisch, Käse, Quark und Salz machen durstig 119
 - hitzedenaturiertes Fleisch schadet 30, 66f, 92
 - rohes Fleisch 30, 66f
 - "Fleisch ist ein Stück Lebenskraft" 139
 - Fleisch: Bildung, Kraft, Kultur und Wohlstand 168, 172
 - Fleisch und Käse machen harten Stuhlgang 86, 167
 - Fleischalternative/ -ersatz 166, 171, 193
 - Fleischesser 117, 140, 167, 182, 189, 252, 263-265
 - Paulus, der Fleischesser 117
 - Fleischfresser 30, 90, 118, 132, 140, 182, 196
 - Fleischkonsum, -verzehr 130, 184, 190, 195
 - Fleischkonsum reduzieren 65, 91
 - Fleischverbot 23
 - Bibel, Christen und Fleisch 117, 263-265 → *Aberglaube, Benedikt, Christen, Chrysostomus, Esoterik, Kirchenväter*
- Fliege, Jürgen 221
- Fließgleichgewicht 154, 159, 164
- Flötenkinder 147, 149
- Flüssigei 38
- Flüssigkeitsmenge, Trinken 119, 185f
- Flüssigkeitsmenge beim Brotbacken 283
- Fluor 22, 27, 60, 185
- Folsäure 28, 143
- Fondant 56
- Franz von Assisi 195
- Frauen 89, 93, 104, 116, 146, 165
- Freiheit, Glaube, Gewissen 175, 224, 234
- Freude 17, 110f, 173, 176f, 179, 238, 253, 266
- Fresszellen (Phagozyten) → *Immunsystem*
- Frischkorngericht/ -müsl 23, 30, 33, 41, 76f, 80-83, 86, 112, 117f, 141, 143, 167, 171, 191f, 199-201, 207-209, 223, 251, 253, 257, 270, 275, 281, 286, 296, 340
- Frischkornmüsl nach Evers 282
 - für Zöliakiekranke 282
 - Bakterien im Frischkornmüsl 30, 208f
- Frischkostanteil 85, 87f, 218
- Frischkost vorweg! 199, 324
 - nur unter Frischkost beschwerdefrei 204
- Früchteesser 182, 195
- Fruchtnektar 216
 - Fruchtsaftkonzentrat 37 → *Apfeldicksaft 57, Birnendicksaft 38, 54, 57, Gemüsedicksaft 38*
 - Fruchtzucker 52, 54, 56 → *Fructose*
- Frühlingsquark 200
- Frugivore 138, 182, 195
- Fructose 52, 54-57, 83, 171 → *Fruchtzucker*
- Frutarier 195
- Frutlose 54, 56
- Fug und Recht 218 → *vuov 218*
- Furunkel 162
- Fuselalkohol im Darm? 209, 223 → *Alkohol, Gärung, Glycerol*
- Gänseblümchen 211, 273f, 321
- Gärung, gären 28, 45, 57, 74, 85, 209, 284f → *Fermentation, Fuselalkohol, Glycerol*
- Galactose 56, 170f
- Galle- 69, 72, 74f, 77, 79, 111, 114, 135, 154, 196, 219, 275, 307
- Gallensteine 17
- Gandhi, Mahatma 145
- Ganze mehr als seine Teile 50-52, 55, 57, 108, 126, 133
- Ganzheit, ganzheitliche 22, 48, 52, 55, 57, 74, 108, 128f, 148f, 151, 163, 168, 188f → *holistisch 48, 74, 108, 139, 148, 163*
- Ganzkörpernahrung für Carnivoren 30
- Gartenmelde 272, 305
- Gase/Begasung von Lebensmitteln 37, 41, 61
- Gasaustausch (Lunge) 90, 99
- Gazpacho 278, 302
- Gefäßerkrankungen 72, 138
- Gefäßinnenwand 65, 68, 89, 91, 97, 99, 101f, 136, 157 → *Intima*
 - Gefäß-Exkurs (Intima-Media-Adventitia) 65
- Gefängnis 23, 32, 66, 207, 233f
- Geheimarchiv (der Ernährungslehre) 245
- Gehirn 87, 107, 128, 157f
- Gehirnblutung 99 → *Marcumar*
 - Mangel durchblutung des Gehirns 251
 - Gehirnfehlbildung 48
 - Gehirnsuffizienz 62, 109f, 184 → *Hirnsuffizienz*
 - Gehirnschlag = *Schlanganfall*
 - Blut-Hirnschranke 96
 - Gehirnschwund 110, 128
 - Gehirnverkalkung 98
 - Gehirnzellen 63, 116
- Gelzustand 132
- Gelenk 66, 74, 88f, 120, 137, 206, 244 → *Zeckenborreliose*
- Gelenkknorpel 74, 97, 127
 - Gelenkkrachen 154
 - Gelenkschmiere 88f
 - Gelenkverschleiß 74, 155
- Gelierzucker 56
- Gemüse, grünes 91
- milchsaures Gemüse 22, 28, 38, 58, 61, 143, 274, 298, 321
 - Gemüseauflauf mit Käse 200
 - Gemüsebrühe 301 → *Vitam-Klare Hefebühe, Vitam-Steinpilz-Hefebühe*
 - Gemüsedicksaft 38
 - Gemüsefrischkost 117f
 - Gemüsefrüchte 130, 212, 273, 304, 309-311
 - Gemüsekonserven 54
 - Gemüselagerung 274
 - Gemüsereste 250, 301, 303
 - Gemüsesäfte → *Obstsafte*
 - Gemüsesorten 115, 227, 278, 343
 - Gemüsesuppe 54, 228, 270, 278, 301, 302-304, 325f → *Gazpacho, Instantensuppe, Suppen*
 - Gemüse- und Obsttrockner 270, 287
 - Gemüsezwiebel 280, 294, 298, 318f, 326
- Gendermedizin 92, 234 — FN 32/93 → *Geschlecht*
- Gene 123f
- Generationen, mehrere 18, 62, 80, 92f, 147, 205, 222, 242
- Genese = Herkunft 109
 - Genetik, genetisch 109, 123, 125, 165, 192
 - genetisch bedingt 127f
 - genetische Information 124
 - genetische Krankheiten 72, 172, 227
 - genetische Veranlagung 205 → *Konstitution*
 - genetische verändert (Bioland) 37
 - genetische Veränderung (Zähne) 66
 - genetisch vorgeschädigt 82
 - Gen-Gemüse 195
- Gentechnik 39, 41, 49,
- Gerste 27, 39, 80, 169, 273
- Gerstenbrot 277, 287
 - Gerstenmalz- 28, 38, 43, 46, 339
 - Thermo-Gerstenmehl = gedarrte Gerste 28
- gesättigte Fettsäuren → *Fettsäuren*
- gesamtoxische Situation 109, 164
- Geschäft mit der Angst/Krankheit 46, 57, 80, 83f, 128, 166, 238f
- Geschlecht 92, 234 → *Gendermedizin*
- Geschwür 83f, 102, 104, 339
- Gesellschaft für Gesundheitsberatung 81, 83, 87, 192, 203, 226, 239, 249, 282, 345 — FN 65/210 → *Jürgen Birmanns, Max Otto Bruker, Ilse Gutjahr-Jung, Mathias Jung*
- Gesellschaft für Ernährung → *Deutsche Gesellschaft für Ernährung*
- Gestalttherapie 175
- gesund haben statt sein 238
- Gesundheit bekommt man nicht im Handel.... 83, 188, 242 → *Kneipp*
- Gesundheitseinkäufer 238f
 - Gesundheitspartei 243
 - Gesundheitspolitik 243-245
 - Gesundheitsprobleme 167
 - Gesundheitssystem 18, 73, 228, 235, 238, 240-245
 - Gesundheitsverfall 110
- Getränke 22, 47, 76, 91, 110, 114f, 165, 170, 173f, 176, 217, 252, 268, 274, 296, 343 → *Quellwasser 22, 186*

- **Getränkeindustrie** 134, 217, 274
- Getreide** 20-43, 142, 185, 199f, 207, 211, 215, 268, 273, 276-288, 321 — FN 80/275 → *Auszugsmehl, Hitzedenaturierung, Fäulnis, Fuselalkohol, Bioland-Getreide, Gärung, Gluten, Hafermilch, Keim, Kleie, Mehltypen, Phytin, Polysaccharide, Raffination, Randschichten, Sauerteig, Stein oder Metallmahlwerk*
 - **Getreidebratling** 171 → *Bratling*
 - **Getreideflocken** 215
 - **Getreidekaffee** 176, 200, 216, 274 — FN 78/274 → *Glykotoxine, Röststoffe*
 - **Getreidekeim** 29, 50
 - **Getreideklößchen** 200f, 278
 - **Getreidekorn** 22, 24f, 29, 32, 46, 48, 133, 135, 277, 337
 - **Getreidemenge** 30, 271
 - **Getreidemühle** 23, 27, 54, 112, 141, 191, 249, 261, 267-269, 277, 283f, 296, 301, 339 → *Stein oder Metallmahlwerk*
 - **Getreidevorrat** 23, 271, 274
- **benötigen wir Getreide?** 29, 80, 169, 194
 - **Beschwerden durch Getreide** 79f, 86, 282, 288 → *Gluten, Zöliakie*
 - **einweichen, ankeimen** 22, 24, 67, 118, 195, 200, 203, 208, 211, 250, 256, 269, 273, 276f, 282, 306, 309f, 321, 324
 - **Gefahr durch rohes Getreide?** 82f, 192, 203, 208f
 - **keimfähig** 33f
 - **Lebensgemeinschaft Mensch und Getreide** 80
 - **Getreide, eine natürliche Konserve** 23, 58, 271
 - **nicht auf Vorrat mahlen** 25, 27, 31-35, 41, 170, 191, 281, 335f, 340
 - **rohes Getreide** 22, 79, 82
 - **rohes Getreide und Kinder/Babys** 82f, 192 → *Baby*
 - **verwelktes Getreide/Mehl** 23f, 26, 340
 - **Getreide: Säurebildner** 90f
 - **Getreide- und Stärkeverzuckerungsprodukte** 39
- Gewohnheit** 17, 34, 57, 59, 62, 71, 73, 87, 117, 119, 140, 169, 171, 173-179, 184, 206, 212, 239, 251f, 257 → *Ernährungs-Entnahme-Verhalten, Traditionen*
- Gewürz** 42, 50f, 58f, 61, 171, 273f, 278, 283-286, 298 — FN 79/274 → *Kräuter, Küchenkräuter*
- Gicht** 17, 72, 154
- Gier** 193, 208, 210, 221 → *Begierde* 82, 177, 221, 304
- Giersch** 321
- Gießener Rohkoststudie** 145, 190
- Gift-** 45, 138, 140, 218, 238, 340 → *Blausäure, Bohnen, Cashew, CNLS, Kartoffeln, Momordin, Nierenbohnen, Phasin, Phytin, Ricin und Solanin*
- Gift in natürlichen Lebensmitteln** 208f, 211
 - **Gift in unserer Nahrung** 220, 212, 261, 340
 - **Gift in homöopathischen Dosen ist heilsam** 238
 - **Giftabwehr**
 - **giftige Blüten** 211
 - **Giftstoff** 149, 152, 155, 160-163
- Gips** 171
- Gitterstruktur, Eiweißgitter** 28, 132f → *Eiweißgitter* 28, 131f
- Glasknochenkrankheit = Osteogenesis imperfecta** 48, 92
- Globalisierung** 63
- Glomeruli** → *Nierenkörperchen*
- Glucose** 51-53, 55, 60, 76, 83, 171f, 229
 - **Glucoseformel** 55
- Glycerol (dreiwertiger Alkohol)** 85, 148, 209 → *Alkohol, Fuselalkohol, Gärung*
- Gluten** 80, 168, 171, 208, 282, 285 — FN 21/67
 - **Glutenallergie** 34
 - **glutenfrei** 83, 171, 199, 207, 281, 286, 339
 - **glutenfreie Süßigkeiten** 81f → *Süßigkeiten*
 - **glutenfreies Getreide** 54, 80-83, 199, 273, 277, 282, 286, 302, 339 → *Amaranth, Buchweizen, Braunhirse, Hirse, Sorghum-Hirse, Mais, Quinoa, Reis*
 - **glutenhaltiges Getreide** 27, 38, 80-83, 171, 199, 273, 282f, 285 → *Dinkel, Einkorn, Emmer, Gerste, Grünkern, Kamut, Roggen, Triticale, Weizen*
- Glykogen** 87
 - **Glykol** 154
 - **Glykonährstoffe** 46
 - **Glykoside** 70, 316
 - **Glykotoxine** 70, 176
- Goethe, Johann Wolfgang von** 111, 174, 176
- Gorilla** 30, 80, 169, 182
- Graubrot** 22, 215
- Grenzwerte** 63, 94, 146, 236
- Grießzucker** 56
- Gripeschutzimpfung** 128
- grob-chemische Betrachtungsweise/Unterdrückung** 148, 152
- Großküche** 207, 226, 249, 261 → *Stationsküche* 115, 226f
- Grünkern** 58, 193, 279
- Grünkohl** 131, 143, 167, 199, 212, 271, 273, 303, 307, 317-319 → *Kalzi-um*
- Grundnahrungsmittel** 26, 29, 55, 142, 169 → *Quellwasser*
- Grundkrankheitsmittel** 26
- Grundregeln vollwertiger Ernährung** 78, 199
- Grundumsatz** 114, 116, 134, 228
- Guarkernmehl** 40, 53
- Güller, Manfred** 241
- Gurke** 49, 70, 78, 120, 217, 273, 297, 302, 309, 316, 318
- Gula-Djawa** 56
- Gutjahr-Jung, Ilse** 192
- Gymnastik** 103, 256
- Haargefäß** 96f, 134-138 → *Kapillare*
- Haben und Sein** 221
- Hämoglobin = Hb** 146, 167
- Hämolyse** 142
- Hafer** 119, 142, 170, 273f, 287, 295, 298 → *Sprießkornhafer*
 - **Hafer, eingeweicht** 269, 276f, 314f, 322
 - **Haferflocken** 89, 215, 227, 329 → *Fertigmüsli* → *Getreideflocken*
 - **Haferkekse** 287
 - **Hafermilch** 269, 296 → *Haselnuss-, Kokos-, Nuss-, Mandelmilch, Horchata*
 - **Hafer Schleim** 227
 - **Haferwurzel** 324
- Haftpflichtversicherung** 239, 241
- Hagebutten** 272, 323
- Hahnemann, Samuel** 139, 147-152, 178, 192
- Haller, Albert** 66 — FN 10/66 → *Price* 62, 66f, 184
- Halluzinationen (rohe Bohnen)** 142
- haptisch** 193 → *Kauerlebnis* 171, 193
- Harn** 153, 160 → *Urin*
 - **Harnsäure** 89, 182
- Hartweizen** 169, 268f, 274, 339
- Haselnüsse** 68, 118, 130f, 167, 199, 273f, 278, 281, 284f, 287, 292, 296, 307, 309, 328-330, 332
 - **Haselnussmilch** 170 → *Buchweizen-, Hafer-, Kokos-, Nuss-, Mandelmilch, Horchata*
 - **Haselnussmus** 292, 330
- Hauptmahlzeit** 115, 191
- Haut** 64, 68f, 79, 84, 97, 104, 122, 124, 147, 154, 160, 164, 182
 - **Hautausschlag** 97, 126, 147, 165, → *Ausschlag* 147
 - **Hautkrankheiten** 49, 62, 127, 136, 147, 168, 212
 - **Aufnahme/Eintrittspforte Haut** 97, 122, 157 → *Hormonpflaster*
 - **Ausscheidung über die Haut** 97, 136, 153
- Haute cuisine** 174
- Haute-Culture-Frischkostküche** 267
- Heel** → *Pharma Heel*
- Hefe (Lebensmittel)**
 - **verschiedene Hefen (Vorkommen im Darm, genutzt für bestimmte Stoffwechselprozesse)** 22, 30, 85 → *Candida albicans* 85
 - **Bio-Hefe** 24, 28, 283f, 294, 313 → *Trockenhefe* 28, 171
 - **Hefebrot** 24, 27, 285
 - **Hefebrühe, Hefewürze** 28, 274, 276, 278, 301, 303, 320 → *Vitam*
 - **Hefeflocken** → *Bierhefe*
 - **keine rohe Hefe essen!** 28, 285
- Heidesandkekse** 287
- heilbar** 74, 81, 86f, 97f, 104f, 108, 112, 114f, 162
 - **Heilerde** 77, 79, 274, 359
 - **Heilfasten** → *Fasten*
 - **Heilkost** 72f, 89, 95, 108, 191, 203
 - **Heilkraft** 18, 106f, 175, 221
 - **Heilkräuter, -tee** 50, 61, 149
 - **Heilpflanze** 104 → *Phytotherapie* 104, 139, 150
 - **Heilmittel** 18, 164, 233, 277
 - **Heilung** 17f, 64f, 72, 80, 83, 89, 95, 101, 104-106, 108, 162, 216, 245, 282
 - **Heilung eingebildet / nicht belegt / Aberglauben** 106, 245
 - **Heilungschance** 64, 127
 - **Heilungsmechanismen** 154
 - **Heilungsprozess, -weg** 101, 136, 139, 156, 221
- Heilpraktiker** 81, 55, 92, 104f, 129, 139, 149-152, 164, 223, 256
 - **Gefahr für die Volksgesundheit** 85, 150

