

Informationen über echte Nahrung und Wildkräuter

Einige Auszüge  
aus dem nicht mehr  
käuflich erhältlichen Buch

Der große Konz  
Gesundheitslehre von Franz Konz

Ich stelle Dir nun nach Gruppen zusammen, was die uns am nächsten stehenden Affenmenschen durchschnittlich zu sich nehmen und gliedere dies in Prozentzahlen nach Gewichtsanteilen auf:

Nahrungszusammensetzung der Menschenaffen (laut Feldforschungen von Jane Godall, Dian Fossey u.a.)	Tropenfrüchte Beeren	Sprossen Blätter Wild- pflanzen	Wurzel Samen	Gallen Rinden	Blüten	Kleingetier
Zwergschimpanse (Bonobo)	80%	18,5%	(bisher keine Beobachtung möglich)			1%
Schimpanse	58%	21%	9%	5%	4%	1,6%
Gorilla	20%	70%	4%	0,5%	5%	0%
Orang-Utan	50%	30%	5%	5%	10%	0%
<b>Durchschnitt</b>	<b>52%</b>	<b>35%</b>	<b>4%</b>	<b>3%</b>	<b>5%</b>	<b>0,6%</b>

Siehst Du, da erkunden nun die Affenforscher präzise und pingeligst all diese Daten und Verhaltensweisen der Affenmenschen<sup>4004ff</sup>. Aber ist es einem von ihnen bis heute eingefallen, daraus Schlüsse für uns Menschen zu ziehen? Warum ist es keinem Wissenschaftler gegeben, über sein Wissenschaftsgebiet hinaus zu denken? Und gar mal für einen Tag genau das zu essen, was der Bruder Affenmensch vorißt und dann zu sehen, ob man ebenfalls davon satt wird! Nein, das fiel bis heute keinem ein. Man kostet höchstens mal etwas, um festzustellen, was die Pflanze für einen Geschmack hat, und spuckt es danach schnellstens wieder aus. Sinnlich etwas zu erfahren, das lassen die Forscher bei sich niemals zu. Nur hinsichtlich des sozialen Verhaltens der Affenmenschen deutet man schon einmal vorsichtig an, daß menschliches Verhalten in gewissen Beziehungen dazu stehen könnte. Was war das für ein Aufschrei der Eitelkeit! Seinerzeit, als Darwin die enge Verwandtschaft zwischen Affenmenschen und Menschen aufwies.

Was meinst Du, was ich bei Wildpflanzenwanderungen für Schwierigkeiten habe, die Menschen dahin zu bringen, nur probeweise von einer Wildpflanze ein Stückchen abzubeißen: »Kann man das auch wirklich essen?« fragen sie mich angstvoll. Während sie in jedem neuen Schokoladenriegel mit Knochen zerstörendem Zucker und anderen Fremdstoffen beherzt hineinbeißen. Was hat die Zivilisation nur für verängstigte, lebensschwache Geschöpfe aus uns gemacht!

**Ist doch klar: Wenn die Affenmenschen so essen, dann ist es selbstverständlich, daß die Schöpfung in etwa die gleiche Nahrung (und diese auch in den gleichen Anteilen) für uns bestimmt hat.**

Nach vorstehender Tabelle wären dies: 50% Früchte und Beeren, 35% Wildpflanzen, Blätter, Sprossen, 14% frische Nüsse, frische Samen, Wurzeln, 1% kleine Lebewesen. Bei der Fellpflege legen die Chimps die abgekratzten Zecken usw. auf ein Blatt, falten es und knabbern es mit Behagen. Das im Fell klebende Harz stecken sie gleich in den Mund.

Wenn wir zu diesem erforschten Zahlenmaterial nun noch unseren gesunden Menschenverstand hinzunehmen - wie wir das bislang mit bestem Erfolg hier in diesem Buch bisher gehalten haben und halten sollten -, dann müssen wir uns sagen: Wir stehen bezüglich der Intelligenz und dem Äußeren nach der Gruppe der Schimpansen und Bobonos am nächsten. Diese essen aber nur so um die 20% Blätter und Wildpflanzen. Weshalb ich folgende Anteile für erstrebenswert halte:

Gesundheitsgesetz der Natur:

<b>Das etwa ist die Dir von der Natur (und somit von Gott) bestimmte artgerechte Nahrung:</b>	
etwa 75%	<b>Früchte (möglichst mit großem Anteil aus den Tropen) und Beeren, roh (→ Rz 801)</b>
etwa 20%	<b>Baumblätter, vielfach bittere Wildpflanzen, Sprossen, Blüten, roh</b>
etwa 4,5%	<b>frische Samen, frische Nüsse, frische Wurzeln, roh</b>
etwa 0,5%	<b>Kleinstlebewesen, Milben, Ameisen (→ Rz 860)</b>

\*) Wenn unsere Affenvettern (bis heute) und unsere Urahnen seit 30 Millionen Jahren ab und zu Insekten mit Genuß gefuttert haben, so ist zu folgern: Wir sind genetisch nicht nur darauf eingestimmt, unsere Verstoffwechslung bedarf ihrer sogar. Sicher, der Anteil ist so gering, daß die ob meines Sagens Bestürzten getrost darauf verzichten können. Aber irgendwann könnte ein vorurteilsfreier Forscher darauf kommen, wie viele wichtige Lebensstoffe im Chitinpanzer der Insekten vorhanden sind, vor allem das Vitamin B<sub>12</sub> der Ameisensäure.<sup>6021, 6140, 9108, 9490a, 6139</sup> Und daß ausgerechnet diese feinsten, aber höchst wirksamen Stoffe es sind, die Dir den letzten Kick zum schnellen Gesundwerden und urigen Wohlfühlen geben.

Das gilt jedoch nur, wenn wir Wildpflanzen als Teil unserer Nahrung

wählen. Nehmen wir Kulturpflanzen (Salate und Gemüse) an deren Stelle, so sollte dieser 20%ige Anteil - wegen der viel geringeren Lebensstoffe darin - wesentlich höher liegen. Das Essen von Fleisch lasse ich bewußt außen vor, weil ich gewichtige Gründe dafür habe, anzunehmen, daß die Schimpansen von den Forschern dazu animiert würden. (Siehe unbedingt

392

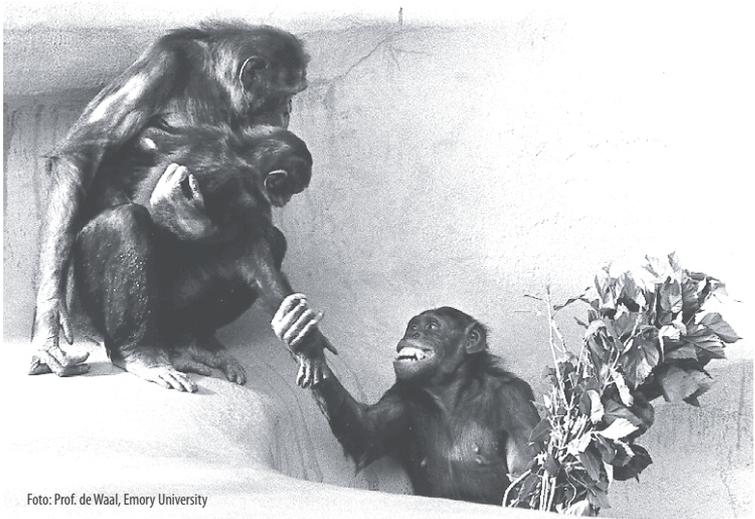


Foto: Prof. deWaal, Emory University

»He, Sohnmann, sag Mutti, sie soll wieder friedlich sein. Ich hab' ihr auch einen Strauß besonders zarter Blätter gepflückt.« Welcher Menschenmann übt sich auch heute noch in solchen Nettigkeiten und bringt der Partnerin gesunde Futterage mit? Christoph Lichtenberg formulierte es hoffnungsfroh: »Der Mensch kommt unter allen Tieren der Welt dem Affen am nächsten.«

und allen Absonderungen von Kleinlebewesen darauf, ißt. <sup>6139 a+b</sup> werdende Vegetarier-Mütter mögen sich zur Auffüllung des Vitamin B<sub>12</sub>-Bestandes zwecks Beruhigung ihrer Ärzte ab und zu von ein paar Waldameisen die Säure auf einen dünnen Strohalm spritzen lassen und ihn dann ablutschen.<sup>6139</sup> Oder hin und wieder etwas Beinwell, Borretsch oder Sanddornfrüchte (auch -blätter) mit B12 Inhalt essen. Und weil Deine urzeitlichen Vorfahren Jahrmillionen ebenfalls so gefuttert haben, bist Du darauf so geeicht, daß es Dir bei dieser Art der Ernährung am besten geht.

Leicht spitzfindig magst Du es auch so sehen: Wenn Du eine Schnecke oder Ameise mit dem Grün mitißt, dann nimmst Du kein gewöhnliches Fleisch zu Dir, sondern unmittelbar Lebendes, ungesalzenes, dem Grün verwandtes, fast Gleichwertiges und seit Urzeiten von den Menschen oft Mitgegessenes, was kein Fleisch ist!

Ich schließe zurück auf den Menschen: Der war aufgrund geringfügiger körperlicher Veränderungen im Verlauf seiner Abspaltung vom Uraffenstammvater Proconsul (aufrechter Gang, verkürzte Armlänge, einwärts gedrehter Daumen) nicht mehr so geschickt in den Baumwipfeln wie Zwergschimpanse, Schimpanse und Orang-Utan. Das beweist auch unser Fuß, der weitgehend seine Funktion zum Festhalten im Geäst eingebüßt und sich voll dem Laufen auf ebenen, aber welligen Flächen angepaßt hat. So sind wir Menschen im Laufe der Evolution mehr zum Leben auf dem Boden übergegangen. Infolgedessen wendeten wir uns wahrscheinlich auch mehr den Pflanzen des Erdbodens zu. Wir waren möglicherweise auch nicht mehr zur Jagd behende genug: falls es jemals Gewohnheit bei den Primaten gewesen sein sollte, gelegentlich flinken Paviankindern mit Eßgelüsten nachzustellen. Dem Gorilla ist dies aufgrund seines schweren Körpers sowieso nicht möglich.

393 So war der Homo erectus nicht mehr fähig, sich so viele Früchte im Baumwerk zu holen wie diese Primatenarten. Vielleicht war er auch beweglicher als der noch behäbigere Gorilla, der für seine Größe und umfangreiche Körpermasse besonders viel des in den Wildpflanzen vorhandenen höchstwertigsten Eiweißes unter allen Proteinen bedarf. Ich schließe also, daß wir uns hinsichtlich unserer Ernährungsweise richtig und natürlich verhalten, wenn wir uns in etwa

„Auch sonst werden wir oft bei der Feldforschung an die Herkunft von unseren gemeinsamen Uraffenvorfahren von Menschen und Schimpansen erinnert - etwa wenn ein gestandener Affenmann ohne Grund in panisches Gekreische ausbricht oder wenn sich die Tiere schon mal das eigene Fell vor Wut ausrupfen“, schreibt mir in einem längeren Brief die Schimpansenforscherin Jane Godall.



STANFORD UNIVERSITY MEDICAL CENTER

STANFORD, CALIFORNIA 94305

STANFORD UNIVERSITY SCHOOL OF MEDICINE  
Department of Psychiatry and Behavioral Sciences

October 22, 1975

Dr. Franz Konz  
CH-7513 SILVAPLANA-SURIE  
bei St. Moritz-Villa Lodula  
SWITZERLAND

Dear Dr. Konz:

I am enclosing answers to your questions and hope that they give you the kind of information you require.

Again, I hope this information is useful.

Yours sincerely,

Jane Goodall, Ph.D.  
Visiting Professor in Psychiatry  
and Human Biology

an die vorseitig aufgestellten Werte halten. Was nun nicht heißen soll, alles so ganz genau zu nehmen. Es macht gar nichts, wenn der eine oder andere Teil der drei Nahrungsarten mal niedriger oder höher ausfällt. Es geht nur darum, daß die Richtung allgemein stimmt.

Die Forscher haben auch ermittelt, daß die Gorillas in der Hauptsache bittere Pflanzen füttern. Auch daraus sollten wir tunlichst Schlüsse ziehen und fragen: Aus welchem Grunde tun sie es wohl? Oder: Aus welchem Grunde bringt die Erde so viel bitteres Grün hervor? Vielleicht, weil es die Bitterstoffe sind, die zur reichlichen Enzymabgabe und damit den Darm zur wirksameren Verdauung reizen. Was Du von einem laschen Kopfsalat natürlich nicht zu erwarten hast... Bitter schmeckende Wildpflanzen sind z. B.: Löwenzahn, Schafgarbe, Bibernelle,

Nicht mal die bekannte Menschenaffenforscherin Dr. Williamson besitzt genaue Kenntnis über die Menge der Nahrung, welche Affen essen. Ist das auch nötig zu wissen? Die Affenmenschen essen soviel, bis sie satt sind.



UNIVERSITY OF STIRLING

STIRLING FK9 4LA, SCOTLAND  
TELEPHONE 0786 473171

DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY  
Facsimile 0786 467641

Dear Mr. Konz

I am not aware of good data from chimpanzees or pygmies. And at present there is much more detailed research going on to get better estimates of the quantities of fruits which gorillas consume and disperse. But until good, uninterrupted observation of individuals is possible, we will not have good data on intake. This is even more true for the herbaceous foods which gorillas eat.

I enclose an article of gorilla diet, which I hope is of interest. It describes the diet quality only, and not quantity.

yours sincerely

Dr. E. Williamson

Kamille, Wegwarte, Eichenblätter, Beifuß, Wermut.

»Bäh!« rufst Du »dieser schrecklich bittere Wermut!«

Und ich sage Dir: Je mehr Du bittere Pflanzen ißt, je mehr wird sich dein »Bäh - wie bitter«, wandeln in »Ahh - herrlich, so fein!« Diese Blätter haben Persönlichkeit, haben noch Charakter, im Gegensatz zu nichtssagendem Kopfsalat.

**Nun besitzt Du also endlich eine sichere, unerschütterliche Basis für das Gesundwerden und -bleiben. Nun weißt Du genau, was die einzig richtige Ernährung für Dich ist. Mit dieser Erkenntnis kannst Du nun Dein ganzes Leben meistern und in ständigem Wohlbefinden verbringen.**

394

»Und die Affenmenschen leiden unter keinen Krankheiten?«

Gorillas und Schimpansen husten schon mal, und es läuft ihnen auch die Nase, wenn sie erkältet sind. Davon haben frühere Forscher nie etwas berichtet. Es ist möglich, daß das langjährige, ziemlich enge Zusammensein der Forscher mit den Tieren die Schnupfenviren auf die dagegen nicht immunen Affenmenschen übertragen und sie deshalb sogar mehr als wir Menschen darunter zu leiden haben.<sup>4204</sup> Spanische Eroberer übertrugen seinerzeit Masern auf die Eingeborenen, die so schrecklich unter dieser an sich harmlosen Ansteckung litten, daß sie fast ausgerottet wurden. Falls die Spanier die Mayas nicht

einfach gleich niedergemetzelt haben.

**Wie dem auch sei, halten wir mal fest: Das Einschleusen von einigen Bakterienarten in andere Kontinente konnte von der Natur nicht vorausgesehen werden. Weshalb sie keine Antikörper dafür vorsah. Die Bakterien oder Viren tragen selbst deshalb keine Schuld daran, daß sie krankmachend wirken. Wo etwas schief geht: Der Mensch ist stets der Übeltäter!**

- 394 Jedenfalls: Was unsere Vetter essen, das haben auch unsere Vorfahren gegessen: Der Verfasser ermittelt seine Quellen nur aus erster Hand. Hier von der langjährigen Feldforscherin Dr. E. Williamson, Stirling University. Sie antwortet ausführlich auf meine Fragen. Hier ein Auszug der wichtigsten: (→LV 4305 b) Vielleicht ist dies auch ein Hinweis darauf, daß der Schnupfen keine Krankheit, sondern mehr eine ab und zu erforderliche Reinigungsaktion des Körpers darstellt. Schließlich nehmen die Halbmenschen, wie wir auch, trotz ihrer urzeitnahen Lebensweise selbst dann noch unvermeidbare Gifte in sich auf. Ich denke an die Auto- und Flugzeugabgase oder die Rauchschwaden, die aus zigmillionen Kochstellen und Industrieanlagen der Afrikaner hochsteigen.

Als in einem afrikanischen Distrikt (in der Nähe des Schimpansen-Reservats) bei den Eingeborenen Kinderlähmung ausbrach, wurden auch einige Affen angesteckt. Da sie niemals Antikörper gegen die Polio bilden konnten, waren sie dieser ziemlich schutzlos preisgegeben. Bis zum Alter von drei Jahren zeigen sich bei den Schimpansen auch schon einmal Pickel um Nase und Mund. Eine Schimpansin wurde von der bei Afrikanern vorherrschenden Pilukrankheit angesteckt, die ihr eine dick angeschwollene Nase bescherte. Manchmal ist auch ihr Kot dünnflüssiger als üblich, besonders wenn die Affen, wie bei uns auch, zuviel von bestimmten Früchten essen - so berichten jedenfalls die Forscher.

»Na schön - Deine ganzen Beweiserhebungen in dieser Sache sind anerkennenswert«, meinst Du. »Aber das muß ja nicht bedeuten, daß es in der Urzeit auch so war. Vielleicht herrschten damals wirklich paradiesische Zeiten. Wo einem zwar nicht die gebratenen Tauben ins Maul flogen, wohl aber die schönsten Früchte von den Bäumen entgegenlachten und wir nicht nur zu den bitter schmeckenden Blättern und Wildpflanzen greifen mußten, um satt zu werden.«

- 394 Hab' ich mir auch gedacht. Und habe zusammen mit dem Tierpfleger des Frankfurter Zoos das Experiment gemacht: Bei gleichem Angebot von frischen Grünpflanzen und Obst griffen Schimpansen wie Gorillas einmal zuerst nach Blättern, ein anderes Mal zuerst nach Früchten. Im Winter griffen sie zuerst nach Obst - und wenn das gegessen war, nach den dargebotenen schlappen Salaten - die bekanntlich nach nichts schmecken. Was verständlich ist, denn die Affenmenschen essen in der freien Natur ja mit Vorliebe die ganz bitteren Blätter.

Sobald sie im Frühjahr draußen sind, verlangen sie vorwiegend danach. Auch gegen die im Mund so besonders brennenden Brennnesseln zeigen sie sich völlig unempfindlich. Weshalb ich meine, daß auch wir sie als kleine Nahrungsquelle zu uns nehmen können.

»Stinken die Affen eigentlich nicht, wenn sie sich nie waschen?«

Nein - überhaupt nicht. Sie riechen sogar sehr angenehm, wenn man ihnen sehr nahe kommt. Raubtiere und fleischesessende Menschen stinken, weil sie Fleisch essen, das im Darm Fäulnisstoffe erzeugt. (Die im Darm der Raubtiere aber von speziellen Bakterien unschädlich gemacht wurden. Nur deren schlimmen Gestank bringen sie nicht weg...)

Ich bin dem Ameisenessen übrigens mal nachgegangen. Im



Der weiß sich auch ohne Nußknacker zu helfen

## 9.8 Lebensstoffe unserer Nahrung

Abkürzungen: g = gramm  
mg = milligramm = 1/1000 g  
µg = microgramm = 1/1.000.000 g

987

### 9.81 Bislang bekannte Lebensstoffe der Urspflanzen

Wildpflanzen 100g enthalten:	Vitamine												
	Beta-carotin	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	E	Kalium	Phosphor	Magnesium	Kalzium	Eisen	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g	g
Bärenklau	60,00	700	1400	270	0.05	540	125	75	320	3.2	2.5		
Bärlauch	63,33	400	3200	270	3.4	480	82	65	240	4.7	2.7	3	
Beinwell (Comfrey) *	40,00	2100	3200	215	0.4	630	97	46	280	4.7	3.7	4.9	0.3
Brennessel	123,33	110	80	333	0.9	410	105	71	630	7.8	5.9	0.9	
Eicheln	1,33	700	1300	86	2.4	840	220	47	200	3.9	5.0	2.6	2.0
Farn	2,16	400	900	96	0.3	480	6		450	3.1	3.2		0.2
Franzosenkraut	99,16	1200	700	75	1.7	390	56	56	410	14.0	2.1	1-38	
Gänseblümchen	26,66	2400	1300	87	3.9	600	88	33	190	2.7	2.6		
Giersch	114,00	400	1600	201	1.7	510	88	67	230	4.3	6.7	0.5	0.4
Gras	2,5	1400	3100	114	0.03	700	72	30	80	2.0	4.6	0.9	0.6
Gras (gekocht)	1,66	500	2100	31	0.8	300	49	1	40	2.0	3.0	0.1	0.4
Guter Heinrich	158,00	600	900	184	3.7	730	95	66	110	3.5	5.3		
Hagebutten	0,0005	580	660	300	0.05	50	110	120	510	9.8	3.6	22	0.5
Holunderbeeren	2,00	65	80	18	0.01	35	51		310	1.6	2.5	9.1	0.5
Huflattich	41,66	1400	90	104	1.3	670	51	58	320	3.8	5.9	0.6	0.3
Kresse (Brunnenkresse)	120,00	85	100	185	0.08	460	79	48	230	3.4	4.0		0.6
Löwenzahn	63,33	200	200	115	0.8	440	70	36	158	3.1	2.6	9.1	0.6
Malve (wilde)	15,66	100	80	178	2.6	450	95		200	5.1	7.2	1.8	
Malve (Garten)	101,00	200	1200	157	1.7	520	83	72	270	3.5	5.4	0.8	0.3
Melde	1,50	87	2400	152	0.08	413	92	84	370	4.1	4.6		0.7
Sanddorn	28,33	34	200	130	0.06	450	9	30	42	0.4	1.4	7.8	7.1
Sauerampfer	35,33	97	900	117	1.9	580	75	46	56	3.7	2.8	1	0.4
Sauerklee	155,00	200	1300	87	0.03	450	76	64	390	4.7	4.7		
Scharbockskraut	65,00	400	50	158	0.8	530	73	71	310	3.5	2.9	1.2	
Schlangen-Knöterich	121,66	83	1600	197	0.05	580	74	69	100	3.9			0.2
Taubnessel	88,50	2000	2700	216	1.1	570	85	33	270	3.7	4.1	0.8	
Topinambur	12,00	200	600	4	0.5	478	78	20	27	3.7	2.4	4.8	0.4
Vogelbeere (Eberesche)	27,16	2600	1300	98	0.08	230	33	17	42	2	1.5	23	0.3
Vogelmiere	63,83	1300	2400	89	1.7	680	54	39	80	8.4	1.5		
Weidenröschen	81,66	700	30	318	0.05	450	94	81	150	2.7	2.8	1	
Weißer Gänsefuß	61,50	900	1600	236	1.2	920	80	93	310	3.0	4.3	0.7	0.3

\* Beinwell ist eine der wenigen Pflanzen, die Vitamin B<sub>12</sub> erzeugt. (Quelle: Wildgemüse nach Franke u. Lawrenz 1980, Dümmer, Behrs Lebensmittel Lexikon u.a.)

**Erklärung zu den Lebensstoffen:** Gemeint sind damit Vitamine, Vitaminoide, ätherische Öle, Fettsäuren, Bioflavonoide, Chlorophyll, Faserstoffe, Mineralien, Spurenelemente, Enzyme, ungesättigte Fettsäuren, Aroma- und Faserstoffe und bisher noch unerkannte Wirkstoffe.

Mehr Wildpflanzen sind bisher nicht untersucht worden. Du siehst: Die Wissenschaft interessiert sich kaum dafür. **Revitalisiere Deine geistigen Kräfte mit den immensen und reichen Lebensstoffen in den Wildpflanzen!** Wissen: Statistiken, die Vitamine auf 100g beziehen, sind insofern wertlos, weil wir nicht unser Essen nach Gewicht bemessen, sondern nach der Sättigung. Also sollte man es besser auf 1000KJ beziehen. Wie sieht da der Gehalt an Retinol-Äquivalenten aus? Möhren 13,7-27,4 mg/1000KJ, Brennnessel 16-32 mg, Löwenzahn 6-12 mg, Mangold 10,1-20,2 mg, Feldsalat 11,4-22,8 mg, Spinat 12,2-24,4 mg; zum Vergleich der vielfach gepriesene Lebertran 7 mg!

#### Literatur:

JENGE, W.: »Gesund und leistungsfähig durch natürliche Vitamine.« Bad Homburg 1964

FRANKE, W. Dr.: »Vitamin-C-Gehalt von heimischen Wildgemüse- und Wildsalatarten.« In: Ernährungsumschau 28/1981, H. 6

*Auf die hier analysierten Inhaltsstoffe kommt es nicht so sehr an! Denn für jedes dieser Materienteilchen existieren Milliarden von Sonnenenergieteilchen. Auf diese Lebenskräfte in der Nahrung kommt es an. Sie sind der Schlüssel für unsere Gesundheit. Pflanzen und Früchte wegen ihrer groben analysierten Inhaltsstoffe zu bevorzugen entspricht nicht den Gesetzen der Natur. Den Verfasser graust's davor!*

SCHWANITZ, F.: »Erbliche Vergrößerung des Zellvolumens - der entscheidende Schritt von der Wildart zur Kulturpflanze« In: Umschau 51/1951, S. 84-87

SCHWANITZ, F.: »Die Entstehung der Kulturpflanzen« Berlin 1957

SCHUPHAN, W.: »Zur Qualität der Nahrungspflanzen« Junk/Den Haag 1977

POPP, F. A.: »Biophotonenanalyse zu Fragen der Lebensmittelqualität und des Umweltschutzes« In: Ökologische Konzepte Nr. 26, Kaiserslautern 1987, S.39-55

HEISS, E.: »Wildgemüse - heute wichtiger denn je« Waerland Monatshefte 6/1988, Auszug:

Franz Konz begegnet zwei Mitgliedern seines Trompetenvereins:

»Lauft Ihr auch jeden Tag?«



»Ja klar – jeden Tag! Aber das ist unser erster!«

## 9.82 Bislang bekannte Hauptlebensstoffe der Tropenfrüchte

988 Mit denen lebst Du wie im Paradies! Eine neue Untersuchung wies nach, daß sie in ihrer Enzymvielfalt und ihren Enzymmengen nicht zu übertreffen sind.

**Sieh mal, wie überragend an Eiweiß und Kohlenhydraten die uns Menschen besonders zgedachten Früchte der Tropen sind! Genug Beweis dafür, daß die Hay-Diamond-Trenn-These nicht richtig ist und unser Körper durchaus beides zusammen verdauen kann.**

### Du reist in die Tropen und wirst von einer Schlange gebissen?

Sehr selten verschwenden sie ihr Gift an jemand, den sie nicht verschlucken können - die sind doch klug! Überwinde den Biß selbst und warte nicht nutzloses Gegengift ab: 1. Stell das Glied drei Stunden ruhig. 2. Saug nicht daran, presse es nicht, schneide nicht in die Wunde. 3. Faste vier Tage - und alles wird ok.

Tropenfrüchte 100g enthalten:	Vitamine				Kalium	Phosphor	Magnesium	Kalzium	Eisen	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
	Beta-Carotin	B1	B2	C								
	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g	g
Bambussprossen	14	130	80	6.5	468	53	36	15	0.7	2.5	1.1	0.3
Banane	230	44	57	12	393	28	36	9	0.5	1.2	23	0.2
Eberesche	480	0	0	98	234	33	17	42	1.5	2.5	34	0.2
Baumtomate	130	80	40	24	320	32	21	12	0.7	1.7	10.6	0.8
Cherimoya	10	90	111	15	410	32	?	13	0.4	0.4	13.4	0.3
Durian	15	450	350	42	601	45	?	12	1.0	2.7	28.5	1.8
Feige (frisch)	48	46	50	2.7	240	32	20	54	0.5	1.3	12.9	0.5
Feige (getrockn.)	51	120	85	2.5	850	108	70	193	3.3	3.5	54	1.3
Granatapfel	40	50	20	7.0	290	17	3	8	0.5	0.7	17	0.6
Grapefruit	125	48	4	9	180	17	10	18	0.3	0.6	9	0.1
Guave	220	30	40	27	290	31	13	17	0.7	1.0	7	0.5
Jackfruit	230	30	110	8	410	38	?	22	0.6	1.3	15	0.3
Kaki (Persimmon)	160	24	30	16	170	25	8	8	0.3	0.6	16	0.3
Kiwi	370	17	50	71	295	31	23	38	0.8	1.0	10.7	0.6
Kokosnuß	10	61	8	2	379	94	39	20	2.2	7.3	8	36
Kumquat	210	85	80	36	240	23	?	16	0.4	0.9	17	0.1
Litschi	33	50	50	39	182	33	?	9	0.3	0.9	17	0.3
Mango	277	45	50	38	190	13	18	12	0.4	0.6	12.8	0.3
Okra	140	70	80	36	285	75	60	84	1.2	2.1	2.2	0.2
Papaya	560	30	40	82	211	16	40	20	0.4	0.5	2.4	0.9
Passionsfrucht	0	20	0	24	340	57	?	17	1.3	2.4	13.4	0.4
Rambutan	0	10	60	53	64	15	?	20	1.9	1.0	15	0.1
Sapote	60	40	20	20	140	28	?	39	1.0	1.4	20.8	0.6
Tamarinde	10	300	80	3	570	86	?	81	1.3	2.3	56.7	0.2
Topinambur	12	0	60	4	478	78	20	10	3.7	2.4	4	0.4
Wassermelone	200	45	50	6	158	11	3	10	0.4	0.6	8.2	0.2
Zitrone	15	51	20	53	149	16	28	11	0.5	0.7	8	0.6
Zuckermelone	114	60	20	32	330	21	10	6	0.2	0.9	12.4	0.1

(Quelle: Souci u.a.: »Nährwert-Tabellen«, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart, 1989)

## 9.83 Lagerliste von Tropenfrüchten

Lagere Tropenfrüchte und Nüsse bei 13-15°C. Willst Du sie nicht nachreifen lassen: 8°C. Gemüse, Wildpflanzen, Wurzeln, Trockenobst: 1°C.

Bedenke, daß eine zu tiefe Lagertemperatur den Reifungsprozess definitiv hemmen kann, selbst wenn sie bei einer unreifen Frucht nur für kurze Zeit angewandt wird. (Zur Durian: Frische gibt es von März bis August, gefrorene und getrocknete das ganze Jahr über. Reifegradermittlung: In die Mitte der Schale ein etwa ein Zentimeter Stückchen ausstanzen. Dann mit einem kleinen Löffelstiel probiert. Die Durian muß sahnig schmecken. Mit einem nassen Wattebausch verschließen, falls noch nicht ganz reif. Gib sie nie in den Kühlschrank.) Und laß Dir mal einen Zimtapfel (ab Anfang August) schicken! Welch vanillige Süße!

Das sind sie alle:

ANANAS, APFEL, APFELBANANE, APRIKOSE, AVOKADO, BANANE, BANANE rosa, BENGKOANG, CARAMBOLE, CEMPEDAK, CHERIMOYA, COROSSOL, DATTLEN, DURIAN, DUKU, ERDNUSS, FEIGE, GEMÜSEBANANE, GRANATAPFEL, GRENADILLE, GUAVE, JACKFRUCHT, JOHANNISBROT, KAKI, KARANJJI, KASSIA, KIWI, KOKOSNUSS jung, LITCHE, LONGAN, MANGO, MANGOUSTAN, PAMELMUSE, PAPAYA, PASSIONSFRUCHT, PITAYA, POMELO PSYCHALIS, RAMBUTAN, SAPOTILLE, SAPOTE, TAMARILLO, TAMARINDE, TUNA, Kaktusfeige, WASSERMELONE, ZIMTAPFEL, ZUCKERMELONE.

Diese Laborwerte sind bei Vitaminen und Mineralien inzwischen wegen Überdüngung um ein Vielfaches gesunken. Z.B. bei Spinat und Äpfeln um 80%, bei Bohnen, Brokkoli, Kartoffeln um 70%

## 9.84 Bislang bekannte Hauptlebensstoffe der Kulturpflanzen

Nur die Angaben über die Wildpflanzen und -früchte treffen noch zu. Die Tabellen der Kulturpflanzen und -früchte wurden vor 50, 60 Jahren aufgestellt. Damals waren die Böden noch nicht so ausgelaugt und durch Düngung und ständige Fruchtfolgen derart entmineralisiert wie heute. Nachmessungen haben ergeben, daß sich in den ganzen Ackerböden der USA u. der europäischen Staaten kaum noch Kalzium und so gut wie kein Magnesium und Selen mehr befindet - und gerade letzteres ist ein so wichtiges Mineral für das Wiederfinden innerer Ruhe. Weshalb man es auch als Stresssalz bezeichnet. **Also: 40 – 50% verminderte Inhalte!**

Kulturpflanzen 100g enthalten:	Vitamine					Kalium mg	Phosphor mg	Magnesium mg	Kalzium mg	Eisen mg	Eiweiß g	Kohlenhydrate g	Fett g
	Beta-carotin µg	B1 µg	B2 µg	C mg	E mg								
Auberginen	7,21	40	50	5	0.03	266	21.4	10.8	13	0.4	1.2	2.6	0.18
Artischocken	16,67	100	12	7.6	0.19	353	130	26	53	1.5	2.4	2.9	0.12
Blumenkohl	1,73	110	100	73	0.03	328	54	17	20	0.6	2.5	2.5	0.28
Bohnen, grün	56,34	81	120	20	0.07	248	37.8	25	57	0.8	2.4	5.3	0.24
Brokkoli	143,13	95	210	114	0.5	464	82	24	105	1.3	3.3	2.8	0.20
Champignons	1,67	100	440	4.9	0.1	422	123	13	8	1.3	2.7	0.7	0.24
Chicoree	571,67	51	33	10.2		192	26	13	26	0.7	1.3	2.3	0.18
Chinakohl	70,83	30	40	36		202	30	11	40	0.6	1.2	1.3	0.30
Endivien	280,17	52	120	9.4		346	54.3	10	54	1.4	1.7	0.3	0.2
Erbsen, frisch	43,33	300	160	25	0.39	304	108	33	24	1.8	6.5	12.6	0.48
Feldsalat	650,00	65	80	35	0.60	421	49	13	35	2.0	1.8	0.7	0.36
Fenchel	743,33	230	110	93		494	51	49	109	2.7	2.4	2.8	0.3
Gartenkresse	365,00	150	190	59	0.70	550	38		214	2.9	4.2	0.8	1.4
Gurken	65,50	18	30	8	0.10	141	23	8	15	0.5	0.6	2.1	0.2
Grünkohl	861,50	100	250	105	1.7	490	87	31	212	1.9	4.3	3.0	0.9
Kohlrabi	33,33	48	46	63		372	51	18	41	0.5	2.0	5.6	1.6
Kopfsalat	239,50	62	78	13	0.44	224	33	11	37	1.1	1.3	1.1	0.2
Knoblauch		200	80	14	0.01	990	134	12	38	1.0	6.5	28.4	0.1
Kürbis	127,60	47	65	12	1.00	383	44	8	22	0.8	1.1	4.8	0.1
Kartoffel	0,87	110	47	17	0.06	443	50	25	9	0.8	2.0	15.4	0.1
Lauch	166,67	100	60	30	0.90	225	46	18	87	1.0	2.2	3.2	0.3
Mais, ganzer Kern	184,67	360	200		1.95	330	256	120	15		8.5	64.7	3.8
Mangold	588,33	98	160	39		376	39		103	2.7	2.1	0.7	0.3
Meerrettich	3,33	140	110	114		554	65.3	33	105	1.4	2.8	12.5	0.3
Möhren	1200,00	69	53	0.01	0.6	290	35	18	41	2.1	1.0	4.9	0.2
Paprika	179,77	60	50	139	3.10	212	29	12	11	0.7	1.2	3.2	0.3
Petersilie	902,17	140	300	166		19	128	41	245	5.5	4.4	1.3	0.4
Pfifferling	216,67	20	230	6	0.02	507	44.2	14	8	5.5	1.5	0.2	0.5
Porree	166,67	100	60	30	0.90	225	46	18	87	1.0	2.2	3.2	0.3
Quinoa		200	200	8.5	0.6	341	4.4	11	100	9.2	13.5	70.9	4.8
Radieschen	3,83	33	30	29		255	26.4	8	34	1.5	1.1	2.2	0.1
Rettich	1,57	30	30	27		322	29	15	33	0.8	1.1	1.9	0.2
Rhabarber	10,17	27	30	10		270	24	13	52	0.5	0.6	2.7	0.1
Rosenkohl	74,50		140	114	0.88	411	83.6	22	31	1.1	4.5	3.8	0.3
Rote Bete	1,83	22	42	10	0.03	336	45	25	29	0.9	1.5	8.6	0.1
Rotkohl	2,50	68	50	50	1.70	266	30	18	35	0.5	1.5	8.5	0.18
Sauerkraut	3,00	27	50	20		288	43	14	48	0.6	1.5	2.4	0.3
Schnittlauch	50,00	140	150	47		434	75	44	129	1.9	3.6	1.6	0.7
Schwarzwurzeln	3,33	110	35	4.0		320	75	23	53	3.3	1.4	1.6	0.4
Sellerie	2,50	36	70	8.2		321	80	9.3	68	3.5	1.5	2.7	0.3
Spargel	87,42	110	120	21	2.0	207	46	20	21	1.0	1.9		0.1
Spinat	781,17	110	230	52	1.6	633	55	58	126	4.1	2.5	0.6	0.3
Steinpilz		33	370	2.5	0.15	486	115	12	23	1.0	2.8	0.5	0.4
Tomaten	84,33	57	35	24	0.8	297	26	20	14	0.5	2.0	3.5	0.2
Topinambur	2,00	200	60	4		478	78		10	3.7	2.4	15.8	0.4
Weißkohl	11,96	48	43	46	1.7	227	27	28	46	0.5	1.4	4.6	0.2
Wirsingkohl	6,50	50	57	45	2.5	282	55	12	47	0.9	3.0	2.4	0.4
Zwiebel	1,15	33	28	8.5	0.14	175	42	11	31	0.5	1.3	5.8	0.3

(Quelle: Souci u.a.: »Nährwert-Tabellen«, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart, 1989)

## 9.85 Bislang bekannte Hauptlebensstoffe der Früchte

Besonders stark sind die Verluste bei Kalzium. Deshalb: Greife vermehrt zu Tropenfrüchten und Wildkräutern. (Siehe auch nebenstehende Anmerkung bei Kap. 9.84)