- **Heilpraktikerliste** 282, 345, 347
- **Heilpraktiker-Überprüfung** 150
- Heiß, Erich** 210 — FN 65/210
- Heißhungerattacken** 49
- Heparin** 99, 101, 218
- Hepatitis (Leberentzündung)** 72, 87, 128 — FN 30/87
- Heraklit** 240
- Herbstzeitlose** 211
- Herzinfarkt** 17, 47, 67, 72-74, 86, 94, 98, 109, 114, 130, 137, 186, 215 → *Milzinfarkt 136f, Sportlerherz 103*
 - **Herzinsuffizienz** 27, 101, 103
 - **Herzklappen** 101, 103
 - **Herzkranzgefäße (Koronarien)** 103, 135
 - **Herz-Kreislaufkrankheiten** 185
 - **Herzschrümmacher** 101, 205, 251
 - **Herzvergrößerung (Cor bovinum)** 101, 103
- Heuschnupfen** 79, 106, 126, 165
- Hibiskus** 211, 273
- Hippokrates** 18, 233
- Himalayasalz** 59
- Himbeeren** 70, 272
- Hindhede, Mikkel** 65 — FN 19/65
- Hintern** 100, 160, 175 → *Dante Alighieri, Popo, Stöpsel*
- Hirse** 54, 80, 169, 199, 207, 269, 273f, 277, 281f, 301f, 312f
- Hitzedenaturierung** → *Denaturierung*
- H-Milch** 63, 167, 216 → *Milch, H-Milch, ultrahoch erhitzte Milch, Erhitzen*
- hochungesättigte Fettsäuren** → *Fettsäuren*
- Hölty, Ludwig (Text: ÜB immer Treu und Redlichkeit)** 224
- Hofmansthal, Hugo von** 178
- Holismus** 48, 74, 108, 148, 164, 189
- Holunder** 211, 272f
- Homöopathie, homöopathisch** 73, 104, 106, 108, 128, 139, 147-164, 192, 209, 211, 238, 347
 - **Homöopathie und Krankenkasse** 151
- Homöostase** 155, 159
- homogenisieren** 23, 63, 71
- Homotoxikologie** 106, 128, 147, 149, 152-163 → *antihomotoxisch*
 - **Homo = Mensch** 160
 - **6-Phasen-Tabelle** — FN 48/152
 - **Homotoxikosen** 152-154, 160, 163
 - **Homotoxine** 152, 154-156, 158-161, 163
 - **Homotoxone** 152, 154-156, 163f
- Honig** 31, 38f, 49, 55-57, 76, 78f, 111f, 127, 168, 170, 174f, 189-191, 193, 252, 273, 275, 281, 286-288, 291-294, 296f, 300, 306f, 328, 335, 337 → *Botulismus 140*
 - **Akazienhonig** 58, 172, 289f, 292-294, 296f, 300, 302-304, 317, 328-332
 - **Tannenhonig** 275
 - **Waldhonig** 328
 - **Honigbrot macht Karies** 58
 - **kaltgeschleuderter Honig** 58, 250, 275, 287
- Honigmelone** 49, 228, 322
- Honigschilf** 55
- Horchata (Spanische Erdmandel-Milch)** 343 → *Chufas (inklusive Bezugsquelle)*
- Hormone** 44f, 69, 70, 92, 96, 109, 154, 159, 160, 163f, 291 → *Östrogen 93, Testosteron 93, Hypophyse 94, 164, Nebennierenrinde 62, 94, 164*
 - **Hormonhaushalt** 92, 211
 - **Hormonmangel** 92
 - **Hormonpflaster** 97
 - **Hormonproduktion** 69
 - **Stimmungshormone** 161
- Hüfte, Hüftleiden** 66, 107, 137, 205, 251
 - **Hüftkopfnekrose** 137
- Hülsenfrüchte = Leguminosen** 38, 67, 90, 91, 130, 142, 167, 208, 211, 250, 273f, 276, 312-315
- humanes Schlachten** 133, 183
- Humor** 121
- humorale Abwehr** 121-124, 166 → *Immunsystem*
- humorale Phase** 155, 161f → *Homotoxikologie*
- Hunger** 49, 55, 65, 97, 111, 116f, 205, 216f, 219, 264
 - **Hunger ist der beste Koch** 113, 219
 - **Hungerjahre** 49, 51, 212
 - **gesundes Gefühl für Hunger und Sättigung** 115f, 207
 - **innerer Hunger trotz Sättigung** 97
 - **"Wer trinkt ohne Durst und isst ohne Hunger, der stirbt umso**

- junger."** 119
- Hyperthyreose** 186
 - **Hypertonie** 105 → *Bluthochdruck*
- Hyperglykämie (Überzuckerung)** 51, 95
- Hypoglykämie (Unterzuckerung)** 51
- Hypophyse** 94, 164
- Hysterie** 67, 89
- Ich-Diät** 203
- Ideologie** 194
- Ignoranz** 41
- Immun-Globuline** 123-125, 134, 204
 - **Immunsystem** 30, 44f, 53, 57, 68f, 84f, 103, 106, 108, 121-128, 133f, 154, 159, 163-165, 204, 221 — FN 5/28, FN 35/121
→ *Details siehe Inhaltsverzeichnis, Seiten 121-128, → siehe auch Abwehrsystem 121-128, 154, 160, 163-164*
 - **Fasten stimuliert das Immunsystem** 218
- Impfgegner** 128 → *Leugner 128*
- Impfungen** 128 → *Gripeschutzimpfung 128*
 - **Impfschaden** 128 — FN 36/128, 37/128
- Imprägnationsphase** 153, 160, 162 → *Homotoxikologie*
- Industrialisierung** 63, 169, 205, 227, 237 → 1850/ achtzehnhundertfünfzig 55, 205, 237
- Industriezucker (erscheint 358 x!)** 23-58, 75-78, 114-120, 215-230 → *Zucker*
- Infarkt** → *Herzinfarkt, Milzinfarkt*
- Infektionskrankheiten** 72, 84, 109f, 124, 128, 140, 144, 149, 162, 166, 196, 212
 - **meldepflichtige Infektionskrankheiten** 85
- Ingwerwurzel** 324
- Innerer Arzt** 175
- Innereien** 30, 66
- Inselzellen** 47, 51f, 80, 95
- Instantsuppe** 53, 69, 207, 216, 218
- Insulin** 51f, 56, 71, 81, 94f, 117, 218 → *Langerhanssche Zellen*
 - **Insulinmangel** 95
- Intensivkost** → *Schnitzer-Intensivkost, Frischkost*
- Interferon** 123
- intermediäre Krankheiten** 127
 - **intermediärer Stoffwechsel** 152, 154, 156
- Interstitium = Zwischenzellraum** 97, 102, 137, 152, 155, 158f, 164
- Intima** 65, 68, 89, 91, 97, 99, 101f, 158 → *Gefäßinnenwand*
- Intrinsic-Faktor** 52, 144
- Invertzucker** 56
- Ionen** 90f, 240
- Isomalt** 56
- Jainismus** 195
- Jesus von Nazareth** 30, 41, 59, 81, 108, 117, 169f, 219, 264
- Jod** 27, 39, 59-61, 94, 185f, 250
- Jodbäder** 60
 - **Jodmangelgebiet** 61
- Joggen** 156
- Johannes, der Täufer** 170, 219, 264
- Johannisbeeren** 272, 281, 317
 - **Johannisbeerkernchen** 70
- Johannisbrothbaum** 170, 219
 - **Johannisbaumfrucht** 170 → *Karob*
 - **Johannisbrotkernmehl** 40, 47, 53, 170
- Jung, C.G.** 221
- Jung, Dr. Mathias (Lahnstein)** 92, 192
- juveniler Diabetes (Typ I)** → *Diabetes*
- Kälber wählen ihre Metzger selber** 241-243
- Käse-** 22, 30, 38, 46, 68, 98, 100, 119, 130, 133, 165, 168-170, 186, 188, 195, 208, 215, 217, 244, 250, 256f, 315
 - **Käse, lactosefrei** 177
 - **Käseersatz -alternative** 166, 171f, 175
 - **Käsefrucht** → *Durian*
 - **Kalzium und Milchprodukte?** 92, 165, 167
 - **Käse und Quark stopfen** 86, 166f
- Kaffee** 17, 39, 56, 74, 91-93, 102, 115, 134, 176, 191, 275, 340, 176 — FN 52/176 → *Koffein*
 - **Kaffee mit Zucker und Milch, Soziales und Gemütlichkeit** 26f, 54, 115, 118, 173, 215, 217, 233, 251f, 337, 340
 - **Kalziumräuber Kaffee** 176, 208
 - **Kaffee-Ersatz** 151, 170, 216, 269, 274, 296 → *Getreidekaffee*

- Kaffemühle mit Schlagwerk 49, 268, 289
- Kirchkaffee 173
- Kaffeesatz 151
- koffeinfreier Kaffee 166, 170, 176, 216, 253
- Kakao 39, 53f, 165, 173, 252, 269, 275, 287, 292, 296, 328, 330f
 - Instant-Kakao 216
 - Kakaoalternative: Karob 170
- Kalamata-Oliven 61, 274, 292, 300, 309f
- Kalium 44, 59, 86, 91
- Kallusbildung 104
- Kalorien 49, 67, 114-117, 119, 165, 186, 192, 199, 227f
 - Kalorienbedarf 116
 - Kalorienbeschränkung 88
 - "erlaubte" Kalorien 115
- kaltgepresstes Öl 61, 69-71, 133, 250, 275, 344
- Kalzium 24, 44, 59, 67, 91, 143, 165, 167, 185, 190, 199, 208, 261, 274, 275, 281, 307, 318 → beste Kalziumquellen sind Vegetabilien wie Brokkoli, Getreide, Grünkohl, Grünzeug, Kresse, Nüsse, Saaten. Verbesserung der Kalziumaufnahme durch Vitamin D3 (Sonne) und Vitamin C (Obst, Vegetabilien)
 - Kalziumausscheidung 94
 - Kalziumgehalt-Tabelle 167
 - Kalziummangel 92f, 192
 - Kalziumräuber Auszugsmehl 26, 56, 94
 - Kalziumräuber Kaffee/Tee 26, 217
 - Kalziumräuber Milchprodukte 26, 167, 190, 217
 - Kalziumräuber Rauchen 26, 176
 - Kalziumräuber Säurebildner (tier. Eiweiß) 176
 - Kalziumräuber Zucker 26, 56, 92, 94, 176
 - Milch/Milchprodukte sind keine guten Kalziumquellen 141
 - Kalzium und Cholesterin 97f, 102, 153
- Kamelie 211, 273
- Kamillen 200, 211, 273,
- Kamut 51, 80, 169, 268f, 273f, 276, 287
- Kandis 56
- Kant, Immanuel 175
- Kapern 332
- Kapillaren 96f, 126, 135, 137f, 164 → Basalmembran
 - Kapillaren begradigen sich von selbst 137
- Kaplan, Helmut 189 — FN 58/189
- Karamell 56
- Karies 17, 57f, 60, 66, 205, 228, 329 → Zahnkaries 55, 72
- Karob 39, 170, 219, 275, 287, 292, 296, 328, 330f → Johannisbrotbaum
- Karotten 23, 46, 48f, 59, 76, 78, 91, 184, 199, 203, 207, 271-273, 278f, 281, 286, 289, 292f, 298, 301, 303, 305, 310, 312, 313, 315, 317-321, 324-326, 324
 - Karottenkraut 199, 210, 305, 307, 315, 317-321, 324-326
 - Karottensaft 47, 219
- Karthago 227
- Kartoffeln 29, 39, 49, 51, 65, 77, 90f, 133, 142, 167, 185, 193, 200, 210-212, 216, 273f, 278, 299, 315, 324, 326 → Nachtschattengewächse 210-212, Solanin
 - rohe Kartoffeln 49
 - Kartoffelflocken 37, 267
 - Kartoffelsalat 314 → Süßkartoffelsalat
 - Kartoffelschale 49
 - Kartoffelstärke 47, 53
- Karzinom → Krebs
- Kasein 63
- Kastorzucker 56
- Kationen 90
- Katze 114, 192, 195
 - Katzengrippe 128, 163
 - Katzenversuche 62, 92, 110, 184 → Pottenger
- Kauerlebnis 171, 193 → haptisch 193
- Kaufrausch 238
- Keim 23f, 70, 168, 203, 215, 338
 - Keim (Kleie, Randschicht) 23, 32, 50
 - Keimapparat, -gerät 203, 270, 321
 - Keimdauer 276
 - Keimfähigkeit, keimfähig, Keimlinge 22, 24, 33f, 67, 118, 195, 200, 203, 208, 211, 250, 256, 269, 273, 276f, 282, 306, 309f, 321, 324, 339 → Getreide, ankeimen, einweichen
 - Keimsaaten 46, 203, 250, 269, 324
 - Keimvorgang 34, 282
- Keimblattanlage (Anatomie in der Organogenese) 48, 160f → Organogenese, Organsysteme
- Keime (Mikroorganismen) 29f, 208
- Kekse 26, 68, 115, 215f, 219, 233, 251f, 286-288, 291
- Kent, James Tyler 151
- Ketchup 297
- Kichererbsen 130, 142, 201, 273, 295, 312-314, 321, 324
- Kiefer 66, 89, 182
 - Kieferbruch 228
 - Kiefergelenk 119f, 205, 268, 270
- Kinder- 23, 48, 62, 66, 80, 82f, 85, 93f, 113, 115, 131f, 147, 157, 163, 166, 194, 222f, 233, 255, 260, 265 → Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind (im Literaturverzeichnis: Bruker/Gutjahr)
 - Kindergeburtstag 189
 - Kinderlähmung 72
 - Kindersterblichkeit 132, 195
- Kirchenväter 264 → Augustinus, Chrysostomus
- Kirschen 143, 207, 273
- Kiwi 49, 60, 273, 300, 307, 320, 325
- Klebereiweiß, -gehalt 27, 33f, 37, 80, 18, 208, 283, 285 → Gluten
- Klee 211, 273f
- Kleie 24, 37f, 50, 133
- Kloster Andechs 59
- Kneipp 83, 138f, 188, 242, 253 → Gesundheit bekommt man nicht im Handel
- Knie- 66, 92, 139, 205
 - Kniegelenksarthrose 207, 244 → Arthrose
- Knoblauch 61, 102, 271, 274, 278-280, 291, 293, 295, 297-210, 301-304, 308-311, 317f, 326
- Knochen 52, 56, 62, 64, 66, 68f, 87-89, 92, 94, 98, 110, 132, 137f, 182, 205f, 244 → Glasknochenkrankheit, Kalzium
 - Knochenbruch, Kallusbildung 104
 - Knochenhaut 88f
 - Periostitis (Knochenhautentzündung) 89
 - Knochenkrebs 107
 - Knochenmark 88f, 101, 121, 123
- Knöterichgewächs → Buchweizen
- Knollensellerie 48, 61, 207, 271, 273, 278f, 293, 303, 312f, 319-321, 324-326 → Sellerie
- Knorpel (Kartilago) 88f, 97, 127, 134, 137, 205f
- Koch, Küchenchef, Küchenpersonal 249, 261, 206, 217, 226, 253, 261
 - Koch zum GGB-Lahnsteinsminar schicken 226
 - Hunger ist der beste Koch 113
 - Kochen 53, 132f, 186, 203, 270
 - Vergiss den Kochtopf 195
- Kochkost 23, 53, 92, 133, 188, 204, 206f, 268, 274, 276, 315
 - Kochkost und Gewichtszunahme
 - Kochsalz 59-61 → Salz
 - Kochwasser mitverwenden 61, 312
- Koffein 176 — FN 52/176 → Kaffee → koffeinfreier Kaffee, Thein
- Köhnlein, Claus 129
- körpereigenes Eiweiß → Eiweiß
 - Körpergewicht 67, 116, 130, 165, 186, 192
 - Körperverschädigung 227, 233f
- Kokosnuss 48, 70, 170, 273, 306, 313, 329-331
 - Kokosfett 68, 141
 - Kokosmilch → Buchweizen-, Hafer-, Haselnuss-, Nuss-, Mandelmilch Horchata
 - Kokosraspeln 278, 303
 - Mohn-Kokos-Rohkuchen 288
- Kohl 49, 51, 75f, 78, 143, 184, 199, 203, 207, 210, 273, 308 → China-kohl, Kohlrabi, Rotkohl, Wirsingkohl...
 - Kohlrabi 49, 210, 273, 317, 320
 - Kohlrabiblätter 210, 316, 320
- Kohlendioxid 40, 90
- Kohlenhydrate 22f, 44f, 51-58, 68, 70, 74, 87f, 97, 122, 134, 136, 154, 169-171, 199, 215, 250, 275 → Disaccharide, Monosaccharide, Polysaccharide, Saccharide
 - Kohlenhydratspaltung 51
 - Kohlenhydratstoffwechsel (KH) 77
- Kohlensäure 88, 185, 199, 216
- Kokosfett 68, 71, 141
 - Kokosmilch 171
 - Kokosnuss 48, 171, 273, 306, 313, 331
 - Kokosraspeln 278, 288, 303, 329-331
- Kollatenosen 127
- Kollateralen 102
- Kollath, Werner 27, 41, 43, 80, 111, 162, 167, 178, 181, 184, 215, 241, 336 — FN 11/46, FN 26/80 → Hirnatrophie, Mesotrophie

Kollath sah Hirnatrophie voraus 109

- **Kollath-Rattenversuche** 63, 65f
- **Kollath-Tabelle** 20-22, 41, 186, 188, 191, 203, 210, 216, 223

Koma 51, 128, 229

Kombinationen 142f, 185, 199, 275, 327

- **Kombination Naturheilkunde/Schulmedizin** 18
- **Kombination Zucker/Vollkorn** 83, 186 → *Unverträglichkeiten*

Kommensalen 84, 121, 144 → *Mutualismus*

Komplementsystem 122

Kompromiss 26, 35, 39, 52, 105, 176-178, 186f, 190, 194, 254

Konfuzius 129

Konserven, konservieren 22, 38, 47, 54, 58, 81, 167, 215, 271, 298f, 338
→ *Getreide, eine natürliche Konserve* 23, 58, 271

- **Konservierung** 22, 47, 298f → *Vorrat*
- **Konservierungsmittel/ -stoff** 22, 58, 338
- **Getreide ist eine natürliche Konserve** 23, 58, 271

Konstitution 110, 160-162, 187, 339 → *Veranlagung*

Konz, Franz 106f, 119, 178, 194-196, 203, 346 → *Urkost*

Kontrollbevollmächtigte 249

Kopfweh 73, 154, 162 → *Migräne*

Kopfsalat 143, 306 → *Salat*

Koppelung 152, 154f, 163

Korinthen 330 → *Rosinen*

- **Pflaumen-Korinthenkonfekt** 331

Kornblumen 211, 273

Kostumstellung 72, 76, 79 → *Ernährungsumstellung, Umstellung*

Kräuter 38, 142, 156, 160, 162, 194, 200, 218 und Rezeptvorschläge → *Gewürze, Heilkräuter, Küchenkräuter, Wildkräuter*

Kräutertee → *Tee*

Krampf 146

Krankheit ist... 155, 159

Krankenkasse/ -versicherung 18, 57, 131, 151, 235-239, 241f, 258

- **Fehlernährung im Krankenhaus** 17, 99, 233f, 256
- **Krankenhaus** 106f, 157, 173, 181, 195, 205, 228, 233f, 239, 256, 260
- **Krankenkost** 82, 166, 227 → *Diät, Schonkost*

Krankheiten, Krankheitsfaktor, Krankheitsmittel — FN 4/27 → *vergleiche mit ernährungsbedingt, Mesotrophie, Homotoxine Infektionskrankheiten, lebensbedingten, psychosomatische, seelische, Zivilisationskrankheiten und mit den verschiedenen Krankheitsnamen und Organen.*

Kreativität, kreativ 31, 33, 71, 139, 174, 199, 241, 245, 291, 304, 327, 329

Krebs 28, 49, 64, 90, 94, 135, 153f, 160, 163, 208f, 218 — FN 42/140 → *Karzinom*

- **Krebs fördernd** 64, 73, 140, 212, 339
- **Krebsheilung, -therapie** 69, 106f, 123, 154, 194, 209
- **Krebsverhütung** 22, 69, 194
- **Krebs und Sauerstoff** 140, 143, 212
- **Knochenkrebs** 107

Kreislauf- 95-97, 100, 103, 134f, 153 → *Herz-Kreislauf, Transportsystem*

- **Kreislaufschwäche** 74
- **Kreislauf und Durchblutungsstörungen** 74, 101

Kresse 167, 273, 310, 321 → *Kalzium*

Krokus 211

Kristallzucker 56 → *Zucker*

Kuchen 22, 24, 26f, 28, 47, 54, 58, 68, 97, 106, 110-112, 115, 173, 184, 190, 215f, 233, 251-253, 256, 268 → *Rohkuchen* 287f

Küche 53, 65, 67, 104, 115f, 174, 206, 215, 252, 256, 260f, 282

- **Küchenherd**
- **Küchenkräuter** 61, 277, 299, 303, 305 → *Gewürze, Kräuter*
- **Küchenmaschinen** 175, 267f, 285

Kühlregal zur Selbstbedienung im Seniorenheim 118

Kühlschrank 30, 50, 208, 261, 268f, 274, 276, 281, 287f, 299, 301, 326f, 274

- **Kühlschrank im Seniorenheim** 249, 267f, 274

Kümmel 61, 69, 76, 78, 218f, 273f, 283-287, 295, 319f → *Schwarzkümmel* 287, 306, 319f

Kürbis 49, 173, 207, 273, 298, 307, 309f, 319

- **Kürbisblüte** 211, 272f, 307
- **Kürbiskerne** 49, 70, 91, 118, 130, 173, 200, 228, 273f, 281, 284f, 303, 320
- **Kürbiskernöl** 67
- **Kürbissuppe** 303

Kuhmilch bei Zöliakie 82

Kultur 168, 340

- **Kulturen (Völker)** 30, 59, 66f
- **Kultur und Natur** 177
- **Kulturgemüse** 194

▪ **Kulturgetreide** 169, 194

▪ **Kulturpflanzen** 203

▪ **Kulturkost** 76, 203, 251-253

▪ **Kulturmüll** 229

Kuvertüre 37, 39

Labor- 53, 55, 157, 242

- **Labordiagnostik/ -parameter** 146, 236
- **Laborwert**

Lactit 56

Lactobazillen 49

Lactose- 56, 80-82, 165f, 190 → *Milchzucker*

- **Lactoseintoleranz** 165f, 172, 261

Lachmuspapier 92

Lafer, Johann 206

Läuterzucker 56

Lakto-Vegetarier 144, 172, 185 → *ovo-lacto-vegetabil*

- **lacto-vegetabil** 187
- **ovo-lacto-vegetabil** 185, 187, 190f

Langerhanssche Zellen 52, 95 → *Insulin*

Lauchzwiebeln 326

Lebensbedingte Krankheiten

- **Lebensdauer von Zellen** 63-65
- **Lebensfreude** 77, 222
- **Lebenskraft** 139, 179, 221f
- **Lebensmittel / Nahrungsmittel Abrenzung** 19f, 22
- **Lebensmittelallergien** 126 → *Allergie*
- **Lebensmittelgesetz** 80
- **Lebensordnung** → *Ordnungsgesetze des Lebens*
- **Lebensreformbewegung** 188
- **Lebensverlängerung** 17

Leber 52, 57, 62, 64, 66, 72, 74f, 79, 87, 96f, 111, 114, 134-136, 144, 147, 153, 161, 182, 210, 219, 275, 307 → *Unverträglichkeiten, Verdauungsstrakt*

- **Leber- und Nierenkranke** 72, 168
- **Leberentgiftung** 164
- **Leberschaden** 72
- **Leberschwellung** 142
- **Lebertran** 62, 66
- **Leberzirrhose** 153, 162 — FN 30/87
- **Fettleber** 98, 162 — FN 30/87

Leberwurst, vegan 294

Leeuwenhoek, Antoni van 181

Lefax 76

Leguminosen 39, 130, 142 → *Hülsenfrüchte*

Lehrgebäude 240

Leiche 23, 50, 153, 167, 216

- **Leichengift** 138, 140 → *Amputation, Botulismus*
- **Leichenstarre** 140

Leinöl 29, 76, 250, 275, 290, 303-306, 312, 315, 319f, 325 → *Leinsaat*

Leinsaat 68, 118, 130f, 141, 167, 172, 269, 273f, 277, 281, 284f

Leitzmann, Claus 18, 40, 43, 144f, 178

Leugner 128 → *Impfgegner* 128

Leukozyten = weiße Blutkörperchen 64, 123, 127, 132f, 164

Libido 82, 177

Lidocain 164

Liebe und Süßigkeiten 252 → *Schutzbefohlene*

Liebig, Gustav 245

Lifestyle-Rezepte im Vegetarierbund 188 — FN 56/188

- **veganer Lifestyle** 188 — FN 57/188

Light-Produkte 28, 53, 186

Linsen 91, 142, 250, 273, 312f, 321

- **rote und schwarze Linsen** 313
- **Linsensprossen** 295

Lipase 51

Lipom 161

Lobby- 58, 141, 237, 244f

Löwenzahn 207, 211, 324, 273

Logau, Friedrich Freiherr von 224

Lopino 125f, 142, 144, 171, 312

Lukas 81, 169

Lunge 17, 64, 84, 90, 96f, 127, 134f, 141, 157, 196

- **Gasaustausch (Lunge)** 90, 99
- **Lungenbläschen** 106
- **Lungenembolie** 72, 99-101
- **Lungenemphysem** 105f, 166
- **Lungenkrankheiten** 196