Früchte 100g enthalten:	Vitamine					Kalium	Phosphor	Magnesium	Kalzium	Eisen	Eiweiß	Kohlenhydrat	Fett
	β Carotin	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	E								
Gewichtseinheit	µg	µg	µg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g	g
Äpfel	7,83	35	32	12	0.49	144	12	6.4	7	0.5	0.3	12.4	0.4
Ananas	10,00	80	30	19	0.10	173	9	17	16	0.4	0.5	13.1	0.2
Apfelsinen	15,00	79	42	50	0.24	177	23	14	42	0.4	1	9.2	0.2
Aprikosen	298,33	40	53	9.4	0.5	278	21	9.2	16	0.6	1	9.9	0.1
Acerolas	28,33	20	73	1.700		83	17	12	12	0.2	0.2	3.6	0.2
Avokados	12,00	80	150	13	1.3	503	38	29	10	0.6	2	0.4	23.5
Bananen	38,33	44	57	12	0.27	393	28	36	9	0.6	1.2	23	0.2
Birnen	5,33	33	38	4.6	0.43	126	15	7.8	10	0.8	0.5	12.6	0.3
Brombeeren	45,00	30	40	17	0.72	189	30	30	44	0.9	1.2	7.2	1
Cherimoyas	4,16	90	110	15		137	32	25	13	0.4	0.4	13.4	0.3
Datteln,trocken	4,66	36	73	8		650	57	50	63	1.9	1.8	66.3	0.5
Erdbeeren	8,16	31	54	64	0.1	147	29	15	26	0.9	0.8	6.8	0.4
Feigen ,frisch	8,00	46	50	2.7		240	32	20	54	0.6	1.3	12.9	0.5
Feigen,trocken	8,50	100	85	2.5		850	108	70	193	3.3	3.5	54	1.3
Grapefruits	2,50	48	24	44	0.3	180	17	10	18	0.3	0.6	8.9	0.2
Granatäpfel	6,66	50	20	7		290	17	3	18	0.5	0.5	16.7	0.6
Guaven	36,66	30	40	273		260	31	13	17	0.7	0.9	6.7	0.5
Heidelbeeren	16,66	20	20	22		65	13	2.4	10	0.7	0.6	7.4	0.6
Himbeeren	13,33	23	50	25	0.5	170	44	30	40	1	1.3	6.9	0.3
Honigmelonen	291,66	60	20	32	0.14	265	21	10	6	0.2	0.9	12.4	0.1
Jackfruit	38,33	30	110	8		410	38		22	0.6	1.3	25.4	0.3
Johannisbeere (rot)	5,00	40	30	36	0.2	238	27	13	29	0.9	0.1	9.6	0.2
Johannisbeere (weiß)	4,26	80	20	35		268	23	8.8	30	0.9	0.9	9.2	0.2
Johannisbrot	5,00	15	10	9		950	280	80	180	5	16	62	2.5
Kakis	266,66	24	30	16		170	25	8	8	0.4	0.6	16	0.3
Kiwis	66,66	17	50	71		295	31	24	38	0.8	1	10.7	0.3
Kirschen, süß	14,00	39	42	15	0.1	229	20	11	17	0.4	0.9	14.2	0.3
Kumquat	36,66	85	80	36		240	23			0.4	0.9	17.1	0.1
Mandarinen	50,00	60	30	30		210	20	11	33	0.3	0.7	10.1	0.3
Mangostan		500	15	2			11		18	0.3	0.7	17	0.8
Maronen	4,00	200	200	27	1.2	707	87	45	33	1.3	2.5	41.2	1.9
Mirabellen	33,33	60	40	7.2		230	33	15	12	0.5	0.7	15	0.2
Passionsfrucht	50,00	20	100	24		340	57		17	1.3	2.4	13.4	0.4
Pfirsiche	66,66	27	51	9.5		205	23	9.2	8	0.5	0.7	9.4	0.1
Pflaumen	33,33	72	43	5.4	0.8	221	18	10	14	0.4	0.6	1.1	0.2
Pflaumen (getrocknet)	116,66	200	100	4		824	73	27	41	2.3	2.3	53.2	0.6
Preiselbeeren	3,83	14	24	12		72	10	5.5	14	0.5	0.3	7.6	0.5
Rambutan		10	60	53		64	15		20	1.9	1	14.9	0.1
Reneklode	41,66	19	52	6.8	0.2	243	25	9.6	14	1.1	0.8	17.3	0.4
Rosinen	5,00	120	55	1.0		782	110	15	31	0.3	2.5	66.2	0.6
Sapote	10,00	40	20	20	0.4		28		39	1	1.8	31.6	0.6
Satsumas	18,33	50	30	20		90	13		30	0.3	1	8	0.2
Stachelbeeren	33,33	16	18	35	0.4	203	30	15	29	0.6	0.8	8.9	0.2
Wassermelonen	4,50	45	50	6		158	11	2.9	11	0.4	0.6	8.3	0.2
Weintrauben	2,50	46	25	4.2		192	20	9.3	18	0.5	0.7	16.1	0.3
Zitronen		51	20	53		149	16	28	11	0.5	0.7	8.1	0.6

(Quelle: Souci u.a.: »Nährwert-Tabellen«, Wissenschaftliche Verlagsges. mbH, Stuttgart, Liebster, G., Warenkunde, morion)

Wenn Du mal eines meiner Seminare mitmachen solltest und ich bitte Dich, mir mal Deine Zunge zur Krankheitsdiagnose zu zeigen, dann sei gewarnt. Dazu fordere ich nur Redende auf, die kein Ende finden. Ich sage dem Betreffenden sodann unter dem Gelächter der anderen: »Und nun halten Sie die Zunge so lange draußen, bis ich meine Gedanken zu Ende formuliert habe!«

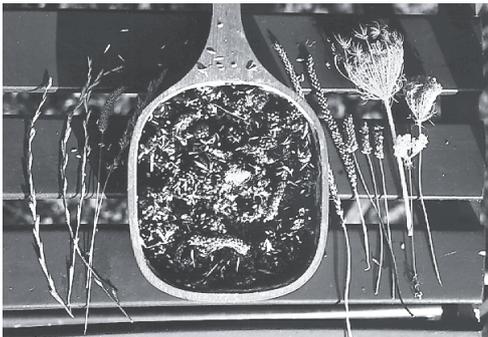
## 9.86 Bislang bekannte Lebensmittel der Nüsse

991

100 g Nüsse enthalten:	Vitamine												
	$\beta$ Carotin	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	E	Kalium	Phos- phor	Magne- sium	Kalzium	Eisen	Eiweiß	Kohlen- hydrate	Fett
	$\mu\text{g}$	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g	g
Cashewkerne	60	0.6	0.3	2	0.8	552	373	267	37	0.8	17.5	32	42
Erdnüsse, roh	11	0.9	0.2	0	9.1	706	372	163	59		2.4	12	48
Erdnüsse, geröstet	8	0.3	0.2	0	8.8	775	410	180	65	2.3	26	9	42
Haselnüsse	29	0.4	0.2	3	26	636	333	156	226	3.8	14	13.7	62
Kokosnüsse	?	0.06	0.01	2	0.7	379	94	39	20	2.2	4	10.3	45
Macadamia	9	0.2	0.1	0	?	265	?	?	51	0.2	7.4	16	73
Mandeln (süße)	0.12	0.2	0.6	3	0,9	835	454	170	252	4.7	18.3	16	54
Maronen	24	0.2	0.2	0	1.2	707	87	45	33	?	2.5	41.2	1
Mohnsamen	155	0.8	0.2	3	?	530	466	123	188	2.3	20	4	42
Paranüsse	0	1,0	0.3	1	7.6	644	674	160	132	3.4	14	4	67
Pistazien	150	0.7	0.2	7	5.2	1020	500	160	136	7.3	21	13	51
Sesam,geschält	100	?	?	?	?	460	605	345	785	10.3	20	10	50
Sonnenblumenkerne	?	1.9	0.1	0	0.4	725	620	420	100	6.3	27	12	49
Walnüsse	48	0.3	0.1	2.6	6.2	544	409	129	87	2.5	14.4	14.2	65.5

(Quelle: Souci u. a.: »Nährwert-Tabellen«, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart, 1989)

Die Werte liegen bei frischen Nüssen wesentlich höher. Walnüsse werden in den großen Zuchtplantagen geschwefelt. Werden Nüsse ohne Schale verkauft, so sind sie mit gefährlichen Antioxidantien behandelt worden. Die Schwefelung erkennt man an den hellen Nußschalen. Brasilnüsse enthalten jede Menge schädlicher Afltoxine, Strontium <sup>90</sup>, Radium <sup>226/228</sup> aus der vergifteten Erde, in der sie wachsen.

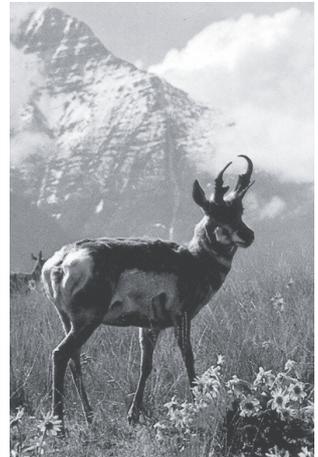


Aus all diesen Samen kannst Du Dir leckere Urkostgerichte zaubern. Achte bei Deinen Naturwanderungen einmal darauf, wo Du ihn überall findest. Er sättigt Dich nämlich wie ein Butterbrot!

### Mexikanische Rohkost der Indios

1 Avocado, klein gewürfelt,  
200 gr Tomaten, quer aufschneiden, (Kerne entfernen und essen) Fleisch würfeln und mischen,  
1 mittl. Zwiebel kleinhacken und mischen,  
2 Zehen Knoblauch kleinhacken und mischen,  
5 Stiele grünen Koriander kleinhacken und mischen.

(Ab und zu mal im Jahr Zwiebeln und Knoblauch - das ist tolerierbar)



Hier hast Du die Arnika. Alles, was Du bisher über sie als Heilpflanze gehört hast, kannst Du vergessen... Also lieber den Bienen lassen!

»Ich bemerkte in der Tabelle 9.84, daß die Möhre mehr Carotin als manche Wildpflanze besitzt. Da brauch ich nur einmal reinzubeißen und mein Bedarf ist für Wochen gedeckt«, sagst Du.

Pech gehabt. Der nutzt Dir nichts! Warum? Weil Dein Körper nicht in der Lage ist, das Carotin aus der Wurzel herauszuziehen. Und warum? Weil der menschliche Organismus nur darauf geprägt war, seinen Vitamin A-Bedarf aus dunkelgrünen Blättern zu lösen. Also aus Blättern und Wildpflanzen - und aus dem oberen Grün von Wurzeln. Doch warum Beta-Carotin so wichtig ist? Daraus wandelt der Körper das augenfreundliche Vitamin A um. Vitamin A wiederum baut das purpurrote Sehpigment auf, das in den sogenannten Stäbchen und Zapfen im Augenhintergrund den Sehvorgang steuert.

*Hör nicht auf diesen unsinnigen Gemeinplatz: Gesund ist - was Dir schmeckt !*

(stern-Titel v. 22.1.2000)

*Ein dümmere Satz ist von einer Zeitschrift kaum denkbar! Dir schmeckt diese krankmachende Zivilisationskost, weil Du von Kind auf daran gewöhnt wurdest. Hättest Du bloß Naturkost bekommen, würde Dir nur diese schmecken. Es dauert nur eine Zeit, bis Du Dich an den neuen Geschmack gewöhnt haben wirst, das laß Dir von mir sagen. Und ich spreche aus einer mehr als fünfzigjährigen Erfahrung.*

## 9.87 Anregungen zu Urzeitgerichten Rezepte

(Abbildungen dazu → Kapitel 9.99 - Glanzbildteil)

### UrMedizin für den Leib



Salat darfst Du nie mit Öl anmachen! Das haftet auf den Blättern, regt die Enzymabgabe Deines Körpers kaum an. Und hindert später das Blatt zum Aufschließen seiner Vitamine und Lebensstoffe für eine gute und richtige Stoffwechslung.

993

	für 1 bzw. 2 Pers.	Maß	Bestandteile und Art	Wie zubereiten?
--	--------------------	-----	----------------------	-----------------

#### 01 Tomaten-Salat

2	4	Stück	Natur-Tomaten	zerstückeln
3	5		weiche Satu (entkernt) o. Oliven (im Glas	klein schneiden, dazugeben
½	1	Stück	Zitrone von Orkos)	dazugeben, alles mischen
1	2	Handvoll	Blüten (hier Mutterkraut-Wucherblumen)	darüberstreuen

#### 02 Melonen-Speise

½	1	Stück	Melone	zerstückeln
3	6	Stück	Walnüsse	dazugeben
1	2	Handvoll	Wildpflanzengrün	zerzupfen, dazugeben



Vergiß nicht, hin und wieder Heilerde zu essen.

#### 03 Maronen-Möhren-Winterspeise

2	4	Stück	Möhren	zerkauen oder zerkleinern
1	2	Handvoll	Kresse oder anderes Grün	zerpflücken, darüberstreuen
3	6	Stück	Maronen, roh	dazu knabbern

#### 04 Süße Ergötzung für die Kleinen

1	2	Stück	Äpfel	zerkauen oder zerkleinern
1	2	Stück	Bananen	zerkauen oder zerkleinern
3	6	Stück	Mandeln	zerkauen oder zerkleinern
3	6	Stück	Haselnüsse	zerkauen oder zerkleinern
¼	½	Handvoll	Anis oder Kardamon	darüberstreuen
2	4	Handvoll	Krokosblüten	darüberstreuen



#### 05 Blütensuppe (Nicht süß genug? Nimm Stevia-Süßgraspulver dazu) <sup>980 (13)</sup>

1	2	Handvoll	eingeweichter Leinsamen	
1	2	Stück	Bananen	zerdrücken
2	4	Handvoll	Blüten von Sternmiere, Johanniskraut, Gänseblümchen, usw.	dazugeben
1	2	Handvoll	Löwenzahn	grob hacken
½	1	Handvoll	Pistazien oder Pinienkerne	dazugeben
¼	½	Stück	Mango oder Melone	zerstückeln
1	2	Stück	Birnen	zerstückeln
¼	½	Teelöffel	gemahlener Weiß-Ginseng	dazugeben, alles mischen



#### 06 Blüten-Samenspeise

1	2	Stück	Mangos	
½	1	Handvoll	Wegerich- oder Knöterichsamen	darüberstreuen
¼	½	Handvoll	verschiedene Blüten (wilde Möhre)	darüberstreuen

#### 07 Erbeer-Tannenspitzen-Gericht

4	8	Handvoll	Erdbeeren oder Himbeeren	zerdrücken
½	1	Handvoll	sehr junge Tannensprossen	darüberstreuen



## 08 Kaki-Brechen fürs Baby

2	4	Stück	Kakis	zerkauen oder zerkleinern
½	1	Stück	Rhabarber	zerkauen oder zerkleinern
1	2	Handvoll	Wildpflanzen (Beinwell) oder Bio-Gemüse	dazugeben, alles mischen

## 09 Süßmais

1	2	Stück	Avocados	zerkauen oder zerkleinern
1	2	Handvoll	Wildpflanzen	zerpflücken
1	2	Kolben	Süßmais	dazugeben, alles mischen
½	1	Handvoll	Mandeln (müssen nicht frisch sein)	zerhacken, darüberstreuen



## 10 Avocado-Nußpeise

1	2	Stück	Avocados	zerdrücken
2	4	Handvoll	Bio-Salate, Breitlauch oder Weißkohl, frisch	zerkauen oder zerkleinern
½	1	Handvoll	Leinsaat, frisch oder gekeimt	dazugeben
½	1	Handvoll	Walnüsse oder Breitlauch	dazugeben, alles mischen

## 11 Kapuzinerkressemahl

1	2	Stück	Avocados	zerdrücken
1	2	Stück	Bananen	zerdrücken
2	4	Handvoll	Spitzwegerich und Kapuzinerkresseblätter	zerpflücken
1	2	Stück	Apfel	raspeln oder stückeln
½	1	Handvoll	Kapuzinerkresse oder Stiefmütterchenblüten	darüberstreuen
¼	½	Handvoll	Schafgarbe	daruntermischen



## 12 Eichel- Nußpflaumenseise

5	10	Stück	Pflaumen	zerdrücken
10	20	Stück	Eicheln und/oder Haselnüsse	hineinstecken

## 13 Distel-Mango-Birnen-Mahl

¼	½	Handvoll	Gänseblümchen-Johanniskraut-Distelblüten	dazugeben
1	2	Stück	Birne	zerdrücken
1	2	Stück	Mango	zerstückeln
1	2	Teelöffel	Koriander, Kerbel oder Kümmel	dazugeben



## 14 Stiefmütterchenggericht

1	2	Handvoll	frische oder getrocknete Maronen (18 Std. einweichen)	zerkleinern
1	2	Stück	Avocados	zerkleinern
½	1	Handvoll	Stiefmütterchen	darüberstreuen
½	1	Handvoll	rote Nachtkelkenblüten	darüberstreuen



## 15 Köstliches Maulbeer/Nuß-Mus

Trockene Maulbeeren in schnell rotierender Kaffeemühle zu Puder mahlen, ebenso Haselnüsse. Mischen 2 : 1. (Maulbeerenpulver eignet sich ebenfalls fein zum Überstreuen von Urkostgerichten.)

## 16 Birnen mit Maulbeeren

1	2	Stück	Birnen	Die Maulbeeren und die Datteln mit dem oben erwähnten Wasser sechs Std. einweichen. Die Birnen in Streifen schneiden. Die nun eingeweichten Maulbeeren ganz dazu geben. Die Datteln und das Einweichwasser mit den Macadamianüssen fein pürieren und den Birnen beimischen. Das Dessert kann z.B. mit einer blauen Traube oder einer halben Kumquat garniert werden.
¼	½	Tasse	getrocknete Maulbeeren	
½	1	Stück	Datteln Deglet Nour entsteint	
½	1	Tasse	Wasser	
1/8	¼	Tasse	Macadamianüsse	

## 17 Geriebene Erdbirnen mit geriebenem Apfel: Verzieren mit Rosinen

**18 Erdbeer-Bananen-Speise**

1	2	Handvoll	Blüten	zum Garnieren
1	2	Handvoll	Kartoffelrose	zum Garnieren
1	2	Stück	Bananen	in Blöckchen schneiden
1	2	Handvoll	Mandeln	hineinstecken

**19 Birnenschiffe**

1	2	Stück	Natur-Birnen oder Kakifrüchte	halbieren
½	1	Stück	Banane	in dicke Stücke zerkleinern
1	2	Stück	Pfirsich, Apfel oder anderes Obst	dazugeben
½	1	Handvoll	Mit Bienen-Blütenpollen und Borretsch- od. anderen Blüten, Samen oder Grassamen	darüberstreuen

**20 Weihnachtsmahl zur Zeit Christi**

½	1	Handvoll	Pinienkerne, frisch	
1	2	Stück	Rote Bete	zusammen mit
½	1	Stück	Kokosnuß	abwechselnd gut kauend essen

**21 Eibenspeise**

2	4	Handvoll	Eibenfrüchte (vom Taxusstrauch)	
1	2	Stück	Bananen	zerdrücken
½	1	Handvoll	Grassamen, eigengepflückt	dazugeben
3	6	Handvoll	eingeweichten Leinsamen	dazugeben, alles mischen

**22 Bio-Weißkohl-Apfelsinen-Anis-Gericht**

¼	½	Stück	kleiner Weißkohl	raspeln
2	4	Stück	Apfelsinen	zerstückeln, mischen
		Handvoll	Blüten, Milzkraut (an Bächen und nassen Waldstellen) o.a. Wildgrün untermischen, Anis (Fenchel), Kümmel oder Hanfsamen	darüberstreuen

**23 Kakteenfrüchtemahl**

2	4	Stück	Kakteenfrüchte	
1	2	Stück	Kiwi	
2	4	Stück	Kaki	zerkauen oder zerkleinern
¼	½	Stück	Kokosnuß	zerkauen oder zerkleinern
½	1	Stück	Rote Bete	zerkauen od. zerklein., mischen
			Feine Brennesselwurzelscheibchen	darüber schneiden

**24 Kaki-Sternmiere-Teller**

2	4	Stück	Kaki	zerkauen oder zerkleinern
2	4	Handvoll	Sternmiere	darüberstreuen

**25 Ananas-Melone**

½	1	Stück	Bio-Ananas	zerstückeln
½	1	Stück	Melone	zerstückeln
2	4	Stück	Apfelsinen oder Äpfel	zerstückeln, mischen
			Rosinen, Haselnüsse oder Pinienkerne	darüberstreuen

**26 Hasenbrot**

	2	Stück	Bananen	zerdrücken
			Saft einer Zitrone	
	200	Gramm	Mandeln gemahlen, eventuell mehr	
	100	Gramm	Sesam gemahlen	
	50	Gramm	Leinsamen	
	50	Gramm	Sonnenblumenkerne	
	100	Gramm	Aprikosen	klein geschnitten, alles mischen
	ca. 200	Gramm	ganze Mandeln	
			Sesam	zum Ausstreuen der Kastenform



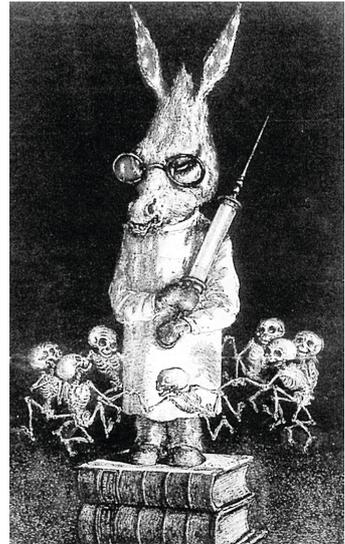
Teigmasse ca. 2 cm dick in ausgestreute Kastenform streichen, ganze Mandeln hineindrücken, glattstreichen und über Nacht trocknen lassen. Teig reicht für 3 Hasenbrote. Statt der ganzen Mandeln kannst Du auch Hasel- oder Walnüsse nehmen. Lecker für die Schule oder unterwegs.

## 6.11 Die Lebenskräfte der Wildpflanzen sind denen der Kulturpflanzen haushoch überlegen!

Allen Zweiflern, die nur glauben, wenn etwas wissenschaftlich - was ja heißt: auf alten Irrtümern aufbauend, zu neuen Irrtümern führend - als erwiesen erklärt wurde, sei gesagt: Ausgegangen sind die Forscher für das Gebiet der Ernährung stets nur von Kulturpflanzen. So mußten sie zu falschen Schlüssen und Ergebnissen gelangen.

Der Chemiker Gustav Liebig, der Tabellen über die angeblich notwendigen Mengen von Eiweiß aufnahm, kam deshalb nicht zu richtigen Schlußfolgerungen, weil er nicht bei Menschen gesundlebender Völker den Eiweißstatus untersuchte, sondern bei den verfetteten Saufkumpanen seiner Korpsbruderschaft.

**Wenn wir gegen Ende des Buches (→Kap.9.81) den Eisengehalt und Eiweißgehalt der Wildpflanzen untersuchen, dann wird Dir klar, daß die Urzeitfrauen keine Sorge um gesundes Blut haben mußten und die Männer keine Gefahr liefen, an Eiweißmangel zu leiden. Die Wildpflanzen besitzen ein Vielfaches mehr an Lebensstoffen und Protein als die kulturell angebauten Nutzpflanzen. Hier verdeutlicht sich die große Überlegenheit der Wildpflanzen über die Kulturpflanzen.**



„Der Arzt“

Weber-Lithographie

Ich wiederhole, bis es in Dich einfließt: Der nicht ersetzbare Vorteil der Wildpflanzen gegenüber den Kultur- und Gemüsepflanzen: Nur erstere besitzen einen Sättigungswirkstoff. Den die Schöpfung (Gott) in die harmonischen Kompositionen der von ihr geschaffenen Wildpflanzen (zum alleinigen Vorteil der diese essenden Geschöpfe) hineinlegte. Welche die Menschen in die von ihnen geschaffenen Kulturpflanzen nicht zu übernehmen in der Lage waren. Gemüserohkost und Kultur-Salate brauchen zum Sattmachen deshalb Zusätze, wie Soßen, Dips, Eier, Fette, Speck, Kartoffel- und Fleischbeilagen.

Die Eiweiße (=Proteine von griech. „protos“, „der Erste“) sind besonders wichtig, um Muskeln im Verbund mit dem UrTraining zu bilden. Die lebenswichtigen Enzyme oder die Abwehr erhaltenden Antikörper im Blut (Immunglobuline) sind z.B. Eiweiße. Im wilden Grün sind sie meist in zehnfacher Menge enthalten als in den Kulturpflanzen. Deshalb bist Du nach dem Fasten und erster UrKost auch zehnmal schneller auf den Beinen als mit dem lauen Gemüse! Sollte es Dir nicht zu denken geben, daß sich an die 1,4 Millionen Lebewesenarten nur von wildem Grün ernähren?

Selbst Deine Katze - sie legt ihn Dir zwar stolz vor die Tür - ißt den von ihr getöteten Maulwurf nicht. Und warum? Weil der ein Fleischfresser ist und von Engerlingen und Würmern lebt. Und kein Löwe schnappt nach einem Geier, der da frech an seiner Beute teilhaben will.

»Tötet die Katze den Maulwurf somit aus niederen Instinkten?«

Nein! Sie ist von der Schöpfung dazu bestimmt und folglich genetisch darauf programmiert, alles zu erjagen, was sich in einer bestimmten Größe auf der Erde bewegt, damit diese Beutetiere stets beweglich und alert bleiben und nicht überhand nehmen. Und damit der Maulwurf seine ihm von der Natur zugewiesene Aufgabe erfüllt und immer schön unter der Erde bleibt. Weshalb ihn Gott auch fast mit Blindheit geschlagen hat.

**Erkenne so an einfachen Beispielen das grandios zweckhafte Wirken der Natur, das nur die Tierart Mensch nicht akzeptieren will: Wir sind als reine Pflanzenesser geschaffen worden!**

Die grünen Pflanzen sind es auch, die uns darüber hinaus den Sauerstoff verschaffen, ohne den kein Leben möglich wäre. Und die laufend die Kohlensäure, die am Grunde unseres Luftmeeres immer allzu reichlich vorhanden ist, binden und in  $H_2O$  umwandeln.

Wir würden ersticken, wenn die Pflanzen dieses Kohlendioxid nicht laufend zum Aufbau der Kohlenwasserstoffe (Kohlenhydrate), von denen wir bevorzugt leben, benötigen würden. Und dann: Die grüne

Masse der Wildpflanzen besteht zu neun Zehntel aus von ihnen gebundener Sonnenenergie und den Gasen der Atmosphäre.

**In unserem Körper herrschen ähnliche Verhältnisse. Je geringer die Aufnahme grüner Substanz an Nahrung, desto geringer fällt auch die optimale enzymatische Bindung des Sauerstoffs aus. Erst eine Ernährung mit reichlich wildgrünen Substanzen sichert Dir eine optimale Sauerstoffbindung. Die Mißachtung des wilden Pflanzengrüns ist hauptverantwortlich für Deine Leiden.**

»Wieso bist Du der erste, der uns das offenbart? Die Forscher hätten dem Menschen doch längst klarmachen müssen, wie überlegen die Natur allem von Menschenhand Erzeugten und Beeinflußten ist.«

Hätten sie das mal nur getan! Dann stünde die Welt heute nicht am Abgrund. Aber warum sollen sich Wissenschaftler und Forscher damit befassen, die Gesundheit des Essens von Wildpflanzen zu untersuchen und zu dokumentieren? Sie erhalten schließlich keine müde Mark an Zuschüssen und Forschungsmitteln dafür. Das waren und sind keine glühenden Idealisten! Die liebten nicht die Herrlichkeit der Natur, sondern die Chemieatmosphäre ihres Labors. Die Industrie zahlt nur Honorare für Gutachten über Produkte, die verkäuflich sind! Wer würde denn schon „Unkraut“ kaufen wollen!

751

<b>Lebenskräfte der Nahrungsmittel:</b>		
Ein französischer Forscher <sup>9779</sup> untersuchte die Lebenskräfte der Nahrungsmittel aufgrund der von ihnen ausgestrahlten elektromagnetischen Wellen. Danach besitzen die stärkste Strahlung z.B.		Die Lebenskräfte der Früchte werden durch die Oxidation mit dem sogleich einstürzenden Sauerstoff stärkstens vermindert, falls Du sie mit dem Messer zerschneidest.
Bananen:	8 Tage nach ihrer Ankunft bei uns, 7 Tage lang, solange sie gelb sind;	
Pflaumen:	5 Tage nach dem Pflücken, für 8 Tage;	»Die Wirksamkeit von Pflanzen auf eine Heilung ist nirgendwo erwiesen!« So tönt es von allen Seiten der Schulmedizin. Ich empfehle allen, die solches behaupten, einen tüchtigen Schluck aus der Rizinusölfflasche...
Aprikosen:	7 Tage nach dem Pflücken, für 6 Tage;	
Pfirsiche:	3 Tage nach dem Pflücken, für 7 Tage;	
Birnen (weiche):	2 Tage nach dem Pflücken, für 5 Tage;	
Birnen (feste):	19 Tage nach dem Pflücken, für 6 Tage;	
Äpfel:	5 Tage nach Abfallen/Abnehmen, für 10 Tage;	
Nach 15 weiteren Tagen ist beim Obst keine Strahlung mehr festzustellen.		
Trockenfrüchte:	behalten für 9 Monate eine gleichbleibende, aber um die Hälfte geringere Abstrahlung als im frischen Zustand;	Esse Früchte nie mit Messer und Gabel! Beiße kräftig mit den Vorderzähnen hinein. Nur so vermögen Deine Zahnwurzelhäuse und Dentinkanälchen die feinen, organisch aufgelösten Mineralstoffe aufzunehmen und Deine Zähne zu härten.
Tomaten:	30 Tage nach dem Pflücken, für 15 Tage;	
Erbsen/Bohnen:	1 Tag nach dem Pflücken, für 1 Tag;	
Wurst:	0 Tage (ohne Lebenskräfte);	
Fleisch:	1 Tag nach dem Schlachten.	

Da Fleisch »zart« und »mürbe« von der Hausfrau gewünscht wird, sind seine Lebensstoffe schon halb erloschen, bevor es gegessen wird.<sup>6121</sup> Zusätzlich machen sich Myriaden von Zersetzungs- und Abbau-bakterien darüber her, die nach dem Tod des Schlachtviehs beginnende Fäulnis weiterzutreiben. Die ihrerseits wieder Myriaden ihrer Exkrememente darin hinterlassen.<sup>6102</sup>

**Du solltest Dich glücklich schätzen, daß es so viele bornierte Kranke gibt, die es unter ihrer Würde finden, »Unkräuter« zu essen. So profitierst Du als einsichtiger Mensch davon und findest heute noch genug Wildpflanzen.**

Wenn sich die UrMethodik zu einer größeren Bewegung ausbreiten sollte - dank Deiner Mithilfe - dann werden von deren Anhängern die brachliegenden Wiesen und Felder der Bauern gepachtet und urzeitlich grünen und blühen gelassen, damit sie gesund leben können!

Arzt zum Patienten: »Sie leiden an einer Vitamin-C-Tabletten-Überdosis-Krankheit. Ich spritze Ihnen nun als Gegenmittel regelmäßig 20 Millionen Einheiten Grippe- und Schnupfenviren.«

Bedenke auch: Fleisch und Fisch brätst oder kochst Du in der Regel. Was bleibt da noch übrig vom Vitamin B<sub>12</sub>, welches Du zur Speicherung von Eisen benötigst? Auch die vorhandenen organischen Eisen-

salze, im pflanzlichen Rohzustand gut verwertbar, verlieren sich dann. Das Eisen der Tierkadaver kehrt damit ins Reich der anorganischen Mineralien zurück.

Die Menschen sehen seit etwa 10.000 Jahren nur noch Kulturpflanzengrün als eßbar an. Und auch der Samen der Pflanzen als Nahrung wird nur aus Kultursaat akzeptiert - Weizen, Mais, Hafer usw.. Vergessen sind die Samen der Gräser, des Wegerichs, die Käsepappel-Samen der Malven, der köstliche, frische Samen des Vogel-Knöterichs und anderer Wildkräuter. In meiner Jugend wurde höchstens mal am Samen des Hirtentäschels geknabbert...

Gesundheitsgesetz

752

**Sogenannte »Unkräuter« - gleich Wildpflanzen - gilt es im Wachstum zu fördern, nicht zu unterdrücken und zu vernichten. Sie sind es, die uns zur vollen Gesundheit führen, weil sie mit vielfältigen Gotteskräften, Du kannst auch sagen mit den Urkräften der Natur, versehen sind.**

„Und warum sind sie mit der natürlichen Urkraft versehen?“

Weil sie nur an den Plätzen wachsen, die ihren Bedürfnissen entsprechen. Daher also die Höchstgehalte an Lebensstoffen. Dann gibt es noch einen wesentlichen Unterschied zwischen Wildpflanzen und Kulturpflanzen: Die ersten besitzen 10 - 22 % an verdauungsfördernden Faserstoffen, letztere nur 8 - 16 %.

**Es gibt keine Unkräuter - aber es gibt viele Unmensen. Unkräuter überwachsen alles kulturgewachsene Gemüse.**

Erkenne: Alles Kulturelle ist schwach, dem Untergang geweiht. Und: Nur die von der Natur geschaffenen Urpflanzen sichern den Erhalt der Schöpfung. Damit der Wind die Muttererde nicht wegweht. Stell Dir vor, es gäbe keine Gräser!

Klar - Kräuter rutschen Dir nicht so gut und glatt über die Zunge. Doch besser, Du hast allerbeste Gesundheit in Deinem Körper als überzüchteten Geschmack in Deinem arg verwöhnten Gaumen:

**Der Genuß beim Essen von Wildpflanzen liegt weniger im Geschmack, sondern im Gefühl zu wissen: Ich handele richtig und zum Wohl für mich und meine Familie und dem der Erde. Diese Genugtuung und innere Befriedigung schenkt Dir keine andere Kostform!**

Denn: Die UrNahrung der Menschen ist voll auf alle Bedürfnisse an Lebensstoffen abgestimmt. Die einzelnen Mengen in den Früchten und Pflanzen harmonisieren miteinander und ergänzen sich gegenseitig in einmaliger Weise.

Selbst ein Vollwertköstler muß sich stets vor Augen halten, daß durch vermehrtes Körneressen immer mehr Naturböden und Regenwälder vernichtet werden, die danach dem Getreideanbau dienen müssen. Alles, was wir unmittelbar aus der Mutter Natur pflücken, bedeutet, das Essen und damit den Anbau der Kulturpflanzen mit deren Chemieeinsatz zu senken, naturbelastende Transporte und energieverbrauchende Verpackung zu mindern.

Die folgende Tabelle wird Dir die Augen öffnen für den diesem Buch zugrunde liegenden Gedanken, daß Dir nur Wildpflanzen den Anstoß zum Gesundwerden geben: Weil sie Mengen von Ur-Lebensstoffen in sich tragen.

**An Lebensstoffen sind hier die 14 bedeutensten aufgeführt. Sie sind nötig, um die Funktionen des Körpers zu erhalten. Fehlen einige, oder sind die Mengen zu niedrig, dann wird unser Körper nicht vollkommen versorgt und früher oder später Schaden erleiden.**



<b>Kulturpflanzen</b>											<b>Urzeitpflanzen</b>	
a) Kopfsalat ( alle Angaben in Milligramm pro 100g Pfanze) b) Kohlrabi											a) Wegmalve b) Franzosenkraut	
Lebensstoffe	Frischwerte, wenn biologisch gezo-gen		Nach Wertverlust bei Kunstdüngereinsatz (50%) auf aus-gelaugten Kulturäckern		Nach 25 - 40% Lager- und Transportverlust in zwei Tagen		Nach ca 20% Verlust durch Zerkleinern, Waschen oder Tiefkühlung		Nach 30-50% Verlust durch Kochen (25% bei Dämpfen) <u>Vergleichs-endwerte Kulturpflanzen</u>		Wenn sofort roh gegessen:  <u>Vergleichs-endwerte Wildpflanzen</u>	
	Kopfsalat	Kohlrabi	Kopfsalat	Kohlrabi	Kopfsalat	Kohlrabi	Kopfsalat	Kohlrabi	Kopfsalat	Kohlrabi	Wegmalve	Franzosenkraut
Vitamin A	0,13	0,20	0,06	0,10	0,05	0,10	0,04	0,10	0,03	0,05	0,9	0,6
Vitamin B <sub>1</sub>	0,62	0,48	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,30	0,10	0,10	0,9	1,0
Vitamin B <sub>2</sub>	0,78	0,46	0,40	0,20	0,40	0,20	0,40	0,20	0,20	0,10	0,8	0,9
Vitamin C	13	66	7	33	5	29	4	26	2	13	178	125
Kalium	224	372	112	186	112	186	112	186	92	160	450	390
Phosphor	33	51	17	25	12	20	10	18	5	9	95	56
Magnesium	11	18	6	9	5	9	5	8	2	4	71	56
Calcium	37	41	19	20	19	20	19	20	14	20	200	410
Eisen	1,1	0,5	0,6	0,3	0,6	0,3	0,6	0,3	0,4	0,1	5,1	14
Eiweiß	600	2000	300	1000	300	1000	300	1000	200	500	7200	2100
Kohlenhydr.	2000	5600	1000	3000	500	200	400	200	200	100	1800	1300
Fett	200	1600	100	300	100	800	100	600	0	600	100	0
Bislang nicht entdeckte Lebensstoffe	Die Kulturpflanzen-Tabellen berücksichtigen hier nicht den durch Überdüngung und Pestizideinsatz bis heute eingetretenen Lebensstoffverlust, der nach dem Institut für Klinische Chemie der Justus-Liebig Universität Gießen bei den Gemüsen bei Vitamine C 35%, bei Magnesium 20%, bei Kalzium durchschnittlich 15% beträgt.										++++	++++
Sättigungsstoffe											+++	+++
Starke Belastung mit:	Giftstoffen aus Schädlingsbekämpfungs- und »Pflanzenschutzmitteln« sowie Blei und Abgasen der die Felder bearbeitenden Traktoren. Nitrat in Blattspinat bis 3 g/kg. Nitrat in Wildpflanzen 0,001 g/kg <sup>9972</sup> <b>Inzwischen haben sich die oben aufgeführten Lebensstoffe der Kulturpflanzen zufolge Überdüngung um ca.35% vermindert!</b> (→Rz 867)										Gering	belastet mit den Luftschadstoffen. Lediglich Pilze sind stärker belastet mit radioaktiven Schadstoffen.
Merke zu +:	Lagern, Zerkleinern und Zerkochen vernichtet erheblich die Anteile der hier nicht aufgeführten Spurenelemente und Sonnenenergiestoffe, die bislang noch nicht meßbar oder entdeckt sind. (Vitamine wurden erst 1911, neue werden laufend weiter entdeckt.)											
<b>Folgen für zu wenig organischen Magnesiums:</b>												
Durchblutungsstörungen, Blutgerinnsel, Muskelkrämpfe, krampfartige Herzschmerzen, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck. Aber auch gegen Streß, Nervosität, psychische Störungen, Allergien, Störungen der Menstruation, Verstopfung, brüchige Fingernägel, gespaltene Haare und und und. Auch die Zahl der Frühgeburten kann durch Magnesium während der Schwangerschaft deutlich gesenkt werden. Erkrankungen von Mutter und Kind und Untergewicht des Babys sind auffallend seltener.												

Die Übersichten über die Lebensstoffe der anderen Pflanzen findest Du in den Kapiteln 9.81 bis 9.86.

### Überlege nur einmal: 35-fach mal mehr Endeiweiß in einer Wildpflanze! Im Gegensatz zum Kopfsalat! Da brauchst Du doch kein gehirnerstörendes Fleischeiweiß mehr!

»Und wie wirkt sich der tatsächlich erhebliche Unterschied an Lebens- und Nährstoffen zwischen Kultur- und Wildpflanzen praktisch aus?«

Das soll Dir eine meiner Seminarteilnehmerinnen selbst sagen:

Lieber Franz Konz,

Angela Hoffmann, Isarstr. 40, 64546 Mörf.-Waldrod  
wegen meiner schweren Polyarthritis habe ich ein halbes Jahr lang Rohkost gegessen. Aber ich habe auch ein halbes Jahr lang ständig Hungergefühle gehabt. Es war wie ein großes Wunder für mich, daß ich mich seit dem ersten Tag, an dem Du uns das Essen der Wildkräuter und Blätter von Birken, Linden und Vogelbeeren beibrachtest, wunderbar satt und wohl um den Magen fühlte.

Liebe Grüße Angela Hoffmann

Es gibt auch sinnlose Wildkräuter-Placebos. Das modernste ist zur Zeit das Johanniskraut<sup>9</sup>. Rufe in Dir meine Weisungen wach: Das ist nicht grün, das ist nicht frisch, das ist tot und nutzt in einem unreinen Körper nichts!

## 6.13 Kleiner Vergleich der Vitamin- und Mineralstoffgehalte

754

Du oder Dein Partner, Ihr schluckt künstliche Vitamine? Nur zu! Wenn Ihr erbgeschädigte Sorgenkinder haben wollt! (Pharmazie Zeitung 139/44/2370)

Mineralstoffgehalt (in Milligramm pro 100g Pflanze)					
Wisse: Das Trockengewicht von Wildpflanzen ist dreimal, von Biopflanzen zweimal so hoch wie das der Kulturpflanzen unserer kranken Industrielandwirtschaft und damit deren Lebensstoffdichte (Vitalstoffdichte).					
Kulturpflanze	Magnesium	Eisen	Wildpflanze	Magnesium	Eisen
Kopfsalat	11	1,1	Vogelmiere	39	8,4
Chicoree	13	0,7	Franzosenkraut	56	14,0
Weißkohl	23	0,5	Huflattich	58	3,8
Rotkohl	18	0,5	Schlangenknöterich	69	3,9
Blumenkohl	17	0,6	Wilde Malve	58	5,1
Mittelwerte	16,4	0,68	Mittelwerte	56	7,04

Erkenne: Überlegenheit der Wildpflanzen bei Magnesium: **3-fach**, bei Eisen: **10-fach!**

Vitamin C (in Milligramm pro 100g Pflanze)				Provitamin A (Carotingehalt in Mikrogramm pro 100g)			
Kulturpflanze	Wildpflanze			Kulturpflanze	Wildpflanze		
Endiviansalat	10	Bärenklau	291	Rotkohl	2,5	Giersch, Geißfuß	114
Chicoree	10	Gr. Brennessel	333	Blumenkohl	1,73	Wiesenkerbel	119
Kopfsalat	13	Schmalbl. Weidenröschen	351	Wirsing	6,5	Brennessel	123
Bohnen, grün	20	Gr. Wiesenknopf	360	Weißkohl	7,0	Gr. Wiesenknopf	151
Spargel	21	Gänsefingerkraut	402	Chinakohl	7,83	Wilde Malve	101
Mittelwerte	14,8		347,4		25,56		608

(Quelle: FRANKE, W., Institut für Landwirtschaftliche Botanik der Universität Bonn, Ern. Umschau 6/28/1981)

Erkenne: Die Überlegenheit der Wildpflanzen bei Vitamin C: **23-fach**, bei Provitamin A: **89-fach!**

**Ich frage: Willst Du weiter den Salat- und Gemüseschund der Vergiftungs-Landwirte essen?**

**Wolltest Du Deine nötige Tagesportion an Vitamin C von 75 mg über den Kopfsalat zu Dir nehmen, dann müßtest Du eine Menge von 600 g, ist er einen Tag alt, bereits 1000 g verzehren; während Dir nur 20 g Teufelskralle oder 40 g Knoblauchrauke für einen Tag genügen. Du hast Frostbeulen? Nee! Du hast Vitaminmangel! Nach acht Wochen UrKost sind die verschwunden.**

Und: **Bleibe mir beim gründlichen Kauen!** Es vergrößert die Oberfläche der Nahrung. So werden ihre Lebensstoffe richtig und vollständig verstoffwechselt. **Die Mundschleimhäute und Zahnkanälchen können sogleich mehr gesunde Lebensstoffe Deinem Körper zuführen. Auch Deine Gehirnleistung steigt dadurch beträchtlich an.** (Test TU München DIE ZEIT 25.3.1999/47)

**Warum meinst Du wohl, daß ich Dir sechs- bis siebenmal täglich zu essen empfehle! Wird die Stärke in der Mundhöhle nicht in die wasserlösliche Vorstufe der Glukose abgebaut, gerät sie als wasserunlösliche, zähe, kleisterartige Masse in den Magen und beginnt dort nach einer gewissen Zeit zu gären.** Wobei Kohlensäure entsteht, welche die Magenschleimhaut angreift und reizt. (Also: Weg mit dem Mineralwasser!) Es kann dann zu einer Magenschleimhautentzündung kommen, die sich nach außen hin in einer stark belegten Zunge bemerkbar macht. Der vergärende, säuernde Speisebrei fließt in die Därme und führt zu Kalkentzug aus den Geweben, Knochen und Zähnen. Zudem zu einer Schädigung der gesunden Bakterienflora.



Du willst ohne Konservenlast die Wildnis erkunden, leicht und luftig wandern oder als Bruchpilot im Urwald überleben? Werde UrzeitKöstler, da kann Dir nichts mehr passieren. Selbst eine Schlafdecke für kühle Nächte brauchst Du nicht: Mach Dir in einer kleinen Mulde (mit Strauchwerk an den Seiten) als

Schlafplätzchen (ca. 1m mal 2,5m) zurecht und füll es mit viel Gras aus. Das wärmt Dich herrlich! Ich hab's ausprobiert! Früher hat man in einer Heukiste das Essen nachgekocht. Wasser brauchst Du nicht! Unter Wildkost kriegst Du keinen Durst. Sonst rupf Dir Pflanzen oder Blätter ab, tu sie in einen Plastikbeutel, blase ihn auf und leg ihn in die Sonne: Das untere Ende füllt sich sodann mit kostbarstem Naß.

»Eure Heilmittel sollen Nahrungsmittel, eure Nahrungsmittel Heilmittel sein.« (Hippokrates)

## 6.2 Iß, um zu leben - aber lebe nicht, um zu essen - UrKost in Gruppen

### Das essen Clever-Esser:

755 Deine rohe UrNahrung besteht in Zukunft für Dich - wenn Du völlig gesund werden und bleiben willst - möglichst aus:

**1. Grüne Wildpflanzennahrung (Wertklasse 1)** - verdaut in ca. 2 Stunden. (Eiweiß-Kohlehydrat-Fettanteile geringfügig.) Als Wildpflanzen sind hier nur die am weitest verbreiteten, häufig vorkommenden Arten aufgeführt. (→LV 7026)

#### Stark chlorophyllhaltiges Grün:

Bärenklostengel, Bärlauch (obwohl er so gut schmeckt: nur wenig davon essen! Der wildwachsende Bärlauch ist mit Knoblauch nahe verwandt. Im Zoo verweigern die Menschenaffen den Salat, wenn er mit Knoblauchwasser besprengt war - wie ich durch Versuche feststellen ließ), Bachbunze, Beinwell (wild als Comfrey), Borretsch (ist oft verwildert anzutreffen und paßt gut als Gewürz zum Löwenzahnsalat), Brennesselspitzen, Disteln (besitzen den höchsten Gehalt an Eiweiß, mehr als Soja! Gib Deinem Wildsalat täglich davon einige von den Distelspitzen befreite Stückchen zu!). Von Farnen, wie Adlerfarn, nur wenig zugeben (geschützte Arten sind Strauß- und Königsfarn, sowie Hirschzunge), Franzosenkraut, Forsythienblüten, Gänseblümchen und -blätter (im Winter), Engelwurz<sup>7002, 7009</sup>, Farn- und Graswurzeln (im Winter), Giersch<sup>7010</sup>, Große Fetthenne (besonders gut schmeckend), Grassamen, frisch vom Wiesenlieschgras oder Fuchsschwanz; ab Anfang Juni schmeckt er am besten: an der Spitze festhalten, Samen mit Daumen und Zeigefinger nach unten abstreifen! Die Quecke bringt Ende Juli winzige Früchte, die einzeln gut eßbar sind. Gras im Winter (Wurzelstöcke der gemeinen Quecke sind süß)! Grassamen nach der Blüte im Juni, Huflattich, Kleeblüten, Krokus, Löwenzahn, Milzkraut (an Bächen), Melde (auch frischer Meldesamen), Malve, Pfennigkraut, Portulak (viel am Meer), roher Wildreis (wilder, unbehandelte; kriegst Du nicht im Laden - der ist stets geröstet), Rhabarber (gilt als Wildpflanze), Süßgras, Rauchgras, Sauerampfer, Scharbockskraut, Schlüsselblume, große Springkrautblüten und -samen (frisch), kleines Springkraut (Samen), Taxus- und Zypressenfrüchte, Taubnesselblätter und -blüten, Veilchen (lieblich, aber laß sie lieber stehen, sie sind zu selten), Teufelskralle (sehr zart!), Vogelknöterichsamen und -blätter (frisch, ab Anfang September), Vogelmiere, wilde Herbstasterblüten, Acker- und Zaunwinde, Waldsauerklee, Waldmeister, Weideröschenblätter, Wegerichsamen (ab Mitte August frisch - die noch grünen Stengel abschneiden und die Samen entgegen der Wuchsrichtung zwischen den Zähnen abziehen), Wiesenknopf und andere Wildpflanzen, immer dazu Baumblätter wie Ahorn (erst säuerlich, dann süß schmeckend), Apfelbaum (bitter), Birke, Erle, Buche, Linde (schmeckt zart, süß und lieblich), junge Fichten- und Lärchentriebe, Himbeere, Kirsche, Pappel, Ulme (stillt Hunger am besten), Weide, Weißdorn, wilde Möhre (wenn sie blüht, ist sie daran erkennbar, daß ein dunkles Perlehen mitten drin sitzt: der Mohr, von dem die Möhre ihren Namen hat.) Blätter von Sträuchern wie dem Knöterich (sauer) oder Wein. Im Winter: Brombeerblätter und -wurzeln (Innenrippe mitsamt den Stacheln vom hälftig geknickten Blatt abziehen und dann stückchenweise abbeißen). Im Frühjahr: Kartoffelrosenblätter und junge Farnsprosse, keine Holunderblätter und -beeren, wenig Blüte; Wacholderbeeren, Wilder Wein (sehr lecker!).



"Ja, bleib Du ganz nah bei Mutti, Claudia. Und jetzt teilen wir die 122 kg durch zwei..."

9.94 Abbildungen

(Rz 867)

**Weit verbreitete, meist gutschmeckende Wildkräuter**

Blütenfarbe: weiß



»Mein Lieblingsgrün ist die Vogelmiere, zusammen mit Granatapfelkernen und Farn«, sagt Myriam. Florian ist's egal - der futtert was auf den Tisch kommt.



**Wiesenkerbel**  
*Anthriscus sylvestris*

*Der ist überall weit verbreitet. Aber paß auf den gleichmäßig grünen Stengel auf. Ist der braun gefleckt, handelt es sich um den ungenießbaren Schierling.*



**Frauenmantel**  
*Alchemilla vulgaris*

*Der ist etwas trocken zu essen - dafür aber umso herrlicher in der Frühe mit seinen perlenbestickten Rändern anzuschauen.*



**Engelwurz**  
*Angelica sylvestris*

*Die schmeckt ein bisschen nach Sellerie - ähnlich dem Giersch.*



3

**Wiesenbärenklau**  
*Heracleum sphondylium*

*Der saftige Stengel ist köstlich, der Samen ungenießbar, die Blätter mischst Du am besten unter andere.*



4

**Kleine Bibernelle,**  
*Pimpinella saxifraga*

*Ziemlich bitter, aber gerade das ist notwendig für die Gesundheit.*

**Bring den Draht zur Natur wieder zum Glühen - vor allem sinnlich!**

- Leg Dich auf die Wiese, steck die Nase tief ins Gras und sauge seinen Duft in Dich hinein.
- Greif in das Laub des Waldbodens, zerreibe es riechend zwischen den Fingern. Schüttele sie aus und schau, ob sie schmutzig sind.
- Ziehe einen Fichten- oder Tannenzweig durch Deine Hände. Beschnüffele sie: ahh - wundervoll!

## Gutschmeckende Wildkräuter

Blütenfarbe: weiß

In den Pflanzen gibt es etwa nach letzten Forschungserkenntnissen 30.000 verschiedene Wirkstoffe. Von denen kennen wir vielleicht 2.000 - was aber nichts zu sagen hat. Denn wie sie wirken, das ist uns höchstens von 200 bekannt. Und wie sie gemeinsam und in der Harmonie mit allen Lebensstoffen zusammen wirken, davon haben die Wissenschaftler bis heute nicht den blassesten Schimmer.

### Wiesenkerbel

*Anthriscus sylvestris*

*Der ist überall weit verbreitet. Aber paß auf den gleichmäßig grünen Stengel auf. Ist der braun gefleckt, handelt es sich um den Schierling*



6



5

**Weißer Gänsefuß**  
*Chenopodium album*

*Der ist ähnlich der Melde, die auf Ackern und in Gärten viel zu finden ist.*



7

**Giersch**  
*Aegopodium podagraria*

*Oder auch Podagrakraut und Geißfuß genannt, weil seine Blätter oft wie ein Ziegenfuß aussehen. Sein Geschmack ist unverkennbar. Er ist überall zu finden. Der untere Teil eines Blatteils ist asymmetrisch geformt*

**Gutschmeckende Wildkräuter**

Blütenfarbe: weiß



8

**Wiesenlabkraut**  
*Galium mollugo*

*Davon gibt's viele Arten. Was an Deiner Kleidung kleben bleibt, ist das etwas trockenere Kletten-Labkraut*

**Krokus**  
*Crocus albiflorus*

*Der zerschmilzt Dir auf der Zunge!*



9



10

**Wilde Möhre**  
*Daucus carota*

*Die schmeckt auch leicht nach 'ner Karotte. Oben in der Blüte sitzt ein kleiner schwarzer Punkt: der Mohr*



*Papa lacht: „Immer hat das Mädchen nur Blödsinnmachen im Kopf! Nun kau mal gut!“*

Spürst Du, wie die UrTherapie Dir schon am ersten Tag Leichtigkeit und Wohlgefühl verschafft hat?

**Gutschmeckende Wildkräuter**

Blütenfarbe: weiß

11

**Spitzwegerich**  
*Plantago lanceolata*

*Der Blütenstand und der Samen sind köstlich!*



12

**Waldsauerklee**  
*Oxalis acetosella*

*Fein säuerlicher Geschmack. Auch die Blüten sind essbar. Pflücke vorsichtig mit zwei Händen, damit Du die Wurzel nicht herausreißt.*



Das Immer-mehr-wissen-Wollen hält Dich vom Tun für Deinen Körper ab!  
Mit diesem Buch weißt Du genug für Dein ganzes Leben.



13

**Taubenkropf-Leimkraut**  
*Silene vulgaris*

*Von feinem, zartsüßem Geschmack*

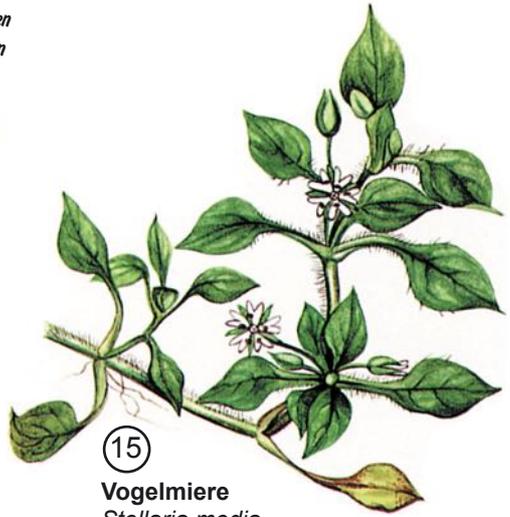
## Gutschmeckende Wildkräuter

Blütenfarbe: weiß

*Davon schmecken die Blüten  
am besten. In den südlichen  
Ländern erfreuen sie  
Dein Auge in  
allen Farben.*

14

**Zaunwinde**  
*Calystegia sepium*



15

**Vogelmiere**  
*Stellaria media*

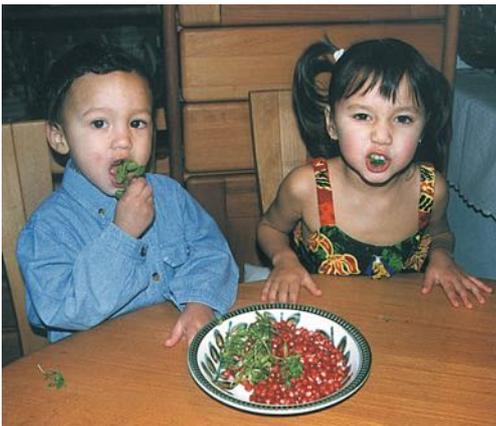
*An ihr hast Du auch im Winter Dein  
Chlorophyll und Deine Vitamine.*



16

**Blüten und Bätter des  
Zweigriffligen Weißdorns**  
*Crataegus laevigata*

*Seine roten Beeren sind leicht mehlig, aber voller Vitalstoffe!*



*„Natürlich habe ich alles gut gekaut!“*

**Gutschmeckende Wildkräuter**

Blütenfarbe: gelb

**17 Beifuß**  
*Artemisia vulgaris*

*Bitter, aber bestens als Würz-  
kraut zu anderem Wildgrün  
zu nutzen.  
Du erkennst ihn  
leicht an seiner  
grau-weißen  
Blatt-  
unterseite.*



**18 Ackersenf**  
*Sinapis arvensis*

*Als Würze über die Wildkräutergerichte  
gestreut - und Du hast ein  
herrliches Essen!*



**19 Wiesenbocksbart**  
*Tragopogon orientalis*

*Das ist die Süßwurz, die  
leckerste Urpflanze. Schneide  
sie ausnahmsweise nur mit  
dem Messer ab, damit ihre  
Wurzeln im Boden weiter neue  
Pflänzlein bilden können.*



*„Beklag Dich nicht, Myriam: Was meinst Du, was Du am  
Zuckerrohr schwer zu kauen hast. Macht Dir aber so  
schöne Zähne, so wie ich sie hab.“ (Kriegst Du bei ORKOS)*



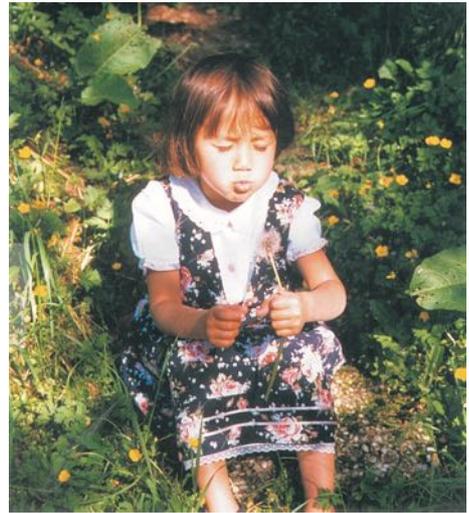
## Gutschmeckende Wildkräuter

Blütenfarbe: gelb

### Gänsedistel *Sonchus oleraceus*

*Die Knospen schmecken leicht nach Kapern - die Blätter sind was Feines!*

20



*"Und wenn ich die Pustelblume ausgeblasen habe, mach' ich mir aus dem Stengel eine Flöte..."*

Bitterstoffe sind aus der Normalkost von heute so gut wie verschwunden. Die Tatsache, daß Affen sie bevorzugen, sie abwehrverstärkend und basisch wirken, sollte uns an diesen bitteren Pflanzen nicht mehr vorbeigehen lassen:

Beifuß, Engelwurz, Gelber Enzian, Kalmus, Löwenzahn, Mariendistel, Pomeranze, Birkenblätter, Bockshornklee, Thymian, Schafgarbe, Tausendgüldenkraut, Wegwarte, Wermut, Kardamon, Ingwer, Aloe, Odermennig



22

### Huflattich *Tussilago farfara*

*Die Blütenstengel sind ganz lecker. Die Blätter etwas ledrig.*



21

### Kleinblütiges Franzosenkraut *Galinsoga parviflora*

*Sein Geschmack ist völlig neutral. Du findest es überall und ihre Vitalstoffe sind Spitze! (Rz 753)*

**Gutschmeckende Wildkräuter**

Blütenfarbe: gelb

**Frühlings-Scharbockskraut**  
*Ranunculus ficaria*

23



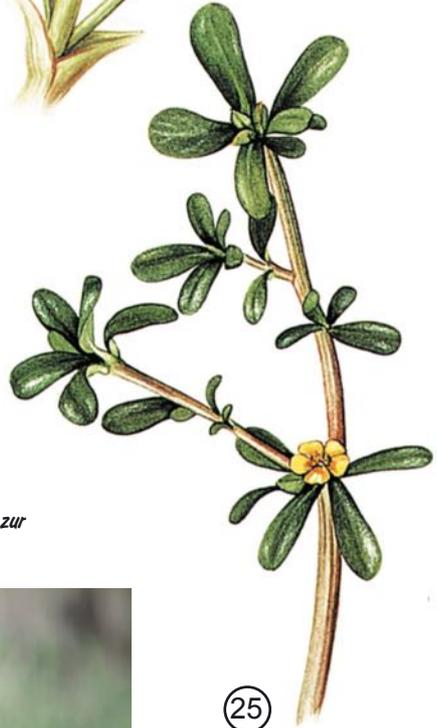
*Das erste Kraut nach dem Winter, das Dich beglückt. Iß aber nicht zuviel davon, sobald es Dich leicht im Halse kratzt.*



24

**Wiesenlöwenzahn**  
*Taraxacum officinale*

*Das ist der Kaiser der Wildpflanzen und unverwüßlich. Gottseidank überall über die Welt verbreitet - bis hinunter zur Wurzel essbar - von einer wunderbaren Bitterkeit.*



25

**Gelber Portulak**  
*Portulaca oleracea*

*Der ist wunderbar fleischig und ausgezeichnet zu verputzen.*



*"Ahornblätter sind meine Lieblingspeise..."*

## Gutschmeckende Wildkräuter

Blütenfarbe: gelb

### Wiesen-Lieschgras *Phleum pratense*

*Probiere ruhig mal diese beiden Grasarten. Wenn die blühen, stäuben sie sehr fein. Ich ziehe die feinen Blüten mit einem wunderbaren zarten Gefühl durch den Mund und fühle mich wie von einer Blumenfee geküßt. Den Samen eß' ich immer mit einer Apfelbanane zusammen.*



26

### Wiesen-Fuchsschwanz *Alopecurus pratensis*

*Ist doch klar: Mit der oralen Aufnahme des Blütenstaubs in Deinen Körper werden Deine Immunkräfte so sehr an ihn gewöhnt, daß er Dir nasal keinen Heuschnupfen mehr bringen kann.*



28

### Blätter der Sommerlinde *Tilia platyphyllos*

*Im April und Mai am besten essbar. Vergiß nicht, Baumblätter zu essen: auch die von Pflaumen, Kirschen, Äpfel, Birnen und Pfirsichen. Möglichst gleich zusammen mit den Früchten.*



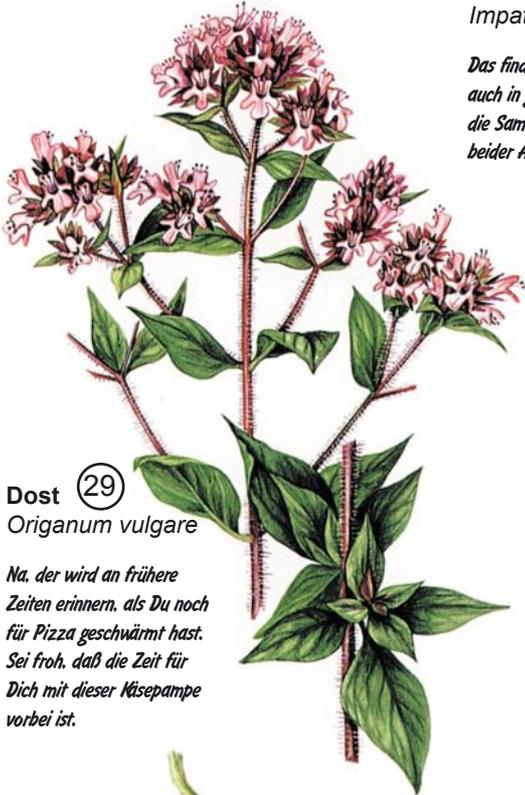
27

### Schafgarbe *Achillea millefolium*

*Das ist eine der bittersten Wildpflanzen. Mische sie unter, und denke daran: Bitterstoff brauchst Du ganz dringend!*

**Gutschmeckende Wildkräuter**

**Blütenfarbe: rot bzw. rötlich**



**Dost** (29)  
*Origanum vulgare*

*Na, der wird an frühere Zeiten erinnern, als Du noch für Pizza geschwärmt hast. Sei froh, daß die Zeit für Dich mit dieser Nasepampe vorbei ist.*



(31)  
**Ackerwinde**  
*Convolvulus arvensis*

*Blüten und Blätter sind essbar, aber vergiß nicht, Dir vorher Deine Nase mit dem feinen, zarten Duft dieser kleinen Blüten zu füllen. Von mir aus als zusätzliche Blütentherapie.*

**Indisches Springkraut**  
*Impatiens glandulifera*

*Das findest Du mit kleinen Blüten auch in gelb an Waldkändern. Nur die Samenkapseln und Blüten beider Arten munden einem gut.*



(32)  
**Fetthenne**  
*Sedum telephium*

*Nimm davon nur ein paar Blättchen mit. Dieses Pflänzlein findet man sehr selten.*

## Gutschmeckende Wildkräuter

Blütenfarbe: rot bzw. rötlich



33

**Gänseblümchen**  
*Bellis perennis*

*Blüten und Blätter sind einfach wohlschmeckend und vor allem steht die Rosette uns auch als Feldsalat den ganzen Winter über auf den Wiesenflächen zur Verfügung.*



*„Was sagst Du Papa? Ich bin auch ein verrücktes Pflänzlein!“*



34

**Ampfer-Knöterich**  
*Polygonum lapathifolium*

*Knötericharten findest Du in vielen Variationen. Alle schmecken sehr gut. Am Samen kannst Du Dich dusseelig essen.*

Laß Dich wieder von der Fröhlichkeit Deiner (gesundgehaltenen) Kinder anstecken. Nimm sie auf den Buckel, geh auf alle Viere und laß sie auf Dir reiten. Kitzele sie, schneide Grimassen mit ihnen, wirf Dir ein Bettuch als Geist um, laß sie als Flugzeug um Dich schweben und Dir beim Kopfstand die Nase zwickeln. Auch Du wirst Deine helle Freude daran haben!



35

**Wegmalve**  
*Malva neglecta*

*Alle Malvenarten sind leicht schleimig im Geschmack, aber geben tolle Wildkräutergerichte!*

**Gutschmeckende Wildkräuter**

Blütenfarbe: rot bzw. rötlich



36

**Sauerampfer**  
*Rumex acetosa*

*Na, darüber brauche ich wohl kein Wort zu verlieren. Vergiß nicht, den Stengel fein zu hacken und mitzuessen!*



37

**Wiesenschaumkraut**  
*Cardamine pratensis*

*Das ist eine Kresseart und deshalb etwas scharf im Geschmack - aber einfach was Feines!*



38

**Schmalblättriges Weidenröschen**  
*Epilobium angustifolium*

*Schmeckt ganz herrlich. Viele ähnliche Arten sind davon zu finden.*



40

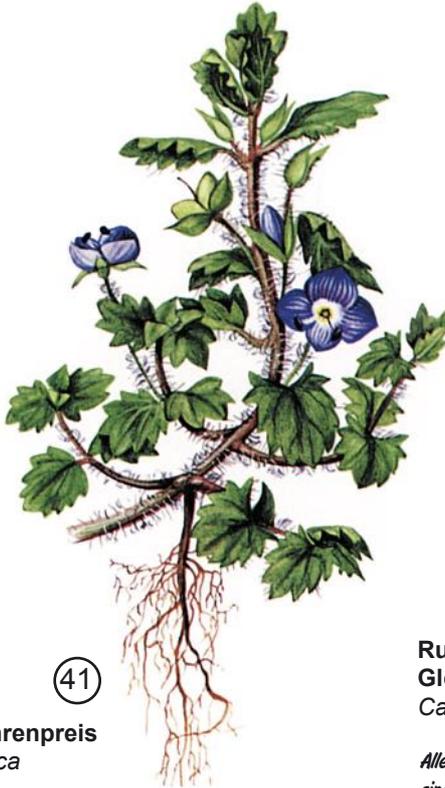
**Boretsch**  
*Borago officinalis*

*Der ist unverwüßlich im Garten und wird Dir bestens munden. Mit seinen wunderschönen blauen Blüten kannst Du zu Deinem und zum Entzücken anderer Deine Gerichte herrlich dekorieren!*

39

**Acker-Minze**  
*Mentha arvensis*

*Laß Dich von den vielen Arten in Feld und Flur überraschen. Also probier alle Blättchen und verbinde somit für immer unverwechselbar Geschmack mit Aussehen und Fundort.*



41

**Persischer Ehrenpreis**  
*Veronica persica*

*Der gibt mengenmäßig nicht viel her - aber wo er wächst, findest Du auch noch andere Kräuter.*



42

**Rundblättrige Glockenblume**  
*Campanula rotundifolia*

*Alle Glockenblumen-Arten sind essbar. Viel ist nicht dran, deshalb schneide den Stengel mit ins Essen.*

## Gutschmeckende Wildkräuter

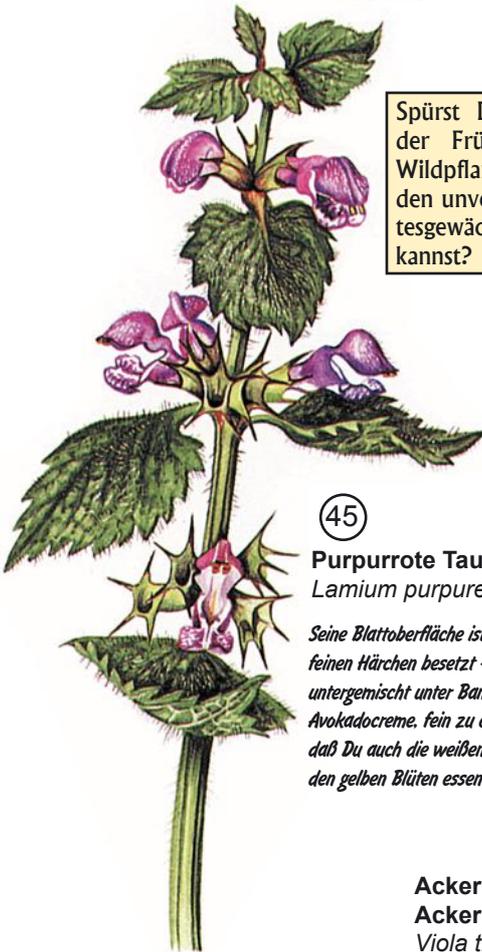
Blütenfarbe: violett



43

### Gundermann (Gundelrebe) *Glechoma hederaccum*

*Dieses Pflänzlein ist ebenfalls winterhart aber es besitzt einen so eigenartigen Geschmack, daß ich es nur in geringer Menge zum Würzen meinen Gerichten zufüge. Aber da bist Du vielleicht anderer Meinung... Merke Dir die kleinen Zünglein an den Blüten.*



45

### Purpurrote Taubnessel *Lamium purpureum*

*Seine Blattoberfläche ist pelzig von feinen Härchen besetzt - trotzdem untergemischt unter Bananen, oder Avokadocreme, fein zu essen. Klar, daß Du auch die weißen und die mit den gelben Blüten essen kannst.*

### Kriechender Günsel *Ajuga reptans*

44

*Ein liebliches Kättelein, mit seinen blauen Löwenmäulchenblüten: gutschmeckend!*



Spürst Du beim Essen der Früchte mit den Wildpflanzen, daß Du den unverfälschten Gottesgewächsen vertrauen kannst?



46

### Acker-Stiefmütterchen, Acker-Veilchen *Viola tricolor*

*In den Alpen sind riesige Wiesen davon bedeckt. Dreifarbig lachen Dich die Blüten an. Einfarbig blau dagegen ihre Verwandte, das Veilchen. Natürlich ebenfalls essbar.*

## Gutschmeckende Wildkräuter

Blütenfarbe: blau bzw. grün

### Mein letzter **GUTER RAT**

der Dir in Fleisch und  
Blut übergehen muß:



48

**Gemeine Wegwarte**  
*Cichorium intybus*

*Die ist sehr bitter, aber nun mal wegen ihrer Bitterkeit zum Anregen unserer Vitalkräfte unverzichtbar.*



49

**Strand-Aster**  
*Aster tripolium*

*Aster kennst Du nur vom Friedhof? Wenn sie verwildert sind, kannst Du sie gut essen. Auch alle anderen Arten wie die Berg- oder Neubelgische Aster.*

Iss  
zu jeder  
Frucht oder Beere  
ihre Blätter mit!  
(Probiers nur, wie einfach  
die hierbei runtergehen)

Und falls Du nicht  
daran kommst, iss  
Wildkräuter dazu!

Dann wirst Du wie auf  
grünen Au'n durchs  
Leben gehn.

Was Du von meinen  
Ratschlägen umset-  
zen willst: Tu es  
stets zur selben  
Zeit, in der  
gleichen Weise.  
Je öfter Du es wieder-  
holst, je weniger pro-  
testiert Dein innerer  
Schweinehund.

**Großer Wegerich**  
*Plantago major*

47

*Ob es der kleine oder große ist - wenn mal gar nichts zu finden ist - der wartet treu auf Dich an jedem Wegesrand. Der Samen schmeckt am allerbesten. Getrocknet kann er als Flohsamen (der richtige kommt aus Indien) genutzt werden.*

## 9.95 Ungenießbare, dem Menschen nicht zuge dachte Wildpflanzen (Rz 867)

Das beste Buch darüber: GESSNER, Otto, Gift- und Arzneipflanzen von Mitteleuropa



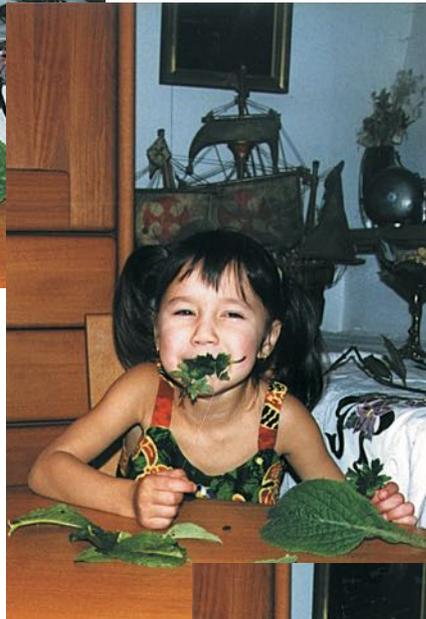
„Papa, kann man den Winter-Kriechhahnenfuß essen?“

„Probier doch!“

Die Klassische Naturheilkunde ist weiter als Hippokrates, der unheilbare Kranke zu behandeln ablehnte.

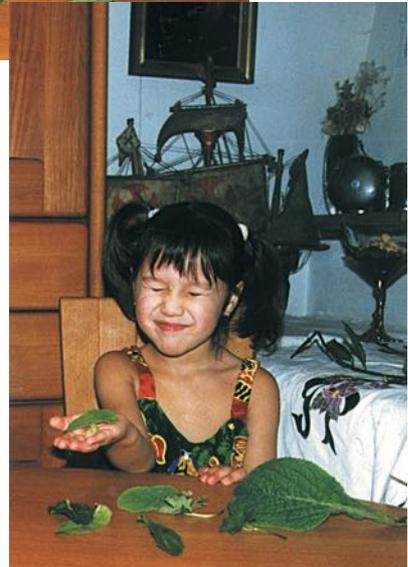
Die UrTherapie resigniert nicht vor dem Unheilbaren.

Durch Erkennen und striktes Anwenden der Naturgesetze vermag sie es, auch den von der Schulmedizin Austerapierten und angeblich Unheilbaren die Gesundheit zurückzugeben.



„Naja, schmeckt nicht besonders... Und was meinst Du vom Roten Fingerhut?“

„Immer alles probieren!“



„Bäh! Wie kannst du als mein Papa nur zulassen, daß ich da reinbeisse!“

**Ungenießbare,  
gefährlichere Wildpflanzen**

Laß Dir von den Eierköpfen der Medizin und Wissenschaft nicht ein schlichtes, beglückendes Leben verkomplizieren. Sie können die Natur nicht verbessern.