- **Lungentuberkulose** 62
- Lungenkraut** 274
- Lupinen** 312 → *Lopino*
- Luther, Martin** 119
- Lutschen und Lutscherlebnis** 97, 119, 144, 216, 275
- Luvos-Heilerde** 77, 79, 274, 359
- Lymphgefäße, -system** 121-127, 134, 136, 152-156, 158, 161, 164 — FN 35/121 → *Immunsystem*
 - **Lymphknoten** 96, 121, 136, 153
- Lyse, lysieren** 84, 121, 123-125, 153
- Lysozym** 122
- Macadamia** 68, 130, 273, 292, 295, 306, 318, 326-328
 - **Macadamiabutter** 289
 - **Cashew-Macadamia-Creme** 272, 310
- Männer** 85, 89, 93, 116, 131, 146, 165, 173
- Magen**
 - **Verweildauer im Magen/Darm** 74
 - **Magenbeschwerden** 72
 - **Magen-Darmempfindliche** 47, 75-79, 142, 203, 210, 215, 219, 227, 270, 274f, 283
 - **Magen-Darmkrankheiten** 277
 - **Magendiät** → *Diät, Schonkost*
 - **Magen-, Dickarmmentfernung** 93
 - **Magenpassage** 52, 119
 - **Magenpatientin (Bircher-Benner)**
 - **Magenpförtner** 79, 135
 - **Magenprobleme** 114
 - **Magenschleimhaut-Entzündung** 84
 - **Magensäure** 52, 79, 90, 132, 140, 195f → *Salzsäure*
 - **saurer Magen** 73, 79 → *saures Aufstoßen* 72f, 216, *Sodbrennen, Schonkost* 227f
 - **Magensaft** 90, 208 → *Salzsäure*
- Magnesium** 39, 39, 44, 91, 171, 208
- Magnesiummangel** 113
- Maiglöckchen** 211
- Mais** 39, 80, 142, 169, 199, 207, 268f, 273, 280-282, 298, 302, 312f, 318, 326
 - **Maisöl** 68
 - **Maisstärke** 37, 41, 47, 53f, 78, 83
- Maizena** 53, 106
- Majoran** 273, 293, 299, 304, 309f, 318
- Makrobiotik** 184
- Maltit** 56
- Maltose** 56, 81
- Malve** 211, 273f
- Malz-** 28, 31, 38, 43
- Mandeln** 91, 118, 130f, 141, 166, 272-275, 281, 287, 292, 304, 306, 309, 315f, 327-332, 337 → *Marzipan*
 - **Mandelbutter** 272, 289f, 327
 - **Mandelgazpacho** 302
 - **Mandelmilch** 83, 166, 170, 269, 273, 296 → *Buchweizen-, Hafer-, Haselnuss-, Kokos-, Nussmilch und Horchata*
 - **Mandelöl** 68
- Mandeln (Tonsillen)** 96, 154, 205
- Mangel** 24, 27, 30, 56, 69, 82, 91, 107, 141, 144f, 157, 167, 184, 192f, 202f
 - **mangelhaft** 18, 48, 66, 74, 82, 87-89, 109f, 137, 139, 199f, 253
 - **Mangeldurchblutung des Gehirns** 251
 - **Mangelernährung** 89, 97, 110, 120, 215-228
 - **Mangelerscheinungen** 74
- Mango** 49, 275, 281, 286, 288, 296, 303, 327
 - **Mangosorbet** 174, 328
- Mangold** 167, 272, 305, 324
- Maniok = Yuca** 49, 169, 273, 315f
 - **Manioksirup** 54, 56
- Mannit** 56
- Marcumar** 99, 101, 218 → *Gehirnblutung* 99
- Maredo Blankenese** 255
- Margarine-** 22, 37f, 41, 63, 67f, 71, 97, 193, 200, 215, 290, 295
- Margeriten** 273, 307
- Marggraf, Andreas Sigismund** 55 → *Achard*
- Markus** 81
- Marmelade-** 38, 53, 58, 200, 215, 217, 233
- Marzipan** 37f, 287, 327, 329f
 - **Marzipancreme** 287
 - **Marzipankartoffel / Marzipanostereier** 330, 332
- Masernimpfung** 128
- Massentierhaltung** 138, 188, 196 — FN 41/138 → *Benedikt XVI*
- Mathematik** 52, 134, 150, 159
- Matrix** 152f, 158, 159, 161
- Matthäus** 30, 51, 59, 81, 141, 143, 224, 339 → *Bibelzitate*
- Media** 65
- Medikament** 17, 46, 95, 148f, 151, 154, 164 → *Homöopathie, Reckeweg-Kapitel*
 - **Abhängigkeit von Medikamenten**
 - **schulmedizinische, inadäquate, schädliche Medikamente** 17f, 48, 79, 94f, 101, 104, 152, 158, 161f, 164, 206, 218
 - **Medikamentencocktail** 218 — FN 68/210
 - **Medikamententräger** 192
 - **Zwangsmedikation** 57
- mediterran** 61, 170, 307
- Meerbusch-Lank** 260
- Meerrettich** 273
- Meersalz** 27, 28, 35, 39, 59-61, 172, 200, 250, 273f, 301 *und in allen Rezepturvorschlägen*
 - **unraffiniertes Meersalz** 31, 59-61
- Meerzwiebel** 102 → *Digitalis*
- Melanom** 94
- Melasse** 27, 56, 78
- Mehlkern** 23, 25, 30, 46, 169
 - **Mehl-Typen** 23f, 37, 43, 337-339
- Mehrfachzucker** 51-53 → *Polysaccharide*
- Mehrkorngetreide** 281
- Melasse** 56
- Melde** 323
- meldepflichtige Infektionskrankheiten** 72, 85 → *Infektionskrankheiten*
- Melone** 78, 273, 309, 322
 - **Melonenkerne** 49, 80, 130
- Meniërsche Erkrankung** 205, 251
- Meningitis** 72, 157, 173, 205
- Mensch und Getreide** — FN 26/80 → *Kollath*
- Mesenchym - Aus dem embryonalen Mesoderm stammendes Gewebe: Bindegewebe, Blut, Fettgewebe, Knorpelgewebe, Knochen, Muskelgewebe, Sehnen** 164
- Mesotrophie** 27, 73, 97, 109f, 184, 215
- Metadon** 26, 56f, 170f, 178, 190, 193
- Metan** 139
- Methämoglobin** 140, 143, 212
- Michel, deutscher** 244f
- Miete** = Erdmulde mit aufgeworfenem Erdhügel 51 — FN 12/51
- Migräne** 74, 109, 153, 155f → *Kopfweh*
- Mikrobiologie** 85
 - **Mikro- und Makronährstoffe** 23, 44f, 76
 - **Mikroorganismen** 30, 36, 39, 45, 84f, 97, 121, 144, 204, 208f
 - **Mikrowelle** 37, 41
- Mikrogramm** 59, 144 — FN 45/144
- Mikronährstofftherapie** 105
- Mikrowelle** 37, 41, 228
- Milch, Kuhmilch** 165 — FN 50/165 → *Rohmilch/Vorzugsmilch, Sauermilch und unter Allergien, Atopie Neurodermitis, Psoriasis, Asthma bronchiale* → *H-Milch, Murks mit der Milch, Risikofaktor Milch* 165 — FN 50/165, *ultrahoch erhitzte Milch* 58, 63
 - **Milch, gekochte (Pottenger Katzenversuche)** 167
 - **Milch, homogenisiert/pasteurisiert** 23, 38, 58, 63, 71, 168
 - **rohe Milch** → *Rohmilch* 133, 166, 168
 - **Milch, vegan** 269, 296f
 - **Milcheiweiß-** 71, 100, 126, 166-168, 177, 190f, 281 → *Kasein* 63
 - **Milchersatz, -alternative** → *Buchweizen-, Hafer-, Haselnuss-, Kokos-, Nuss-, Mandelmilch und Horchata*
 - **Milchfett** 168, 191, 281 *Butter, Sahne, Schmand*
 - **Milchindustrie** 165f, 190
 - **Milchlüge** 183, 188 → *Internetliste x/183: Video!*
 - **Milchprodukte** 19, 22, 66, 68, 92, 100, 105, 126, 130, 139, 142, 144, 165-169, 171, 177, 184-186, 190f, 193, 195, 199f, 208, 216f, 261, 276, 281, 296f
 - **Milchpulver, -präparate** 22, 63, 81, 167
 - **Milchsäure, milchsauer vergoren** 22, 289
 - **Milchsäurebakterien** 30, 49, 85, 168, 208, 284, 286
 - **Milchschorff** 166
 - **Milchzucker** 148, 165, 190, 297 → *Lactose*
 - **Tiermilch bei Zöliakie** 82
- Milz** 97, 122, 135f, 153
 - **Milzbrand** 196

- **Milzinfarkt** 136f
- **Milzvergrößerung (Splenomegalie)** 136
- **Milzversagen** 142
- Minderheiten** 241
- Mineralien, Mineralstoffe** 22, 24f, 44-46, 56f, 59, 61, 67, 91f, 101, 185, 208, 225, 277, 338 → *Vitalsubstanzen*
 - **Mineralienräuber** 52
 - **Mineralstoffgehalt im Weizen** 24
- Minipaprika** 300, 303, 310, 319, 321f
- Mischkost** 74, 261
- Miso** 61, 143, 274, 291, 301, 303f, 307, 315, 320
- Mispeln**
- Mixer Vita-Mix TNC** 49, 164, 228, 249f, 261, 268f, 303f
- Mitochondrien** 89, 117, 135
- Mittelohrentzündung** 162
- Mohn-Kokos-Rohkuchen** 288, 332
 - **Mohn-Kokos-Rosinenkonfekt** 331
 - **Mohnöl** 45
- Molke** 22, 166
 - **Molkerei** 35, 71, 168
- Monosaccharide** 44, 52, 57, 71, 74, 171 → *Disaccharide, Kohlenhydrate, Polysaccharide, Saccharide, Stärke*
- Moral** 177, 188-190, 194, 241f, 340
- Morbus Basedow** 127
 - **Morbus Bechterew** 127
 - **Morbus Crohn** 93, 144
 - **Morbus Menière** 205, 251
 - **Morbus Raynaud** 138
- Moribunde** 228f
- Mozart** 54, 167, 224, 266
- Münchener im Himmel** 244
- Müсли** 17, 76, 199, 216, 227, 269f, 281 → *Bruker, Evers, Kollath, Schnitzer, Frischkorngericht/-müсли, Fertigmüсли*
 - **Müsliriegel** 69
- Multiple Sklerose** 72, 108f, 127, 165
- Mumien** 51, 140
- Mund-** 33, 52, 57, 84f, 96, 111f, 119, 122, 124, 134, 144, 216, 228, 267
 - **Mundfäule (Soor, Stomatitis)** 72
 - **Mundgeruch**
 - **Mundschleimhaut**
 - **Mundschutz** 30
- Mungbohnen** → *Sojamungbohnen*
- Muskat** 273, 303, 307f, 317f, 324f
- Murks mit der Milch** 168
- Muskel-** 103, 110, 127, 130, 139, 146, 157, 169
 - **Muskelatrophie** 27
 - **Muskelkrebs** 161
 - **Muskelschwund** 109
 - **Muskelzellen** 65, 87
 - **Muskulatur** 87, 146, 154
- Muskovade** 56
- Must-have-Verhalten** 38
- Mut** 32, 107, 241, 246
- Mutualismus** 84 → *Kommensalen* 84, 144
- Mutation** 165 — FN 50/165
 - **Mutanten der Gesellschaft** 178, 241
- Muttermilch** 131f, 165f, 275
 - **Muttermilchersatz** 165f
- Nachhaltigkeit-** 18, 31, 181, 189, 242, 271
- Nachtisch** 115f, 217, 252, 327
- Nachtschattengewächs** 49, 210-212, 273
- Nahrungsmittel**
 - **Nahrungsmittelindustrie/-konzern** 19, 27, 53, 67, 80, 166, 186, 207, 222, 236, 242, 244, 261
 - **Nahrungsmittelproduktion** 188
- nativ** 23, 40, 63, 70, 132-134, 166, 184, 186, 226
 - **native Stärke** 41
- Natrium, Natriumchlorid** 44, 59, 91
- Naturheilkunde** 81, 106f, 121, 127, 149f, 157, 345, 347
- Naturkost** 19, 23, 30, 72f, 82, 89, 95, 95, 105f, 108, 288
 - **Naturkostbranche, -handel, -industrie, -laden** 28, 35, 53-55, 70f, 82, 145, 166, 168, 170f, 174, 188, 191, 209f, 336 → *Biohandel, Reformhaus*
 - **Naturvölker** 67, 131f, 195
- Nebenniere (ein Hormon bildendes Organ, dass der Niere aufsitzt)** 62, 94, 164
- Nekrose** 89, 137
- Nelke** 237, 287, 303, 317-319, 324, 332
- Neoplasie** → *Krebs*
- Nerven** 45, 87, 108, 110, 138, 155-158, 206
 - **Nervenfasern** 110, 138
 - **Nervenheilstalt** 66
 - **Nervenimpulse** 109
 - **Nervenkrankheiten** 108
 - **Nervenverbindungen** 72, 81, 109, 206
 - **Nervenschmerzen** 147, 155f,
 - **Nervensystem** 62, 68, 73
 - **peripheres Nervensystem** 107, 127
 - **Nervenzellen** 64, 81, 109, 251
 - **zentrales Nervensystem** 96
- Neoplasmaphase** 153, 162 und gesamtes Homotoxikologiekapitel → *Zellentartung*
- Neurodermitis** 17, 72, 124-126, 134, 162, 165, 168, 191, 281 → *Atopie*
- Niederlande** 243
- Niehans, Paul** 152
- Niere** 90, 97, 131, 134, 136, 147, 153, 161f, 217 → *Harnausscheidung, Nebenniere, Trinkmenge*
 - **Nierenbohnen (rohe rote Bohnen sind tödlich giftig!)** 142, 203, 211, 273, 312, 314
 - **Nierenfehlbildungen** 48
 - **Nierenkörperchen (Glomerulie)** 127, 136
 - **Nierenkrankheiten** 72, 94, 109, 147, 131, 161f, 168 → *Transplantation* 94, 136
 - **Nierensteine** 17, 75, 161, 217
 - **Nierenversagen** 17, 109, 125, 142, 229
- Niere** → *Innereien* 30, 66
- Nitrit** 140, 143, 212 → *Methämoglobin*
 - **Nitritsalz** 140
- Non-Compliance** 206 — FN 64/206 → *Senioren*
- Normen** 82
- Notar** 225, 249 → *Rechtsanwalt*
- Notarzt bei arteriellem Verschluss!!** 99, 138
- Nudeln** 25, 29, 47, 216, 299, 339
- Nüsse, -nüsse** 22f, 37f, 54, 67, 70, 78, 87, 90, 91, 116, 130, 167, 170, 172, 199f, 207, 211, 250, 252, 256, 268f, 273-275, 281f, 292, 295, 306, 324, 327, 329
 - **Nussmilch** 296 → *Buchweizen-, Hafer-, Haselnuss-, Kokos-, Mandelmilch, Horchata*
- Null-Diät** 219
- Null-Toleranz** 256
- Null-Verzicht** 81, 89, 166, 172, 188
- Nutztiere** 51, 58, 133, 139f, 170, 189, 195
- Oberflächengewässer und Vitamin B12** 144
- Obst** kommt 100 x vor
 - **Obstdicksaft** → *Apfeldicksaft, Birnendicksaft, Dicksaft*
 - **Obstpüree** 112, 120, 269, 327f, 330
 - **Obstsafte** 22, 92, 327, 392 → *Gemüsesafte, Saft, Teilnahrungsmittel*
 - **Obstsalat** 111, 327
 - **Obstschale** 40 → *Schälen*
 - **Obstrockner** 270, 287
- Obstipation** → *Verstopfung*
- Ohsawa, Georges** 184 → *Makrobiotik* 184
- ökologisch** 52, 337
 - **ökologischer Anbau, Landbau** 31, 36
 - **ökologische Erzeugung** 37, 41
 - **ökologische Nische** 178, 189
 - **ökologisch zertifiziert** 38-40
 - **Ökotrophologie-** 18, 27, 82f, 181, 209
 - **Ernährungsökologie** 18, 181
- Öl** → *siehe unter den verschiedenen Ölsorten: Distel-, Lein-, Raps-, Sonnenblumen-, Traubenkern-, Oliven-, Walnussöl und Raffination*
 - **kaltgepresst** 61, 69-71, 133, 250, 275, 344
 - **Ölsaaten** 38, 141, 211, 269
 - **Olio vergine** 344 → *Aceite virgen, kaltgepresst*
- Östrogen** 93
- Offene Beine (Ulcus cruris)** 104
- Ohren-** 65, 74, 187, 261
 - **Ohrgeräusche (Tinnitus)** 205
- Oleander** 211
- Oliven** 61, 68, 169, 274, 293f, 309, 332
 - **grüne Oliven** 297
 - **Kalamata-Oliven** 61, 274, 293f, 304, 309f