**Gefleckter Schierling**  
*Conium maculatum*

*Den gibt's nicht häufig.  
Schmeckt nach Mäusepipi.  
Du kannst Dich deshalb an  
ihm nicht vergiften.*



**Germer**  
*Veratrum album*

*Auch hier ist nur die Wurzel sehr gefährlich. Aber komm erst mal da dran!*

**Ungenießbare,  
gefährlichere  
Wildpflanzen**



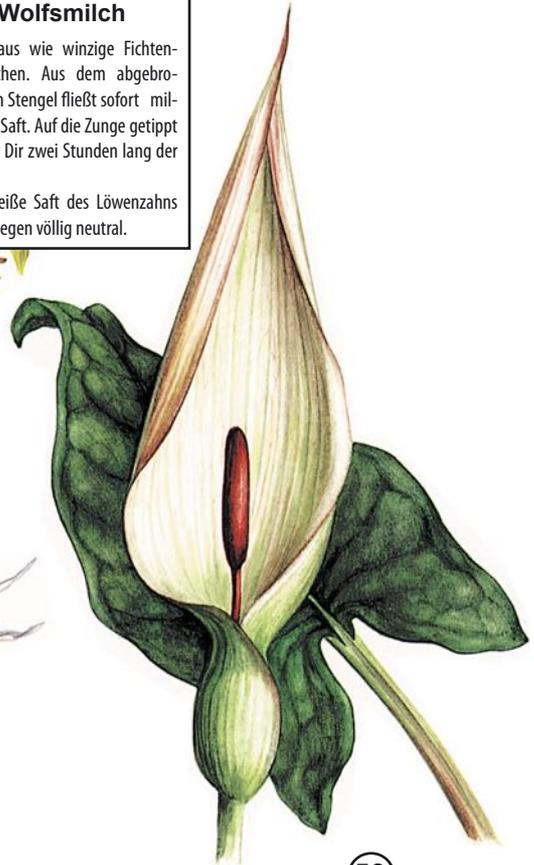
52

**Gewöhnliche Waldrebe**  
*Clematis vitalba*

*Die ist ganz unangenehm bitter!*

**Zypressen  
Wolfsmilch**

sieht aus wie winzige Fichtenbäumchen. Aus dem abgebrochenen Stengel fließt sofort milchiger Saft. Auf die Zunge getippt brennt Dir zwei Stunden lang der Mund.  
Der weiße Saft des Löwenzahns ist dagegen völlig neutral.



53

**Aronstab**  
*Arum maculatum*

*Einmal davon probiert - und Dein Mund  
brennt wie Feuer*



54

**Stechapfel**  
*Datura stramonium*

*Schmeckt viel zu widerlich um in Versuchung zu geraten, davon zu essen*

**Ungenießbare,  
gefährlichere  
Wildpflanzen**



55

**Hundspetersilie**  
*Aethusa cynapium*

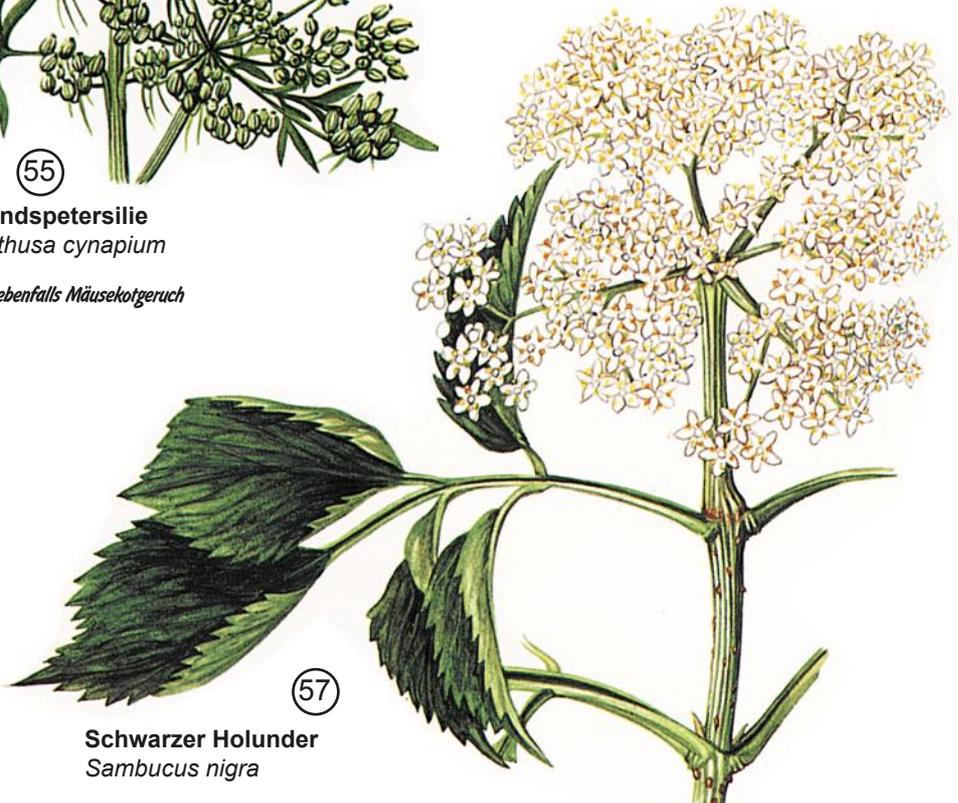
*Hat ebenfalls Mäusekotgeruch*



56

**Bilsenkraut**  
*Hyoscyamus niger*

*So unangenehm wie stumpfer Ampfer.  
Den kriegst Du auch nicht runter.*



57

**Schwarzer Holunder**  
*Sambucus nigra*

*Die Blüten sind essbar. Die Kerne kannst Du auslutschen und dann ausspucken. Doch nimm roh nicht zu viele.*

**Ungenießbare,  
gefährlichere Wildpflanzen**



Dein Leben wird Dir leicht  
wie eine Daune, wenn Du  
akzeptierst, daß Du nicht  
alles haben kannst.  
(Der Verfasser)

58

**Goldregen**  
*Laburnum anagyroides*

*Den solltest Du Deinen Kindern zeigen  
und sie davor warnen.*



60

**Sonnenwend-Wolfsmilch**  
*Euphorbia helioscopia*

*Ist nicht sehr gefährlich. Manchen wird's  
übel davon, manche vertragen ihn...*



59

**Herbstzeitlose**  
*Colchicum autumnale*

*Nicht mit dem Bärlauch verwechseln, der  
stark nach Knoblauch riecht.*

*Bärlauch wächst in großen Gruppen im  
oder am Wald - die Herbstzeitlose auf  
Wiesen. Sie ist widerlich im Geschmack.  
Also zuerst immer ein bißchen von den  
Pflanzen probieren, die Du noch nicht so  
genau kennst.*

**Ungenießbare,  
gefährlichere Wildpflanzen**

Wenn Du in die Tropen reist und dort Wildpflanzen kennenlernen oder füttern willst, dann kaufe Dir diese Bücher:  
KREMnitz, W.A. "Tropische Pflanzen Afrikas"; Lacus SCHÖNFELDER, P.+J. "Die Kosmos-Kanarenflora", Kosmos  
LIPPERT/PODLECH "Pflanzen der Mittelmeerküsten", Gräfe+Unzer



61

**Wasserschierling**  
*Cicuta virosa*

*Der stinkt und schmeckt widerlich*

**Sumpfdotterblume**  
*Caltha palustris*

*Eine der wenigen Pflanzen, die man ohne Widerwillen essen kann und doch den Magen umstülpen*

**Roter Fingerhut**  
*Digitalis purpurea*

*Ist so abstoßend bitter, der muß hier nicht gezeigt werden, weil er bekannt und nicht schluckbar ist*



**Wald-Bingelkraut**  
*Mercurialis perennis*

*Nicht essen -  
geringe Menge ist unschädlich*

Oh Mensch!  
Empfinde die wundervolle Schönheit und Zweckhaftigkeit der Natur und lerne sie zu schätzen!



62

**Blauer Eisenhut**  
*Aconitum napellus*

*Der allerdings ist zu schön und zu giftig, um gegessen zu werden...*

**6039**  844 **Menstruation bei anderen Völkern** Gesundheitsgeschädigte Frauen haben die längste Periode. Die Beschwerden verringern sich, wenn sich die Gesundheit bessert. Bei einem Volk im australischen Busch, das ausschließlich von Früchten lebt, dauert die Menstrualperiode der Frau rund zwanzig Minuten, wobei sie ungefähr einen Teelöffel Blut verliert... Die Indianerinnen in der nordamerikanischen Prärie, die sich einfach ernährten und angestrengt arbeiteten, hatten eine kurze, unkomplizierte Menstrualperiode, von der sie kaum etwas merkten. (zitiert nach BIELER a.a.O.)

**6040 a)**  711 GÜNTER, M., in raum&zeit Nr. 70/1994: Alle Getreidearten sind Säurebildner. Das um so mehr, wenn sie gekocht sind. Nicht säuernd sollen sein - falls roh gegessen: Buchweizen, Hirse, Mais, Amaranth und Quinoa. Dinkel, wenn er nicht mehr als 60 Grad erhitzt wird.

**6040 b) Zur Kokosnuß informiert Orkos so:**

Entgegen der Kokosnuß »jung«, gesucht für ihren durststillenden Saft und ihr zartes Fleisch, wird die Kokosnuß »trocken« für ihr fettes und knackiges Fleisch und ihren konzentrierten Saft geschätzt. Die Nuß reift, einmal von der Palme geerntet, natürlich nach, die Schale bekommt jene tiefe dunkelbraune Farbe, und im Inneren verbirgt sich ein weißes Fruchtfleisch von ca. 1cm Dicke, das eine mäßige Menge klaren Saftes umhüllt. Man nennt diesen »Kokossaft«, während der Begriff »Kokosmilch« eine weiße Flüssigkeit bezeichnet, die man durch das Mixen von Saft und den Fetten des Fruchtfleisches erhält (für Instincto nicht geeignet!). Wenn die Nuß von guter Qualität ist, erinnert der Geschmack des Fleisches an süße Kondensmilch, nur knackig. Beim Kauen entsteht eine genübliche fette Schmelzcreme, Anzeichen für den Anteil an hochwertigen Fettstoffen, die es in sich trägt. Der Saft verändert sich mit der Reife, wird immer zuckriger, während er sich reduziert. Die Kokosnuß ist besonders reich an Fettsäuren (65%) und an Zuckern (23%); sie enthält nur 7% Protein, und gestattet so, seinen Bedarf an Fettstoffen zu decken, ohne sich mit Eiweiß zu überlasten. Sie ist ebenfalls eine exzellente Quelle an Magnesium und Phosphor. Die Nuß als Ganzes lagert sich mehrere Wochen im Kühlfach bei 4°C.

Die Kokospalmen finden sich wild in zahlreichen tropischen Regionen. Diese gigantische Nuß ist sicherlich eine der Säulen unserer ursprünglichen Nahrungspalette. Die Orang-Utans ernten, öffnen und genießen sie, ohne auf irgendwelche Hilfswerkzeuge als auf ihre Zähne zurückzugreifen. Um den Saft auf zivilisierte Weise trinken zu können, bohren Sie einfach in das weichste Loch (zwei von den drei Lochansätzen am oberen Pol der Nuß sind sehr hart) mit einem spitzen Messer oder, besser noch, mit einem Korkenzieher, damit keine Schalenreste in das Loch fallen können, und führen Sie dann in das entstandene Loch einen Strohhalm ein. Um die Nuß zu öffnen, ohne Probleme mit den Nachbarn zu bekommen, legen Sie sie auf ein Kissen, mit einem Handtuch bedeckt, und schlagen Sie einige trockene Schläge mit einem Hammer (der Knackhammer GCB eignet sich besonders dazu) auf die Nuß. Die Schale wird in mehrere Teile zerspringen, und wenn sich das Fleisch nicht von selbst löst, können Sie es mit dem Austernmesser leicht lockern.

Werfen Sie die Teile, die Sie nicht sofort verzehren können, auf keinen Fall weg! Getrocknet wird das Fleisch einen verblüffenden Geschmack nach »Bounty« annehmen, oder lassen Sie sie einfach unbelassen »nachreifen«, diverse natürliche Schimmelpilze werden den Stücken in wenigen Tagen Käsegeschmäcker geben, die von Käsesahnetorte, über Roquefort bis hin zu Ziegenkäse gehen... keine Bedenken: Für Sie »schädliche« Schimmel würden Sie an einem für Sie unangenehmen Geschmack erkennen.

**6040 c)** Kaum sagt auch mal eine Medizinerzeitung etwas Vernünftiges:

**Warnung vor Colagetränken: Sie führen bereits bei Kindern zu Osteoporose und Knochenbrüchigkeit.** (Ärztliche Praxis 7.1.1997) gibt die industriefinanzierte Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) bereits einen Tag später, am 8.1.97, eine Presseerklärung heraus, in der darauf hingewiesen wurde, daß es keinen Grund gäbe, »...Kindern den Genuß von Cola-Getränken zu verbieten«. Wie es sich für das geschmierte Trio Medizinindustrie, Nahrungsmittelindustrie und Medien gehört, beeilte sich die deutsche Presse wiederum ihrerseits, diese Presseerklärung bereits einen Tag später, am 9.1.1997, unter großen Schlagzeilen der Bevölkerung weiterzugeben: Schwäbische Zeitung Nr.6, 9.1.1997, S.5: »Kinder müssen auf ihr geliebtes Cola-Getränk nicht verzichten«

»Also - paßt gut darauf auf, was ihr für Nahrung zu Euch nehmt« sage ich zum Schluß meines Vortrags bei einem Workshop. »Noch Probleme?« Da meldet sich eine zaghafte Stimme: »Ich habe weniger Probleme, damit, auf meine eigenen Mahlzeiten aufzupassen als auf den Zwang, dauernd zu beobachten, was die anderen essen.«

## 6100 Grundlagen richtiger Ernährung

**6100**  764 **Eißen im Blut ist nicht so wichtig**

Übrigens, daß Eisen im Blut gar nicht so wichtig ist, haben die Mediziner noch nicht mal rausbekommen! Wenn Du nämlich genügend Chlorophyll in den Körper bekommst - und glaub mir, mit der UrMedizin bekommst Du davon Höchstmengen -, dann übernimmt dieses nämlich die Aufgabe des Eisens, rote Blutkörperchen zu bilden und den Nitrogenstoffwechsel anzuregen. Daneben verbessert es die Eiweißaufnahme und -ausnutzung, wirkt so dem Hungergefühl entgegen, normalisiert den Blutdruck, stimuliert die Atmung, vermindert den Insulinbedarf, verbessert den Kreislauf, regt die Ausschüttungen der Thymusdrüse an und hält das Basensäure-Gleichgewicht im Körper aufrecht. Siehe auch WHITEHOUSE, G., »Stop Poisoning Yourself«, Award Books

Ist doch klar: Du bekommst hier aḡoḡaḡışçış Eißen. Glaubst Du

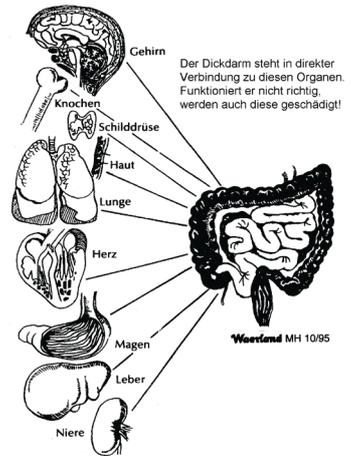


„Mir genügt ein Stein, um die Kokosnuß klein zu kriegen!“

gemahlene Stücke von einem Ambos kann Dein Blut verbessern? Wann schreit endlich Dein gesunder Menschenversand los?!

Vom beliebten Eisenpräparat „Doppelherz“ („Die Kraft der doppelten Herzen“) muß man für rund 9.000 Euro trinken, ehe eine definierte therapeutische Eisenmenge der Blutarmut angeblich etwas abhilft. Ein paar Wochen 100% urköstlich essen – und das darin gebundene organische Eisen hat es bereits geschafft.

Wer natürlich lebt, der braucht keine Medikamente.  
Wer unnatürlich lebt, dem helfen keine Medikamente.



**6100 c) Karriere der Mistel** Bereits im 4. Jahrhundert vor Christus wurden Mistelextrakte gegen „Milzsucht“ und Menstruationsbeschwerden eingesetzt wurden? Der römische Historiker Gaius Plinius Secundus berichtete im 1. Jahrhundert nach Christus, dass Druiden mit Eichenmistel u.a. Epilepsie, Unfruchtbarkeit und Geschwüre bekämpften, was Paracelsus im Mittelalter kritiklos übernahm. Im Lauf der Jahrhunderte kamen weitere Anwendungsgebiete hinzu, bis dann Ende des 19. Jahrhunderts Ärzte die Mistel als wirkungslose Volksmedizin ablehnten. Ihre Renaissance erlebte die Pflanze Anfang des 20. Jahrhunderts, als Studien an Hunden blutdrucksenkende Effekte zeigten. Aus der anthroposophischen Ecke kam schließlich die Botschaft, Mistel wirke gegen Tumorerkrankungen. (Medical Tribune, 26.3.2004/10)

**6101** 601 WEISE, D. O. »Die harmonische Ernährung«, Smaragdina Verlag, Perlschneiderstr.39, 81241 München. (→Lv6625)

**6102** 226, 752, 759 Wahrlich, ich sage euch, tötet weder Mensch noch Tier, noch die Nahrung, die durch euren Mund geht. Denn wenn ihr lebendige Nahrung eßt, wird sie euch beleben, aber wenn ihr eure Nahrung tötet, wird die tote Nahrung auch euch töten. Denn Leben kommt nur von Leben, und Tod kommt immer von Tod. Alles, was eure Nahrung tötet, das tötet auch euren Leib. Und alles, was euren Leib tötet, das tötet auch eure Seele. Euer Leib wird, was eure Nahrung ist, wie auch euer Geist das wird, was eure Gedanken sind. (EßSÄCHSICHE FRIEDENSLEHRE, entnommen aus dem Urtext der Schöpfungsgeschichte nach der Übersetzung von A. Skriver.)

**6103** 431, 462 **Darmflora** Aber nicht nur eine denaturierte Kochkost schädigt die Bakterien des Darmes. Gifte in der Nahrung, wie Spritzmittel der verschiedensten chemischen Konstitution, der Mißbrauch von Konservierungs-, Färbungs- und Aromatisierungsmitteln, von Zahnpasten, gechlortem Wasser, von Sulfonamiden und Antibiotika, verursachen eine Degeneration normaler Darmbakterien. SANTO, RUSCH und KOLB konnten experimentell nachweisen, daß Penizillin in einer Lösung von 1:10 Millionen oder Mercurius cyanatus 1:2 Millionen innerhalb kurzer Zeit eine Entartung normaler Darmkeime mit erheblicher Zunahme der Virulenz (Aggressivitätsgrad) verursachen. Allein schon nach dem Genuß von Backaromen, Einmachhilfen usw. fand SANTO einen hochgradigen Verlust an normalen Kolibakterien von 134 auf 4. Nach SCHRÖDER und STEINHAUSEN erlangen die Kolibakterien eine abnorme Fähigkeit der Peroxybildung und zerstören so das Vitamin C der Nahrung, bei Hypazidität (Übersäuerung) auch noch das Vitamin B<sub>1</sub> und den Antipellagrafaktor Nikotinsäureamid. STEPP, SCHRÖDER und MORELL (1938) konnten nachweisen, daß die Vitamine durch eine minderwertige Darmflora zerstört werden. (Erfahrungs-Heilkunde, Zeitschrift für ärztliche Praxis, 1973/4)

**6104** 718, 226, 785 **Anorganische oder organische Mineralien?** Tatsächlich ist es so, daß die nicht assimilierbaren Mineralstoffe allmählich im Organismus Ablagerungen bilden. Diese Erklärung führt sofort zu einer zweiten Frage: Warum sollen die Mineralwässer, die Mineralsalze enthalten, die für das Leben unerlässlich sind, für unseren Organismus schädlich sein? Das ist alles eine Frage der Zytologie (Zellehre): Die Grundstoffe aus dem Mineralreich können nicht direkt von der tierischen Zelle assimiliert werden. Im Pflanzenreich werden die anorganischen Mineralsubstanzen, die dem Wasser oder der Erde entnommen werden, direkt von den autotrophen (sich selbst ernährenden) Algen und Pflanzen assimiliert, die ihnen eine neue Struktur geben (das Vermögen polarisiertes Licht zu drehen), während im Tierreich nur die Zellen organische Salze mit Drehvermögen assimilieren können, solche also, die bereits von Pflanzen assimiliert worden sind.

Die nicht assimilierbaren anorganischen Salze, ohne Drehvermögen, die im Trink- oder Kochwasser enthalten sind, führen zu einer Überbelastung des Blutes an Elektrolyten (stromleitende und sich dadurch zersetzende Lösungen), welche dann durch Nierenfiltration ausgeschieden werden müssen. Die ständige kalkablagende Wirkung der nicht assimilierbaren Elektrolyten stört über kurz oder lang die normale Ausscheidung der Niere: daraus folgt unvermeidlich, daß das Blut unvollständig gereinigt und so der Weg für die degenerativen Krankheiten geebnet wird. Die unvollständige Filtration führt nämlich zu Ausfällungen, die sich akkumulieren. Diese sind immer der Ursprung für Mineralablagerungen: Kalzifikationen im Organismus, alle Verkalkungskrankheiten, wie der vorzeitigen Alterung, der Senilität wie z. B. Steine in Niere, Galle, Ablagerungen in Lunge und Gehirn sowie Gelenkverkalkungen, Wirbeldekalzifikation und Papageienschnabel, nicht zu vergessen ihr Einfluß auf Arthritis, Arteriosklerose, Taubheit, Katarakt (Star) sowie ihre entscheidende Rolle bei der Entstehung von Thrombosen und Karzinomen. (Öko-Test vom 4.7.1991)

**6105 a)** 615, 385, 755 **Knochendichtemessung.** Brief an den Verfasser: »Ich habe vor kurzem eine Knochendichtemessung machen lassen. Die sah nicht gut aus. Mir hat der Arzt gesagt, wer an Kalkarmut und Knochenabbau leidet, der dürfe vor allem keine Nahrungsmittel zu sich nehmen, die Oxalsäure enthielten. Letztere würden nämlich die Kalziumaufnahme im Körper verhindern. Du empfiehlst mir aber z.B. Giersch und Engelwurz (dem Spinat verwandte Wildpflanzen) und auch den Rhabarber zu essen. Spinat, Rhabarber, Mangold und Tomaten enthalten aber besonders viel Oxalsäure.«

Der Oxalsäure-Forscher hat - in seinem sterilen Labor vor Reagenzgläsern hockend - etwas analysiert und will nun seine (somit zwangsläufig naturfernen) »Erkenntnisse« auf den lebenden Organismus eines Menschen übertragen. Immer wieder liest Du doch bei den alle paar Monate hinausposaunten medizinischen Erfolgsmeldungen zum Aufrechterhalten von Hoffnungen für Kranke: »Im Laborversuch hat es schon geklappt - eingeschleuste Gene killen Krebszellen.« Dabei bleibt es dann aber auch ... (→Lv2602)

Im Labor mag die Oxalsäure das Kalzium wohl binden. Aber wenn Du ein bißchen weiter überlegst, so mußt Du Dir doch sagen, daß pflanzliche Oxalsäure in das Knochen- und Körpergewebe nicht so einfach einfließt, wie ins kalzium-

gefüllte Reagenzglas des Forschers. Vertraue der Natur - und nicht den sich alle 50 Jahre ändernden »Erkenntnissen« von sich wichtigtuenden Forschern, was sie dann stolz »Wissenschaft« nennen.

Würden die Forscher nicht auf halbem Wege mit ihrer Erkenntnis »Keinen Rhabarber und Spinat essen, da sich darin schädliche Oxalsäure befindet« stehenbleiben, sondern sich sagen: »Beide Lebensmittel werden im Verdauungstrakt durch Enzyme und Stoffwechsel dem Organismus zuträglich gemacht«, würde keiner was um eine so selbstverständliche »Erkenntnis« geben, und sein Name würde in keiner Fachzeitschrift gedruckt.

So aber kann er der Schöpfung vermeintliche Mängel vorwerfen und darauf als scheinbar kluger Mensch mit dem Finger weisen. Doch drei davon zeigen bekanntlich auf den Menschen selbst zurück.

Aber: Es ist hier verrückterweise tatsächlich drin, daß er recht mit seiner Behauptung hat, Oxalsäure sei schädlich für den Organismus. Nämlich dann, wenn es sich um eine solche handelt, die aus gekochtem Rhabarber oder Spinat stammt ... Die dadurch eine vollkommen veränderte chemische Struktur erhält und damit ihre natürliche Beschaffenheit verloren hat. Dann nämlich muß die naturfremde Oxalsäure schädlich für den Körper sein, denn er ist nicht programmiert auf das Verarbeiten denaturierter (hier gekochter) Nahrungsmittel.

- 6105**  719 **Destilliertes Wasser.** WALKER, N. N., Wasser, Water. Waldthausen Verlag. Auszug: Nur anorganische Mineralstoffe werden von den Zellen und Geweben des Körpers zurückgewiesen. Anorganische Mineralstoffe können Verstopfungen in den Arterien oder noch gefährlichere hervorgerufen, wenn sie nicht ausgeschieden werden. Diese Mineralstoffe müssen entfernt werden, und das ist gerade mit destilliertem Wasser gut möglich.

Frage Dich: Wenn der Körper anorganische Mineralstoffe zurückweist, ja, wieso lagern sie sich trotzdem ab? Und wie soll ausgerechnet destilliertes Wasser sie herausbringen? Wie soll die magnetische Wirkung zustande kommen? Der UrKöstler muß sich das nicht fragen. Er trinkt nicht.

Statt ins Restaurant geh bei Hunger in einen Park und iß dort Deine Gesundkost unter Vogelgezwitzcher.

- 6106**  785 **Schilddrüsen- und andere Hormone bewirken Knochenabbau!**  
 (...) führen über Trijodthyronin-Rezeptoren (wässrige Jodlösungsempfangsstellen) am Knochen zu einer Aktivierung von Osteoklasten und Osteoblasten sowie zu einem vermehrten Knochenumsatz. Die Folge ist, so der Münchner Internist, eine niedrigere Knochendichte und ein gesteigerter Knochenabbau bei postmenopausalen (nach Aufhören der Menstruation) Frauen auch unter hochdosierter Therapie mit Levothyroxin. (Medical Tribune Nr.36/4.9.1992/31)

Ich muß Dir als Erneuerer des Naturheilverfahrens das Grundsätzliche dieser UrTherapie klar und präzise darlegen. Nur so kannst Du dann sicher und frei entscheiden, ob ein Davonabweichen als wesentlich oder unwesentlich anzusehen ist.

- 6107**  672 (...) daß der verwendbare **Aminosäuregehalt der Pflanzen** weit höher ist, als der in der Fleischnahrung. (raum + zeit Nr. 53/91)  
 Einige Wissenschaftler haben bereits die alten Ansichten aufgegeben und meinen nun, daß auch pflanzliche Eiweiße alle Aminosäuren enthalten, selbst die essentiellen, sie damit also vollwertig sind. Das sind im einzelnen u.a.: Phenylalanin, Threonin, Valin, Leucin, Isoleucin, Tryptophan, Methionin, Histidin, Arginin, Lysin, Cystin. Wie sollte das auch anders sein? Daraus geht auch hervor, daß der Vegetarier kein tierisches Eiweiß benötigt. Decken doch die pflanzenfressenden Tiere alle ihren Eiweißbedarf nur mit unerhitzten Pflanzen.

Ich geb' Dir dafür ein Beispiel:  
 Falls Du halbwegs an Placeboeffekte glaubst, wäre das Einnehmen von Kürbiskernen oder Salsbalm-Extrakt gegen hartnäckigere Prostatabeschwerden völlig unwesentlich - falls Du, und nur darauf kommt es an, bei der UrTherapie wirklich voll in den Riemen hängst.

- 6108**  674 Das sah der Sohn von **Bircher Benner**, Ralph Bircher, schon sehr früh: Es muß jedermann bewußt und kann dem öffentlichen Gewissen nicht zu viel eingeschärft werden, daß das heutige Ausmaß des Fleisch- und Eierkonsums eine ungeheure und nicht zu verantwortende Vergeudung darstellt. In den USA werden derzeit volle 78 Prozent der Getreideernte an Tiere verfüttert, wobei 20 Millionen Tonnen Eiweiß der Menschenernährung entzogen werden. Dem einzelnen Rind werden 20 kg Eiweiß zugeführt, um in seinem Fleisch ein einziges Kilogramm Eiweiß zurückzuerhalten.

Brot	1:1	Schweinefleisch	3:1	Eier	4:1	Milch	5:1	Rindfleisch	10:1	Hühnerfleisch	12:1
------	-----	-----------------	-----	------	-----	-------	-----	-------------	------	---------------	------

(BIRCHER, R., Wendepunkt 7/1974)

- 6109**  408 Ein hoher **Fettspiegel im Blut** bewirkt bei Männern stark aggressives und feindseliges Verhalten, bei Frauen nicht ganz so starkes, aber gleichwohl erhöhtes herrisches Verhalten. So das Ergebnis einer Studie an 1 600 Einwohnern Edinburghs. (FOWKES, F. G. R. u.a., in: The Lancet, Vol. 340, No. 8826 (1992), S. 995-998). (→Lv8310)

**So ist - meine ich - auch ein gesundes Denken und friedfertiges Verhalten von der gesunden Ernährung abhängig.** Wie wollen die Politiker und die Mächtigen der Erde, die derart ungesund leben, die richtigen und erforderlichen gesunden Entscheidungen für die Gesundheit der Menschen und der Erde fällen können? Wie wollen sie ihre Aggressivität, die Verachtung für die Minderheiten zügeln? Wie sollen sie am Erhalt der Natur und der Schöpfung interessiert sein, die uns doch allein gesunde Nahrung geben kann?

**Merke:**  
 Pupser von Fleischessern stinken schrecklich!

Die Konsequenz: Nur gesundheitsbewußt lebende Menschen besitzen entsprechendes Verantwortungsbewußtsein dafür. Nur sie dürften eigentlich Machtpositionen besitzen. Nur: Wer wählt schon eine Gesundheitspartei? Gleiches muß auch für unser geistiges Leben gelten, wenn wir die Seele als Gefäß des Geistes - oder umgekehrt - ansehen. Fehlt es den Gehirnzellen an wichtigen Lebensstoffen, werden sie ihnen durch unvollständige Nahrung nicht in genügender Menge geliefert, dann können sie, und mit ihnen der Geist, nicht mehr richtig arbeiten. (Allein der Vitamin B1- oder Magnesiummangel kann Depressionen und Vergeßlichkeit hervorrufen.) (LV6611)

**6110 a)** 📖 672 (...) daß, wenn der Mensch so viel Eiweiß isst, er da nicht nur seinem Gesundsein nicht dient, sondern direkt seinem Kranksein dient, weil der größte Teil Eiweiß im menschlichen Darmorganismus fault. So daß also der menschliche Organismus dadurch, daß er am Tag 120 Gramm Eiweiß verzehrt, fortwährend etwas wie faule Eier im Darm hat, die den Darminhalt furchtbar verunreinigen und die Gifte ausschwitzen, die dann in den Organismus, in den Körper, übergehen und nicht nur das im Körper leicht erzeugen, was dann im späteren Alter zur sogenannten Arterienverkalkung führt - die meiste Arterienverkalkung kommt nämlich von zuviel gegessenem Eiweiß -, sondern was auch den Menschen außerordentlich leicht für alle möglichen Krankheiten ansteckbar macht. (STEINER, Rudolf, Naturgrundlagen der Ernährung, Verlag Freies Geistesleben.)

**6110 b)** 📖 Auch die sogenannte alternative Naturheilkunde hat ihre Spinner, die mit der wahren Klassischen Naturheilkunde nur einen Namensteil gemeinsam haben! Wie z.B. Rudolf Steiner, der mit einer konfusen Zusammenwürfelung von Gestirnen, weitschweifigen Gedanken und Metallen auf einzelne Organe heilend einwirken will. Sein Medikament gegen Arteriosklerose: »Es besteht aus metallischem Blei, Honig und Zucker. Das Blei wirkt auf den Organismus so, daß es die Abbauwirkung der Ich-Organisation fördert. Bringt man es also in den Organismus, der eine zu geringe Abbauwirkung der Ich-Organisation hat, so tritt diese Förderung ein, wenn die Dosierung in der nötigen Stärke vorgenommen wird...« Aber er hat trotzdem viel Gutes getan, z.B. die Waldorf-Schulen initiiert.

**6111** 📖 408 **Charakterliches Verhalten und Ernährung sind miteinander gekoppelt.** Ein übergroßer Anteil von Triglyzeriden (Fettsäuren in der Nahrung) behauptet nun die Erhebung aus Schottland, verursache »feindliche Gedanken, dominantes Verhalten und offene Aggression« (...). Jedenfalls neigen viele von ihnen, so will es zumindest die Untersuchung, bei erhöhtem Cholesterinspiegel zu Mißlaune, Reizbarkeit und einem Benimm wie bei einem Bullenbeißer, dem man den Keks verweigert hat. (DER SPIEGEL 45/1992)

**6112** 📖 412, 786 **Wie Ernährung das Immunsystem beeinflusst.** Wer in der Vergangenheit einen Zusammenhang zwischen Ernährung und Rheuma postulierte, mußte damit rechnen, in die Ecke der Quacksalber gerückt zu werden. Mittlerweile aber mehren sich die Anzeichen, daß die Ernährung für die Immunantwort und für rheumatische Erkrankungen eine nicht unwichtige Rolle spielt. (Medical Tribune 40/20.10.1992/31)

**6113 a)** 📖 737 »(...) Die Höchstmengen waren in keinem Fall überschritten. Das sagt nichts über die Gefährlichkeit der Rückstände aus!« urteilt der Germesheimer Lebensmittelchemiker Udo Pollmer. Erstens seien die Höchstmengen so hoch angesetzt, daß sie nur noch in Ausnahmefällen überschritten würden. Zweitens verbinde sich ein Großteil der Pestizidrückstände so fest mit den Erdbeeren, daß sie bei der Laboranalyse nicht erfaßt würden. Pollmer: »Im Körper werden diese sogenannten gebundenen Rückstände freigesetzt und entfalten ihre Giftwirkung.« Vor allem die Spritzmittel, die man bei der Lebensmittelüberwachung auf den Beeren nur schwer findet, sind bei den Anbauern beliebt. Daß auch geringe Chemisuren den Körper durchaus belasten können, zeigt Pollmer an einem Rechenexempel: Eine Zehn-Gramm-Erdbeere, die nur mit einem Zwanzigstel der zulässigen Höchstmenge des Pestizids Procymidon verunreinigt ist, enthält zehn Milliarden Moleküle des Giftes. Das ist eine Zahl mit 16 Nullen. Pollmer: »Mit jedem einzelnen Molekül muß sich das Immunsystem auseinandersetzen. Man sollte also nicht so tun, als spiele diese Belastung überhaupt keine Rolle.« (raum & zeit Nr. 52/1992)

Beispiel: Frische Erdbeeren. Drin sind: Dichlofluamid, Dicofol, Lindan, Procymidon, Tetradifon, Vinclozolin. Kauf den Giftlandwirten nichts mehr ab!

**6113 b)** Es ist wohl selbstverständlich, daß Du die im Winter angebotenen Erdbeeren links liegen läßt. Um nahezu 100% mehr Pestizide als gewöhnlich würdest Du sonst mitschlucken.

**6114** 📖 773 Ökotec, Nr. 2/1990: Bereits nach einem Tag Lagerzeit verliert Gemüse 40% seiner Vitamine.

**6115** 📖 526 BRÜCKER, M. O.: Die Schlüsselstellung des Zuckers in der Pathogenese. Diaita Nr. 6, Dez. 1960  
BUCHINGER, O.: Schädlichkeit des raffinierten Zuckers. Hippokr. 1951, 14, 397.  
GOUNELLE: Le sucre roux. Engouement sans preuves. Presse Médicale 28, 665, (1956)

**6116** 📖 422 BRÜCKER, M.O. »Zucker, Zucker«, emu Verlag, 56112 Lahnstein

**6117** 📖 431 **Wenn allerdings die Eltern Schläffis sind...** Im Westen hängen viele Schüler hingegen schlaff in den Bänken; häufig haben sie gar keine Nahrung oder nur Süßigkeiten im Ranzen. »Die Kinder«, sagt Zentgraf, »sind nämlich besser als ihr Ruf«; sie versicherten dem Stullenforscher glaubhaft, daß sie Obst genauso gern essen wie Schokoladentafeln. (DER SPIEGEL 53/1992)

**6118** 📖 613 BRÜCKER, M.O. »Was uns die Milchindustrie einredet und wie die Wahrheit aussieht« (Der Gesundheitsberater 6/1993/10) Auszug, nicht die Milch, aber die Breite seiner Themen beleuchtend: »Die Unzuverlässigkeit des PAP-Abstrichs mag man daraus ablesen, daß das Vorkommen von angeblicher Bösartigkeit bei den gleichen Abstrichgraden von 33% bis zu 100% und von 5% bis zu 60% reichte.«

**6119** 📖 473 Die wirkliche Zahl der jährlichen Salmonellose-Opfer in der Bundesrepublik ist demnach seit 1985 wahrscheinlich von 300.000 auf zwei Millionen gestiegen. Hamburgs Gesundheitsbehörde rechnet damit, daß »möglicherweise jeder Zehnte« Bürger im Laufe des Jahres an einer Salmonellose erkrankt, leichte Verläufe inbegriffen. (...) Auch bei den zahllosen Salmonellose-Fällen, bei denen die Patienten mit tagelangem Brechdurchfall und Todesängsten davonkommen, sind - abgesehen von vereinzelt Vergiftungen durch verdorbenes Fleisch, Fisch oder Muscheln - meist Hühnerfleisch der Auslöser. (SPIEGEL 6/1993)  
Hast Du schon mal gehört, daß Dich pflanzliche Nahrung krank macht? Wie lange willst Du noch Eier aus der KZ-Käfighaltung zu Dir nehmen?

**6120** 📖 919 **Osteoporose** (Demineralisierung der Knochen) beschäftigt die amerikanischen Frauen immer mehr, in China tritt dieses Problem kaum auf, obwohl die Chinesen im Vergleich zu den Amerikanern nur halb so viel Kalzium zu sich nehmen. Den weitaus größeren Teil ihres Kalziums nehmen die Chinesen durch grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte und Getreide zu sich, denn die meisten ernähren sich ganz ohne Milchprodukte! (raum&zeit Nr. 68/1994)

### Feiner Rat:

Das schnell hart werdende Johannisbrot kriegst Du wieder fruchtig weich, wenn Du jeweils ein paar Stangen davon in ein feuchtes (und feuchtzuhaltendes) Tuch einwickelst.

### Schon gehört?

Im Marmeladenzuckergeschlabber soll neben all den Fremd- und Konservierungsstoffen auch noch Obst drin sein...

Krankheiten	Vegetarier männlich	Nichtvegetarier männlich	Krankheiten	Vegetarier männlich	Nichtvegetarier männlich
Bluthochdruck	13,5	24,3	Erhöhung der Blutfette	7,9	23,7
Herzdurchblutungsstörungen	2,6	15,8	Krankheiten der Gelenke	13,5	29,7
Harnsäureerhöhung, Gicht	7,9	13,2	Leisten- und Zwerchfellbrüche	10,5	15,8
chron. Blutkrankheiten, Blutarmut	2,7	8,1	Krampfadern, Hämorrhoiden	34,2	39,5
Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse	13,2	23,7			(Vitasana Magazin 5/1993)

6122	Fleischessende Lebewesen	Rohpflanzenessende Lebewesen
Zähne	Schneidezähne unterentwickelt; Mahlzähne lang, scharf und Spitz.	Schneidezähne gut entwickelt; Mahlzähne zum Zerkleinern und Zermahlen.
Kiefer	Aufwärts- und Abwärtsbewegung zum Reißen oder Beißen.	Mahlende Bewegung
Speichel	Saurer Speichel zur Verdauung tierischen Proteins. Es fehlt das stärkeabbauende Enzym Ptyalin.	Hochentwickeltes System: Alkalischer Speichel für den Stärkeabbau.
Magen	Einfacher runder Sack, der zehnmal mehr Salzsäure absondert als bei Vegetariern.	Längliche Form, komplizierte Struktur; angeschlossen der Zwölffingerdarm.
Mastdarm	Kurz und glatt; bestimmt für sofortige Ausscheidung, nicht für Verdauung.	Lang und verschlungen; hier geht die Verdickung des Kots vor sich.
Leber	Viel aktiver als beim Rohkostler. Scheidet zehn- bis fünfzehnmal mehr Harnsäure aus	Vermag nur die vom Körper selbst erzeugte Harnsäure auszuscheiden.
Hände	Klauen zum Zerreißen und Töten.	Finger zum Obstpflücken.
Haut	Kein Schwitzen durch die Haut. Überschuss an Flüssigkeit wird durch die Blase ausgeschieden, Körpertemperatur durch die Atmung geregelt. Keine Poren.	Schwitzen durch die Haut zur Regulierung der Körpertemperatur und zur Ausscheidung übermäßiger Feuchtigkeit. Hat Poren.
Urin	Saurer. Abstoßender Geruch.	Alkalisch. Kein abstoßender Geruch.
Augen	Seitlich.	Vorn.
Zunge	Rauh.	Glatt.
Gang	Auf allen Vieren.	Aufrecht.
Mundgeruch	Scharf, oft stinkend.	Normal.



Das sind jetzt Deine Medikamente!  
Nur die Natur hält Dich gesund und macht Dich gesund!

6122 a)  750, 967 Alte Karamellen, aber gut aufgemacht

DIAMOND, H. u. M., Fit for Life, Waldhausen, Ritterhude. Auszüge:

- Die Leber eines Fleischessers kann 10-15 mal mehr Harnsäure ausfiltern als die Leber eines Nicht-Fleischessers. Unsere Leber kann nur eine kleine Menge Harnsäure ausfiltern. Harnsäure ist ein äußerst gefährliches Gift, das eine Menge Unheil in unserem Körper anrichten kann. Jeder Fleischverzehr hinterläßt große Mengen Harnsäure in unserem Organismus. Der menschliche Organismus verfügt jedoch nicht über das Enzym Uricase, wie es die Fleisch- und Allesfresser haben, um Harnsäure abzubauen zu können.
- Ein Fleischfresser kann Schweiß nicht durch die Haut absondern, er hat keine Hautporen. Wir können schwitzen und wir haben Poren.
- Der Urin eines Fleischessers ist sauer. Unser Urin ist alkalisch.
- Die Zunge eines Fleischessers ist rau, unsere Zunge ist glatt.
- Unsere Hände haben eine perfekte Form, um Obst vom Baum pflücken zu können, sie sind nicht dafür geschaffen, Därme aus dem Kadaver eines toten Tieres zu reißen, wie es die Pranken eines Fleischessers können.
- Die Zähne eines fleischfressenden Tieres sind lang, scharf und spitz, und zwar alle! Unsere Backenzähne haben die Aufgabe zu zerquetschen und zu zermahlen. Die Kiefer eines Fleischessers bewegen sich nur aufwärts und abwärts, zum Reißen und Beißen. Unsere Kiefer bewegen sich seitwärts, um zu mahlen.
- Der Speichel eines Fleischessers ist säurehaltig und für die Verdauung tierischen Eiweißes eingerichtet, er enthält kein Ptyalin, ein Wirkstoff für die Stärkeverdauung. Unser Speichel ist alkalisch und enthält Ptyalin für die Verdauung der Stärke.
- Der Magen eines Fleischessers ist ein einfacher runder Sack, der zehnmal so viel Salzsäure absondert wie der Magen eines Nicht-Fleischessers. Unser Magen hat eine komplizierte Struktur und ist in einer Windung mit dem Zwölffingerdarm verbunden.
- Die Därme eines Fleischessers sind dreimal so lang wie sein Körper, um eine rasche Ausscheidung schnell faulender Nahrung zu gewährleisten. Unsere Därme sind zwölfmal so lang wie unser Körper, um eine Nahrung so lange zu halten, bis alle Nährstoffe aufgenommen werden können.

Ich füge diesen Argumenten noch eines hinzu:

Fleischverzehrer decken ihren Kalziumbedarf aus den verzehrten Knochen des Beutetieres. Da Raubtiere, wie schon erwähnt, zehnmal so viel Salzsäure im Magen aufbringen wie wir, ist es diesen möglich, verschlungene Knochenbestandteile aufzulösen. (→LV 6011) Vorstehende Argumente der Diamonds sind der Naturheilkunde entlehnt. Eines haben sie dabei vergessen: **Tiere essen immer frisch**. Du aber ißt fast immer nur abgehangenes Fleisch. »Tiere essen aber doch auch Aas!« sagst Du. Hast Du das schon mal gesehen? »In fast jedem Raubtierfilm wird's gezeigt.« Dann sieh doch mal genauer hin: Die Raubtiere lassen kein Blut vorher ab. Das Gewebe des gerissenen Tieres wird also für einige Zeit weiterhin von den Lebensstoffen der zuvor gegessenen Pflanzennahrung bestens versorgt. Und niemals ißt ein Säugetier altes, gut abgehangenes entblutetes Fleisch oder Monate lagernde Wurst. Selbst die Hyänen und

Geier essen ein paar Stunden nach der Löwenmahlzeit noch frische Reste. Aas - das essen nur die dazu bestimmten Larven, Käfer und Kleinstlebewesen.

**6123 b)**  658, 771 So läuft die Verstoffwechslung ab:

1. Der Nahrungsbrei wird durch Speichel aufgeschlossen.
2. Die Verdauung beginnt in der Mundhöhle durch das stärke-spaltende Enzym (Amylase) im Speichel.
3. Im Magen werden Eiweiße durch Pepsin und Salzsäure (HCl) in kürzere Bruchstücke (Peptide) zerlegt. Nur ein übersäuerter Magen tötet Kleinstlebewesen und Bakterien - was nicht in einem alkalischen Magenmilieu geschieht.
4. Die Leber, die größte Drüse des Körpers, bildet Galle. Sie speichert Kohlenhydrate, synthetisiert Hormone, entgiftet Medikamente und Toxine, bildet Eiweiße und macht Stoffwechselendprodukte harnpflichtig und hat andere zahlreiche komplexe Aufgaben.
5. Die von der Leber produzierte Galle enthält unter anderem Gallensäuren für das Emulgieren der Fette.
6. Die Niere scheidet die harnpflichtig gewordenen Stoffe und Wasser aus.
7. Die Bauchspeicheldrüse liefert das wichtigste Verdauungsssekret. Es enthält Enzyme zur Spaltung von Kohlenhydraten (Amylase), Eiweiß (Trypsin) und Fett (Lipase).
8. Sekrete der Dünndarmschleimhaut enthalten peptidspaltende Peptidasen, malz- und rohrzuckerspaltende Maltasen sowie Stoffe, die die Gallen-, Magen- und Darmzottenaktivität anregen.
9. Der Dickdarmsaft wird alkalisch. Hier läuft u. a. die Ausscheidung von Schwermetallen und Calcium ab. Es folgt das Aufsaugen von Wasser und von Salzen nebst Elektrolyten.
- 10 Der Dickdarm enthält die Hauptmenge der Darmbakterien, die sich im gesunden Organismus in einem ausgewogenen Gleichgewichtszustand befindet. Das Gleichgewicht wird besonders durch Schlechtkost gestört. Der Kot setzt sich zusammen aus unverdauten Pflanzenfasern, großen Mengen von Bakterien, Wasser und anorganischem Material.
11. Der normale Kot ist ungeformt, mehr wässrig als fest, riecht kaum. Bei viel UrKost ist er grün, bei Kost von Roten Beeten dunkelrot, bei überwiegender Früchtekost gelblich gefärbt. Bei Fleischkost muß man vor dem Gestank reißaus nehmen. Bei Heidelbeeren möchte man vor der Lieblichkeit des Geruchs gar nicht abspülen...

**6124**  763 SANDLER, »Der Säure-Basen-Haushalt des menschlichen Organismus«, Hippokrates Verlag.

Frische Urkoste wird stets basisch verdaut. Aber: Trockenobst und ältere Nüsse werden im Magen sauer verdaut. Wenn wir sie überhaupt essen, dann iß sie immer für sich allein. Bleibe möglichst bei einer Obstsorte. Warum? Weil sich die Primaten im Baum an dessen Früchten (zusammen mit den Blättern) satt essen und sich zumeist erst später nach deren Verdauung einer anderen Obstart zuwenden.

**6125**  805 Basen und Säuren. Das Leben aller Geschöpfe dieser Welt kann nur in einer eng begrenzten Spalte der pH-Skala bestehen, nämlich zwischen pH 6 und pH 7,5. Für die physiologischen Vorgänge im Menschen aber ist die Begrenzung noch viel enger (zwischen pH 7,25 und pH 7,41). Obwohl im Körper unablässig große Mengen Säuren gebildet werden (Fett-, Eiweiß-, Kohlenhydratstoffwechsel, Kohlensäure durch den Atem, Milchsäure durch Muskelarbeit), gelingt es dem Körper, mittels einer Anzahl Ausgleichs- und Regulationsmechanismen die physiologische Konstante zwischen pH 7,25 und 7,41 aufrechtzuerhalten. Die denaturierte Kost führt ständig zu einer Überforderung dieser Systeme. (GÜNTER, M. in raum & zeit, 57/1992)

**6126**  763 Fruchtsäuren. Diese Säuren, wie beispielsweise die Apfelsäure, die Milchsäure, Zitronensäure usw. sind organische Säuren. Sie werden rückstandslos im Atmungsstoffwechsel verbrannt. Was davon übrig bleibt, ist Wasser und Kohlendioxyd, das beides über die Lunge abgeatmet wird. In der Bilanz bleibt keine von diesen Säuren übrig. Das ist also anders als mit den starken Anionensäuren, den anorganischen Säuren aus Schwefel und Phosphor, die vor allem in den Nahrungsmitteln Milch, Fleisch und Brot enthalten sind. Aus ihnen entstehen gefährliche Säuren, wogegen der Organismus nicht gewappnet ist. Der Körper ist leider nicht in der Lage, mit diesen Säuren fertig zu werden. Er kann sie nur über den Harn ausscheiden. Die Kohlensäure, die Zitronensäure und die Apfelsäure usw., diese atmet er über die Lunge ab als Gas. So haben wir die Erklärung dafür, warum letzten Endes Obstsäuren im Säuren-Basen-Haushalt in der Bilanz nicht zu Buche schlagen. (KOCH, W. im Lebenskunde Magazin 6/1990, Waldhausen Verlag, Ritterhude)

**6127** So ist die Wissenschaft: Plötzlich scheint diese verteufelte Oxalsäure und damit der Rhabarber, sogar lebensnotwendig zu sein: **Ist Oxalsäure lebensnotwendig?** Eine ungewöhnlich große Menge Oxalsäure konnten Steffen Albrecht und seine Mitarbeiter vom Chemischen Institut der Dresdner Universität in menschlichen Blutzellen feststellen (Angewandte Chemie, Bd. 33, S. 1780).

Mit einer neu entwickelten Meßmethode ließen sich 262 Milligramm der Säure pro Liter Blut ausmachen. Bislang galt die Säure, die in Rhabarber und Tomaten vorkommt, als menschliches Stoffwechsel-Endprodukt und als Verursacher von Gallen- und Nierensteinen. Albrecht vermutet aufgrund der großen Menge in den Blutzellen eine Rolle im Immunsystem. (DIE ZEIT 47/18.11.1994)

**6128 a)**  198 Na, sieh mal da: **Ein Jahr später symptomfrei: Allergie heilt bei Diät oft von selbst**

Nahrungsmittelallergien heilen bei einer konsequenten Eliminationsdiät oft von selbst aus. Wie Privatdozent Dr. A. Knapp aus Freiburg auf der MEDICA in Düsseldorf berichtet hat, reagieren fast ein Drittel der Patienten, die eine Hühner- und Milcheiweißallergie hatten, nach einjähriger Diät bei einer Provokation nicht mehr symptomatisch. (Ärzte Zeitung 209/22.11.1994)

**6128 b)** »Durch Diät vor der Nervenheilstalt bewahrt« Allergie gegen Nahrungsmittel und Chemikalien, Richard Mackarness, Hippokrates Ratgeber; Unter UrMedizin bist Du Deine Allergie in spätestens 12 Wochen los.

**6129**  567 Wenn Dein Grundgewebe stark übersäuert ist, droht Cellulitis. Die Lymphe, die eiweißhaltige Flüssigkeit im Bindegewebe, ist eigentlich für den Abtransport von Stoffwechselmüll zuständig. Zuviel Säure stört ihre Arbeit. Das heißt, die Schlacken werden nicht mehr richtig abgebaut. Folge: Das Lymphsystem staut sich. Die UrMedizin schwemmt die Säure aus. Du kannst das mit pH-Teststreifen nachkontrollieren.

**6130**  **613 Zur Frage des Säure-Basen-Haushalts** (→LV 6011) Nochmals: Ich enthalte mich der Stimme. Zu widersprüchlich sind hier die Ansichten. Exakte Untersuchungen liegen darüber nicht vor. BRUKER z.B. hält eine Übersäuerung für unmöglich (→Lv6022), andere Gesundheitslehrer fürchten sie wie die Pest. Ich weiß nur: Wer UrKost ißt, bei dem regelt sich alles bestens von alleine. Im Gegensatz zu Maschinen sind Meßapparaturen für den menschlichen Körper weder vorgesehen, noch müssen seine Werte beobachtet werden, wenn er den Gesetzen der Natur folgt. Wer sich mit diesem langweiligen Thema amüsantere Stunden kaputtmachen will, der greife zu den Büchern von:

VASEY, C., **Das Säure-Basen-Gleichgewicht**, Midena Verlag, CH - 5024 Küttingen, GLAESEL, O.: **Heilung ohne Wunder und Nebenwirkungen.** Labor Glaesel Verlag, Pf 5264 in 78431 Konstanz und GLAESEL, O., **Ist Vollwertkost immer vollwertig?**

Die Bücher sind von dort bestellbar. Tel.: 07531/63363. Auszug:

Leben und Gesundheit unseres Körpers hängen von der Homöostase, von der Aufrechterhaltung des inneren Milieus ab. Der Organismus verfügt dafür über Regelsysteme, mit denen beispielsweise die Körpertemperatur, der Hormonhaushalt, der Wasser-, Elektrolyt- und Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht gehalten werden. Im Verlauf des Stoffwechsels werden ständig saure Endprodukte gebildet. Dabei ist es lebenswichtig, daß die Wasserstoffionen-Konzentration, also der durch den pH-Wert gekennzeichnete Säuregrad, keine Abweichungen erfährt. Schon geringe Abweichungen können zu drastischen Änderungen der Stoffwechsellätigkeit der Zellen führen, gesundheitliche Störungen hervorrufen oder sogar das Leben gefährden. Um die lebenswichtige Säure-Basen-Bilanz erhalten zu können, verfügt der Körper über mehrere Mechanismen. Die Regelung erfolgt durch Pufferung und durch den Atmungs- und Nierenregelmechanismus. Daher kommt es bei einer vermeintlich guten und abwechslungsreichen Mischkost trotzdem zum Ausbruch der heute vorherrschenden chronischen Krankheiten. Sogar junge Menschen sind zunehmend davon betroffen. Chronische Krankheiten entstehen ja gerade, wenn die körpereigenen Regelmechanismen langfristig überfordert werden, so daß sich deren Kapazität erschöpft. Die Vorgänge sind schleichend, so daß sie nach außen nicht deutlich in Erscheinung treten. Wir haben erst durch Harnanalysen an einem großen Untersuchungsgut Einblick in diese Zusammenhänge bekommen.

Das ganze stoffliche Geschehen im lebenden Organismus ist von der Wirksamkeit von Enzymen abhängig. Diese hängen aber von der Wasserstoffionenkonzentration, also vom pH-Wert, ab. Sie zeigen nur bei einem bestimmten pH-Wert ein Wirkungsoptimum. Die Enzyme reagieren auf pH-Änderungen sehr empfindlich, so daß auch Vitalstoffe nur voll zur Wirkung kommen können, wenn die Nahrungswahl stimmt. Deutlich zeigt sich dies beispielsweise schon dann, wenn die Nahrung zu viel Vollkorngetreide enthält, das einen hohen Phosphorgehalt aufweist. Zu dieser Erkenntnis gelangten wir nicht nur durch theoretische Erwägungen, sondern durch Krankheitsfälle, die entgegen den Erwartungen auch bei Vollwertkost eintraten. So kam es beispielsweise nach Umstellung auf Vollwertkost, die nach den mit großer Überzeugungskraft gegebenen Empfehlungen begeistert aufgenommen wurde, schon nach sechs Jahren zu einer Hüftarthrose. Die Behandler waren zufrieden, wenn sie hörten, daß Vollwertkost gegessen wurde. (...)

**6131**  **710 Getreide: Strenge Diät senkt das Lymphomrisiko** Bei strenger glutenfreier Kost sinkt für Zöliakie-Patienten das Lymphomrisiko (Λymphknoten-schwellung), das ohne Diät zehn- bis 20fach höher ist als in der Normalbevölkerung. »Ein bißchen Diät nützt nichts, sie muß strikt lebenslang eingehalten werden«, sagte Professor Dr. Wolfgang Caspary aus Frankfurt gestern auf dem 100. Internisten-Kongreß in Wiesbaden. Die Kranken müßten glutenfreie Nahrung zu sich nehmen, also alle Speisen meiden, die Mehl von Weizendinkel, Roggen, Hafer und Gerste enthalten. (Ärzte Zeitung 66/13.4.1994/4)

Nun denke doch einmal logisch mit: Wenn Getreideessen in vielen Menschen tumorartige Wucherungen des lymphatischen Gewebes bewirkt, wie kann es bei anderen gesund sein? Bei denen, die keine Zöliakie entwickeln, wirkt sich das Getreide dann in noch nicht erkennbarer Art und Weise versteckt krankmachend aus oder führt zu einem frühen Tod...

**6132**  **213, 845 »In dem Maße, wie der Körper gesünder und reiner wird**, verträgt man das früher so wohlschmeckende Essen immer weniger. Hat man sich eine Zeitlang an Rohkost gewöhnt, so können gekochte Speisen und tierische Produkte Übelkeit und Durchfall hervorrufen. Der Körper lehnt wie der eines gesunden Kindes ungeeignete Nahrung unmittelbar ab. (...) Der Körper wird geheilt, wenn er mit der Nahrung und dem Leben Liebe erfährt. (...) Wir müssen mit den Universalgesetzen der Natur arbeiten. Um in den Gärten Eden zurückzukehren, ist manches erforderlich: Entgiftung des Körpers, natürlichere Umgebung, Arbeit mit der Erde, durchgeistigter Lebensstil, Vervollkommnung jeder nachfolgenden Generation...« (KUL-VINSKAS, V, Leben und überleben, Hirthammer Verlag)

**6133**  **856 Ein Obdachloser bettelt vor dem Kaufhaus eine gut bekleidete Frau an.** »Entschuldigen Sie bitte, schöne Frau, ich habe seit sechs Tagen nichts mehr gegessen.« »Mein Gott«, sagt sie, »ich wünschte, ich hätte Ihre Willenskraft.«

**6134**  **620 Konsequentes Vermeiden von Kochsalz reduziert Eiweiß im Urin** und entlastet die Nieren. (Zeitschrift für Kardiologie, Band 83, 1993, S. 76)

**6135**  **102 Milieu im Uterus entscheidet über das spätere Diabetes-Risiko.** Das im Vergleich zu gesunden Frauen veränderte Milieu in der Gebärmutter bei diabetischen Schwangeren hat für den Feten schwerwiegende Folgen: Sein Risiko, später im Leben selbst an Diabetes zu erkranken, ist deutlich erhöht. (...) sei nachgewiesen worden, daß der Transfer von Glukose und Aminosäuren durch die Plazenta bei trächtigen Ratten mit leichtem Diabetes erhöht sei. Dadurch würden die Betazellen des Feten stimuliert und Insulin vermehrt ausgeschüttet. Außerdem werde das Wachstum des Feten gesteigert. Dadurch vermindert sich dann im späteren Leben des Tieres die Kapazität zur Insulinsekretion. (Ärzte Zeitung 193/27.10.1994/17)

Erkenne: Es sind nicht die Gene, es ist die (durch richtige oder falsche Ernährung bedingte) Gesundheit der Mutter,

## **Das sind die Ratschläge der Ärzte:**

**100 bis 150 Gramm pro Tag sind drin** (→Rz 6130)

## **Gicht: Wenn's um die Wurst geht, nicht zu kleinlich sein** Ärztliche Praxis, Nr.15, Feb.2000

**Erkenne jetzt glasklar:** Diese Medizinerbande! Sie hat kein immergültiges Behandlungskonzept. Einmal rein in die Kartoffeln, einmal raus aus die Kartoffeln. Laß Dich drauf ein und Du bist bald unter die Kartoffeln... Den schlimmsten Fleischerdreck voller Chemierückstände, voller Cholesterin und Harnsäure ausgerechnet den Rheumakranken zu empfehlen...

Bedenke als noch Gesunder:

**Die Menschen verdrängen lieber ein Risiko, als gegen drohende Gefahren zu planen.**

die bestimmt, ob ein Kind später krank wird oder nicht. Ob es sich dabei um Diabetes oder Krebs handelt, ist in meinen Augen das Gleiche!

**6137** 📖 966 Nur keine Ängste! LOGUE, A., »Die Psychologie des Essens und des Trinkens«, Spektrum Verlag. Auszug: Umgekehrt erregt eine Speise, die noch nie gekostet wurde, Skepsis - manchmal sogar Widerwillen. **Die Wissenschaft nennt das Neophobie, die Angst vor Neuem.** Volkstümlich gesagt: Was der Bauer nicht kennt, frisst er nicht! Es gibt kaum einen Europäer, der Spaß daran hätte, geschmorte Ratten zu probieren, die immerhin bei 42 Völkern weltweit im Kochtopf schmurzeln. Doch hätten wir sie seit unserer Kindheit auf dem Teller, wären sie für uns selbstverständlich.(...) Oft wissen wir instinktiv, was gut für uns ist und was nicht. So trinkt kaum ein Afrikaner Kuhmilch, da er den Milchzucker nicht verträgt und fürchterlichste Blähungen bekommt. So stopfen sich Kleinkinder manchmal Lehm und Erde in den Mund, wenn sie an Mineralstoffmangel leiden.

Diese Neophobie steckt natürlich auch in Dir, wenn Du mit der UrKost anfängst. Das ist ja zuerst auch alles so ungewohnt, Dir so vollkommen fremd.

**6138 Frühstücke früh!** Bedenke: Morgens früh nüchtern zu bleiben, ist eine (wie immer) falsche wissenschaftliche Überlegung. Der Körper sei in der Entgiftungsphase. Weshalb er dabei nicht auch Nährstoffe aufnehmen sollte, ist unerfindlich. Gerade zum erforderlich glatten Übergang aus dem Schlaf- in den Wachzustand ist eine schnelle Nahrungsaufnahme erforderlich. Weil der Körper sie aus genetisch geprägten Gründen sofort in Energie umsetzt. (Was sich alle weiter Schlechtkost Essenden gut merken sollten, weil sie davon nicht dicker werden.)

**6139 a) Verzehr von Ameisen soll Krankheit und frühes Altern verhindern**

Gesunde Ernährung liegt im Trend, auch in China. Für den Europäer vielleicht etwas ungewohnt klingt der Rat, den Professor Wu Zhicheng in der ostchinesischen Stadt Nankin all denen gibt, die hundert Jahre alt werden wollen. Er empfiehlt laut AFP den Verzehr von Ameisen. Mehr als 40 verschiedene Kuchen und etwa ein Dutzend Alkohol- und Teesorten hat Wu bisher auf Ameisenbasis entwickelt. Nach Angaben der Zeitung »Neues China« ist der Professor ein bekannter Ameisenspezialist. Die kleinen Krabbeltiere bezeichnet er als wahren Schatz, was ihren Nährstoffgehalt angeht. (Medical Tribune 10/11.3.1994/29)

Hast Du Deine erste Scheu davor überwunden, so erweckst Du mit dem ersten Berühren des zuvor zerdrückten flinken Läufers die dafür eingerichtete schlummernde Urprogrammierung in Dir - und das Knabbern daran wird zur gar nicht so üblen Selbstverständlichkeit.

Ameisen können mutige Schwangere ruhig ab und zu mal zwischen ihren Zähnen zerbeißen. Schmecken fein nach Zitrone. So sichern sie sich ihren Vitamin B12 Vorrat (→LV9490b)

**6139 b) Ameisen essen** (→ LV 9108, 9480) wegen B<sub>12</sub>-Depotauffüllung: „Meinst Du im Ernst, daß wir Ameisen essen sollten – Du bist doch sonst so strikt dagegen, was vom Tier – also Leichen – zu essen!“ Ameisen werden von höheren Lebewesen so oft zertreten, getötet, sie sind so stark reproduktionsfähig, haben kein „Gesicht“, und niemand bezeichnet eine getötete Ameise als Leiche. Sie schmecken ausgezeichnet, und zwar nach Zitrone. Ebenfalls Grillen. Kleine Kinder nehmen sie ohne Scheu zu sich. „Also, ich würd' Ameisen nur essen, wenn ich am Verhungern wäre!“ sagst Du. - Und dann auch nur die leckeren Schenkelchen von ihnen, nicht wahr ...

*Das Maul  
ist des Leibes Henker  
- und Arzt  
(Alter Spruch)*

**6140** 📖 721 „Ich bin zu dürr!“ »Ich fühle mich zwar blendend - aber ich bin viel zu dürr von der UrKost!«, klagst Du. Sei doch froh. Was willst Du mehr! Rank und schlank, ohne mitzuschleppenden Ballast - das ist doch wunderbar. Sieh Dir mal die Bonobos oder Schimpansen an, wie dürr die sind. Du bist für eine Speckschicht, wie sie die Schweine und Robben besitzen, gar nicht geprägt worden. Aber vielleicht vergrößerst Du den Wildkräuteranteil an Deinem Essen mal etwas, dann nimmst Du gleich zu. Denke auch daran, wenn Du zu dünn bleibst, ob Du wirklich in allen Punkten der Ganzheitstherapie des Verfassers gefolgt bist! Viele meiner Schmalzrippchen nahmen plötzlich rapide an Gewicht zu, als sie die Gift- und Elektrobelastungen in ihren Wohnungen weggebracht hatten.

**6141 a)** Eine Neuheit, die Dich verzaubern wird: Die Keçari-Nuß! Butterschmelzende Weichheit gibt's beim Orkos-Versand (→Rz 980(2)). Übrigens: Orkos lagert die Nüsse (wie auch Tropenfrüchte) bei einer Temperatur von 13 - 15 Grad, das Gemüse bei 6 Grad und Trockenobst bei 1 Grad Celsius.

**6141 b)** Zwischen dem quantitativen Fleischkonsum einer Bevölkerung und ihrer Kolon-Karzinom-Prävalenz (Anfälligkeit) besteht nach Darstellung des Onkologen eine enge Korrelation. (Ärzte Zeitung 56/27.3.1993/15)

**Gesundheitsgebot:** Die Natur bietet Dir hier die große Chance, Dein Leben in tausend Wonnen zu verbringen. Abzüglich einer: übertriebener Gaumengenuß.

**Faust.** Hat die Natur und hat ein edler Geist  
Nicht irgendeinen Balsam aufgefunden?

**Mephistopheles.**

Mein Freund, nun sprichst du wieder klug!

Dich zu verjüngen, gibt's auch ein natürlich  
Mittel;

Allein es steht in einem andern Buch,  
Und ist ein wunderlich Kapitel.

**Faust.** Ich will es wissen.

**Mephistopheles.** Gut! Ein Mittel, ohne Geld  
Und Arzt und Zauberei zu haben:

Begib dich gleich hinaus aufs Feld,

Fang an zu hacken und zu graben,

Erhalte dich und deinen Sinn

In einem ganz beschränkten Kreise,

Ernähre dich mit ungemischter Speise,

Leb' mit dem Vieh als Vieh, und acht' es nicht für  
Raub,

Den Acker, den du erntest, selbst zu düngen;

Das ist das Mittel, glaub'!

Auf achtzig Jahr dich zu verjüngen!

(Aus Faust I von Goethe)

**6142** 📖 761 Auch die äußeren Schalen mitessen. Warum?

Phenolsäuren finden sich überwiegend in den Randschichten der Pflanzen. So sind z. B. in Kartoffeln 50 % der Kaffeesäure in der Schale sowie im angrenzenden Gewebe zu finden. Warum? Der Grund für die hohe Konzentration der Phenolsäuren im Schalenbereich von Gemüse und Saaten ist in ihrer Funktion als Antioxidans zu sehen. Phenolsäuren schützen das darunter liegende Gewebe vor Sauerstoffmolekülen. Der Phenolsäure-Gehalt ist in frisch geerntetem Obst und Gemüse am höchsten, da Phenolsäuren aufgrund ihrer Oxidationsempfindlichkeit während der Lagerung abgebaut werden. (PHAN, C. T. Phenolics in Carrots, CRC Press, Boca Raton 1991/559-67) Klar: Nur wenn sie nicht begiftet sind!

**6143** 📖 Das überlesen die Schulmediziner, auch wenn's von ihrer Seite kommt:

Durch einen hohen Verzehr von frischem Gemüse und Obst wurde eine Verminderung des Krebsrisikos auf weniger als die Hälfte beobachtet. Das deutlichste Ergebnis zeigte dabei frisches, unerhitztes Gemüse: in 87 % aller Studien wurde eine vorbeugende Wirkung beobachtet. (STEINMETZ, K. A., POTTER, J. D., Vegetables, fruits and cancer, Cancer Causes Control 2 (1991a) 325-57 und 427-42)

## 6200 Falsche Ernährung

**6200** 📖 230, 705 Das versteht man unter vollwertiger Ernährung:

In der Klinik-Broschüre wird zwar unter der Überschrift »Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen« unter anderem folgender Text angeführt: »Darum servieren wir Ihnen eine gesunde vollwertige Ernährung, zusammengestellt von Ernährungsfachleuten« usw. Die Tatsachen waren: Mein Frühstück bestand wechselweise aus einer kleinen Kanne Kaffee oder Tee sowie fabrikmäßig abgepackten kleinen Kunststoffbehältnissen mit Butter, Marmelade, Quark, Milch und zwei, drei Scheiben Schwarzbrot. Zu Mittag: eine Schale Suppe, auf einem kleinen Menüeller ein kleines gedünstetes Fleckchen Rindfleisch, mal Schweinefleisch, etwas Spargelgemüse und eine geviertelte Salzkartoffel. Als Nachspeise ein kleines Schälchen Kompott. Das Abendbrot aus einer Schale Milchreis oder Grießauflauf oder auch aus einer Teigwarensuppe, jeweils mit einer kleinen Schale Kompott oder kunststoffverpackter Milch. Ich erhielt in diesen elf Tagen zwei Äpfel und zwei Bananen. Weiteres Gemüse oder gar Salate bekam ich nie zu Gesicht.« (Leserbrief in »Die Gesundheitsinsel für Waerlandfreunde«)

**6201** 📖 526 Was ist drin in Kuchen und kandierten Früchten?

Hierzu verwendet man u.a. Pulp der grünen Papaya oder der Wassermelone, die in einer Soße aus doppelschwefel-saurem Natrium - als Konservierungsmittel - gelagert wird. Neben dem hochkonzentrierten Zucker werden diesen kandierten Früchten Natriumbenzoat, Glukose, chemische Farbstoffe wie grüne, rote und gelbe Anilone, chemisch gewonnene Zitronensäure und andere Stoffe zugesetzt.

*Reichtum spendet die Erde verschwenderisch, friedsame Nahrung, und sie gewährt euch Gerichte, die frei sind von Mord und vom Blute. (Ovid)*

**6202** 📖 473, 526, 772 Bei gesunden Personen mit intakter Immunabwehr ist die Salmonellen-Enteritis eine sich selbst-limitierende Infektion, die nur eines Flüssigkeitsersatzes bedarf. In schweren Fällen mit einem Flüssigkeitsverlust mit über zehn Prozent des Körpergewichtes ist allerdings eine bilanzierte Elektrolyt - und Flüssigkeitssubstitution indiziert. Treten Komplikationen (z. B. Sepsis) auf oder handelt es sich um Risikopatienten, so empfiehlt Dr. Siegfried Münch, Oberarzt am Städtischen Krankenhaus Kulmbach, die Gabe von Ciprofloxacin (Ciprobay®) in einer Dosierung von täglich zweimal 250 bis 750 Milligramm. (Ärzte Zeitung 144/25.8.1993/8)

Warum ich die Dosierung hier aufführe? Na, wenn Du Dich als Fleischesser demnächst mit Salmonellen infizierst und sie Dich ins Krankenhaus bringen, kannst Du eine falsche Behandlung verhindern, indem Du einfach 3 Eßlöffel Heilerde zu Dir nimmst! Ich stelle Dir hier mal die ungefähre Anzahl der Dir gefährlich werden können-den Fäulnisbakterien von zwei Tage alten Lebensmitteln zusammen: (→Lv6203)

**6203** 📖 412 Fäulnisbakterien in 1 Gramm (Das sind diesmal tatsächlich Krankheits-erreger, weil Fleisch keine artgerechte Ernährung darstellt.)

Beefsteak	1.500.000	Fischfleisch	120.000.000
Schweinefleisch	2.900.000	Ei	150-220.000.000
Rinderleber	31.000.000	Kalbsmist	15.000.000
Hamburgerbeef	75.000.000	Pferdemist	25.000.000
Schweineleber	95.000.000	Früchte	30
Pflanzen	60		

### Proteste gegen die Gentechnik nützen nichts.

Es geht um Milliarden Gewinne der internationalen Konzerne. Um Marktbherrschaft und politische Einflußnahme. Weil Revolutionen aus der Mode gekommen sind, wäre das einzig wirksame Mittel ein Boykott aller Waren der Nahrungsmittelindustrie. Aber auf Schokoriegel verzichten, auf Pizza und Limo? Machen wir uns keine Illusionen.

Die Sorge um eine intakte Natur wird nicht wichtiger genommen als ein paar Ameisen auf einer geplanten Flugplatzvergrößerung. Das Problem sind nicht nur gentechnisch veränderte Nahrungsmittel, deren Kauf man boykottieren kann, sondern unsere unveränderten Vorlieben für Schokoriegel und Limo.

**6204** 📖 240 Milch solltest Du nicht mehr trinken. Tiermilch ist in ihrer Zusammensetzung ganz auf das Wachstum des Jungtieres abgestimmt. Je schneller ein Tierkind sein Gewicht verdoppeln muß, um baldmöglichst von der Mutter unabhängig zu sein, um so höher ist der Milcheiweißgehalt. (Als Beispiel: Kaninchen-Milch 41% Eiweiß, Gewichtsverdoppelung in 6 Tagen; Kuhmilch 21% Eiweiß, Gewichtsverdoppelung in 47 Tagen; Muttermilch 11% Eiweiß, Gewichtsverdoppelung des Menschenbabys in 180 Tagen.) Kuhmilch ist genau auf die Bedürfnisse des Kälbchens abgestimmt: schnelles Wachstum, starker Knochenbau, kräftiges Fell - jedoch mäßige Gehirnentfaltung. (Eiweißanteil - bezogen auf die Trockensubstanz)

**6205** 📖 804 Bier am Abend. Stoffwechsel: Schweizer Forscher untersuchten metabolische (Stoffwechsel-) Folgen des Alkoholkonsums. Schon ein Bier am Abend bremst die Lipidverbrennung (eigentliche Fette) und macht dick. (Ärzte Zeitung, 12.7.1992)

**6206** 📖 526 **Fabrikzucker, dieses Lieblingsgift der Omas, die damit ihren Enkelkindern die Zähne zerschlagen und sie so dem Krebs u.a. Leiden überantworten, ist nichts als reine Chemie.** Der Zucker wird aus Zuckerrüben gewonnen, diese werden gewaschen, geschnitzelt, dann ausgelaugt. Um den Zuckersaft zu reinigen, wird Kalk zugesetzt. Diese Scheidung vernichtet infolge ihrer alkalischen Reaktion fast alle Vitamine. In die mit Ätzkalk vermischte Flüssigkeit wird Kohlensäure geleitet, um den Kalk zu füllen. Die saturierte Flüssigkeit wird in Filterpressen gepumpt, um den Zuckersaft von dem Schlamm zu trennen. Nach einer weiteren Behandlung mit Kalziumsulfid, wodurch gleichzeitig der Saft durch die schweflige Säure gebleicht wird, dampft man den Dünnsaft zu Dicksaft ein und kocht ihn im Vakuum bis zur Kristallisation. Durch Ausschleudern in einer Zentrifuge wird die Masse in Sirup und Rohzucker getrennt. Dieser Rohzucker muß in den Zuckerraffinerien in Verbrauchszucker verwandelt werden, wozu eine nochmalige Reinigung mit Kalk-Kohlensäure, ein nochmaliges Bleichen mit schwefliger Säure, Filtrieren durch Knochenkohle und »auf Korn kochen« notwendig ist. Dieser *chemische Giftstoff*, der sich dann *Zucker* nennt, ist Hauptbestandteil Deiner Süßigkeiten, wohl bekomm's!  
Und glaube bloß nicht, daß Fruchtzucker, Rohzucker, Traubenzucker, Milchzucker, Rohrzucker, brauner Zucker, nicht raffinierter Zucker gesünder wären!

Bei Karies schafft das nahezu chemische Produkt Zucker die Grundlage für die Vermehrung und Abbauarbeit der Kariesbakterien an den Zahnknochen. Bei der Osteoporose, der Knochenentkalkung ist er nicht so direkt beteiligt. Diese wird verursacht durch mangelnde Sonnenbestrahlung, Medikamente, Kalziummangel, Vitaminmangel. Indirekt ist Zucker aber ebenfalls am Knochenabbau durch Zerstörung der körperlichen Harmonie bei der Kalziumstoffwechslung und beim Abbau der Kalziumreserven im Körper beteiligt. Zucker schwächt auch weiße Blutkörperchen. Pures Gift für die Immunzellen: Zucker. Bereits 5 TL vermindern die Abwehrkraft der weißen Blutzellen (Leukozyten) um mehr als 50 Prozent.