- **Olivenöl** 61, 67, 168f, 250, 275, 278f, 290, 293, 295, 297-300, 302, 304-311, 316, 318
- Omega-3-Fettsäuren (-6- / -n-) 63, 67-71, 91, 97f, 140f**
 - **Omega-3-Alternativmargarine** 290
 - **Mangel an Omega-3-Fettsäuren** 141
- omnis cellula e cellula** 157
- Omnivore = Allesfresser** 182
- orales Erlebnis** 173, 275
 - **orale Phase** 82, 216
- Orang-Utan** 30, 80, 182
- Orangen** 49, 78, 200, 207, 281, 286, 292, 300, 307, 311, 316, 322 → *Blutorangen* 306f
 - **Orangensaft** 216
 - **Orangenschalen** 292, 332
- Ordnungen** 29, 48, 83, 95, 134, 159, 161, 163, 169, 173, 178, 221f, 240
 - **Ordnung unserer Nahrung** 20-22, 46, 56
 - **Ordnungen der Natur** 218
 - **Ordnungsgesetze des Lebens** 175, 177, 189, 221
 - **Ordnungstherapie** 74, 139 — FN 24/74
- Oregano** 273, 293f, 299f, 304, 308-311
- Organogenese** 47-49, 57, 68 → *Keimblattanlage, Organsysteme*
- Organsysteme** 160f → *Keimblattanlage, Organogenese*
- Orgasmus** 176
- Osteopathie** 149f, 347
- Osteoporose** 17, 26, 32, 67, 89, 92-94, 105, 114, 137, 205, 216, 251f — FN 32/93
- ovo-lacto-vegetabil** → *Vegetarier*
- Oxidation, Oxidationsverlust** 22, 25, 27-29, 34, 135, 170, 270 — FN 15/55
- Palatinin** 56
- Palmfett** 70
- Palmöl** 68, 70
- Panamá** 59, 92, 106f, 131, 211f, 251
- Pankreas** 52 → *Bauchspeicheldrüse*
- Panta rhei** 240 → *Heraklit* 240
- Pantryküche** 260
- Papaya** 49, 130, 273, 287, 296f, 309, 329
- Paprika (Schoten, verschiedene Farben)** 49, 61, 172, 210-212, 270, 273, 278f, 291, 295, 297-300, 302-304, 308-310, 318, 322, 326 → *Minipaprika* 300, 303, 310, 319, 321f
- Paranüsse** 118, 130, 273
- Paradies** 50, 81, 139, 175, 205, 222, 246 → *Eden*
- Paste** → *Crème, Vitam-*
- pasteurisieren** 23, 38, 58, 63, 71, 168 → *Milch*
- Pastinake** 207, 219, 273, 301, 303, 319f, 324
- Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht, notarielle** 225, 235, 249f → *Vorsorgeverfügung*
- pathologisch = krankhaft** 82, 92, 103, 155, 161, 245 → *physiologisch*
- Pathophysiognomik** 151
- Paulus** 117, 263, 340f → *Bibelzitate*
- Pausenbrot mit Butter kann unverträglich sein** 71, 77
- PEG-Sonde** 228 → *Sondenkost*
- Pektin** 40, 53f, 272
- Pellkartoffeln** 49, 133, 250, 272, 276, 296f, 308, 314-316, 318-320
- Penicillinallergie** 127
- Periostitis (Knochenhautentzündung)** 89
- Perlzwiebeln** 326
- Pescotarier** 140
- Persönlichkeit-** 31, 82, 177, 194, 233
- Personalwechsel** 249
- Pesto** 61, 299 → *Petersilienpesto* 61, 299
- Petersilie** 75f, 131, 167, 200, 210, 217, 272f, 280, 293, 295, 297, 299f, 302-311, 313-322, 324-327
 - **Petersilienaufstrich (Bärlauch-Variante)** 299
 - **Petersilienpesto** 61, 299
 - **Petersiliensalat** 306
 - **Petersilienstängel** 299, 306, 325
 - **Petersilienwurzel** 48, 199, 207, 273, 279, 301, 303, 324
- Petrus** 117
- Pettenkofer, Max von** 209
- Pfeffer** 61, 273f und bei den Rezeptvorschlägen
- Pfefferminztee** 149, 273
- Pfeilwurzelmehl** 53
- Pflanzenfresser**
 - **Pflanzenschutzmittel**
 - **pflanzliche Kost, - Lebensmittel, - Nahrung, - Produkte, - Speisen** 22, 70, 130, 184, 225 → *Vegetabilien*
 - **pflanzliches Eiweiß** 167, 130, 133, 167
 - **pflanzliche Eiweißextrakt** 166
 - **pflanzliche Öle/Fette** 41, 67, 171, 167, 130, 133, 167
- Pflaumen, frisch** 292, 329
 - **Pflaumen, getrocknet** 200, 331
 - **Pflaumenmus** 328
- Pflegekasse, -versicherung** 254-260
 - **Pflegetagegeldversicherung (privat)** 258-260 → *Versicherungen*
 - **Pflegepersonal** 95, 110, 115, 118, 223, 225, 228, 233, 235, 239
 - **Ablehnung der Pflegeperson** 111
 - **Pflegestufe** 235, 249, 253, 259f
- Pfortader** 134f
- pH-Wert** 90 → *Säuren und Basen, Urin*
 - **pH-Wert-Tabelle** 90 — FN 31/90
- Pharma Heel** 149, 152, 154
 - **Pharmaindustrie** 77, 84, 95, 105, 130, 138, 158, 242, 245
- Phasin** 67, 80, 142, 211, 281
- physikalische Denaturierung durch Hitzeeinwirkung** → *Denaturierung*
- physiologisch = den normalen Lebensvorgängen entsprechend** 92, 155, 161, 209, 211 → *pathologisch*
 - **physiologisch Kochsalz** 128
- Physiotherapie** 17, 138
- Phytin** 39, 67, 80, 203, 208, 211 — FN 21/67
- Phytostoffe** 44, 101 → *Planzenstoffe* 185
- Phytase** 208
- Phytotherapie** 104, 139, 150
- Pilze (zum Essen)** 310
 - **Pilze** 196
 - **Pilze und Fermentation** 209
 - **Pilze (im Darm = Candida)** 84f
 - **Pilze im Frischkornbrei** 30, 84f, 208
 - **Pilze und Bakterien/Viren** 84f, 110, 121, 123, 223
- Pinienkerne** 141, 273, 298, 302-304, 306, 310, 315, 316, 318, 322, 325, 327, 332
- Pistazien** 68
- Planck, Max** 94, 137
- Pflanzenstoffe** 185 → *Phytostoffe*
- Platterbsen** 312
- Polenta** 280, 313
- Plautus, Titus Maccius** 51
- Politik-** 52, 56, 58, 74, 174, 187, 236-238, 241-245, 261
- Pollen** 124f, 154, 208 → *Blütenpollen*
- Polyarthritis** 89
- Polyneuropathie** 107f, 127
- Polypen** 154, 205
- Polysaccharide** 30, 44, 47, 51-53, 73f, 116, 119, 171, 207
- Polysaccharid-Auszugsprodukt Seitan** 171
- Polyurie** 160
- Pommes** 60, 97
- Poren der Haut** 160, 182 → *Zellporen*
- Porree** 326
- Portulak** 272, 274, 305
- Postelein** 272, 274, 305
- Potenzierung** 148 — FN 47/148
- Pottenger, Francis M.** 62f, 65f, 80, 92, 110, 167, 184 — FN 18/62 → *Katzenversuche*
- Präfinalität** 229
- Prämisse = Voraussetzung** 204
- Präparate** 22, 30, 40, 46-48, 52, 57, 108, 126, 142, 168, 171, 216, 233
- Prävention** 236
- Price, Weston Marion** 62, 66f, 184 — FN 20/66
- Primel** 211, 273
- Profit-** 34, 40f, 50, 71, 81, 166, 222, 340
- Proteaseinhibitoren** 142, 211
- Protein-** → *Aminosäure, Eiweiß, Denaturierung, Hitzedenaturierung*
 - **Proteinmangel** → *Eiweißmangel* 143, 168, 171, 195
- Protolyse** 91
- Protonen** 91
- Psoriasis** (Betonung auf dem ersten i) 17, 49, 72, 89, 97, 124-126, 134, 165, 168, 191, 212, 281
- Psychologie** 133, 158, 191
 - **psychische Störungen** 160
 - **Psychose** 109
 - **Psychosomatik-** ins Körperliche sich verlagernde seelische Probleme. 72, 74, 84, 106, 108, 148, 245
 - **psychosozial, psychische und soziale Komponente** 106, 173

- **Psychotherapeut** (allgemein) 150, 175
- **Psychotherapie** 74, 79, 87, 120, 191f, 275
- Public Relation** 237
- Pudding** 53, 217, 280, 329, 332
 - **Puddingvegetarier** 186, 251
- Puderzucker** 56
- Putzkolonnen der Blutgefäße** 137
- Quacksalber** 95
- Quark** 22, 46, 215, 297 → *Allergie, Atopie, Asthma bronchiale, Neurodermitis, Psoriasis, Rheuma*
 - **Quark ist ein Teilnahrungsmittel** 167, 171
 - **Quark und Kalzium?** 92, 165, 167
 - **Quark und Käse stopfen** 86, 166
 - **Quarkalternative** 170, 172, 272, 296f, 301, 305f, 311, 314
- Quarks (kleinste Teilchen)** 148, 240
- Quellwasser** 22, 109, 186, 199f, 216, 264, 274, 296
- Quinoa** 193, 312
- Qumran** 117
- Radikalfänger** 69, 143
- Radicchio** 305
- Radieschen** 59, 271, 273, 306, 321, 323f
 - **Radieschenblätter** 49, 210, 271, 325
- Raffination** 46
 - **raffinierte Nahrung** 23
 - **raffiniertes Getreide/Mehl** 28, 46f, 81, 91, 94, 98, 116, 191, 216f, 339 → *Mehltypen*
 - **raffinierte Getreideprodukte** 92, 94f
 - **raffiniertes Öl** 55, 67, 69, 71, 87, 91, 97, 133
 - **raffiniertes Salz** 39
- Randschichten** 23, 32, 48f
- ranzig** 29f, 50, 130, 338
- Rapsblätter und -blüten** 273f, 317
 - **Rapsöl** 67f, 98, 141, 185, 250, 275, 290, 295, 303, 317-321, 326
- Rapadura**; heißt eigentlich Raspadura (raspar = reiben). Ohne "s" entspricht es der mittelamerikanischen Mundart. 56, 210
- Rasierklingen** 53, 76
- Rattenversuche** 63, 66, 184, 238
- Reaktionsphase** 154, 160-163 und gesamtes Homotoxikologiekapitel
- Rebirthing** 150
- Rechtsanwalt** 225, 249 → *Notar*
- Reckeweg, Hans-Heinrich** 72, 107, 130, 140, 147, 152-163, 339 — FN 38/130
 - **Ersatz-6-Phasen-Tabelle** 153
 - **6 Phasen-Zusammenfassung** 160-163
- Redox** 25, 135
- Reduktion** 25, 135 → *Redox*
- Reduktionsdiät** 87
- Reesdorfer Hof, Bordesholm** 336
- Refluxösophagitis** 17, 79
- Reformhaus** 56, 81, 151, 210 — FN 16/56, 27/82 → *Biohandel, Naturkosthandel*
 - **Reformhausgewürz** → *Endoform* 279, 299
 - **Reformhausfachverkäufer** 216
 - **Reformhausmargarine** 71
 - **Reformhausprodukte** 81, 190, 209
 - **Reformhaussauerkraut "Eden"** 318
- Regelkreise, biologische** 243
- Regeneration-** 62, 65, 83, 147, 205, 242
 - **Regenerationstherapie** 65
- Regula Benedicti** 117f
- Rehaklinik** 22, 32, 207
- Reiki** 107
- Reinwald, Timo** 33, 335
- Reis, poliert/geschält/raffiniert** 26, 47, 56, 86f, 94f, 171, 199, 207f, 216
 - **Reis (allgemein)** 29, 48, 51, 54, 77, 80, 86, 91, 142, 169, 207, 268f, 277, 301, 313
 - **Vollreis, ungeschält** 54, 86, 134, 193, 250, 268f, 273f, 276, 315, 321
 - **weißer, geschälter, polierter Reis** → *Beri-Beri* 27
 - **Reis und Mais nur in Metallmahlwerk** 277, 282
 - **Reis, roh (eingeweichter Roh-Reis)** 276f, 281f, 302, 304, 321
 - **Reis, gekocht** 278f, 282, 302, 304, 312, 321, 324
 - **Reissirup** 56
- Renten-** 249, 351
- respiratorische Alkalose** 92
- retikuloendotheliales System** 164
- Rettich** 59, 273, 298, 324
- Reutter, Otto** 229
- Rheuma-** 72, 125, 162, 168, 208f, 218
 - **Rheumaliga** 89
- Riemann, Fritz** — FN 28/82
- Ringelblumen** 211, 273, 307
- Römer** 24, 51, 169
- Römerkohl/-salat** 272f, 305, 307, 317
- Römertopf** 316
- Röststoffe** 70, 176, 217 → *Glykotoxine*
- Roggen** 27, 29, 80, 169, 271, 273f, 276, 278, 281f, 287
 - **Roggen, eingeweicht, gekeimt** 275
 - **Roggen-Sauerteigbrot** 27, 284f, 338
 - **Roggen-Weizen-Mischbrot** 277, 284f, 338
 - **Roggen-Typenmehl** 37
 - **Roggenvollkornbrot** 28f, 275
- Rohbrot** 29, 34, 200f, 250, 268f, 285, 287, 302, 304, 308f, 320f, 325, 332 → *Essenerbrot*
 - **Rohbrötchen** 286
 - **Rohkeks** 201, 286
 - **Rohkuchen** 287
 - **Rohmilch** 133, 166, 168
- Rohkostplan für 8 Tage** 200
 - **Rohkoststudie** 145 → *Gießener Rohkoststudie*
- Rohkost-Versandhandel** — FN 63/194, FN 97/274
- Rohrohrzucker** 39, 56, 339
- Rohrzucker** 52, 56, 148
- Romanesco** 307f
- Rondholz, Brigitte** 194, 203f — FN 65/210
- Rosen** 211, 273
 - **Rosenwasser (Marzipanherstellung)** 273, 329
- Rosenkohl** 90f, 131, 317-319
- Rosinen** 275, 286-288, 292, 297, 303, 306f, 315-317, 319, 328, 330, 332 → *Korinthen*
 - **Mohn-Rosinen-Kokoskonfekt** 331
- Rosmarin** 61, 211, 273, 278, 283f, 285, 287, 293, 298-300, 308-311
- Rotalgen** 53f
- Rotationsdiät** 108
- Rote Beete** 48, 91, 106, 142, 184, 199, 203, 207, 272f, 278, 305, 324
- Rotkohl** 23, 71, 76, 112, 273, 305, 317, 319
- Rucola** 305
- Rüben** 46, 51, 65, 169, 273, 207, 305, 315, 324f
 - **Rübenzucker** 46, 52
- Saaten** 37, 70, 87, 130, 167, 170, 172, 199f, 207, 250, 274, 282, 295, 324
- Saccarine Disease** → *Cleave, Thomas Latimer*
 - **Saccharide** 44-47, 51-53, 81, 116 — FN 4/27 → *Disaccharide, Monosaccharide, Polysaccharide, Stärke, Kohlenhydrate*
 - **Saccharidose** 27, 47, 73, 76, 97, 110 — FN 4/27
 - **Saccharin** 56
 - **Saccharose = Sucrose = Haushaltszucker** 52, 276
- Sättigung** 51, 97, 116, 165, 207 → *Stärke*
- Säure-Basen-Haushalt** 90-92
 - **Säurebildner** 90f
- Säuglingsnahrung** 40 → *Baby-*
- Saflor, Färberdistel** 211, 272f
- Saft/Säfte** 22, 46f, 55, 76, 115, 118f, 121, 142, 216, 218f, 228, 269f, 327, 332 → *Entsafter, Fastenkapitel, Gemüsesaft, Obstsaft, Zuckerbomben*
 - **Safthersteller/-produktion** 35, 43, 50
 - **Saft und Karies** 47
 - **Saft, ein Teilnahrungsmittel** 47 → *Unverträglichkeiten*
 - **Saftkur** 268 → *Fasten*
 - **Saftpresse** 269 — FN 75/269
- Sago** 53
- Sahne** 40, 53, 60, 62, 70f, 168, 170, 186, 191, 216, 250, 272, 274, 276, 281, 297f, 304, 307, 309, 316, 319f
 - **Sahneersatz** 166, 170, 272, 297f, 304, 307, 309, 316, 319f, 327
 - **Sahntorte** 111
- Salatbuffet** 226
- Salbei** 211, 273, 295, 300, 309
- Salmonellen** 166, 196, 212
- Salz** 27, 39, 40, 55, 58, 71, 119, 133, 140, 168, 195, 217, → *Fluor, Jod* 39, 59f, 94, 186, 250, *Meersalz*
 - **Salzalternative** 61
 - **benötigte Salzmenge** 59
 - **salzfrei essen** 194, 219
 - **Salz hält Wasser zurück** 59