**6207 a)** 📖 741 **Ohne Salz keine Lust auf Saufen.** Dem Zusammenhang zwischen Alkoholkonsum und Kochsalzverbrauch ging J. P. van de Walle aus den Niederlanden in einer umfangreichen Untersuchung nach. Dabei zeigte sich ein eindeutiger Zusammenhang zwischen dem größeren Alkoholverbrauch in den Gruppen, die entweder wegen salzfreier Ernährung eines Familienmitgliedes nachsalzen oder die Salz verwenden, ohne vorher das Essen gekostet zu haben. Umgekehrt hatten diejenigen einen signifikant geringeren Alkoholverbrauch, die nie das Essen nachsalzen. (Presse Médecinal. 20, 1991, 1491)  
Muß ich dazu noch einen Kommentar abgeben?

**6207 b)** 📖 691 **Hier der lächerliche Grund dafür, das Salzessen nicht einzuschränken**  
Ergebnissen einer neuen Studie von der Universität Jena zufolge kann vermutet werden, daß die Deutschen nicht viel mehr Salz essen als von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfohlen wird. Frauen liegen nur 0,8 g und Männer 2,5 g über der Empfehlung von 6 g/d. Der Unterschied zu der in anderen Studien zugrunde gelegten, durchschnittlichen Aufnahme von 12 g/d erklären sich die Forscher damit, daß früher die Verzehrmenge auf Basis von Verkaufszahlen (und nicht der tatsächlich verzehrten Lebensmittel) errechnet wurde. Aufrufe, die Aufnahme um ca. 6 g/d zu reduzieren, hält Prof. Stumpe aus Bonn besonders in bezug auf ältere Menschen für gefährlich. Alte Menschen trinken z.T., infolge eines verminderten Durstempfindens, sowieso schon zu wenig. Wegen der guten Wasserbindungsfähigkeit von Salz kann eine zu geringe Zufuhr zur Dehydratation führen. Treten nun noch starke Flüssigkeitsverluste (Durchfall) auf, besteht die Gefahr von Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System (Herzrhythmusstörung oder Kreislaufkollaps). Aber auch der strikte Zusammenhang zwischen Blutdruck und Salzaufnahme wird heute immer mehr in Frage gestellt. Nur ca. 30% der Bevölkerung reagieren auf eine Salzrestriktion mit einer Blutdrucksenkung. Alkoholkonsum und das Körpergewicht sind für den Blutdruck mindestens genau so wichtig. (Informations- und Dokumentationsstelle im Institut für Ernährungswissenschaft der Justus-Liebig-Universität Gießen/August 1995)

Hier haben wir den dummen Grund gefunden, weshalb plötzlich das weiße Gift Salz empfohlen wird: um das Trinken anzuregen. Natur und natürliches Verhalten interessiert die Professoren einfach nicht mehr. So müssen sie mit allem, was sie raten, völlig danebenliegen. Dir aber ist klar, nachdem Du hier so grundlegend die Naturgesetze der Gesundheit (ich hoffe mit Amüsement) studiert hast: Die Primaten sind von der Natur aus nicht zum Trinken vorgesehen. Sie haben das bei einer natürlichen Ernährung nicht nötig. Deshalb muß die Empfehlung der Wissenschaftler falsch sein, mittels eines Suchtstoffes (Salz bedeutet für den menschlichen Körper Gift!) künstlich in ihm Durst erzeugen zu wollen.

**6207 c)** *Şalz ist für Kinder ein tödliches Gift.* In einem amerikanischen Krankenhaus verwechselte eine Schwester Salz mit Zucker bei der Babynahrung. Mehrere Kleinkinder starben, andere wurden schwer krank.

**6208** 📖 635, 637 **Destilliertes Wasser: paß auf !** Nochmals anderer Meinung: Aus epidemiologischen Studien ergaben sich Hinweise auf eine inverse Beziehung zwischen Sterblichkeit durch Herzkreislauferkrankungen und *Trinkwasserhärte*. (arznei-telegramm, 7/91)

**6209** 📖 637 Nach Versuchen scheint erwiesen, daß destilliertes Wasser anti-isotonisch wirkt, den isosmotischen Druck senkt und dadurch die roten Blutkörperchen zerstört. (New Engl. Journal of Medicine, 1967/377)

Wie wird die anti-isotonische Wirkung von destilliertem Wasser begründet? Viele Ärzte und Biologen behaupten, daß der Stoffaustausch nach den Gesetzen der Osmose abläuft. Das ist eine nur mechanistische Sicht. Jeder gesunde Organismus hält die Stoffe zurück, die er braucht, auch wenn die Konzentration im Innern höher ist als außen. Ich möchte an die Rückgewinnung aller wertvollen Stoffe in den Nieren erinnern. Stets ist der Körper der Meister. Wenn nicht, ist der betreffende Organismus krank. Weitere Gründe, destilliertes Wasser abzulehnen:

1. Destilliertes Wasser weist eine sehr hohe Wasserstoffionenkonzentration auf, d.h. der pH-Wert ist sehr niedrig. Wer durch Schlechtkost übersäuert ist, wessen Nieren es nicht mehr schaffen, die vielen Wasserstoffionen auszuscheiden, der kann durch destilliertes Wasser ernstlich geschädigt werden. Ebenso kann es beim Fasten zu Problemen führen, wenn die Nieren wegen der Ausscheidung der Schlacken überlastet sind.
2. Die Reinigungsleistung läßt bei leicht flüchtigen Stoffen zu wünschen übrig (insbesondere organische Stoffe, Dioxine, Chlorverbindungen). Sie gehen mit dem Dampf in das Destillat über. Die Gerätehersteller verschweigen dies.
3. Destilliertes Wasser schmeckt widerlich. Dem kann nur durch einen Aktivkohlefilter abgeholfen werden, der nachgeschaltet wird. In diesem Filter können sich Bakterien sammeln, die das Destillat irgendwann unkontrolliert verschmutzen.

4. Wird das Wasser mit einer elektrischen Heizspule verdampft und mit einem elektrischen Lüfter abgekühlt, soll das Wasser durch die elektromagnetischen Felder in seiner molekularen Struktur verändert werden. Das sollen Forschungen von Rudolf Hauschka und Fritz-Albert Popp erbracht haben.

5. Die Destillation ist teuer und mit einem hohen Ressourcenverbrauch verbunden. Pro Liter Wasser werden 0,85 bis 1 kWh an Strom und damit etwa 2,5 bis 3 kW an Primärenergie verbraucht. Man kann sich ausrechnen, welche zusätzliche Kraftwerkskapazität installiert werden müsste, wenn jeder Deutsche oder Erdbürger nur einen Liter am Tag konsumieren würde. Ein Gerät, das 300 € kostet, eine Kapazität von 0,6 l/h hat und für jeden Liter zusätzlich Kosten von knapp 10 Ct. verursacht, ist schlechter als eine Umkehr-Osmose-Anlage, die für eine deutlich bessere Wasserqualität sorgt, je nach Wasserdruck 10-15 l/h bringt und mit keinen Energiekosten verbunden ist.

Ein Umkehr-Osmose-Gerät könnte aber auch für einen UrKöstler eine gute Anlage sein. Auch wenn er keinerlei Wasser trinkt. Schließlich gibt es immer Salat oder Wurzelgemüse zu waschen, Trockenfrüchte oder Nüsse einzuweichen. Das Leitungswasser ist dafür zu giftig. Auch den Grünpflanzen bekommt das Leitungswasser nicht gut. Ferner für durstige Normalköstler, die man zu Gast hat, zur Reinigung von Geschirr, Gläsern, Scheiben, Gesichts-, Haar- und Körperpflege. Kleiderwäsche mit weichem Wasser spart Waschmittel.

**Wasser trinken?** In Leitungswasser ist in aller Regel das Gift Chlor zugesetzt, man überlegt auch schon, dem Trinkwasser das hochtoxische Natriumfluorid beizumischen, zur »Kariesbekämpfung«, wie es heißt! (→LV 6310)

In Frankreich ist das bereits üblich. In anderen Ländern wird Fluor zugesetzt. Stell Dir mal diesen Schwachsinn vor, und das alles nur, weil geschäftstüchtige Schurken dieses Abfallprodukt der Metallverarbeitung, Fluor, verkaufen wollen. In jedem Fall ist Dein Leitungswasser mit Pestiziden und Nitrat verseucht, es gibt zwar sogenannte »Grenzwerte«, aber was will das Wasserwerk machen, wenn diese überschritten sind? Dir dann das Wasser abstellen?

**6210** 📖 709 Manchmal schmachtest Du unter der UrKost nach einem Stück Brot. Tröste Dich. Ich hoffe, Du bist inzwischen durch die Presse informiert, was die Bäcker Dir alles an Giften da hinein mixen - neben Seifenresten, Gips und Tocopherolen.

**In einem Brötchenbackmittel sind enthalten: Zucker, Malzmehl, Verdickungsmittel Guarkernmehl E 412, Emulgator verestertes Mono-Diglycerid E 472e, Lecithin E 322, Monoglycerid E 471, Malzextrakt, Sojamehl, Säureregulator Phosphat E 341, Weizenkleber, Mehlbehandlungsmittel Ascorbinsäure E 300, L-Cystein 920, Enzyme.** (Übrigens, die flinken Helfer L-Cystin und L-Cystein sind aus Schweineborsten oder Menschenhaaren produziert worden.) (→LV 6320)

»Aber Cystein ist doch was ganz Natürliches, eine Aminosäure...« *Tortenguß* auf dem Kuchen wird aus Knochen von der Freibarg hergestellt wie Gelatine und die Gelenkschmiere-»Heilmittel«.

**6211** 📖 688 **Am liebsten essen Kinder Pommes frites.** Kinder essen am liebsten Pommes frites, vor Leber laufen sie davon. Dies ergab eine Umfrage der Zeitschrift »Eltern« unter 2 110 Schülerinnen und Schülern zwischen sechs und 14 Jahren. Auf dem zweiten Platz hinter den »Fritten« stehen Spaghetti, Pizza und Hamburger. Platz fünf nimmt »Süßes« (Schokolade, Gummibärchen, Lakritze, Fruchtles und Kuchen) ein. Auf Rang sechs schließlich stehen Hähnchen. Bei den unbeliebtesten Speisen führt Leber die Rangliste an. Es folgen Knoblauch, Hirn und Haferschleim. Auf Platz fünf rangiert Kohl. (EXPRESS vom 3.4.1987)

**6212** 📖 613 **Milch - das krankmachende Getränk.** SCHÖNHOLZER, G., »Bestehen Bedenken gegen die Milch?«, Der Sportarzt, 60, 144, SPILLER, W., Kuhmilch macht krank, Waldhausen Verlag

**6213** 📖 705 **Eben noch beim Essen: ... und plötzlich waren sie tot** Welche Speisen führten zum anaphylaktischen Şçöçk und brachten die Leute um? Was war darin verborgen, wie hieß das auslösende Allergen? Das führte zum Tod:

**Wurstaufgabe einer Pizza, Chili mit Erdnußbutter, Krabbsalat, in betrunkenem Zustand verzehrt, Vietnamesisches Essen, angeblich erdnußfrei, Kuchen, Erdnußbutter, Falafel-Burger, Likör, Kuchen, Eiskaffee, Sandwich, Keks, Milchschokolade, Keks, Wurstsandwich, Senfsoße, Käsekuchen, Käsefondue, Hamburger.** Authentische Fälle nach VIETHS u.a. (Medical Tribune 13/31.3.94/11)

**6214** 📖 705 **So ungesund ist Popcorn:** Eine mittlere Portion hat 56 Gramm Fett, mehr als ein Big-Mac oder ein Steak mit Kräuterbutter und Pommes frites. Schuld am »fetten« Popcorn ist Kokosnuß-Öl, in dem die Maiskörner geröstet werden. Das Fett verursacht Arterienverkalkungen und Herzkrankheiten. »Gesünder wäre es, die Maiskörner mit heißer Luft zum »Poppen« zu bringen«, so Ernährungsexperte Michael Jacobson. (science, 37/1996/134)

**6215** 📖 705 **Durch Aikohol wird die Darmwand für Toxine durchlässig** (Ärzte Zeitung 90/18.5.1994)

**6216** 📖 705 **Karies auch durch Kartoffelchips**

Aber nicht nur die verschiedenen Zucker schaden den Zähnen, sondern prinzipiell jedes vergärbare Kohlenhydrat. Dazu gehören alle stärkehaltigen Produkte, sofern die Stärke »aufgeschlossen« wird (durch Kochen oder anderweitiges Erhitzen). Die Stärkekörner werden nämlich in die Plaque eingebaut und dort in Zucker umgewandelt. So kommen auch die beliebten Kartoffelchips zu einem erheblichen kariogenen Potential!

Und einige Erfrischungsgetränke mit hoher Zucker- und Phosphorsäurekonzentration greifen die Zähne in einem derartigen Tempo an, daß die Spuren in Form



»Für schnelles Brustkrebswachstum empfehle ich der Dame Knödel mit Speck vom speziell antibiotikagespritzten Schwein. Vielleicht auch Schnitzel vom mit vielen Wachstumshormonen gemästeten Kalb. Als besonders prostatawucherungsfördernd rate ich dem Herrn Gemahl zu einem Steak von Rindern mit reichlich Clenbuterol-HIC-Injektionen, lange Krankenschreibungszeiten garantiert. Für das Töchterlein haben wir heute die hausgemachten Salzburger Nockerl, die in Verbindung von bester Puderzuckerung mit Klebemehl schnellstens zu schönen künstlichen Zähnen verhelfen. Unsere Schokoladen-Mousse als Abschlußdessert erspart Ihnen allen dann noch für einige Tage den so lästigen Gang zum WC.«

weißer Flecken schon nach wenigen Tagen sichtbar werden. (Ärztliche Praxis, Nr. 13, 12. Februar 1994/27)

Nicht eingeweichte Trockenfrüchte können zu Karies führen. Hier sofort gründlich Zähne putzen!

**6217**  705 **Blähungen**. Warum blähen Hülsenfrüchte so stark?

Sie blähen deshalb besonders stark, weil sie die Oligosaccharide Stachyose und Raffinose enthalten, die nicht enzymatisch aufgespalten werden können. Alle Vegetarier und auch Rohkostesser haben mehr mit Blähungen zu tun als Normalkostesser. Angeblich, weil die Kohlenhydrate nur einen schwachen Reiz auf die Säureproduktion im Magen auslösen und weil Gemüse rasch in den Darm weiterbefördert wird. Dabei bleibt der Magenpförtner offen, so daß Magensäure in den Zwölffingerdarm gelangt. Das Milieu im oberen Darmbereich ist dann nicht alkalisch, sondern sauer, sagen die Mediziner. Ich bin davon nicht so ganz überzeugt. Festgestellt haben die Mediziner, daß zudem 15% der aus Getreide hergestellten Nahrungsmittel oder auch Getreide selbst unverdünnt in den Dickdarm gelangen, wo keine Verdauung mehr möglich ist. Hier können sie dann starke und auch schmerzende Blähungen erzeugen. Da bei erwachsenen Menschen die Laktose nicht gespalten werden kann, weil das zuständige Enzym fehlt, führen die meisten Milchprodukte zu Blähungen. Darmgase bestehen zu 99% aus Stickstoff, Wasserstoff, Kohlendioxid, Methan und Sauerstoff. Die Zusammensetzung hängt von der Ernährung ab. Ihr übler Geruch rührt von dem einen Prozent her: Ammoniak, Schwefelwasserstoff, und den flüchtigen Fettsäuren Essigsäure, Buttersäure und Propionsäure. Die unangenehmsten Düfte produziert das Bakterium Clostridium difficile, das sich bei Darmentzündung stark vermehrt, wenn dagegen Antibiotika gegeben werden.

»Die Darmgase gehen auf zweierlei Weise ab: Erstens via naturalis über den Anus und zweitens über die Lunge. Das große Rätseln, woher übler Mundgeruch kommt, müßte überhaupt nicht sein: Darmgase werden genauso resorbiert wie Nahrungsbestandteile. Physikalisch im Blut gelöst, gelangen sie in die Lunge und damit in die Ausatemluft«, meint ein Professor in einer Fachzeitung dazu.

**6218**  412 **Rindersuppe ohne Fleisch - trotzdem alles andere als gesund!**

Klare Rindersuppe Instant (100g) - wie sie von Lebensmittelkonzernen hergestellt wird: Dosierung: 17 g Pulver für 150 ml Wasser

getrocknetes Gemüse granuliert (Möhren, Sellerie, Lauch)	2,0 g	Gewürz-Aromasalz	0,05 g	Ajinomoto (Geschmacksverstärker)	0,2 g
Fettpulver	2,0 g	Suppengrün-Aroma	0,1 g	Kochsalz	6,0 g
Natriumglutamat (Geschmacksverstärker) Fleischbrühe	3,0 g	Macis-Aromasalz	1,0 g	Instant-Nudeln	5,0 g
Proteinhydrolysat (Würzstoff)	5,0 g	Fleischsaft-Aroma	0,2 g	(geschmacksneutraler Füllstoff)	
		Maltodextrine	75,45 g	Snowflake C 75	

Der amerikanische Konzern General Foods bastelt aus Wasser und Glukosesirup, Milcheiweißpulver, Stärke, Farbe, Aromen und Säuren vor allem täuschend echte Apfelstückchen. Zu finden sind sie vorwiegend in Apfeltorten. Dem Bäcker erleichtert es die Arbeit: Er rührt das Fertigpulver einfach mit etwas Wasser an. (Bild am Sonntag, 10.7.1994)

**6219**  705 **Das tägliche Bierchen am Abend** kann dazu beitragen, daß der Mensch allmählich in einen Magnesiummangelzustand gerät. Alkohol hemmt die Magnesium (Mg)-Resorption, erhöht die Mg-Ausscheidung und führt so zu einem Mg-Defizit. Auch Medikamente, zum Beispiel Östrogene, Diuretika, Laxantien und Immunsuppressiva, können den Mg-Spiegel senken. (Ärzte Zeitung 29.8.1994/4)

**6220** **Als Säuerungs-Teigmittel ist in Gebrauch: Die Emulgatoren sind:**

40,2%	Maisquellmehl	25,5%	Puderzucker
16,5%	Zitronensäure	20,5%	Weizenmehl
10,9%	Monocalciumphosphat	15,4%	Maltodextrin
10,7%	Salz	10,3%	Sojamehl
4,9%	Dextrose	10,3%	Diacetylweinsäureester
6,7%	Calciumsulfat (Gips)	7,2%	Guarkernmehl
3,1%	Calciumacetat	4,1%	Calciumcarbonat
1,2%	Natriumdiacetat	2,6%	Tricalciumphosphat
1,5%	Tricalciumsulfat (Mottengift)	1,0%	Schimmelpilzamylyase
4,3%	Lecitin	1,0%	Ascorbinsäure
		2,1%	Lecithin

 705 **Die Teigsäuerungsmittel sind laut Rezeptur aus folgenden Ingredienzen hergestellt:**

40,2% Maisquellmehl, 16,5% Zitronensäure, 10,9% Mono-calciumphosphat, 10,7% Salz, 4,9% Dextrose, 6,7% Calciumsulfat, 3,1% Calciumacetat, 1,2% Natriumdiacetat, 1,5% Tricalciumphosphat, 4,3% Lecithin.

**Emulgatorbackmittel bestehen aus:**

25,5% Puderzucker, 20,5% Weizenmehl, 15,4% Maltodextrin, 10,3% Sojamehl, 10,3% Diacetylweinsäureester, 7,2% Guarkernmehl, 4,1% Calciumcarbonat, 2,6% Tricalciumphosphat, 1% Schimmelpilzamylyase, 1% Ascorbinsäure, 2,1% Lecithin. (STERN, Nr. 27/1992)

**6221**  705 **Herstellung von Margarine, Chips, Cornflakes - So wird das Kunstprodukt Margarine fabriziert:**

1. Ölsaat (vornehmlich von pestizidverseuchten Sojabohnen) wird 2. geschält, 3. zerkleinert, 4. extrudiert, um das Eiweiß zu denaturieren, 5. entleicithinisiert. 6. entschleimt, 7. mit Natronlauge entsäuert, 8. mit Bleichmitteln entfärbt, 9. mit 250°C Wasserdampf desodoriert, 10. mit Nickelkatalysatoren unter Bildung neuer chemischer Verbindungen gehärtet, 11. umgeestert mit Natriumalkoholat, 12. fraktioniert mittels Kälte- und Lösungsmittel, 13. nachraffiniert, 14. rekombiniert durch Zugabe von Emulgatoren, 15. gegilbt mit Carotinen, 16. aromatisiert mit Säure und Salz, 17. eiweißangereichert, um einen Buttereffekt zu erzielen und endlich 18. haltbar gemacht mit Synergisten und Antioxidantien. Laß Dir die Stulle gut schmecken. Wie, Du ißt nur Butter? Nun, die ist als Tierfett noch schlimmer.

**So kommen Kornflakes und Kartoffelchips zustande:**

Vom Getreide werden Schalen und der Keimling abgetrennt. Der Mehlkörper wird vermahlen und kommt zusammen mit Zucker, Malz und Salz in den Extruder. Der Extruder kann alles: Er macht Kartoffelchips, Schokoriegel oder Erdnußlips genauso wie Brötchen. Er ist einem Fleischwolf ähnlich. Er verwandelt die Rohstoffe Zucker, Malz und Mehlgemisch durch Druck, Scherkräfte und Hitze in eine plastische, zähflüssige Masse, die sich dann ausdehnt und steif wird. Ein

Messer schneidet zum Cornflake-Produzieren die gelierten Stärkestränge in fünf Millimeter breite Streifen. Danach werden die Extrudate zu Flakes, Ringen oder Kügelchen geformt, abgekühlt und mit viel synthetischen Vitaminen besprüht. Gasdicht verpackt, erhält das Kunstprodukt aus gezuckertem und geröstetem Maismehl seine Knusprigkeit. Kartoffelchips entstehen ähnlich. Nur: Der Geruch nach frischen Bratkartoffeln stammt nicht von der Kartoffel, sondern von einer Chemikalie namens 2-Methoxy-3-äthylpyrazin... Das nennen die Chemiker modernes food-design zwecks Speichelbildung. Weißt Du nun auch, warum Du nicht mit dem Essen von Chips aufhören kannst, bevor die Tüte leer ist: Die Chemiker haben mit ihrem »backgroundflavor« dafür gesorgt, daß Dir immer auf's Neue das Wasser im Mund bei den nächsten Chips zusammenläuft... Und nun weißt Du auch, warum Du Dich nach dem Verzehr der Hamburger - ist übrigens nach dem gleichen Prinzip konstruiert - nie richtig satt fühlst... (ASKAR, A., BIELIG, H.J., Alimenta 1976/15/3)



Rücksichtslos wird die Gans bis zum Mageneingangsmuskel in das Stopfisen gestoßen, das die Lebermästmasse einpumpt - für den Gaumenkitzel sogenannter Feinschmecker...

**6222** 301 **Milch- und Eipulver:** ganz gefährliche denaturierte Stoffe, die mit Sicherheit krankmachen (in allen EB-Riegeln drin)

Für andere Forscher zeichnen nicht die Cholesterine für die Arteriosklerose verantwortlich, sondern die Oxidationsprodukte des Cholesterins, die durch die Bearbeitung und Verfälschung der Lebensmittel (Braten, Fritieren, Backen) erst entstehen. Als noch schlimmer wird die industrielle Verarbeitung durch die Lebensmittelfabriken angesehen, wenn sie Ei- und Milchpulver, Sprühfette oder auch nur Parmesankäse herstellen. Weil aber die pulverisierten Eier und der Milch-Trockenextrakt in fast alle Kinder- und Erwachsenenprodukte (Fertigmenüs, Puddingpulver, Kinder-Milchschritten, weiße Schokolade, Schokoriegel, Mayonaisen, Nudeln, Eiskrem und und und) reingehührt wird, deshalb ist die frühzeitige Arteriosklerose nach Ansicht der folgenden Wissenschaftler so verbreitet (was die Deutsche Gesellschaft für Ernährung vehement bestreitet): SIEBER, R., Ernährung/Nutrition 10/1986/547, FISCHER, K. H. u.a., Lebensmitteluntersuchung und Forschung 181/1985/14, HUBBARD, R. u.a., Progredience in Foot Nutrition Science 13/1989/17

Nur zu, Ihr Mütter, folgt den süßen Schalmetönen dieses Wissenschaftlers - der Bursche ist schließlich Professor, und zu dem schauen die Massenmenschen voller Ehrfurcht mit glänzenden Augen hoch. Selbst wenn sich das Kind dadurch mit den schlimmsten Krankheiten herumschlägt. Denn essen wollen sie heute nur noch Hamburger, Fritten und dazu Cola trinken: Dreckkost in höchster Potenz!

Professor Volker Pudel, bekannter Ernährungswissenschaftler, hat ein Buch geschrieben: »**Ketchup, Bigmac, Gummibärchen.**« Darin fordert er die Eltern auf: Lassen Sie Ihr Kind ruhig essen, was es will! Vorschriften, Speiseverbote oder Zwang bei Tisch - das alles führt zu Eßstörungen, Unlust, schlechter Laune. Der Familienfrieden wankt. Kinder wußten instinktiv von selbst, was ihr Körper braucht. (BILD, 4.11.1995/2)

**6223 a** **Vollwertkost ist gesund?** Die Ernährungsberatung von Patientinnen mit Osteoporose ist oft schwieriger als zunächst vermutet. Selbst vermeintlich gesunde Kost wie Frischkornbrot hemmt die Kalzium-Bioverfügbarkeit, denn Phytinsäure aus unverarbeitetem Getreide geht mit Kalzium Komplexe ein. (Ärzte Zeitung 212/11.11.1995/15)

**6223 b** 708 **Vollwertkost-Urteil** »Nach Jahren, eventuell erst nach 10 bis 20 Jahren, kommt dann der gesundheitliche Zusammenbruch. Oft ein überraschend früh einsetzender Alterungsprozeß, etwa im arteriellen System, am Gelenksystem. Völlig verfallene Zustände. Ich erlebe sie Tag für Tag in meiner Praxis. Natürlich will dann niemand wahrhaben, daß die doch so gesunde Ernährungsweise der vergangenen Jahre verantwortlich sein soll für das jetzt in Erscheinung tretende gesundheitliche Fiasko.« (PIRLET, K., Erfahrungsheilkunde 1992/41/345)

**6224** 705 **Vom Kindergeburtstag direkt auf OP-Tisch** Bei dem kleinen Mädchen hatte die Fressorgie unliebsame Folgen. Eine davon: blutig tingierter Chylus in der freien Bauchhöhle. Erholt hat sich die kleine nach der Operation übrigens schnell und gut. Hotdogs, Pommes frites und Pralinen sind aber von jetzt an out: Bei der Hyperchylomikronämie (neueste Krankheitsschöpfung: Überfüllung von Blut mit Lipoproteinen [fettlösliche Substanzen] und im Gefäßsystem) hilft nämlich nur eine strenge Diät! Nur bei Krebs nicht? Hätte er doch auch mal geschaut in die Ärztliche Praxis/22 vom 15. März 94, wo es heißt: **Üppig gegessen – bewußtlos.** Eine üppige Mahlzeit kann für Patienten mit Herz-Kreislauf Störungen ernste Folgen haben: z. B. eine Synkope durch Abfall des Bluthochdrucks oder eine Angina-pectoris-Attacke. Ärzte Zeitung Nr.48 vom 16.3.94:

**Koronare Herzkrankheitserfolg bei Verhaltensumstellung wurde auch angiographisch nachgewiesen / Ornish-Studie bestätigt den Nutzen einer Änderung der Lebensgewohnheiten**

Allein durch eine tiefgreifende Veränderung der Ernährungs- und Verhaltensgewohnheiten kann bei KHK-Patienten eine signifikante und klinisch relevante Regression (Rückgang) der Koronarsklerose (Verschluß der großen Herzerterien) erreicht werden. (...)In der Interventionsgruppe wurde konsequent das Rauchen eingestellt und eine Vollwertdiät eingerichtet, die, abgesehen von einer halben Tasse Magermilch oder Joghurt am Tag, **absolut frei von tierischen Eiweißen und Fetten war.** Oder nur ein paar Seiten später:

**Ernährung: In der Klinik ist das Essen zu fett- und eiweißreich. Studie ergab: Binnen weniger Tage steigen Cholesterin und Triglyceridwerte/Krankenhauskost entspricht nicht den gängigen Empfehlungen**

Die Krankenhauskost entspricht nicht den Empfehlungen der Deutschen Arbeitergemeinschaft für Klinische Ernährung und Diätetik. Das Krankenhausessen hat daher keinerlei Vorbildcharakter, es muß sogar als Risikofaktor eingestuft werden.

Eigene Zeitschrift warnte bereits einen Monat zuvor vor üppiger Ernährung:

**6225** 440, 705 **Saccharin konsumiert, Leber lädiert.** Ist der vielbenutzte Süßstoff Saccharin wirklich unschädlich für die Leber? Von wegen, wie ein Fallbericht aus Turin demonstriert. (Ärztliche Praxis 75/17.9.94/1)

**Feuerkost:**  
Vor 500.000 Jahren wurde angeblich das Feuer von den Menschen gebraucht. Ob es allerdings sofort zum Kochen benutzt wurde, ist nach neueren Untersuchungen eher fraglich. Wahrscheinlicher scheint, daß das Feuer erst seit dem Neolithikum, also mit Einsetzen der Landwirtschaft vor ca. 10.000 Jahren, eine stärkere Rolle für die Nahrungszubereitung spielt. (PM 9/1997)

**6227** 📖 253 Schon 1914 wurde Krankenhauskost beklagt. Die für Kranke und Gesunde so wichtige Zubereitung der Speisen wurde ja bisher von der »wissenschaftlichen« Heilkunst als eine der näheren Berücksichtigung unwerthe, allzu gewöhnliche Sache angesehen, und es ist demzufolge die Kochkunst, selbst in den größten Hospitälern, so mangelhafter Natur, daß die um die Hospitalhygiene so hochverdiente und energische Miss Nightigale noch vor wenigen Jahren sich mit vollstem Rechte darüber beklagen mochte. »daß Diät und Zubereitung der Speisen als sanitäre und heilende Agnes noch so wenig anerkannt würden.« (S. 380) PETERSEN, J., Medizinische Therapie, Höst 1877

**6228** 📖 691 Ich will Dir zeigen, wie es dann weiter läuft und wie die Wortführer der Medizin das Volk verdummen. Damit nur ja nicht die durch zuviel Salzessen ausgelösten Krankheiten, insbesondere die Bluthochdruckleiden, umsatzmindernd für die Interessierten zurückgehen. Kaum ist also obiger Artikel in einer Fachzeitschrift erschienen, da greifen



**Zu wenig Salz ist ungesund**

Dr. Ruppert kann ihre Behauptung mit einer Untersuchung belegen. Bei gesunden Personen kam es schon nach einer Woche salzreicher Kost (ein Gramm Kochsalz täglich) zu einer deutlichen geistigen Leistungsverschlechterung, als bei der Gruppe, die täglich zwölf

Gramm Kochsalz mit der Nahrung aufnahmen. Besonders gefährdet sind ältere Menschen. Sie verzichten immer öfter aus gesundheitlichen Gründen auf Dinge, die sogenanntes verdecktes Kochsalz enthalten, wie Aufschnitt und geräuchernten Schinken.

das die Ärzteschreiberlinge auf. Hier eine für die Regenbogenpresse arbeitende Frau, Dr. Ruppert, die den Schmarren des Professors (z.B. für »frau aktuell«) breittreibt und ihn so für Lieschen Müller lesbar macht. Damit in deren Spatzengehirn das Vorurteil bestätigt wird: So wie ich koche, ist es also richtig:

**Zu wenig Salz ist ungesund**

(Aussage ist zurückzuführen auf LV 6616) Immer wieder wird es geraden älteren Menschen als guter Rat mit auf den Weg gegeben: »Schränken Sie ihren Salzverbrauch ein.« Salz ist ungesund. Es fördert hohen Blutdruck, begünstigt damit Herzerkrankungen und den gefürchteten Schlaganfall. Jetzt kommt mit der Entwarnung eine Kehrtwendung: Wer zuwenig Salz durch die Nahrung zu sich nimmt, muß mit fatalen Folgen rechnen. Denn für eine optimale geistige Leistungsfähigkeit ist gerade Kochsalz unerlässlich. Eine streng salzarme Kost kann sich deshalb bei älteren Menschen ungünstig auswirken. Dr. Maria Ruppert von der Medizinischen Universitätspoliklinik in Bonn stellte fest: »Bei einer starken Verringerung der Salzaufnahme mit der Nahrung verlangsamt sich

**Im Alter nicht mit Salz sparen**



**Im Alter: Kochsalzreich essen**

Speziell ältere Menschen sollten nicht mit Salz in der Nahrung sparen. Denn das könnte die Leistung des Gehirns beeinträchtigen, wie eine Bonner Untersuchung jetzt zeigte. Dort wurden gesunde Testteilnehmer im Alter zwischen 65 und 85 Jahren eine Woche lang kochsalzreich und eine Woche lang sehr kochsalzarm ernährt. Das Ergebnis des Tests ist verblüffend: Unter der kochsalzarmen Diät war die geistige Leistungsfähigkeit deutlich schlechter als unter salzreicher Kost. Das »vielgepredigte Salzsparen« (vor allem gegen Bluthochdruck) kann laut Professor Klaus O. Stumpe von der Medizinischen Poliklinik der Universität Bonn, an der die Untersuchung lief, unter Umständen mehr schaden als nutzen.

**Salzburger Nachrichten** DONNERSTAG, 4. MAI 1995

die Geschwindigkeit, mit der Informationen des Gehirns weiterverarbeitet werden.« Das führe zu einer deutlichen Verschlechterung des Kurzzeitgedächnisses und habe außerdem nachlassende Aufmerksamkeit zur Folge. Die Salzeinschränkung könnte somit bei älteren Menschen zur Entwicklung von Hirnleistungsstörungen führen. (frau aktuell 39/21.9.1994)

Natürlich, wenn die Tomaten nicht schmecken, gehört der Salzstreuer mit tüchtig Salz daneben. Auf der nächsten Seite nochmal dieselbe Masche, damit die Frauen zu stillen Trinkerinnen, zum Profit der Ärzte, gemacht werden: (→ LV 6335: Salz bewirkt Knochenschwund)

Wie verkehrt die Ansicht der Ernährungswissenschaftler ist, man brauche zusätzliches Salz zum Leben, kannst Du allein mit Deinem gesunden Menschenverstand erkennen: Du kennst einige Zeit, nachdem Du nur salzlose UrKost zu Dir genommen hast, keinerlei Durstgefühl mehr und fühlst Dich wunderbar wohl. Wenn Du nun hingehst und zu einem Wildsalat eine kleine Portion von leicht gesalzenen Kartoffeln isst, dann bekommst Du spätestens eine halbe Stunde danach das erste Mal wieder richtigen Durst. Durst, den Du Dir am liebsten mit einem Getränk stillen möchtest. Und nun versetz Dich zurück in die Urzeit. Wie hättest Du den stillen können, wenn es weit und breit kein Wasser gab?

**6229** 📖 412, 680 **Keinen rohen Fisch essen!** Italiens Gesundheitsminister hat davor gewarnt, rohen Fisch zu essen. In Bari sind zehn Menschen nach einer Fischmahlzeit an Cholera erkrankt. (EXPRESS, 14.11.1994)

**Es ist nie zu spät, sich etwas Gutes anzutun!**

📖 413 **100 Tote nach Fischmahl!** Hai vergiftete 500 Leute Schlecht bekam ihre Vorliebe für Haifischfleisch Bewohnern der Stadt Manakara an der Ostküste Madagaskars. Der Verzehr eines Schweinsaugen-Hais verursachte dort eine teilweise tödliche Massenvergiftung. Bisher ist die Ursache der Vergiftung immer noch ungeklärt. Über 500 Personen erkrankten kurz nach der Mahlzeit mit Symptomen wie Gefühllosigkeit in den Armen, Bauchschmerzen, Schwindel, Ataxie, Gelenkschmerzen und - in einigen Fällen - anhaltendem Juckreiz am ganzen Körper. 98 Haifisch-Esser wurden komatös und starben. Eine Möglichkeit wäre Ciguatera - eine Fischvergiftung, die in tropischen Meeren nicht selten ist und durch Toxine einzelliger Algen, den Dinoflagellaten, verursacht wird. (Ärztliche Praxis 81/10.10.1995)

Willst Du immer noch behaupten, Fisch sei eine für uns Menschen bestimmte artgerechte Nahrung?

**6230** 📖 677 Jetzt ist es klar, **Cholesterinsenkung** rettet Leben (Ärztliche Zeitung 207/18-19.11.1994/24)

**6231** 📖 605 Die **Knoblauchzwiebel** enthält Alliin als Vorstufe eines stark keimhemmenden Wirkungsmechanismus, das sogar Nagetiere vertreibt. Na, wenn sogar Tiere die Nase vom Knoblauch voll haben und ihn meiden: Warum eigentlich begeistern wir uns so dafür zu stinken? Und den oben vertrauensvoll grinsenden Herstellern, die sich unterhalb des Bildes, nicht sichtbar für Dich, kräftig die Hände ob der ewigen Dummheit der Menschen reiben? Bei Verletzung der Zelle wird durch das in einem besonderen Feld vorliegende Enzym Alliinase aus Alliin Alliin freigesetzt. Alliin ist nicht sehr stabil und wird rasch zu verschiedenen schwefelhaltigen, meist stark riechenden Molekülen abgebaut.

Wie sollen da einzelne dieser Abbauprodukte für die angeblich lipidsenkenden, blutfluiditätserhöhenden und leicht blutdrucksenkenden Wirkungen verantwortlich sein?

### 6232 600 Was geschieht eigentlich bei der Zubereitung von Zivilisationskost?

**Backen:** Zunächst dehnen sich die Luftblasen des schaumig geschlagenen Teigs aus, Backpulver oder Hefe spaltet Kohlendioxid ab. Der Kuchen dehnt sich aus und nimmt dann eine feste Form an. Die Proteine aus Ei, Milch und Mehl gerinnen. Die Hitze verkohlt sodann die trockene Oberfläche leicht, Duftstoffe können trotzdem herausdringen.

**Kochen:** Ständig prallen ekstatisch vibrierende Wassermoleküle auf das Gemüse und übertragen dabei Energie. Im Gegensatz zu tierischen Zellen haben Pflanzenzellen starre Zellwände. Hitze zerstört deren Pektine und die Hemizellulosen, welche den Zellwänden Halt geben. Das Gemüse zerfällt und verliert durch den Zerfall des empfindlichen Chlorophylls seinen besten Inhaltsstoff, das Chlorophyll. Dieses verträgt außerdem keine Säure. Säuren stecken aber im Gewebe der Gemüse selbst. Beim Kochen werden sie frei, greifen das Chlorophyll an und entreißen ihm sein wichtigstes Atom, das Magnesium. Das Ergebnis: Das Gemüse wirkt bräunlich-grau oder schmutzig-olivgrün.

**Braten:** Brat-Hitze besitzt einen unheimlichen Effekt auf die Muskelfasern eines Fleischstückes. Schon bei 54 Grad beginnen sie zu schrumpfen. Bei 77 Grad reißen sie auf. Zellflüssigkeit tritt aus: Wasser, Fett, lösliche Vitamine und Mineralstoffe - der Bratensaft. Das Pigment Myoglobin verändert die Farbe. Es verwandelt sich zunächst in das leuchtende Oxymyoglobin und nimmt dann eine bräunlich-graue Färbung an, in der sich große Mengen krebsregender Stoffe versammeln haben, die darauf warten, bald ihr zerstörerisches Werk in Deinem Körper zu entfachen.

### 6233 a) 241 Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung informiert - Infothek »Diätetik«, Ausgabe f. 1995, Essen und Trinken für Krebskranke

Krebskranke sind besonders empfänglich für viele, selbst kuriose Ratschläge und sind bereit, diese auszuprobieren. Gewarnt werden muß vor allem vor solchen »Diäten«, die keine ausreichende Energie- und Nährstoffversorgung gewährleisten und die für sich in Anspruch nehmen, Krebs heilen zu können. Allein eine Ernährungstherapie kann Krebs nicht heilen, sie unterstützt jedoch die Strahlen-/Chemotherapie, hilft, die Belastung einer Operation schneller zu überwinden. Sie kann entscheidend sein für den Erfolg einer Krebsbehandlung.

Ein Krebskranker braucht keine besondere Diät. Die Kost soll leicht verdaulich, abwechslungsreich und ausgewogen sein, d.h. den Energie- und Nährstoffbedarf decken. Da viele Krebskranke appetitlos sind, wird oft zu wenig gegessen. Die Folge: Der Krebskranke nimmt ab. Es empfiehlt sich, eine Wunschkost anzubieten. (Unterstreichungen vom Verfasser)

Erkenne, was die DGE bezweckt: Das Denken der Menschen allein auf den Energie- und Nährstoffgehalt des Essens zu lenken - weg von Lebens- und Vitalstoffen und Vitaminen, damit sie nicht nach gesunden, sondern nach den für sie schlechten Nahrungsmitteln greifen, zu den verseuchten Fleisch- und Tierprodukten - im Interesse der landwirtschaftlichen Chemiegroßbetriebe, den Käfig-Hühner- und Hähnchen- und Eierfabriken und der daraus Einheitsnahrung herstellenden Industrie.

### 6233 b) Neuester Auswurf an Inkompetenz von den Professoren der DGE: Kindern sollte vor dem 2. Lebensjahr keine Rohkost gegeben werden wegen der durch Erhitzung bedingten geringeren Verkeimungsgefahr. (Bruker/Gutjahr, Candida albicans, emu)

### 6234 562 Selbst medizinischen Gesundheitsexperten graut es vor McDonalds Hamburgern: **Zuviel und zu fett - immer mehr Asiaten sind Ernährungssünder** (...)

Statt Reis und Gemüse kommen immer öfter Pizza, **Hamburger** und andere Schnellgerichte auf den Tisch. Fast-Food ist in der britischen Kronkolonie inzwischen so beliebt, daß Gesundheitsexperten vor ernsthaften gesundheitlichen Folgen warnen. Erste Alarmsignale gibt es bereits. Nach einer neuen medizinischen Studie haben Kinder den zweithöchsten Cholesterinspiegel weltweit. Übertroffen werden sie nur von den Finnen. (...) Der Trend zur schnellen Mahlzeit wird nur schwer umzukehren sein, meinen die Ärzte. »Die Menschen müssen besser über die Folgen falscher Ernährung informiert werden«, meint Richard Fung, »die meisten wissen gar nicht, was sie sich antun.« Auch hier gibt es bereits erste Folgen. Die Zahl der Herzkranken, vor allem unter den Jüngeren, ist in den vergangenen Jahren stark gestiegen. Über den Grund sind sich die Ärzte einig: Zuviel Fleisch und zuviel **Fast-Food**. »Von einem Trend kann man schon gar nicht mehr sprechen, es ist bereits eine Gewohnheit.« (Ärzte Zeitung 181/11.10.1994/32)

### 6235 743 **Koffein** ist eine psychoaktive Substanz, von der man abhängig werden kann. Entzugssymptome: schwere Kopfschmerzen, Müdigkeit, depressive Verstimmung, Energieverlust. (Journal of American Medical Association 272 (1994) 1043 - 1048 und 1065 - 1066. (→LV 6309)

### 6236 628 **Fleisch soll sogar das Gegenteil bewirken: ein Antikrebsmittel sein...** Ja - da war aber ein Forscher an der Universität Wisconsin, der herausgefunden hatte, daß im Fleisch Substanzen enthalten sind, die Krebs bekämpfen:

»Dr. Parizas Ergebnisse beziehen sich hauptsächlich auf Rindfleisch in Form von gebratenen Hamburgern, aber er sagte, es gebe Hinweise darauf, daß die Substanzen, die gegen Krebs wirken, auch in Schweine- und anderem Fleisch enthalten seien.« Der Hamburger als Inbegriff von Gesundheit...? (International Herald Tribune, 24.12.1984)

Erkenne: »Wissenschaftlich« läßt sich alles begründen. Der Hauptkrebsverursacher Fleisch wird zum Schützer gegen Krebs umfunktioniert - wenn man die Strichjungen der Wissenschaft nur gut genug schmirt, läuft das bestens...

Merke: 100g Spitzwegerich besitzt genau so viele Kalorien wie 100g Hühnerbrust.

»Man hat 100 Jahre Leben zur Verfügung, wenn man sich jedoch nur einmal beim Essen vergißt, so ist das sehr schade, denn das Leben wird dadurch verkürzt«, schrieb ein chinesischer Diätetiker am Kaiserhof Anfang des 14. Jahrhunderts. (Hu Szu-hui nach -Gwinner, S. 194)

### 6237 479ff, 615 **AIDS**. Wer wird hier schon protestieren, wenn die **Hungerkrankheiten** der Afrikaner als angebliches **AIDS** deklariert werden?

An eine frühere Seminarteilnehmerin erinnere mich besonders gut, weil der von ihr »mitgebrachte« kranke Ehemann keine Urkost, sondern ausschließlich gekochte vegetarische Kost in unserem Haus Sanitas aß, die man neben Ur- und Rohkost ebenfalls dort bekommen konnte.

»Den wird' ich auch noch dafür rumkriegen«, sagte sie mir damals beim Abschied vor 3½ Jahren.

Als ich sie jetzt auf dem Kongreß wieder traf fragte ich sie: »Na, wie ist das mit Deinem Mann ausgegangen?« Sie antwortete: »Oh, der ißt schon seit drei Jahren keine Kochkost mehr!«

»Gratuliere für Deinen Erfolg - aber warum hast Du ihn nicht mitgebracht?« fragte ich. »Weil er seit 2½ Jahren auf dem Friedhof liegt«, war die Antwort...

Raquel und Jaime stehen jeden Morgen um fünf auf. Er geht in den Wald, um Bäume zu fällen. Sie geht auf den handtuchschmalen Acker, um zu säen, zu jäten oder zu ernten. Ohne die Mitarbeit der Frau könnte die Familie nicht überleben. Auf dem kärglichen Land wächst gerade genug, um die Mägen zu füllen. Jeden Tag, jahraus, jahrein, die gleiche Kost: Maisbrot mit Bohnen, Bohnen mit Maisbrot. Es gibt kaum Arbeit. Die Hoffnung auf einen bezahlten Job haben die meisten längst begraben. Die ausgetaugten Böden geben immer weniger her. Das Flußwasser, diese dreckige Brühe, löst tückische Krankheiten aus. (DIE ZEIT 11/10.3.1995/33 Bericht aus Afrika)

**6238**  479ff Die meisten Ernährungsbücher werden von der Industrie gesponsert. Daher der unglaubliche Mist von krankmachenden Ratschlägen darin, z.B. das von der Gesellschaft für Ernährung herausgegebene Buch Kasper, H. (bekannter Falschernährungsprofessor) KASPER, H. u.a. **Ernährungsmedizin**, 517 S., 123 Abb., 197 Tab.; 78 DM, Georg Thieme Verlag, Stuttgart - New York 1995

Nützliche Hinweise liefern hier auch die **Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung** und das Kapitel über Außenseiterdiäten mit kritischer Bewertung derselben. **Die sehr gute Ausstattung des Buches** (alle Abbildungen und Tabellen in Farbe) **und der infolge Unterstützung durch die Fa. Kellogg sehr niedrige Preis empfehlen seine Anschaffung.**

Säuerliche Früchte, die viel Pektin enthalten, signalisieren „satt“. Der Grund: Die wasserlöslichen Pektinfasern (ein Quellstoff) wandern **nur langsam aus dem Magen in den Verdauungstrakt weiter. Viel Pektin ist in Äpfeln, Weintrauben und in Grapefruits.**

Da sagt mir eine mehr als korpulente Dame, die unter starken Herzschmerzen leidet: »Was? Ich soll Heilkräuter essen? Da sind doch überhaupt keine Kalorien drin!«

Ist das zu fassen? Das Herz wird vom Fett fast erdrückt und macht ihr Schmerzen, Angst und Beklemmung - und sie sorgt sich um ungenügende Kalorienzufuhr...

**Das merken sich alle mal, die bisher durch rohe Kost nie richtig satt oder zu dünn geworden sind:**

Nicht in den angebauten Kulturpflanzen, sondern nur in den von der Schöpfung dem Menschen zugeordneten Wildpflanzen hat die Natur einen bislang von der Wissenschaft noch nicht entdeckten **Sättigungsfaktor** eingebaut. Dieser läßt in uns keine Hungergefühle mehr aufkommen - wenn wir auch noch am Abend eine kleine Menge von Wildgrün zu uns nehmen. Und weil wir so in Zukunft stets satt werden, wird sich abgemagertes Körper- und Muskelgewebe wieder bis zum Normalzustand auffüllen. Vorausgesetzt, es wird genügend tüchtig von Dir bewegt und gekräftigt.

**6239 a)**  737, 760 **Spargel-, Zitronen-, Apfelsinen-, Mandarinen- und Bananenbehandlung**

Die mit Biphenyl, E 230 und E 231 behandelten Zitrusfrüchte sind kennzeichnungspflichtig. So kann etwa ein Siebel des Fungizids über die Hände (vom Schälen her) auf die Frucht gelangen und mitgegessen werden (deshalb vor dem Schälen warm abwaschen oder die häufig angebotenen unbehandelten Früchte kaufen). Bananen werden ganz überwiegend mit Thiabendazol behandelt (Deklaration auf dem Handelskarton, jedoch keine Kennzeichnungspflicht für lose Bananen). Nach Untersuchungen der Bayerischen Lebensmittelüberwachungsbehörde gelangen rund 15 bis 25 Prozent in das Innere. Feiner Spargel ist deshalb so weiß, weil er vielfach mit Formaldehyd bearbeitet wird.

**6239 b)**  440 Fructose und Sorbit spielen hier eine wichtige Rolle: Etwa die Hälfte der Erwachsenen reagiert auf Gabe von 10 g Sorbit mit Durchfall - es genügen also 5 zuckerfreie Kaugummis oder ein bißchen Diätschokolade. Introgen (durch Arzt verursacht) können zum Beispiel Acarbose, Laktulose oder Lactitol die vermeintlichen Reizdarmbeschwerden auslösen.

**6239 Tiermast** Immer mehr Mediziner, Biologen und Tierärzte warnen vor den Folgen, die der Einsatz von Leistungsförderern bei der Tiermast für den Menschen haben kann. Die Liste der zugelassenen Zutaten liest sich wie die Inventur einer Apotheke: Chinoxaline, Ionophore, Makrolide, Phosphoglycolipide, Peptolide - allesamt Produkte aus den Labors der Pharmakonzerne. Alarmierend ist für die Fachleute vor allem der steigende Verbrauch von Antibiotika. (DER SPIEGEL 40/1996/235)

**6240 Gefahr durch erhitztes Rapsöl. Wok-Delikatessen in Krebsverdacht** Schlechte Nachrichten für Liebhaber der Wok-Küche: Dämpfe von stark erhitztem Rapsöl verursachen nach Erkenntnissen amerikanischer Krebsforscher möglicherweise Lungenkrebs. Beim Kochen in der China-Pfanne werde das Öl so stark erhitzt, daß Substanzen wie Butadien, Benzol und Formaldehyd freigesetzt würden.

**6250** Das Zahn- und Knochenzerstörungsgenußmittel par excellence:

**Eis - Warum es so gesund ist. Fitmacher für den Sommer**

Keine Angst vor Karies. Eisessen regt den Speichel an, sorgt so für eine natürliche Reinigung der Zähne. Das gesündeste Eis: Ob man sich die Kugeln vom Italiener gibt oder Eis am Stiel bevorzugt - Milcheis ist eine Nährstoffbombe. Es enthält zwar Zucker, aber auch jede Menge wertvolle Mineralien wie Kalzium (für Knochen und Zähne) und Magnesium (fürs Herz). Zusätzlich deckt man mit einer Tüte Eis einen Teil des Tagesbedarfs an Vitamin A, B2 und B12. Mediziner-Tipp: Wenn Kinder keine Milchprodukte mögen, ist Milcheis eine gute Alternative, um sie mit Kalzium zu versorgen.

Das beste Eis für Kinder. Ernährungsforscher empfehlen Bussi Bär für 80 Pfennig. Das enthält 70% Milch und ist daher besonders reich an Kalzium (wichtig für das Knochenwachstum). Übrigens: Eis steht auf der Hitliste von Kindern ganz oben, wird lieber genascht als Schokolade und Cola und ist dabei viel gesünder. So das Ergebnis einer Studie des Instituts für Jugendforschung. (»Für Sie« Nr. 31 /1997)

Eis besteht zu 95% aus Zucker. Lautet doch die frohe Botschaft der CMA (Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft): »Ohne Zucker iss nich.« Früher: »Zucker zaubert.« Merke: Zucker darf als Schadstoff bezeichnet werden. Urteil des Hanseatischen Oberlandesgerichts (3 U 11/87).

**6251 a)** Nur mit ihrer Arroganz sind die Mediziner den Ernährungsaposteln überlegen - sie strotzen nur so von Ignoranz: Die Ernährungsapostel beziehen ihre Weltanschauung von »gesunden« Nahrungsmitteln vornehmlich aus eigener Beobachtung und sind schon deshalb nicht geeignet, den Anspruch einer Allgemeingültigkeit zu erheben. Nahrung ist der tägliche Fremdstoff, der, in Energie umgesetzt, eine ungeheure chemische Leistung darstellt. (Medical Tribune 24/22.3.1994 /8)

**6251 b)** Da streiten sich die Fachleute herum... sagt der eine: **Kartoffeln sind keine Säurebildner!**

Der Verzehr von zuviel «Säurebildnern (z.B. alle Arten von Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier und Käsesorten sowie Getreide, Naturreis und Kartoffeln) führt zu einer Übersäuerung«, hieß es in einem MT-Beitrag zur Hayschen Trennkost (»Haysche Trennkost macht gesund - Wer's glaubt, ißt krank«). MT 8/95/S.14 An Medical Tribune: Sie haben die Kartoffel unter die Säurebildner eingereiht! Dies ist schlichtweg falsch, sie ist ein Basenbildner. Aus diesem Grunde könnte man sie nicht nur als ein Nahrungsmittel, sondern auch als ein Heilmittel bezeichnen. Es ist nachgewiesen, daß sich Sportler nach einem anstrengenden Wettkampf viel schneller regenerieren, wenn die Ernährung überwiegend basisch ist. Dr. H.J. Tieman, Arzt für Innere Medizin, Garbsen.

Dazu Frau Dr. E. Luttermann-Semmer: Doch, sie sind es! In der Original Hayschen Trennkost, 43. Aufl. (Autoren Dres. Walb und Heintze), die meinen Ausführungen zugrunde liegt, sind Kartoffeln in die Rubrik »Konzentrierte Lebensmittel vorwiegend kohlehydrathaltig (Stärke, Zucker)« eingereiht, werden also nicht als Basenbildner erwähnt, sondern aufgrund ihres hohen Kohlenhydratgehalts (Stärkegehalts) den schwachen Säurebildnern zugeordnet.

Was ist eine Gesellschaft für Ernährung wert, wenn sie keine eigenen Nachweise führt, sondern sich auf andere Bücher bezieht...? Wir wissen: Nur gekochte Kartoffeln sind säurebildend!

**6260 Eis essen** Hast Du es eigentlich schon bemerkt, daß Du nach dem Essen von Eis Kopfschmerzen bekommst? Nö? Dann hast Du Glück, jedem dritten Eissschlecker passiert's. (British Medical Journal Nr. 74 vom 27.6.1997, S. 413-414)



Zu Kannibalen gemacht im Dunkelstall...

Und der Mensch  
frißt's, frißt's  
und frißt's!



Der Tierarzt spritzt's, spritzt's, spritzt's...

## 6300 Folgen schlechter Nahrung

**6300** 210 »Wenn Sie glauben, **Koronarsklerose** (sich mehr und mehr verschleißende große Herzerterien) sei ein degeneratives Leiden, das den einen schick-salhaft einholt und einen anderen ausspart, dann sind Sie auf dem Holzweg«, formuliert es der Referent provozierend. »Der Hauptschuldige sind Sie selbst, denn was Sie heute vielleicht als Angina pectoris plagt, haben Sie sich in jahrelanger Kleinarbeit genußreich oder gedankenlos angefressen!«

Die Koronarsklerose ist auch kein lokalisierter Prozeß, sondern betrifft das gesamte Gefäß- und Koronarsystem diffus: Gut zur Hälfte findet der Pathologe - wenn er sich nur die Mühe macht - dichtes Fibrosegewebe in den Herzkranzgefäßen Koronarkranker, dazu noch 20 bis 30 % lockeres Fibrosegewebe, macht zusammen über 75 % fibröse Proliferationen (Wucherungen), die in atheromatösen (beweglichen Zysten), fettüberladenen Gefäßpolstern ihren Ausgang nehmen.« (Prof. W. C. Roberts in Medical Tribune 47/22.11.1991)

**6301 a)** 853 **Schon ein bißchen Kochkost kann für sehr empfindliche Kranke nachteilig sein:** »Vor ca. 2 Jahren begann ich mit 100%iger Rohkost-Ernährung, ich fühlte mich schon nach kurzer Zeit vitaler und leistungsfähiger und konnte nach 9 Monaten meine Arbeit wieder aufnehmen. Wenn ich mich zu 100 % mit Rohkost ernähre, habe ich weniger rheumatische Beschwerden, esse ich gedünstetes Gemüse dazu, dann muß ich mehr Schmerzen hinnehmen.« (Hedwig B., Bonn, in »FIT fürs LEBEN« 1/93, erscheint im Waldthausen Verlag, Stendorfer Str. 3, D-27718 Ritterhude.)

Sauerkraut enthält Milchsäure, (D-) oder (L+) oder beides mit den bekannten Auswirkungen auf die Darmflora. Die Milchsäure muß aber, wie auch die Milchsäure aus ihren Muskeln, neutralisiert und wieder ausgeschieden werden. Das geschieht nach unserer Auffassung unter erhöhtem Verbrauch von Calcium, Magnesium und Silicium. Jede Gärung ist aber eine Belastung für die Stoffwechsellorgane.

**Merke: Kein Schmetterling vermag aus einer gekochten Blüte Nektar zu saugen.**

**6301 b)** 599 **Sauerkrautatsachen** Bei der Milchsäure-Gärung von Kohlgemüse kommt es ebenfalls zu einer Verringerung des Glucosinolatgehaltes. So waren nach vierzehntägiger Gärung keine intakten Glucosinolate im Weißkohl nachzuweisen. (Daxenbichler, M.E., Journal Agric. Food Chem. 28/1980/809-11)

Merke: In der konventionellen Konservenindustrie wird das Kraut stark erhitzt, um es haltbarer zu machen. Erst wird drei Minuten bei 80 Grad blanchiert, danach die Κοησεργε 22 Minuten bei 85 Grad pasteurisiert. Das macht das Sauerkraut zwar für vier Jahre haltbar, entzieht ihm aber auch 60 Prozent seiner Inhaltsstoffe. Ein beinahe tödlicher Hitzegang.

**6302** 660 Neben dem Essen von Fleisch u.a. tierischen Produkten, entsteht Mundgeruch auch noch dadurch:

Der Geruch kann aus der Mundhöhle stammen wie bei Parodontose, kariösen Zähnen, Zahnstein oder auch durch bakterielle Einflüsse entstehen.

Auch Verletzungen der Mundschleimhaut, Kapillarschäden durch Mangel an Vitamin C oder Vergiftung mit Schwermetallen können schuld sein. Blutkrankheiten wie Agranulozytose oder Leukämie verursachen Mundgeruch ebenso wie Entzündungen und Vereiterungen in den Nasennebenhöhlen. Chronische Bronchitis verursacht ebenfalls starken Mundgeruch.

**6303** 411 **Der Verzehr von tierischen Fetten begünstigt die Entstehung eines Kolonkarzinoms.** (...) Theoretisch geht man davon aus, daß eine vermehrte Fettaufnahme eine vermehrte Sekretion von Gallensäuren bewirkt. Diese werden zu zytotoxischen, sekundären Gallensäuren metabolisiert und

wirken proliferationsfördernd auf das Darmepithel und somit möglicherweise als Promotoren der Karzinogese. Mit amorphem Kalzium, der intestinalen Form, bilden Fett- und Gallensäuren schwer lösliche Komplexe. (Ärzte Zeitung 192/26.10.1994)

**6304**  210 **Herzklappenersatz erfordert Giftmittel.** Bei üblicher Zivilisationskost besteht aber z.B. nach Operationen und bei Krampfadern die Gefahr einer Thrombose, da nach Operationen vorübergehend vermehrte Gerinnungstoffe im Blut vorhanden sind. Sie sind eine sinnvolle Reaktion des Organismus, um Nachblutungen zu vermeiden. Der wirksame Stoff im Marcumar, das bei Herzklappenersatz verschrieben wird, ist das **çumārīn** (MARCUMAR). Er wird auch zur Rattenvernichtung verwendet. (Medical Tribune, 6.9.1991/21)

**6305 a)**  526 **Çoła-Trinker.** Als besonders gefährlich erwiesen sich während eines dreijährigen Versuchs mit 1009 Patienten im Alter zwischen 18 und 75 Jahren Cola-Getränke, die ausschließlich mit Phosphorsäure (E338) angesäuert sind. Cola-Trinker litten zu 15 Prozent häufiger an Steinen in Niere, Blase oder Harnleiter als Softdrink-Abstinenzler. (Stern 21/1993)

**6305 b) Coca Cola.** Darin eingelegte Zähne lösen sich nicht nach einem Tag auf. Wohl aber waren die Zähne von Ratten, die ein halbes Jahr Çoła zu trinken bekamen, fast völlig verschwunden. (Versuch der Cornell-Universität lt. DIE ZEIT Nr.48/27.11.97/87)

Wenn das Dach über Dir zusammenbricht, kannst Du die Sterne wieder sehen.

**6306 a)**  950 **Depression** (...) Danach sind die endogene Depression und Subtypen dieser seelischen Erkrankung primär nicht der Ausdruck einer gestörten Stimmungslage, vielmehr sind Angst und Aggressivität als zentrale Leitsymptome anzusehen. (Ärzte Zeitung, 10.10.1991)

Und wie ich Dir belegt habe, rühren letztere aus dem erschwerten Stoffwechsel der Zivilisationsfabriknahrung!

**6306 b) Depressionen als Folge falscher Ernährung.** Nach Aussage des National Institute of Mental Health befinden sich in Amerika rund 6,4 Millionen Menschen in psychotherapeutischer Behandlung. Daß nicht nur seelische Krisen, sondern auch eine falsche Ernährung Depressionen auslösen können, ist wenig bekannt. So kann ein Mangel an Magnesium, Phosphor, Calcium, Mangan oder auch Zink eine Fehlsteuerung des Blutzuckers bewirken, die u.a. tiefe Hoffnungslosigkeit, Verlust jeglicher Lebensfreude, sogar Angstzustände, Panik und innere Unruhe zur Folge haben können. (Natur u. Heilen 3/1996)

**6307 a)**  599, 742 **Alkohol ist so harmlos.** Ebenso wie für die Leber gilt auch für die Bauchspeicheldrüse: eine Menge, unterhalb der Alkohol unschädlich ist, gibt es nicht. Auf Dauer kann sogar ein Bier am Tag zuviel für die Bauchspeicheldrüse sein! (Ärzte Zeitung vom 22.10.1991)

Das war 1991 wahr! Vier Monate später ist dies die alkoholikerberuhigende Wahrheit:

Mäßiger Alkoholkonsum verringert das KHK (koronare Herzkrankheits)-Risiko. Dies ist schon länger bekannt und auch belegt worden. (Ärzte Zeitung, 14.2.1992)

Mein Rat an alle koronare Herz- und Kreislaufkranke: Schluckt Alkohol, damit dieses Rauschgift als Medizin empfohlen werden kann. Auf daß Ihr sterbt nicht am schwachen Herzen, sondern an einer kaputten Leber...

**6307 b)**  597, 741 ff, 818 **Je besser der Whisky, desto karzinogener** Je besser und teurer der Whisky ist, desto höher ist nach einer Studie der Universität Maastricht der Gehalt an krebserregenden Substanzen. Das hochprozentige Getränk wird aus Gerstenmalz hergestellt, das über Torffeuer gedörnt wird und dadurch den typischen Rauchgeschmack erhält. Beim Älterwerden des Whiskys in Eichenfässern entstehen dann laut Untersuchung polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoff-Partikel, die krebserregend sind. Je sorgfältiger das Brennen und Reifenlassen des Whiskys, desto höher seien die Werte.

**6307 c) Alkohol hilft gegen Raucherbeine** (Medical Tribune Kongreßbericht) Die unverantwortlichen Quatscher Dr. Christoph Maier und M. Gleim auf dem Deutschen Schmerzkongreß 1995/Heidelberg

**6308 a)**  597, 741, 743, 818 LUFF, K./VOGLER, T./Bardong, H., Über den Einfluß des **çoffēēns** auf das Leistungsverhalten am Kugeltestgerät. Mitteilungen der Deutschen Gesellschaft für Verkehrsmedizin e.V., 14/1963/101 ff.

Merke: All das hier Gesagte gilt in gleicher Weise für **Tēē**.

**6308 b) Ist Kaffeekonsum ein Risikofaktor für Arteriosklerose?** Hoher Kaffeekonsum hat eine Erhöhung des Gesamtcholesterin- und des Triglyceridspiegels im Serum zur Folge. Andere Untersuchungen ergaben zusätzlich eine Steigerung des LDL- und Senkung des HDL-Cholesterins. Diese Konstellation gilt als Risikoindikation für Arteriosklerose. (Infostelle Universität Giessen 1996)

**6308 d)**  197 **Kaffeetrinker aufgepaßt:** Der tägliche Konsum von eineinhalb bis drei Tassen Kaffee reicht aus, um im Verlauf einer unkomplizierten Schwangerschaft das Risiko einer Fehlgeburt zu verdoppeln. Werden mehr als drei Tassen Kaffee getrunken, so verdreifacht sich das Risiko. (Journal of American Medicine Annuals 270, 24, 1993, 2949)

Falls Du vor dem Frühstück Dir angewöhnt hast, Kaffee zu trinken um munter zu werden und Dein Denken auf Trab zu bringen, so erreichst Du das Gegenteil: Du schickst Dein Gehirn regelrecht schlafen. Der Grund: Um arbeiten zu können, braucht das Gehirn Zucker. Der leere Magen kann ihn aber nicht liefern, das Gehirn drosselt die Durchblutung, schaltet ab.

**6309**  210, 743, 818 Schon zwei Tassen **Kaffee** am Tag machen süchtig: Plötzliche Abstinenz führen zu Entzugserscheinungen: zu Kopfschmerzen, Müdigkeit, Antriebsarmut, Niedergeschlagenheit und psychomotorischer Verlangsamung. (Ärztliche Praxis 92/17.11.1992/2)

**Koffeingehalt in einer Tasse**

Entkoffeinierter Kaffee	18 mg	Kakao	30 mg
Filterkaffee	175 mg	Cola	110 mg
Aufgegossener Kaffee	90 mg	in einer Tablette: Schlankheitsmedikamente	200 mg
Schnelllöslicher Kaffee	90 mg	Schmerzmittel	150 mg
Aufgegossener Tee	50 mg	Erkältungsmittel	20 mg
Beuteltee	40 mg	Allergiemittel	20 mg

**Gift, Gift, Gift**

Selbst Bio-Tees sind so hoch mit Giften belastet, daß sie nicht verkauft werden dürften. (Öko Test 4.4.1995/44)

**Schon gewußt?** Tulpen- und Schwertlilienblüten schmecken köstlich - auch die Tulpenzwiebeln, wenn ohne Kunstdünger und Pestizide großgeworden!

**6310** 📖 430 **Fluor ins Trinkwasser?** Für die Gesundheit der Zähne gilt fluoridiertes Trinkwasser als ein großer Gewinn. Auf den Knochen scheint sich diese Praktik jedoch weniger günstig, wenn nicht sogar schädlich auszuwirken: Eine amerikanische Studie hat ergeben, daß über 65jährige Männer und Frauen, die etwa 20 Jahre lang in einer Gegend mit fluoridiertem Wasser lebten, häufiger Oberschenkelhalsfrakturen hatten als gleichaltrige Personen in einem Gebiet mit unfluoridiertem Wasser. (Ärzte Zeitung Nr. 147/24. August 1992)

So sehen die Medizinspezialisten das 1992.(LV6209)

**6311** 📖 412 **Fisch macht infarktanfällig.** Amerikanische Forscher beobachten vier Jahre das Schicksal von 21 185 männlichen Teilnehmern der »Physician Health Study«. Die Teilnehmer wurden je nach Anzahl der Fischmahlzeiten einer von vier Gruppen zugeteilt. Die niedrigste Anfälligkeit wurde für die Männer mit dem geringsten Fischkonsum (weniger als eine Mahlzeit pro Woche) ermittelt. Bei allen anderen war der Herzinfarkt häufiger. (MORRIS, C., Harvard Medical School, Boston. Circulation, Vol. 86. No. 4/1992/436)

**6312** 📖 596, 853 Fortdauernde Reizung durch heiße Speisen und Getränke kann Zungen- und Kehlkopfkrebs bewirken (Lancet 643/1997/317/9)

**6313** 📖 412 Einer alternativen Theorie zufolge soll nur einem Hitzeprozess unterworfenen Fleisch einen stinkenden Stuhl und übel riechende Blähungen zur Folge haben, weil dessen Eiweiß erst im Dickdarm von Fäulnisbakterien zersetzt werden kann, während roh verbliebenes fleischliches Eiweiß bereits im Dünndarm abgebaut wird. (Lebenskunde Magazin Nr. 5/1991)

Nicht auszurotten der Ratschlag, Kümmel sei gegen Blähungen wirksam. Überlege mal, so ein kleines Samenstückchen soll gegen die Macht der Darmgase was ausrichten. Du weißt doch, mit welcher Macht sie oft Deinem Allwertesten entweichen.

**6314** 📖 380 **Prof. Eberhard Standl über Typ-1-Diabetiker: Mehr als die Hälfte wird falsch behandelt** Bisher ist immer noch völlig unbekannt, was den Organismus dazu bringt, Antikörper gegen ein zentrales körpereigenes Hormon zu bilden. (Ärztliche Praxis, Nr. 87/30.10.1993)

Übrigens: Am wenigsten geneigt, gesünder zu leben sind Diabetest-Leidende. Genauer gesagt, leiden die in der ersten Zeit, wie auch Hochdruck-Kranke, gar nicht groß unter diesen Krankheiten. Gerade das wirkt sich hier besonders verhängnisvoll aus. Denn wenn die Bauchspeicheldrüse einmal ganz verschumpelt ist, wecken sie auch alle Lebensgeister der »UrMedizin« nicht mehr auf. Und dann kommt unabwendbar Schreckliches auf sie zu. Wie auf die Hochdruckkranken: Schlaganfall oder Infarkt.

**6315** 📖 873 Gespräche mit jungen Leuten unter 20. **Dick genadelte junge Mädchen** »Zuerst hab ich das ja gar nicht anders gekannt, als eben auch dick zu sein, und das war eben so. Die anderen in der Schule haben auf mir rumgehackt. Das war auch immer so gewesen. Dann kam die Zeit, da fing das mit den Jungen an. Disco und so. Ich bin da nie mitgegangen. Undenkbar! Mit dem Bauch! Den Speckhüften! Dem Arsch! Ich hatte mit acht Jahren schon Busen. Das war bloß Fett. Meine Mutter hat mich immer getröstet: Laß die anderen. Guck deine Eltern an. Ich hab' doch auch einen guten Mann bekommen. Und so weiter. Aber dann mit ihr Einkufen gehen. Damenkonfektion. Damenoberbekleidung. Im Kaufhaus. Ich hab' mich immer geschämt. Zu Tode geschämt hab' ich mich. So leben? Ich? Nein! Meine Mutter kann sein, wie sie will. Bloß, ich glaub' ja, daß sie mich als ihre Tochter von Anfang an absichtlich dick gemacht hat, damit sie nicht alleine die Dicke ist.« (DIE ZEIT 10/3.3.1993)

**6316 a)** 📖 688 **Mutter, halte um Gotteswillen Dein Kind schlank!** Das Risiko, an einer koronaren Herzerkrankung oder einer sonstigen Arteriosklerose-Manifestation zu erkranken, war bei fülligen Männlein wie Weiblein gleichermaßen erhöht. Junge Männer mit Übergewicht hatten außerdem ein erhöhtes Dickdarmkrebs- und Gichtrisiko, während bei schwergewichtigen Mädels später ein erhöhtes Arthritis-Risiko zu Buche schlug. Mit anderen Worten: kleinere und größere Sargnägel bohren sich schon in jungen Jahren ins Holz, wenn das Körpergewicht aus dem Ruder läuft. Fazit der Autoren: Ungeachtet einer weiteren Gewichtszunahme im späteren Leben ist auch das Übergewicht im Pennäleralter kein Webfehler, der sich später »auswächst«, sondern ein ernstzunehmendes Gesundheitsproblem mit Zeitzunder-Effekt! So ermittelt aus dem The New England Journal of Medicine, 327, No. 19 (1992), S. 1350-1355. Siehe dazu unbedingt (→Lv1215)

**6316 b) Frage einer Workshop-Teilnehmerin an mich:** »Was soll ich denn tun? Ich weiß ja, daß Obst gesund ist - aber mein Stefan haßt es richtig. Und frühmorgens will er überhaupt nichts essen!« Ich frage: »Mögen Sie denn gerne Obst?« Antwort: »Nö - ich bin mehr für deftige Kost.« Meine Antwort: »Dann essen Sie ihrem Jungen eine Früchtemahlzeit erstmal vor und werfen ihn früher aus dem Bett. Damit sich sein Hunger genügend vor dem Schulbesuch entwickeln kann. Erwarten Sie nichts von Ihren Kindern, was Sie selbst nicht tun.«

**6317** 📖 853 **Cola plus Fastfood - und Diabetes explodiert in der Dritten Welt** (...) Während diese Völker in ihren traditionellen Lebensgemeinschaften fast nie an Diabetes erkrankten, haben sie heute mit Inzidenzen zwischen 30 und 50 % die höchsten Diabetesraten der Welt. Und was besonders schlimm ist: Die Menschen erkranken sehr jung - oft vor dem 20. Lebensjahr - und sehr schwer, sagte Prof. Zimmet und zeigte erschreckende Bilder junger Menschen, die Augenlicht und Gliedmaßen aufgrund ihres Diabetes schon verloren hatten. (Medical Tribune, 25.10.1991)

Ziehen die Ärzte als Leser dieser Fachzeitschrift Konsequenzen, verbieten sie die Aufstellung von Cola-Automaten wenigstens im Krankenhaus?

**Jedes Jahr in Deutschland 29.000 Diabetiker amputiert.** Die Zahl der in Deutschland jährlich durchgeführten Amputationen liegt um knapp 50 % höher als bisher vermutet. Nach Berechnungen der AOK wurden im Jahr 2001 43.544 untere Extremitäten abgesetzt. (Günther Heller et al., Dtsch Med Wochenschr 2004; 129: 429 - 433)

Wer die Journalisten gegen sich hat, verdient Vertrauen.

**6318** 📖 422 DER SPIEGEL, vom 17.1.1984, 65.KStA v. 27.6.67: - **Falsche Ernährung im Säuglingsalter** kann zu Hirnschäden führen. Bisher sind 15 ernährungsbedingte Ursachen des Schwachsinn festgestellt worden.

**6319** 📖 526 Reformrundschaу 1950, H. 7: **Tod durch Zucker.**

**6320** ☞ 60, 743 RAUWOLF, Leonhard, »**Raiß inn die Morgenländer**«, 1583 (kein Druckfehler!) erschienen. Zitat über Kaffee: (...) hatten die Türken in Aleppo ein gut Getränk, Chaube von jnen genennet, das ist gar nahe wie Dinten so schwarz, unnd in gebresten, sonderlich des Magens, gar dienstlich.

Das ist Wissenschaft: **Gestern noch angeblich richtig, heute wieder falsch!** Willst Du Dich auf so etwas verlassen? Denk selbst:

Kaffee kann anscheinend doch schädlich für das Herz sein - wenn er in größeren Mengen genossen wird. Vier Tassen oder mehr am Tag steigern das Herzinfarktrisiko um 40%. Zu dieser Auffassung kam jetzt dasselbe US-Ärzteamt, das dem beliebten Trunk mit Blick auf Gesundheitsgefahren 1973 Unbedenklichkeit bescheinigt hatte. (Ärztliche Praxis, 3.9.1991)

Einmal diese Meinung, ein anderes Mal die entgegengesetzte: So verlässlich, so wissenschaftlich ist medizinische Forschung! 4 Tassen Kaffee schadet nicht (Ärztliche Praxis 34/26.4.1996/22)

**6321** ☞ 210, 742f MENDEN, E./MÜLLER, B./SCHIFFMANN, A.: **Über die Chlorogensäure und ihre Wirkung**, Gießen 1959  
KADEN, O.F., **Über Röst-Reizstoffe im Bohnenkaffee**, Medizin und Ernährung, 1962/4/94f.

Dieser Verfasser sieht einen Zusammenhang zwischen Herztod und Kaffee, weil das vegetative Nervensystem bei längerem Genuß schwer geschädigt wird. Es wird über die nötige Ermüdung hinweggetäuscht und so verhindert, daß sich Nervensystem und Kreislauf entspannen können.