- **Salz nach dem Kochen** 61
- **Salz, sparsam im Umgang mit Salz!** 59
- **keine Salzkartoffeln** 49, 61
- Salzsäure (HCL)** 51, 79, 90, 132, 182, 208
- Sanddorn** 323
- Sandkuchen** 106
- Sauerampfer** 205, 323
- Sauerkraut** 22, 45, 58, 61, 143, 274, 306, 317-319
 - **Sauerrahm** 71
 - **Sauerrahmbutter** 63, 70f, 133, 168, 191, 250, 274, 276, 292-294, 296f, 319f
 - **saure Sahne** 281
- Sauerstoff-** 25, 27, 30, 40, 96f, 99, 134f, 137, 143, 146, 277 → *Oxidation*
 - **Sauerstofftransport** 140, 142f, 146, 157, 212
- Sauerteig** 24, 27f, 30f, 35, 45, 49, 85, 143, 284f, 338f — FN 81/284 → *Brot*
- Sauna** 101, 103, 139, 156, 253, 257, 260
- Schadstoffe** 41, 115, 125, 152f, 155, 159f, 162, 205, 274
- Schädel-** 48, 66, 120 → *Zahnbogen*
- Schädlingsbekämpfung** 42, 48
- Schafgarbe** 210f, 273f, 323
- Schafsmilch, -käse** 126, 299
- Schale** 14, 48, 70, 130, 203 und im Rezeptteil
- Schalotten** 326
- Scharlatan-** 79, 151
- Schaukeldiät nach Sörensen** 100
- Schiefhals (Torticollis)** 164
- Schilddrüse** 60, 94, 122, 186
- Schiller, Friedrich von** 177, 221f, 238
- Schimmelpilze** 208
 - **Edelschimmelpilze** 293 → *Tempeh*
- schizoider Charakter** 82 — FN 28/82
- Schlachthof** 183, 189
- Schlacken-** 158 → *Stoffwechselschlacken* 97
- Schlaganfall (Apoplex / Gehirnschlag)** 17, 64, 72, 109-112, 114, 206, 253 → *transischämische Attacke* 111f, 253
- Schlagsahne** 446 → *Sahne*
- Schluckauf** 146
- Schlüssel und Schloss** 125 → *Analogie, Vergleich*
- Schlüsselblumen** 211, 273
- Schmalz** 66, 87, 98, 141 → *Talg*
 - **Schmalz, vegan/vegetarisch** 295
- Schmand, Schmandalternativen** 70f, 168, 191, 250, 272, 274, 276, 296f, 316, 326
- Schleimhaut-** 51, 69, 97
- Schmerzen** 89, 07, 155f, 236
- Schmetterling** 48
- Schneeball** 211
- Schnittlauch** 274, 297, 303, 321, 326
- Schnitzer, Johann Georg** 40, 43, 47, 58, 96, 105, 118f, 152, 178, 184, 192f, 236, 245, 250 — FN 20/66, FN 25/79, FN 54/184, FN 61/192
 - **Schnitzer-Intensivkost** 133, 193, 203
 - **Schnitzer-Normalkost** 133, 187, 193
 - **Brotbackbuch Schnitzer** 217, 250
- Schnupfen** 154f, 160, 162
- Schöpfer** 67, 83, 128, 134f, 140f, 145, 178f, 189, 196, 211, 222, 240
- Schöpfungsortungen** 178
- schonendes Garen** 133
- Schonkost** 227f — FN 69/227
- Schrumpfnieren** 162
- Schuld im Sinn von Ursache** 73, 75, 77, 90, 97f, 115, 126, 171, 186, 227, 241 → *Ursache und Wirkung*
- Schuld/Mitschuld im Sinn von moralischer Verfehlung** 194, 196, 210, 218
- Schulmedizin** 17, 34, 47, 65, 73, 74, 84, 87, 96, 99, 102, 105, 147-152, 160-162, 204, 221, 238f
- Schutzbefohlene** 17, 19, 86, 113, 176-178, 187, 222, 224f → *Liebe und Süßigkeiten* 252
- Schutzkolloide der Niere** 136, 217
- Schwarzbrot** 26, 65, 338 — FN 19/65
- Schwarzkümmel** 287, 306, 319f
- Schwarze Johannisbeeren** → *Johannisbeeren* 272, 281, 317
- Schwarzer Tee** → *Tee*
- Schweinefleisch** → *Reckeweg*
 - **Schweinemast** 65, 130, 140, 188, 193 — FN 38/130
- Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus** 182
- Schwimmen** 138, 156, 253
- Seidenzucker** 56
- Seitan** 125, 171, 193
- Selbstbeherrschung** 115, 221, 340f
 - **Selbstbedienung-** 118, 175, 222
 - **Selbstcoaching** 87, , 108, 178
 - **Selbsteinfriedung** 178
 - **Selbstkontrolle und Selbstführung** 340
 - **Selbstheilungs-** 104, 148, 164, 179
 - **Selbsttherapie-** 87, 95, 139, 175, 275
 - **Selbstverdauung des Magens** 79, 139
 - **Selbstverständnis** 176, 179, 229
 - **Selbstverwirklichung** 243, 255f
- Sellerie** 61, 76, 78
 - **Knollensellerie** 48, 61, 78, 271, 273, 278f, 293, 303, 312f, 319-321, 324-326
 - **Selleriesalz** 312
 - **Stangensellerie** 61, 210, 272, 280, 298, 301-303, 305, 312f, 319
- Senf** 273, 310
 - **Senfkörner** 300, 305, 310, 313, 321
- Senioren, vegane, vegetarische, Frischkost (Rohkost)** 206 — FN 64/206 → *Non-Compliance*
 - **Seniorenheim, -pflege und Versorgungsprobleme** 75, 99, 104, 118, 187, 215-219, 226-230, 235, 249f, 252-261 → *Senioren- und Tagespflege*
- Sesam-** 119, 130, 167, 200, 269, 273f, 284f, 294, 315, 318, 325, 329
 - **Sesammus** 172, 311
 - **Sesamöl** 68, 172
- Shakespeare, William (Ist es auch Wahnsinn...)** 172
- Siechtum** 111, 128, 215, 229
- Simile** 148, 151
- Simmertopf** 228, 302
- Sirup** 78
- Shoyu** 61, 142, 143, 274
- Skelett** 48, 66, 120
- Sklerodermie** 127, 165
- Soddbrennen** 74-76, 78f, 90, 112, 177, 199, 215, 217f, 274f, 327
 - **saures Aufstoßen** 72f, 216
 - **saurer Magen** 73, 79
- Soja, -bohnen** 68, 126, 131, 141-143, 168, 273, 293, 312, 321 — FN 62/194 → *Azukibohne, Tofu*
 - **Gier nach Soja** 194
 - **Soja-Alternative für Fleisch** 193
 - **Sojaanbau** 193
 - **Sojaeiweiß, -protein**
 - **Sojajoghurt** 142
 - **Sojamilch** 142, 269f
 - **Sojamilch-Bereiter** 269
 - **Sojamungbohnen** 142, 273, 312, 321
 - **Sojaöl** 45, 185
 - **fermentierte Sojaprodukte, -erzeugnisse** 38, 61, 141, 143, 168, 194 → *Miso, Shoyu, Sojasoßen, Tamari, Tempeh*
 - **Sojasoßen** 38, 61, 273f, 291, 301, 309f → *Shoyu, Tamari*
 - **Sojasprossen** 142, 250, 293, 321
 - **Sojatex** 125f, 168, 171, 193
- Solanin** 49, 210-212
- Solarium** 94
- Solzustand** 132 → *Spiegelei*
- Sondennahrung** 63, 228, 250 → *PEG-Sonde* 228
- Sonnenblumenkerne** 68, 118, 130f, 141, 167, 172, 200f, 273f, 278, 282, 284-286, 289, 292-297, 307, 317-321, 324f
 - **Sonnenblumenöl** 67, 70, 168, 172, 250, 272, 275, 278, 281, 289f, 293-295, 297, 303f, 306, 308, 317-320, 326, 328, 330, 332
- Soor** 72 → *Candida*
- Sorbet** 120, 174, 269, 327f
- Sorbit** 56f
- Soße** 53f, 69, 77f, 170, 171, 272, 298, 300f, 307, 310, 314, 316, 321, 324, 327 → *Salatsoße, Tomatensoße*
- Soßenbinder** 53
- Soybelle Nuss- und Milchbereiter** 269
- Spargel** 90f, 273, 304f
- Spinat** 88, 91, 131, 167, 272, 305, 324
- Spirulina** 145
- Spitzkohl** 305f, 317, 319
- Spitzwegerich** 210, 274, 323
- Spontanheilung** 64, 245
- Sportlerherz** 103

Sprießkornhafer 33, 176, 277, 281

Sprossen alle gekeimten Saaten sind Sprossen! 30, 46, 142, 199, 270, 273f, 276, 293, 295, 310, 314, 321f → *einweichen, Keimen, Saaten, Soja*

Sprue 79 → *Zöliakie*

Spurenelemente 23, 44, 56, 59f → *Vitalsubstanzen*

Stachelbeeren 70, 272

Stängel 49, 130, 210, 212, 299, 305f

Stangl, Werner — FN 28/82

Stärke 22, 26f, 37-39, 41, 46f, 51, 53, 55f, 58, 68, 78, 83, 87, 92, 112, 116, 170, 171, 182, 227f → *Mehrfachzucker, Polysaccharide, Sättigung*

Stangensellerie 61, 210, 272, 281, 298f, 302f, 305, 312, 313, 319 → *Knollensellerie, Sellerieknolle*

stationäre Pflege → *vollstationäre Pflege*

▪ **Stationsküche** 115, 226f → *Großküche* 207, 226, 249, 261

Staudenlein 211, 273

Staudensonnenblumen 211, 273

Steckrübe 207, 273, 324

Steckrosen 211, 273

Steele, Jack 240 → *Bionik*

Steintherapie 151

▪ **Stein- oder Metallmahlwerk** 143, 268f, 281, 301 → *Getreidemühle*

▪ **Steinguttopf** 299

▪ **Steinpilz-Hefebrühe (Vitam)** 274, 278f, 294, 303

▪ **Steinsalz** 39, 59, 171

▪ **Steinzeitmenschen** 144, 165

▪ **Steinzeitdiät** 101, 144

Steuergelder 53, 186, 236f, 239, 242, 261 — FN 13/53

Stevia 56f, 275

Stiefmütterchen 211, 273f, 323

Stillen → *Muttermilch*

Stimmungshormone 161

Stöpsel 90, 155, 160 → *Dante Alighieri, Popo, Stöpsel*

▪ **Stöpsel im Popo/Hintern** 155, 160

Stoffwechsel- (Metabolismus) 29f, 45, 48, 55, 77, 85, 87, 116, 135, 152f, 163, 171, 192, 209, 222 — FN 15/55

▪ **Stoff-Wechsel** 183, 186

▪ **Stoffaustausch** 97, 136, 158

▪ **Stoffwechsel-Abbauprodukte/-Endprodukte (-schlacken)** 96, 136f, 158f → *Abbau*

▪ **Stoffwechselkrankheiten** 72, 227

▪ **Stoffwechsel-Muckis** 71

▪ **Stoffwechselstörung/-entgleisung** 94, 192

Streptokokken 84, 121, 154, 157

Stress 73, 75, 79, 81, 84, 105, 126f, 206, 227

Stuhlgang 48f, 85f, 164, 167

▪ **Stuhlgang hart durch Käse** 86, 167, 186

▪ **Verstopfung durch Seitan** 171

▪ **Stuhlgang der Zelle** 135

▪ **Stuhlgang weich unter Rohkost** 49, 86, 186

▪ **Verstopfung** 86, 171 — FN 29/86

Styx 237 — FN 70/237

Subventionen 242

Sucht 87, 115, 217

süß-sauer-salzig-ölig 298

Süßigkeiten, Süßwaren 26, 53, 57, 82, 86, 89, 91, 97, 110-112, 115, 185, 191, 216, 223, 251, 275 → *alternatives Stößen, orale Phase*

▪ **als Trostpflaster oder Belohnung** 275

▪ **einigermassen gesunde Süßigkeiten** 217, 251, 270, 327-331

▪ **Süßigkeiten, glutenfrei** 81f

▪ **Süßigkeiten, zuckerfrei** 57

▪ **Süßigkeitsfanatiker** 111

▪ **Süßkartoffeln** 49, 142, 199, 207, 212, 272f, 275, 290, 292, 308, 314-316, 318, 320, 324, 326-328, 330f

▪ **Süßstoff** 26, 56f, 216, 253

▪ **Süßen mit Obst** → z.B. *Ananas, Banane, Durian, Mango Papaya*

▪ **Süßen mit Trockenfrüchten** → *Trockenfrüchte*

Suppen, roh 302-304 → *Gazpacho Andaluz* 302

symptomatische Linderungsbehandlung 73

Symptomverschiebung 155, 157, 160, 162

Switzer, John 107, 212 — FN 67/212

Tagespflege 233, 252-256

Tagetes 211, 273

Talg 66, 154f

Tamari 61, 142f, 273f, 310, 315

Tannenhonig 275

Tapas 327, 332

Tarakernmehl 53

Taubnessel 211, 273f, 307, 323

Tee → *Kräutertee und die einzelnen Kräuter*

▪ **Anis-, Fenchel-, Kümmelte; und als Gewürze** 61, 76, 78f, 218, 273f, 283f, 286

▪ **Instanttee** 267

▪ **Kamillenblüte/-tee** 79, 119, 273

▪ **Kräutertee** 92, 156, 160, 200, 218, 274

▪ **Schwarzer Tee** 26, 74, 91, 102, 115, 134, 173, 176, 191, 208, 216, 274

▪ **Teezucker** 56

Teig 29, 171, 283-288

▪ **Teigbereitung** 33

▪ **lange Teigführung** 208

▪ **Teigkonsistenz** 286 → *Konsistenz*

▪ **Teigruhe** 54, 188, 278, 283, 285

▪ **Teigwaren** 22, 91, 339

Teilmahrungsmittel 30, 37, 40, 46-51, 55, 57, 70, 76, 125f, 142, 166, 168, 171

Teltower Rübchen 324

Tempeh 61, 143, 274, 291, 293, 314, 318

Temperatur, niedrige (Nahrung) 23, 28, 41, 33f, 132, 167, 228, 271, 286, 303 → *Denaturierung, Hitzedenaturierung*

▪ **Temperatur (Fieber)** 117, 155 → *Fieber*

Tertullian 265

Testosteron 93

Tetanie 92

Tetrapak 170

Thaumatococcus 56

Thein 176

Theresa von Avila 179

Thrombose 17, 72, 99-104, 253 → *Venenthrombose*

▪ **arterielle Thrombose** 99, 138 → *Notarzt!*

▪ **Phlebothrombose** 72

Thymian 273, 293, 298-300, 304, 309f

tierisches Eiweiß 66, 100, 104, 126, 132, 137, 145, 167, 188, 190, 205, 216, 281

▪ **tierische Lebensmittel/Produkte** 68, 133, 139

▪ **tierisch-eiweißfrei** 72, 100, 103, 137, 191, 200

▪ **tierisch-eiweißarm** 103, 200

▪ **tierische Fette** 62, 66f, 87, 108

▪ **Tierfutter mit Jod verseucht** 61

▪ **Tiermilch** 80, 82, 165f, 269

▪ **Tierquälerei** 138 — FN 41/138

Tinnitus → *Ohrgeräusche*

TNC-Mixer

Tofu 125f, 131, 142, 167f, 171, 188, 193, 250

Toleranz 35, 174, 176-178, 187, 243, 254f → *Akzeptanz*

Tolstoi, Leo 189

Tomaten 49, 61, 70, 78, 120, 200, 210-212, 217, 270, 273f, 278f, 293, 297, 299f, 302, 304, 306, 309-311, 317-322, 323, 325f → *Cherrytomaten*

▪ **Tomaten, getrocknet** 61, 274, 278f, 293, 295, 297, 299f, 304, 306,

309, 313f, 318, 320f

▪ **Tomatenketchup** 297

▪ **Tomatenmark** 291, 294, 313

▪ **Tomatensosse** 279, 300, 304

▪ **Tomatensuppe** 304

Topinambur 207, 273, 324f

▪ **Topinambursirup** 39, 56

Torte 22, 40, 68, 76, 86, 89, 110

▪ **roher Tortenboden** 288

toxisch = giftig 161, 164 → *Antihomotoxikologie* 82, 92, 103, 155, 161, 245

▪ **Botulinumtoxin** 140

▪ **gesamttoxische Situation** 109, 164

▪ **Glykotoxine** 176

▪ **Zytotoxine** 122

Transfette → *Fette*

transischämische Attacke 111f, 253 → *Schlaganfall* 17, 64, 72, 109-112, 114, 206, 253

Transplantation 94, 136

Transport 31, 41, 143, 189

▪ **Transport, Transportwege (Blut, Lymphe)** 52, 69, 96-98, 100, 109, 134-137, 146, 152, 156, 158, 164

▪ **Transportprotein** 135

▪ **Transportwege der Pflanzen** → *Stängel*

▪ **Sauerstofftransport** 140, 142f, 146, 212

- Traubenkernöl** 70, 98
Traubenzucker = Dextrose 28, 52, 54, 56
Trehalose 56
Trester 22, 50, 269, 296, 301
Trieb 82, 221f
Trinken zum Essen 78, 173
Trinkmenge, Flüssigkeit 119, 185f
 ▪ **Trinkwasser** 39, 60, 90, 92, 140, 236
Triscari, Salvatore (mein Großvater) 169
Trisker, Dennis 107
Trockenfrüchte 56, 89, 172, 252, 270, 273, 275, 281, 286-288, 291-293, 307, 328f, 332 → *Zucker in Trockenfrüchten* 178
Trockengemüse 38
Trockenhefe 28
Trockenmilch 53, 55
Trockner 270 → *Obsttrockner* 287
Tropen 94, 163, 211
 ▪ **Tropenfrüchte** 195, 250, 272 — FN 77/272
 ▪ **Tropenkost** — FN 63/194
Trotz 82
Tumor 110, 147, 164
Tuberkulose 62, 95, 153
- Über der Erde Gewachsenes** 143, 184, 199, 203, 275
Übergewicht 82, 88, 98, 111, 117, 185, 192 → *Fettleibigkeit*
Übergriffe, Übergriffllichkeit 177f, 189f, 222, 234, 264
Über-Ich 73, 82, 177
Überschaubares Essen 115
Übersäuerung 90-92
Überzuckerung 95
Ulcus cruris (Unterbeingeschwür) 104
ultrahoch erhitze Milch 58, 63 → *H-Milch*
Unabhängigkeit 31, 106, 174, 176f, 192, 221, 238, 260
ungesättigte Fettsäuren 22, 29, 67-70, 97 → *Fettsäuren*
ungiftig 70, 164, 211
unheilbar 27, 65, 73, 192
von unten her 241
Unter der Erde Gewachsenes 184, 199, 203, 281
Unterdrückung 155
Unterrichtswesen 237, 240 → *Lehrgebäude*
Unterversorgung 24, 104 → *Mangel*
unverdaulich 75-78 167
Unverträglichkeiten 19, 27f, 47, 56, 75-78, 83, 142, 192f, 216, 267, 270, 339
Urin 60, 88, 90, 92, 154f, 160, 164, 182
Urkost 106, 119, 144, 187, 194, 203, 346 — FN 63/194 → *Franz Konz, Brigitte Rondholz*
Ursache und Wirkung nicht verwechseln 63, 72-74, 80, 94 → *Bruker, Kollath, Schnitzer, Reckeweg*
Ursüße 54, 56, 209
- Vanillezucker** 56
vaskuläre Demenz 17, 109, 251
vegan 33, 101, 187f
 ▪ **vegane Tiere** 140
 ▪ **Veganer** 58, 71, 82, 142, 144-146, 171, 189f, 199, 204, 206, 243 → *Ethik*
 ▪ **Anzahl** 243 — FN 71/243
 ▪ **veganer Aufstrich** 175, 200, 291-295
 ▪ **Vegane Butter** 272, 289f
 ▪ **vegane Ernährung** 144, 149, 167, 188, 191-195, 226, 267-332
 ▪ **vegane Frauen**
 ▪ **vegane Frischkost (Rohkost)** 72, 89, 190-195, 204, 250, 267
 ▪ **veganes Goulasch** 171
 ▪ **veganer Käse** 171
 ▪ **vegane Milch** 269, 296f
 ▪ **vegane Sourcream** 112, 171
 ▪ **vegane Produkte** 142, 172, 188
 ▪ **Veganismus** 82, 189, 193
 ▪ **veganer Lifestyle** 188 — FN 57/188
Vegetabilien 23, 48f, 58, 82, 86f, 119, 137, 139, 141, 143, 167, 189f, 210, 228, 261, 271f, 275, 297
Vegetabilienliste 272 — FN 77/272
Vegetarier, vegetarisch
 ▪ **Anzahl** 243 — FN 71/243
 ▪ **6 Vegetariergruppen** 187
 ▪ **Lakto-Vegetarier, lakto-vegetarisch** 144, 172 → *ovo-lacto-vegetabil*
- **ovo-lacto-vegetabil** 167, 187, 190f
 ▪ **Vegetarierstudie** 145 → *Leitzmann*
 ▪ **Vegetarismus** 82, 144, 187-190, 209
 ▪ **Vegetarismus und Bibel** 264f
Vegetarierbund Deutschland 53 — FN 53/182
 ▪ **Lifestyle-Rezepte im Vegetarierbund** 188 — FN 56/188
Veggi-Gruppe 147
Veilchen 211, 273
Veith, Walter 165, 167 — FN 50/165 → *Videos im Internet!!*
Vene 96f, 100-103, 134-136, 138 → *Transportsystem*
 ▪ **Veneninnenwand (Intima)** 69, 72, 99, 102
 ▪ **Venenentzündung** 17, 102-104 → *Thrombose*
 ▪ **Venenerkrankung** 72, 101f
 ▪ **Venenklappen** 103
 ▪ **Veneninsuffizienz** 103
 ▪ **Venenthrombose** 99f → *Thrombose*
 ▪ **Venenwinkel** 97
Venolen 96f, 103, 135-137, 152, 158
Verantwortung- 82, 106, 206, 221-224, 239, 252, 255, 340
Verdauungsenzyme, -säfte 30, 45, 74, 114, 135, 307 → *Enzyme*
 ▪ **Verdauungsleukozytose** 133, 204 → *Glykotoxin*
 ▪ **Verdauungstrakt** 38, 56, 74-76, 79f, 83, 111, 115, 157, 177, 203, 215, 227, 267, 327, 339
 ▪ **verdaulich** 166 → *unverdaulich*
 ▪ **leicht verdaulich** 166, 228
 ▪ **schwer verdaulich** 171, 227
 ▪ **unverdaulich** 75, 167 → *verdaulich*
 ▪ **verträglich** 168 → *unverträglich*
 ▪ **unverträglich** 19, 27, 47, 56, 75-77, 83, 142, 192f, 216, 267, 270, 339 → *verträglich*
Verdummung 129
Vergewohntheit 178, 206, 215
Vergleich 25, 28, 41, 57, 74, 76, 84, 93, 103f, 116, 124-126, 128, 133f, 144, 147, 151, 153f, 157-160, 167, 171, 182, 184, 194, 221, 250, 338f → *Analogie*
Verhaltenstherapie 108, 175
Verknüpfungen 168, 176, 275
Verleumdung 171, 264
Versandhandel — FN 63/194, FN 97/274 → *Fa. Keimling*
Verschleiß 88f
Versicherungen 73, 235f, 239, 243, 257-260
 ▪ **Versicherungsfall** 258
 ▪ **Versicherungsleistung** 242
 ▪ **Versicherungssumme** 259f
 ▪ **Versicherungssystem** 241
Verstopfung → *Stuhlgang*
Vertellekes 111
Verweildauer im Magen/Darm 74
verwelktes Getreide/Mehl 23f, 26, 191, 335, 340
Virchow, Rudolf 157
Vikariation 156f, 160-162, 164 → *Homotoxikologie*
Vita-Mix TNC 49, 164, 228, 249f, 261, 268f, 303f
Vitalstoffe/Vitalsubstanzen 22-24, 27, 29, 44-46, 48, 52, 55f, 61, 70, 76, 86, 88, 97, 100, 101, 109f, 126, 154, 163, 166, 171, 184, 195, 199, 215, 281
Vitalstoffmangel 110
Vitam-Klare Hefebrühe 274, 320
 ▪ **Vitam-Gemüsebrühe (-Produkte)** 274, 291, 301, 304
 ▪ **Vitam-Steinpilz-Hefebrühe** 274, 278f, 294, 303
Vitamine, Vitamingehalt 22-26, 33, 44, 46, 57, 67, 101, 225f, 338
 ▪ **Vitamingehalt** 22, 24, 46
 ▪ **Vitaminmangel** 24, 27, 69, 107, 112, 144f, 193
 ▪ **Vitaminräuber** 46, 56, 77
 ▪ **Multiplizierung von B1 durch Keim** 203
 ▪ **Vitamine, fettlösliche (A-D-E-K)** 22, 29, 67f
 ▪ **Vitamine, wasserlösliche** 67
 ▪ **Vitamin A** 29, 44, 67-69
 ▪ **Vitamin B-Komplex** 44f, 107
 ▪ **Mangel an B-Vitaminen** 107
 ▪ **Vitamin B1 (Thiamin)** 22, 24-26, 28, 30, 34, 44, 46, 56, 80, 135, 185, 270, 282, 294 → *Oxidation*
 ▪ **B1-Verlust nach 15 Minuten** 270, 277, 282
 ▪ **Vitamin B1-Mangel** 24, 27, 107
 ▪ **Vitamin B1 Menge** 144
 ▪ **Vitamin B1-Verlust/Räuber** 25, 56 → *Kalziumräuber*
 ▪ **Vitamin B1-Unterversorgung** 24
 ▪ **Vitamin B2 (Riboflavin)** 24, 44

- **Vitamin B3 (Niacin)** 24, 44
- **Vitamin B3 Mangel** 44, 69, 107
- **Vitamin B5 (Pantothersäure)** 44
- **Vitamin B5 (Pyridoxin)** 44
- **Vitamin B6 (Pyridoxin)** 24, 44, 185
- **Vitamin B9 (Folsäure)** 44 → *Folsäure*
- **Vitamin B12 (Cobalamin)** 24, 44, 52, 142-145, 167, 185, 199, 291
→ *Cobalamin, Extrinsic-Faktor, Intrinsic-Faktor*
- **Vitamin B12-Mangel** 107, 144f, 193
- **Vitamin B12 enthaltende Lebensmittel** 203, 286
- **Vitamin B12-Vorrat** 144
- **Vitamin C (Ascorbinsäure)** 44, 58, 106, 142, 182, 208, 281
- **Vitamin C-Mangel** 30
- **Vitamin D** 29, 44, 67-69, 94,
- **Vitamin D3** 208
- **Vitamin E** 29, 44, 67-69
- **Vitamin K** 29, 44, 67-69
- Vitamine im Weizen** 24
- Vögel (Bibel)** 263f
 - **Vögel (Bionik)** 240
- Vogelbeere** 272, 323
- Vogelgrit** 196
- Vogelmiere** 167, 210, 274, 323
- Voltaren** 163
- vollstationäre Pflege** 257-261
- Vollzucker** 56
- Vordenker** 241
- Vorrat** 304 → *Getreide ist eine natürliche Konserve*
 - **nicht auf Vorrat mahlen** 32, 141, 281, 339
 - **Vorratshaltung** 51, 250, 271, 274 — FN 12/51
- Vorsorgeuntersuchung** 235, 242
 - **Vorsorgeverfügung** 249 → *Patienten- und Vorsorgevollmacht*
 - **Vorsorgevollmacht** 235
- vuoc** 218 → *Fug und Recht* 218
- Wacholderbeeren** 298
- Wadenkrampf** 146
- Wahnsinn** 56, 94, 172, 215, 242
- Waldbeeren** 211, 273
- Waldhonig** 328
- Walnüsse** 68, 91, 118, 131, 141, 200, 273f, 281, 292, 295, 305f, 311, 318, 320, 322, 325, 327, 329, 330-332
 - **Walnussmarzipan** 30
 - **Walnusskügelchen** 31
 - **Walnussöl** 45, 67f, 98, 305f, 318, 320, 322
- Wandmaker, Helmut** 195
- Warnke, Ulrich** 240
- Wasser (Trinkwasser)** → *Grundnahrungsmittel* → *Quellwasser*
 - **Wasseranwendung** 138 → *Kneipp*
 - **Wasserbad** 228 → *Bain Marie*
 - **Wassermelonen** 49, 207
 - **Wassermelonenkerne** 49, 228
 - **Wasservergiftung** 59
 - **wasserlösliche Vitamine** 67
- Wegerich (Breit-, Spitzwegerich)** 210, 273f
- Wegwarte** 211, 273
- Weidenröschen** 211, 273
- Weinstein-Backpulver** 40, 275, 283
- Weintrauben** 273, 306, 317, 319
 - **Weintraubenkerne** 49, 70
 - **Weintraubenkernöl** 70
- Weißbrot** 22, 215
- weiße Rüben** 324
- weißer Zucker** 56 → *Zucker*
- Weißdorn** 102, 274
- Weißkohl** 271, 273, 298, 303, 305, 317, 319f
- Weizen** 24, 27, 29, 39, 53, 58, 142, 169, 171, 207, 271, 273f, 278f, 281f, 284f, 287, 294, 301, 304, 310-314, 321, 323
 - **Weizenmehltypen** 24, 37
 - **Vitamine in Weizen** 24
 - **Weizen (eingeweicht oder gekeimt)** 321f, 440, 441
 - **Weizenbrot** 277
 - **Weizengericht** 276, 279
 - **Weizengluten** 34, 37f, 80 → *Gluten*
 - **Weizenkeim** 68, 215
 - **Weizenkeimöl** 45, 68
 - **Weizensirup** 56

- **Weizenvollkornbrot** 338
- **Weizenvollkornmehl** 28
- Wendt, Lothar** 136f, 181, 216 — FN 40/136
- Werbung** 54, 63, 141, 190, 228, 237f, 245
- Wert an sich (ein philosophischer Begriff)** 189f, 234
 - **Wertigkeit** → *biologische Wertigkeit*
 - **Wertphilosophie** 190 — FN 59/190
 - **Wertverlust** 24f, 141, 170, 215, 217, 335, 339f
- Westernblot** 124
- Wiesenhof-Hähnchen** 183
- Wiesenschaukraut** 323
- Wildgemüse** 210 — FN 65/210 → *Wildkräuter*
- Wildkräuter** 91, 106, 199, 203, 207, 210, 225, 250, 256f, 271, 305, 323
 - **Wildbeeren** 273
 - **Wildpilze** 307
- Windmühlenkampf** 242
- Wingwave** 108, 275
- Winter** 51, 117 143, 153, 298
 - **Wintersalat** 143, 212, 317f → *Kohl*
 - **Wintergemüse** 143, 317f
 - **Winterspaziergang** 139
 - **Winterwurzeln** 324
 - **Winterzwiebel** 274
- Wirbelsäule-** 48, 66, 72, 89, 120, 205, 251
- Wirsingkohl** 131, 212, 273, 303, 317, 320
- Wirtschaft** 35, 56, 63, 189, 235, 237, 242, 244f
- Wochenmarkt** 203, 210, 271
- Wollmilchsau, Eier legende** 222, 239, 239, 241, 242, 244
- Würde des Menschen** 223, 233, 235
- Würfelzucker** 65 — FN 34/116
- Würze** → *Gewürze, Biogewürz, Hefewürzen, Vitam*
- Wurst** 140, 185, 212 — FN 42/140, FN 67/212 → *Botulismus*
- Wundheilung** 45
- Xylit** 56
- Yucca = Manio** 49, 169, 273, 315f
- Yudkin, John** 181
- Zahn- und Gebiss** 66
- Zahn- und Kieferprobleme** 119, 268, 270
 - **Zähne** 17, 47, 57f, 62, 66, 69, 118-120, 131f, 135, 182, 195, 216, 228, 252f, 267, 277, 291, 307, 329
 - **Zähneknirschen** 120
 - **Zahnarzt** 66, 119, 184, 192, 347
 - **Zahnbögen** 66
 - **Zahnfehlstellung** 62, 72, 192
 - **Zahngesundheit** 66, 184
 - **Zahnhygiene** 60, 120
 - **Zahnkaries** 55, 72 → *Karies* 17, 57f, 60, 66, 205, 228
 - **Zahnlosigkeit** 253, 268
 - **Zahnlücken** 132
 - **Zahnpasta** 120, 149
 - **Zahnprothese** 112
 - **Zahnschiefstand** 66, 120
 - **Zahnschmelz** 47
 - **Zahnverlust/-verfall** 17, 66
 - **Zahnwurzel** 205
- Zaunwicke** 323
- Zeckenborreliose** → *Borreliose* 72, 84, 124, 149, 196, 205, 251
- Zeichenerklärung** 271
- Zell-Lebensdauer** 63-65
 - **Zellentartung** 64, 153, 162 → *Neoplasmaphase*
 - **Zellmembran** 132
 - **Zellporen** 91, 96f, 136f, 158 → *Poren der Haut* 160, 182
 - **Zellschädigung** 153, 160
- zelluläre Abwehr** 121-124, 164 → *Immunsystem*
- zelluläre Phase (Homotoxikologie)** 161f
- Zen** 107
- Zentrales Nervensystem (ZNS)** → *Nerven*
- Zerealien** 199
- Ziegenkäse** 299
 - **Ziegenmilch** 165
- Zitratzyklus** → *Citratzyklus*
- Zitronen** 90, 143, 281, 298, 305
 - **Zitronengras** 292, 298, 322
 - **Zitronenkerne** 70

- **Zitronenmelisse** 273
- **Zitronensaft** 143, 172, 208, 275, 281, 286-290, 292, 294-297, 300, 302, 306, 308-311, 318f, 328-331
- **Zitronenschale** 286-288, 292, 295, 298, 332
- **Zitronensäure** 171

Zivilisationskrankheiten 162

Zöliakie 17, 72, 80-83, 93, 97, 114, 127, 144, 162, 166, 171, 208, 277, 282, 339 — FN 27/81

- **Zöliakie-Frischkornmüsli** 282
- **Zöliakie-Krankenkost** 82, 166
- **Zöliakieprodukte** 81, 339
- **Zöliakie-Süßigkeiten** 82, 171, 208

Zoonose 195f

Zucchini 273, 295, 298-311, 319, 343

- **Zucchini Blüten** 211, 273, 307

Zucker 26-28, 37, 39, 41, 46, 50, 51-60, 74-77, 83, 91f, 94, 98, 110, 112, 114-116, 119, 142, 168, 176, 209, 215-217, 219, 228, 253, 327, 329, 339

— FN 14/54 → *Saccharide, Saccharidose*

- **Zuckerarten** 56, 116 → *Zuckersorten*
- **Zuckerbombe (Säfte)** 76
- **Zuckercoleur** 27f, 56, 252 — FN 19/65
- **1. Zuckerfabrik** 55
- **zuckerfrei** 56f, 85, 97, 115, 217
- **Zuckergehalt** 47, 77, 115, 131, 270

- **Zuckergehalt in Trockenfrüchten** 270

- **Zuckerkonsum** 131

- **Zuckerlieder und -arien** 54

- **Zuckerrohr** 28, 39

- **Zuckerrohrplantagen** 55

- **Zuckerrüben** 28, 39, 46

- **Zuckerrübensirup** 36, 52, 56

- **59 Zuckersorten aus der Fabrik** 56

- **Zuckersucht** 57, 89, 119 → *Sucht*

- **Zuckerwürfel** 116 — FN 34/116

Zuwendung 111, 216, 238, 275

Zwanghaftigkeit 106, 175, 199

Zwangsmedikation 60, 192

Zweifachzucker 52 → *Disaccharid*

Zwiebeln 61, 200, 271f, 274, 278f, 285, 291, 294f, 297-303, 306-311, 313-321, 325f

- **Zwiebel, rot** 280, 300, 302, 306, 312, 318f

- **Zwiebelschale** 272, 308

- **Zwiebel- und Lauchgemüse** 326

Zwischenzellraum (Interstitium) 97, 102, 137, 153, 155, 158f, 164

Zwölffingerdarm (Duodenum) 75, 111, 134f

Zytotoxine 122 **Duodenum** 75, 111, 134f

Zytotoxine 122

Hoffnung ist das Brot der Armen

Thales von Milet (625-545 v.Ztr.)

Das Brot der Reichen ist hoffnungslos verarmt

CSS

Weitere Bücher

Bereits veröffentlichte Bücher werden nach gründlicher Überarbeitung und Umstellung auf DIN A4 in derselben Weise wie das vorliegende Werk als PDF-Datei nach und nach zur privaten Nutzung frei gegeben werden. Auf Anfrage können sie jedoch bei Selbstkostenübernahme in Buchform erworben werden. Auf meiner Homepage www.sofia-soerensen.de erfahren Sie, welche Bücher bereits freigegeben worden sind.

Ingeborgs Flucht nach Italien
Tagebuchaufzeichnungen einer Odyssee
Es begann alles in den letzten Kriegstagen
516 Seiten als Paperback-Ausgabe
61 Abbildungen

Rezeptlos glücklich
25 Jahre Erfahrungen
mit vegetarischer und veganer Vollwertkost
sowie reiner Rohkost
- Teil I -
592 Seiten als Paperback-Ausgabe
10 Abbildungen
27 Tabellen

Rezeptlos glückliche Naturküche
Köstliche kreativ-vegane Rohkost
"Pi x grüner Daumen"
- Teil II -
228 Seiten als Paperback-Ausgabe
4 Abbildungen

Leben
mit meiner dementen Mutter
104 Seiten als Paperback-Ausgabe
7 Abbildungen

Schillers Bürgschaft
Von der Treue zu sich selbst
und der mühelos-mühsamen Integration des Schattens
464 Seiten als Paperback- oder Hardcover-Ausgabe
3 Abbildungen

"Itacker müssen (nicht) abkratzen!"
Gelungene Selbsttherapie schwerer Traumata
unter Psychoanalyse, EMDR und Verhaltenstherapie
320 Seiten als Paperback- oder Hardcover-Ausgabe
28 Abbildungen

Seelische Selbstheilungskraft
Ganzheitliche EMDR-Selbsttherapie
und individuierende Selbstanalyse
700 Seiten als Paperback- oder Hardcover-Ausgabe
3 Abbildungen

Wir

*Immer enger werden Deine Kreise,
immer kleiner werden auch die meinen,
bis Deine Kreise enden
und Du niederfällst
auf weichen Boden.*

*Ich bin bei Dir, Mama,
beuge mich in Deiner letzten Stunde
hinab zu Dir,
hebe Dich auf und bette Dich wieder.
Und Du wirst, mir voran, ins Licht entschweben.*

*Ich richte mich auf,
und nun werden meine Kreise
immer kleiner und immer enger,
bis auch sie enden und ich niederfalle, so wie Du,
aber auf fremdem Boden,
der mir zur Heimat geworden ist.*

*Niemand wird bei mir sein
als nur unser guter Schöpfer.
Und er wird mich ins selbe Licht erheben,
hin zu meiner Mutter Reich:
Zu unserem gemeinsamen Gott,
denn Gott ist mütterliche Liebe.*

*Claudia Sofia Sörensen
Hamburg, 24. Januar 2013*