KLEIN, O., **Zur Pathogenese des plötzlichen Herztodes**, Med. Klinik, 52/1957, Heft 45/1941  
KÜHNE, P., **Grundlagen der Gesamtwirkung des Kaffees**, Medizin und Ernährung, 1962/11/254

BRUKER, M.O., **Vom Kaffee und seinen Wirkungen**, emu-Verlag, Lahnstein, Auszug: So spielt der Kaffee für Entstehen und Bestehenbleiben der sogenannten Spannungskrankheiten eine ausschlaggebende Rolle. Bei etwa zwei Drittel aller Migränekranken liegt ein *chronisches Überlastungssyndrom* vor, das ohne Kaffee häufig gar nicht zu einem solchen Maße hätte anwachsen können. (...) Ich habe vor mehr als 30 Jahren als erster deutscher Arzt vor Ort gegen die Errichtung von Atomkraftwerken gekämpft. Deshalb wurde ich prompt als Linksradikaler verdächtigt und mein Büro von der Kripo durchsucht.

Du siehst: Die Schulmediziner wollen alle fertig machen, welche wirklich etwas für die Gesundheit der Menschen tun. Weil es ihren Profit schmälert.

**6322 a)** ☞ 909 **Isotonische Getränke** (DER SPIEGEL, 36/1989) Während einige Produkte beispielsweise nur mit 120 Milligramm Kalium pro Liter versetzt sind, enthalten andere die 13fache Menge. Zu hoch, fanden die Chemiker heraus, ist bei einigen Iso-Drinks die Konzentration von Natrium und Chlorid, die sich im Körper zu Kochsalz verbinden können. Da viele Menschen mit der Nahrung ohnehin zuviel Salz aufnehmen, erhöhe sich durch den Konsum dieser Getränke das Risiko möglicher Folgeschäden wie Bluthochdruck oder gar Arteriosklerose.

**6322 b)** »**Energy Drinks**« - **machen sie fit und leistungsfähig?** Wer erhöhte Leistung bringen muß oder seine Nerven stärken möchte, dem scheint durch die Einnahme von koffeinhaltigen »Energy Drinks«, wie z.B. »Red Bull« oder »Flying Horse« schnell geholfen zu sein. Laut Zutatenliste enthalten diese Getränke Wasser, Zucker, Zitronensäure, Koffein, verschiedene B-Vitamine sowie Hilfs- und Zusatzstoffe, aber auch Substanzen mit ungeklärter Wirkung wie Taurin, Inosit und Glukuronolaktone. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht handelt es sich bei diesen »Energy Drinks« um koffeinhaltige Erfrischungsgetränke. Der Koffeingehalt ist jedoch mit 320 mg/l höher als bei Colagetränken (250 mg/l) bzw. vergleichbar mit dem von Kaffee. Der Energiegehalt ist aufgrund des hohen Zuckergehaltes (ca. 10 %) mit dem von Limonade vergleichbar (400-480 kcal/l).

Taurin ist das biogene Amin der Cysteinsäure, das beim Abbau der Aminosäure Cystein im Körper gebildet wird. Taurin wird z.B. zur Synthese der Gallensäuren Taurocholsäure und Taurochenodesoxycholsäure benötigt. Eventuell ist es auch Überträgersubstanz im Gehirn. Ob Taurin für Säuglinge essentiell ist, wird noch untersucht. Möglicherweise verstärkt Taurin aber auch die Wirkung des Koffeins. Das würde erklären, warum »Energy Drinks« angeblich mehr aufputschen als Kaffee. Zur Verstärkung ihrer Wirkung werden die Getränke auch oft mit Alkohol gemischt, wovon dringend abzuraten ist. Der gelegentliche Konsum von »Energy Drinks« ist für Erwachsene nicht schädlich. Für Jugendliche sind diese Getränke zur Überbrückung von Leistungstiefs in der Schule oder bei Konditionsschwierigkeiten jedoch nicht geeignet. Sie können für Kinder, Schwangere und empfindliche Personen sogar ein gesundheitliches Risiko darstellen. (Informations- und Dokumentationsstelle am Institut für Ernährungswissenschaft der Justus-Liebig-Universität Gießen/Juli 1994)

**6323** ☞ 440 FÖRSTER, H., »**Anstieg der Serumharnsäure nach Saccharose, Fructose, Sorbit und Xylit**«, Medizin und Ernährung 13/72, 193  
Der Zusammenhang zwischen Zucker und Karies ist jedoch eindeutig. Auch wenn von den in der Nahrung enthaltenen Zuckern 99% direkt in den Magen-Darm-Trakt gelangen und nur 1% für die Säurebildung in der Plaque (Zahnbelag) sowie für die Speicherung als extra- und intrazelluläre Polysaccharide zur Verfügung stehen, kann dieser Anteil zur Karies führen. Prof.Dr.Dr. W. Ketterl, Klinik für Zahn-, Mund- und Kieferkrankheiten der Universität Mainz, Supplement zur Zeitschrift für Ernährungswissenschaft, Bd. 29 1 (1990)

**6324** ☞ 793 **...Das weiße Kunstpulver, das Kinder statt der Muttermilch bekommen, könnte schuld dran sein:** Sektionen (Leichenöffnungen) mit besonderem Augenmerk fürs Koronarsystem wurden an 100 Kleinkindern und Jugendlichen unter 20 Jahren durchgeführt, die Opfer eines nichtkardiovaskulären (Herz und Blutgefäße betreffenden) Todes geworden waren.  
Die drastischen Befunde aus dieser Studie dokumentieren: Bereits ab dem zweiten Lebensjahr zeigten alle untersuchten Kinder proliferative (wuchernde) Veränderungen, die als Vorstufen einer späteren Arteriosklerose zu werten sind. Im Alter zwischen 15 und 20 hatten bereits 25% asymptotische arteriosklerotische Plaques! (Medical Tribune, 49/1992)

**6325** ☞ 412 **Geräuchertes** (...) fand sich durch den Genuß von geräucherten Nahrungsmitteln ein erhöhtes Risiko für Gliome (Geschwülste im Gehirn). (Ärzte Zeitung) **Nitritpökelsalz - Gefahr für die Gesundheit** Untersuchungen ergaben, daß Magenkrebs besonders häufig bei Personen auftritt, die vermehrt geräucherte und gepökelte Speisen sowie Salz verzehren. Fleisch wird oft mit Nitritpökelsalz behandelt. Bei Einwirkung großer Hitze, z.B. beim Braten oder Grillen, können sich daraus Nitrosamine bilden. NaCl (Kochsalz) steht im Verdacht, als sog. Irritans die Entwicklung der Oberflächengastritis zu begünstigen und die Ausbildung einer chronischen Atrophie zu induzieren. (Infostelle Universität Gießen 1996)

**6326 a)** ☞ 620 LEWIN, L., **Gifte und Vergiftungen**, Harvard University Press. Auszug:  
»Der dauernde Gebrauch von **jodhaltigem Speisesalz**, anstelle des gewöhnlichen Speisesalzes, rief wiederholt bei Strumösen (Schilddrüsenkranke) schwere Vergiftungen hervor: hohe Pulszahl, vasomotorische Erregbarkeit, Schweiß, Tremor, psychische Labilität, Glykosurie, Albuminurie, Azentonurie, Verminderung

der Zahl der roten Blutkörperchen. Als weiteres können Jodsalze hervorrufen: Polyurie (zuviel Harnabgabe) und Oligurie (zuwenig Harnabgabe), Hämaturie (Erythrozytenausscheidung über Harn) und Albuminurie (Eiweißausscheidung im Urin), Melaninurie (Melaninausscheidung im Urin), und noch: Trübung des Sehvermögens, bis zur Blindheit nach Jodempfigus, Blutungen in der Netzhaut, Keratitis (Hautverhornung), Linsentrübung usw., Gewebeschwellungen an den verschiedenen Körperteilen und vielgestaltige Hautausschläge bis zum Erythema (Hautrötung) nodosum und zu Pemphigusformen. Die Knoten in der Haut (Jodderma tuberosum) können bis zu Handtellergroße wachsen. Auch Hautblutungen und Hautgangraen können entstehen. Zu den Hautveränderungen können sich andere Symptome, wie Perikarditis, gesellen und in den Tod führen. Von nervösen Störungen erscheinen bisweilen: Zittern, Nystagmus (Augenzittern), Parese (Lähmung) von Gliedern, Hemiplegie (halbseitige Lähmung), Brustbeklemmung und Schmerzanfälle in verschiedenen Nervenbahnen, auch im Trigemini. Nach längerer Einführung selbst kleiner Dosen kann Jodkachexie oder der konstitutionelle Jodismus auftreten, der sich durch fahle Hautfarbe, Abmagerung, Schwund des Fettes und in seltenen Fällen auch der drüsigen Organe (Brustdrüsen, Hoden), durch gestörte Verdauung, Herzklopfen, allgemeine Körperschwäche, sogar auch durch vorübergehende Lähmung der Extremitäten kundgibt.

Wie das doch alles so seltsam zusammenhängt mit den Industriedreck empfehlenden Professoren. Merke gut: Wenn die Mediziner irgendwas ermitteln und beweisen, was für unnatürliche, den Menschen nicht bestimmte Lebensmittel spricht, dann kannst Du Dich hundertprozentig darauf verlassen, daß die Beweise verfälscht sind oder aus der Laborchemie stammen. Mit der läßt sich alles beweisen, da sie Vorgänge in Reagenzgläsern unberechtigt auf den Organismus lebender Menschen überträgt. (→Lv2602)

**6326 b**  279 Wie verträgt sich das, wenn das Gesundheitsministerium vor dem Genuß von **Meeresalgen** wegen deren Gehalts an Jod warnt und andererseits gegen jodiertes Speisesalz nichts einzuwenden hat. Das Bundesinstitut für gesundheitlichen Verbraucherschutz warnt vor lebensbedrohlichen Zuständen bei Jod-Einnahme. (Schrot&Korn 3/1995) Du kannst bei zusätzlicher Jodzufuhr nie sicher sein, ob Du die richtige Menge erhältst. Nur bei natürlicher Kost kann Dir nichts passieren! Es kann auch ein anderer Grund für eine mangelnde Jodverwertung bei dem einen oder anderen Schilddrüsenleidenden bestehen: Ihr Ursprung mag auch in einem verkrusteten, verkoteten Darm liegen. Der das Jod der Nahrung durch die Darmzotten in den Körper (und damit später zur Schilddrüse) nicht durchpassieren läßt.

**6327**  412, 853 **Krebsverursachende Malonaldehydkonzentration in verschiedenen Fleischsorten** (Angaben in µg/g)

Filetsteak	roh	1,2 ± 0,4
	geschmort	5,8 ± 2,1
Lendenbraten	roh	8,4 ± 3,1
	gebraten, 2 Std. bei 325°	27,0 ± 6,3
Hacksteak	roh	3,8 ± 0,4
	15 Minuten gegrillt bei 450°	10,4 ± 2,2
Schweinekotelett	roh	1,3 ± 0,2
	gebraten, 1 Std. bei 425° (paniert)	8,1 ± 2,3
Hähnchen	roh	7,7 ± 2,1
	gegrillt (1 1/2 Std. bei 350°)	39,0 ± 8,0
Kalb	roh	4,0 ± 0,8
	gekocht (1 Std. bei 100°)	26,0 ± 5,2

(Quelle »Bio-Magazin« 13/1987)

An der Entstehung von **Karzinomen** in Kolon und Rektum wirken **tierische Nahrungsfette** mit. Deren Senkung um die Hälfte könnte vermutlich auch die Kolonkarzinomrate halbieren. Zusätzlich verhängnisvoll wirkt sich faserstoffarme Kost mit ihrem verlangsamten Kolontransit aus. Vermeidbare Krebsursachen sind (...) Medikamente mit karzinogenem Potential, UV-Licht, Röntgenstrahlen in der Medizin sowie chronische Irritationen. Überschätzt werden im Allgemeinen die Karzinogen-Gefahren am Arbeitsplatz.

(HENDERSON, Brian E., Comprehensive Cancer Center, University of Southern California School of Medicine, Los Angeles; Science, Vol. 254, No. 5035 (1991), S. 1131-1137)

Bei bundesweiten Kontrollen im vergangenen Jahr seien 41% der **Kalbsleberproben** mit Kupferrückständen über 200 mg pro Kilo Fleisch belastet gewesen. Teilweise wurden 700 mg nachgewiesen. Mäster verabreichen den Tieren Kupfer, weil es für das begehrte weiße Fleisch bei Kälbern Sorge. (Süddt. Zeitung, 5.2.97)

**6328**  680 Hast Du jemals gelesen: »Vergiftung durch Früchtenschlürfen?«

**Infektionen mit Norwalk-Virus: Austern schlürfen - ein Genuß mit Reue** Durchfall und Leibschmerzen nach einer Muschelmahlzeit? Der Verdacht auf eine Infektion mit dem Norwalk-Virus liegt nahe. Ein sicherer Nachweis dieses Erregers ist allerdings immer noch schwierig - meist sind Speziallabors gefordert. (Ärztliche Praxis 94/22.11.1994)

**6329**  853 **Faul, schleimig, glitschig** - so schildern Insider **Fleisch**, das in Schlachthöfen verarbeitet worden sei. In drei von vier überprüften Betrieben fanden Kontrolleure gefährliche Hygienemängel. Quälerei und Schmuttel im Handel: Die Fleischproduktion ist zur Sauerei geworden. (DER SPIEGEL 40/1993)

**Verfaule Schlachtabfälle in Joghurt und Gummibärchen** 500 Tonnen der ungenießbaren Schweineschwarten waren von europäischen Gelatineherstellern zu **Speisegeleatine** verarbeitet worden – die als Zugabe etwa bei Joghurt oder Gummibärchen breite Verwendung findet. Allein in Bayern werden jährlich 400 000 Tonnen ungenießbare Schlachthofabfälle, so genanntes K3-Material, weitgehend unkontrolliert frei gehandelt. (Stern 43/2005)

**6330**  605 **Knoblauch: Gewürz, aber kein Blutfettsenker** - In einer von Lichtwer Pharma geförderten, placebo-kontrollierten Doppelblindstudie an 50 Patienten mit LDL-Cholesterin und Plasmatriglyzeridwerten von 160 mg/dl bzw. 350 mg/dl oder darunter wird der Effekt von Knoblauchpulver (KWAU u.a.) geprüft. Dreimal täglich 300 mg über 12 Wochen lassen im Vergleich zu Placebo Blutfette und Blutdruck **unbeeinflusst** (ISAACSOHN, J.L. et al.: Arch. Intern. Med. 158 (1998), 1189). Ebenfalls **keinen Nutzen** ergibt der zwölfwöchige Vergleich von zweimal täglich 5 mg Knoblauchzweibelöl (TEGRA u.a.) mit Placebo. Die mit öffentlichen Mitteln und durch die Firma Hermes geförderte Studie erfaßt 25 Patienten mit mäßiger Hypercholesterinämie (BERTHOLD, H.K. et al.: J. Am. Med. Ass. 279 (1998), 1900). Somit schlägt der Nachweis einer Blutfettsenkung durch randomisierte Studien erneut fehl (vgl. a-t 11 (1996), 115). Bisherige Metaanalysen, wonach unter Knoblauch das Gesamtcholesterin rund 10% sinken soll, sind wegen erheblicher Mängel eingeschlossener Studien wertlos (zum Teil Lipidbestimmung in verschiedenen Labors ohne standardisierte Messmethode, ohne Berücksichtigung von Diäteeffekten, keine Bindung u.a.) (arznei-telegramm 7/1998)

**Knoblauch: Ohne Einfluß auf Gesundheit** - Einige epidemiologische Studien legen eine antineoplastische Wirkung von Knoblauch und anderen Lauchgewächsen wie Zwiebeln, Schalotten oder Schnittlauch nahe. Hoher Konsum solch würzigen Grünzeugs ging mit vermindertem Risiko für Magen- und Kolonkarzinom einher. Eine Kohortenstudie bestätigt das jedoch nicht. (...) Mal fand sich in Studien eine Senkung des systolischen Drucks um fast 8 mmHg, mal aber kein Effekt. Nach Metaanalysen ist eine antihypertensive Wirkung nicht eindeutig belegt. (...) Insgesamt, so die Autorin, scheint alliumreiche Kost in einer Dosis von etwa 4g pro Tag (ein bis zwei Zehen) nicht schlecht zu sein. Zumindest entfaltet der Knoblauch angenehme Geschmacksnebenwirkungen. (Ellen Tattelmann, American Family Physician 2005; 72: 103-106 Medical Tribune 39/2005)

**6331** 📖 526, 686, 689, 697 **Schokolade fördert vermutlich chronische Darmentzündungen.**

Die chronische Darmentzündung Morbus Crohn wird sehr wahrscheinlich durch Zucker gefördert. Eine Studie der Universität Essen ergab, daß Menschen mit diesem Leiden auffallend viel Schokolade und Bonbons verzehren und auch mehr süße Limonade trinken als Gesunde. (BUNTE vom 13.10.87)

**6332** 📖 853, 412 **Zwischen dem quantitativen Fleischkonsum einer Bevölkerung und ihrer Kolon-Karzinom-Prävalenz besteht nach Darstellung des Onkologen eine enge Korrelation.** (Ärzte Zeitung 56/27.3.1993/16)

**6333** 📖 605 Allylsenfö, Oleum Sinapis, Allylthiocyanat, C<sub>3</sub>H<sub>5</sub>NCS, ist im schwarzen Senf, Samen Sinapis, in Glykosidform (Sinigrin) enthalten und war als synthetisches Produkt offizinell. Teils Allylsenfö, teils ähnliche Ester finden sich in Meerrettich, Rettich, Knoblauch und Zwiebel. Senfö und Senfmehl, die in Form von Senfgeist, Senfbädern, Senfplastern als hyperämisierende (Blutüberfülle) Hautreizmittel Anwendung finden, können auf der Haut Blasenbildung, selbst Nekrosen (Absterbung) erzeugen, auch innerlich starke Hyperämie der Unterleibsorgane hervorrufen. Sie wurden daher als Volksabortiva (Abtreibungsmittel) innerlich und äußerlich (zu Fußbädern) gebraucht.

Einatmung von Senföldampf verursacht starke Reizung der Atemwege, die bis zum Lungenödem gehen kann. In Senffabriken sind namentlich Augenschäden beobachtet worden. Neben der lokalen Reizwirkung mit Übelkeit und Erbrechen kann übermäßiger Senfgenuß resorptiv (durch Aufsaugen) Nierenschäden mit Albuminurie (Eiweiß im Urin) und Hämaturie (Blutkörperchen im Urin), Herzschwäche und Kollaps verursachen. Ein Fall von Meerrettichvergiftung beim Verarbeiten von 5 kg der Wurzel und ein Fall von Rettichvergiftung durch Gebrauch von Rettichsaft als Gallensteinmittel wurden beschrieben. Die Zwiebel enthält wahrscheinlich als tränenreizenden Stoff 1-Propenylsulfensäure der nachstehenden chemischen Formel: H<sub>2</sub>C-CH=CH-S-OH Das gehäufte Auftreten von Kröpf in manchen Gegenden des Libanon wird mit dem Essen großer Zwiebelmengen in Zusammenhang gebracht. (WIRTH/GLOXHUBER, Toxikologie, Thieme Vlg.)

Die Brahmanen geboten ihren Anhängern, nur reine Speise zu sich zu nehmen und sich Zwiebeln, Lauch, Pilze und Knoblauch zu enthalten sowie aller auf Mist gewachsenen Pflanzen. (HINTZE, E., Geographie und Geschichte der Ernährung, Thieme/Sändig, Vaduz)

**6334** 📖 853 **Als Krebsfördernd - besonders bei Brustkrebs - erwies sich ein relativ hoher Verzehr von tierischem Eiweiß ...und besonders von rotem Fleisch.** (The Lancet, Vol. 337, No. 8751 (1991), S. 1197-1200)

**6335 a)** 📖 412, 682 Je höher die Serum-Triglyzerid-Werte (Neutralfette, an Glycerin gebundene Fettsäuren), desto häufiger wird jedenfalls aggressives Verhalten gefunden - zumindest bei Männern. Die Hypothese: niedrige Cholesterinspiegel (unter 250 mg/dl) begünstigen aggressives Verhalten. (Lancet 340 (1992) 995-998)

**6335 b)** Tierisches Eiweiß wird ohne jeden Nachweis von den Ernährungspäpsten stets als höchstwertig bezeichnet. Und das nur deshalb, weil das Tier über der Pflanze anzusiedeln sei. Außerdem enthalte es mehr Vitamine und Mineralien. Das ist richtig, nur ist doch zu fragen, ob dem Menschen dieser Überschuß an Vitamin überhaupt zuträglich ist (→LV 3254 Rz 684/5). Und weiter: Zusatzstoffe machen das Eiweiß selbst noch lange nicht höchstwertig! Wenn aber die Pflanzen den Primaten von der Schöpfung als Nahrung zugeteilt wurden, so ist allein deshalb schon - mal ganz abgesehen vor der Verschiedenartigkeit der Strukturen - dieses Eiweiß für uns höherwertig. Weil die Natur stets nur das Allerbeste jedem ihrer Lebewesen zugeordnet hat. Wenn er sich an deren Gesetze hält. Das ist jedem gesunden Menschenverstand - von dem die medizinischen Wissenschaften nie etwas wissen möchte - offenbar. Wir brauchen nicht mehr Eiweiß, und wir brauchen nicht höherwertiges Eiweiß als es uns die Natur in ihren Pflanzen gibt. Denn wir sind auf die Natur seit 30 Millionen von Jahren programmiert und nicht auf die persönlichen Meinungen einiger sich wichtig nehmender Ernährungswissenschaftler von heute mit ihrer unverdaubaren Technologie.

**a)** 📖 210 POTTENGER, Francis, »The effect of heat-processed foods and Metabolized Vitamin D-Milk on the dentofacial structures of experimental animals«, (Journal American Medicine Annual, 3.12.1945 (923)) Zitat: Katzen, die mit pasteurisierter Milch und gekochtem Fleisch gefüttert wurden, waren nach zwei oder drei Generationen nicht mehr zeugungsfähig. Sie starben gewöhnlich an Arthritis, Herzerkrankungen oder an gastrischen Komplikationen. Außerdem wurden sie zudem bösartig und litten an Allergien und Hautkrankheiten. Als Pottenger seine Katzen für einige Generationen nur mit gekochter Nahrung fütterte, entwickelten sich nicht nur viele ernsthafte Mangelerscheinungen, sondern sie wurden auch homosexuell und verloren ihre normalen Erbanlagen hinsichtlich ihrer sexuellen Rassencharakteristik.

Das bedeutet auf uns bezogen: Nun essen die Menschen zum Glück nicht nur Gekochtes. Die wenige Rohkost, die sie sich heute zuführen, verzögert wohl die Degeneration. Durch Kochen entstehen unverträgliche Moleküle, die bei vielen vom Organismus nicht ausgeschieden sind. Auch Rattenversuche ergaben eindeutig deren krankmachende Wirkung. Zudem kannten unsere Vorfahren auch noch nicht so viel Chemie in ihrer Nahrung. Bei den Katzen dauerte es vier Generationen, bis durch Wiederaufnahme einer natürlichen, rohen Nahrung alle Gebrechen wieder verschwunden waren. Doch sieh Dir mal unsere Kinder an - woran die nicht schon alles leiden! (→LV99999)

**6337 b)** 📖 210 **Was Kochkost so alles zerstört:**

Das Erhitzen von Kreuzifern verringert den Glucosinolatgehalt durchschnittlich um 35% (Sones et al. 1984, Tab. 2-5). Neuere Untersuchungen gehen beim Weißkohl jedoch von einem Glucosinolatverlust nach 10 Min. Kochen von mehr als 50% aus (Rosa und Heaney 1993). Die beim Erhitzen entstehenden Indolverbindungen besitzen im Tierversuch eine geringere antikanzerogene Wirkung als die im unerhitzten Kohlgemüse vorliegenden Indolverbindungen.

(SLOMINSKI, B.A./ CAMPBELL, L.D. Journal Agricol. Food Chemistry 37/1989/ 1297-302)

Mit dem Auftreten des Buddhismus scheinen die Vorschriften noch strenger geworden zu sein. Die höheren brahmanischen Kasten verzichten auf den Genuß von Fleisch und Alkohol, und die Gesetzbücher (Dharmaschastra) setzen hohe Strafen auf die Übertretung. Auch heute noch meiden sie alle animalische Kost einschließlich Eier, ebenso Spirituosen, Zwiebeln, Knoblauch, außer in Kaschmir. Besonders groß ist die Abscheu vor Rindfleisch. HINTZE, K., Geographie u. Geschichte der Ernährung, Thieme, Sändig Reprint Verlag, Vaduz.

Das überzeugendste für mich am Buddhismus ist, daß in seinem Namen noch nie ein Krieg geführt wurde. Wenn Du Dich dem Haß, der Gier und Verblendung entledigen kannst, gelangst Du ans Ziel des Buddhismus, der »Erleuchtung«. Dem Buddhismus geht es um rechte Erkenntnis, rechte Gesinnung, rechte Rede, rechtes Tun, rechten Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und recht Sammlung.

## Vitamin-C Gehalt mg/100g Frischgewicht

	unerhitzt	erhitzt		unerhitzt	erhitzt
Gartenkresse	121	0	Brokkoli	61	37
Kohlrabi	109	73	Brokkoli (gefroren)	51	21
Rosenkohl (gefroren)	91	61	Blumenkohl (gefroren)	41	28
Rotkohl	67	55	Rettich	13	0

Brech auf zur Reise zu Dir selbst.  
Wer andere haßt, haßt sich selbst.

### 6337 377 **80 % weniger Koronartote, wenn gesättigte Fette auf 1/3 reduziert werden**

Medical Tribune Kongreßbericht - Wie viele Opfer Herzinfarkt und Schlaganfall in einem Land fordern, hängt stark von den Ernährungsgewohnheiten ab. Wo wenig Salz und gesättigte Fette verzehrt werden, verlieren diese Geißeln der Zivilisation viel von ihrem Schrecken. Die kardiovaskuläre Sterblichkeit sinkt um bis zu 80 %, erklärte Dr. Satoshi Sasaki, Department of Epidemiology der Universität Leuven, auf dem 12. Weltkongreß für Kardiologie. Den Zusammenhängen zwischen Ernährung und kardiovaskulärer Mortalität ging Dr. Sasaki in einer epidemiologischen Studie nach. Nach Auswertung der Daten aus 23 Ländern kam der belgische Kollege zu dem Schluß, daß die Zahl der KHK-Toten signifikant mit dem Anteil der gesättigten Fette in der Nahrung korreliert. (Medical Tribune 50/16.12.1994/S. 30)

### 6338 526 »100g Zucker schwächen zwei Stunden lang die Immunabwehrkraft der Lymphozyten um bis zu 40%. Grund: Die Glukose des Zuckers »schwimmt« zu den Ankerplätzen der Immunkörper und besetzt sie. Das schützende Vitamin C kann nirgendwo mehr festmachen.« (Dr. Ernst Farmer, Biochemiker an der Universität Kalifornien) (raum&zeit Nr. 68/1994)

### 6339 301 **Osteoporose bekommst Du durch Milch und Milchprodukte!** Genau das Gegenteil von dem, was Mediziner sagen, ist richtig! AIHARA, H., »Milch, ein Mythos der Zivilisation« und BRUKER, M. O., »Osteoporose - Dichtung und Wahrheit«, emu Verlag, 56112 Lahnstein, sofort von dort zu beziehen, noch besser: SPILLER, W., **Kuhmilch macht krank**, Waldthausen Verlag, 27718 Ritterhude, Tel. 04292-816310

Bruker, zu Recht ein eingeschwoener Zuckerfeind, den die Industrie deswegen mit Prozessen überzog, führt den **Knochenabbau** auf den Verbrauch von Zucker zurück. In der Tat: 7g Zucker täglich einem Kaninchen verfüttert, und in drei Wochen hat es bereits eine ausgeprägte Osteoporose. Du merkst von deren Beginn nichts, weil die Knochen - wie die Leber - keine Schmerznerven besitzen. Ich möchte noch einen weiteren Grund anführen: das Fleisch: Es übersäuert den Körper und fördert die Osteoporose.

### 6340 210 (...) betrachtet man heute die folgenden Merkmale als zusätzliche, beeinflussbare Risikofaktoren für Osteoporose: Nulliparität (keine Geburt) - Bewegungsmangel - niedrige Kalziumaufnahme - hagerer Körperbau - hoher Konsum von Kaffee, Zigaretten, Alkohol und tierischem Eiweiß. (Medical Tribune, 30.4.1992/26)

UrTraining ist das beste gegen Osteoporose!

Aus einer kürzlich veröffentlichten Untersuchung kanadischer Forscher: Weibliche Freiwillige in den Wechseljahren bildeten drei Gruppen: Alle bekamen täglich 500-1000 mg Kalzium als Medikament. Die erste Gruppe machte keine Gymnastik, die zweite Gruppe dreimal pro Woche Gymnastik ohne Krafttraining, die dritte Gruppe ein intensives Krafttraining. Das Ergebnis: In der ersten Gruppe nahm die Osteoporose trotz medikamentöser Kalziumbeigaben zu. In den beiden anderen Gruppen nahm sie ab. Am stärksten in der Krafttrainings-Gruppe. (Zitiert nach Hackethal, S. 404.: »Der Meineid des Hippokrates«, Lübbe)

### 6340 **b) Bodybuilding verhindert Knochenschwund.** Unbedingt für ältere Frauen zu empfehlen! (Journal of American Medicine Association, Vol. 272 24/1994/1909-1914)

### 6341 613, 301 **Milch ist bei vielen Menschen schuld an Husten, Schnupfen, Heuschnupfen, Hautleiden, rheumatischen Beschwerden** (vor allem der Gelenke), Appetitlosigkeit, Verstopfung mit Krämpfen, Darmentzündungen, Nabelkoliken, Blinddarmreizungen, Reizblase und anderem mehr. Maskiert treten diese Beschwerden als psychische Symptome wie Störungen der Aufmerksamkeit und der Konzentration, Depression, Überreiztheit, Aggression auf. (Dr. K. Werthmann, Leiter des Instituts für Allergieforschung in Salzburg, B 39/1990)

### 6342 615 Der Mensch besitzt im Blut eine heute bereits isolierte Substanz, die als natürliches Rheumaabwehrmittel wirkt. Deren Wirkung wird durch überschüssiges Tryptophan zunichte gemacht. Tryptophan ist eine Aminosäure, die insbesondere in **Kuhmilch** gebildet wird. Bakterielle Abbauprodukte der Aminosäure Tryptophan besitzen Giftwirkung und führen zur Eiweißfäulnis im Darm. Diese Abbauprodukte sind z.B. Indol und Skatol.

### 6343 615 **Milch als Auslöser für Typ-1-Diabetes** Für den Zusammenhag zwischen Kuhmilch und Typ-1-Diabetes sprechen nach Ansicht von M. Atkinson, Universität Florida, auch die epidemiologischen Beobachtungen, daß die Diabetes-Inzidenz einer Population parallel mit dem Konsum von Kuhmilch einhergeht. (New England Journal of Medicine. 327, 1992/348-349)

Müßte der Arzt nicht wenigstens seine Fachzeitschriften lesen und seine Diabetesklientel solches wissen lassen?

Werden Milchprodukte, davor den Kindern gegeben, konnte das Diabetes-Risiko entscheidend gesteigert werden. (Ärzte Zeitung 47/12.3.1996/24)

### 6344 **a) 240 Kuhmilch schuld an Zuckerkrankheit?**

Der heranwachsende Organismus, dessen Immunsystem gerade erst lernt, zwischen »körpereigen« und »körperfremd« zu unterscheiden, attackiert aus bislang unbekanntem Gründen das Protein der Kuhmilch. Daraufhin bildet das Abwehrsystem des Babys Antikörper, ebenfalls Eiweißstrukturen, die im Blut kreisen. Diese Antikörper können zwischen dem fremden Milcheiweiß und der Proteinstuktur auf den eigenen Drüsenzellen nicht unterscheiden - die Krankheit nimmt ihren Lauf. *Den naheliegenden Rat, Babys sollten vorsorglich nicht mehr mit Kuhmilchprodukten, sondern an der Mutterbrust genährt werden, wollen die kanadischen Wissenschaftler nicht geben.* (New England Journal of Medicine, zit. im: DER SPIEGEL 34/1992)

Ja, ja die Lobby der Landwirtschaft!

#### Der feine Hüttenkäse...

Weißt Du, was viele Molkereien benutzen, um ihn anzudicken? Kalziumsulfat. Weißt Du was Kalziumsulfat ist? Gips! Was der in Gewebe und Blut anrichtet, magst Du Dir selbst ausdenken... (ROBBINS, A., Unlimited Power, Research Institute)

»Es ist nicht möglich, ohne Milch und Milchprodukte die Kalzium-Versorgung sicherzustellen!« (Professor Dr. Edmund Renner, 57, auf einem Symposium in Berlin, 7.3.1994, MT 16/1994)

Professoren-Unsinn hoch <sup>10</sup> - diese vorurteilsbeladene Blödhaftigkeit ist nicht begreifbar, da die Bevölkerung in ganz Asien ohne Milchversorgung mehr Kalzium in den Knochen hat und keine Osteoporose kennt. Ob sich möglicherweise bei den Herren Professoren der Medizin und der Ernährungswissenschaft, als Sonderspezies der Primaten, der Kalk aus der von ihnen getrunkenen Milch in deren Gehirn abgelagert?

**6344 b)** Bericht von Dr.med Ritter über die Besichtigung einer Tierkörperverwertungsanstalt, welche die Grundstoffe für die Herstellung von Tierfutter (Legemehl für Geflügel usw.) liefert. Angeliefert werden alle Abfälle aus den Schlachthöfen und von den Keulaktionen der mit Schweinepest verseuchten Schweine. Diese rutschen vom Wagen gleich in einen großen Trichter, an dessen Ende sich große Schredderwalzen befinden. Auf die Frage von Dr. Ritter: „Macht es denn nichts, wenn die Eingeweide der Tiere noch mit Kot gefüllt und andere (wegen des Gestanks) zusammen mit den Plastiksäcken geschreddert werden?“ antwortet der Geschäftsführer: „Im Gegenteil - das sind doch Balaststoffe!“ Dann wird das jetzt nicht als Kadaver-Kot-Plastikbeutelmehl benannt. Dafür erhält es die verschönernde, alle Gewissen beruhigende Bezeichnung „Krautfutter“. Wissenschaftlich korrekt wird dann noch auf den Säcken aufgeführt: der Proteingehalt. (Der Bericht ist lieferbar auf Kassette von Bionika, 27718 Ritterhude)

**6344 c)** Überzeuge Dich persönlich, ob der Bio-Bauer tatsächlich einer ist: Bei ihm steht das Getreide auf Abstand, damit der Wind durchziehen und Schimmelbildung vermieden werden kann. Spritzt er die Felder, kann er die Samen enger setzen, den Ertrag somit erhöhen und die Erde und Menschen nach und nach vergiften.

**6344 d) Das ist ein echter Hammer!** So erhöht 1 l Milch die Kalziumausscheidung um 35%, das Steinebildungsrisiko klettert um 26%. Der Trick mit der Reiskleie hilft wenig: Zwar senkt dieser Faserstoff Kalziumabsorption und -exkretion, steigert aber gleichzeitig die Oxalsäureausscheidung signifikant. (Medical Tribune Nr. 41 vom 11.10.96, S. 32).

So sind die Schulmediziner! Die lesen ihre Fachzeitschriften nicht! Bei ihrer schlechten Verdauung hätten sie auf dem Klo genug Zeit dazu! So tragen sie zum allergrößten Schaden ihrer Klientel und besonders der jüngeren weiterhin das Märchen vom knochenbildenden Kalzium der Milch vor! (-> 6344, 63342)

**6345** 526 **Schlechte Schulnoten durch Süßigkeiten**

Zuviel Zucker in der Nahrung beeinträchtigt die Konzentrationsfähigkeit der Kinder. Auf zuckerreiche Kost, so fand die Yale-Universität heraus, reagieren Kinder mit der Ausschüttung des Hormons Adrenalin. Außerdem kam es bei fast allen Versuchspersonen zu Schwäche, Zittern, flauem Gefühl und Nervosität. Nach Ansicht von Dr. Bill Tamborlane können diese Anzeichen im Unterricht oder während der Hausaufgaben auftreten und die schulischen Leistungen eines Kindes beeinträchtigen. (Medical Tribune, 13.7.1980) (→Lv8310)

*Es ist eine schwere Sache,  
zum Bauch zu reden, der  
keine Ohren hat.*  
(Cato)

Willst Du Dir kein widerspenstiges, aggressives Kind heranziehen, willst Du ein liebes Wesen, das Dir keinen Kummer macht? Dann entziehe ihm alle Zuckersachen:

**6346** 526 Schon zwei kleine **Kuchenteichen** heben den Adrenalinpiegel (nervenerregender Botenstoff) bei Kindern (nicht bei Erwachsenen) um das Zehnfache an. (B. Tamborlane in Ärzte Zeitung, Nr. 7/1990)

**6347** 562 Wie weit soll die Degeneration durch die **Fertiggerichte-Fütterung unserer Kinder** noch weiterschreiten? Vielleicht denken die Menschen, daß Konservierungsstoffe den Alterungsprozeß verzögern. Viele erkennen keinen Unterschied zwischen salzig, bitter und sauer. Gar jeder zweite Schüler kann Petersilie nicht von Schnittlauch unterscheiden. (Ökotest Feb. 1995)

**6348** 210 Weltweit leiden immer mehr Kinder an Zuckerkrankheit. **Daß falsche Ernährung Krankheit bringt**, ist schon früh erkannt, aber nie geglaubt worden. Die **alten Ägypter** erwähnten bereits, daß Krankheiten durch überflüssige Nahrungsmittelaufnahme oder durch Rückstände der eingenommenen Speisen entstehen. Der Papyrus anonymus Londinensis vermerkt bereits Stoffe, die vom Organismus nicht aufgenommen werden, sondern Abfälle hinterlassen, die faulen und so Krankheiten verursachen.

**6349** 620, 184 **Salz und Asthma: Nur für Männer unheilträchtig** Asthmatiker tun gut daran, beim Salzen ihrer Speisen Zurückhaltung zu üben. Seit Jahren nämlich mehren sich die Befunde, die für eine enge Beziehung zwischen dem Kochsalzkonsum und der Asthmasymptomatik sprechen. Asthmatikerinnen dürfen das lockere sehen. Ihre Bronchien sind gegen die unheilvollen Einflüsse des NaCl offenbar weniger empfindlich. (Medical Tribune 6/11.2.1994)

**6350** 412 **Fleisch bildet Fäulnis beim Verdauen** Gelangt Fleisch in den Magen, so kann es nicht vollständig abgebaut werden. Durch Magenauspumpen erhält man auch noch mehrere Stunden nach einer Fleischmahlzeit unverdaute Fleischreste. Sie gelangen in den Dickdarm, wo sie den besten Nährboden für Fäulnisbakterien bilden. Ein Gramm Fleisch enthält 2 bis 150 Millionen Fäulnisbakterien, die auch durch Kochen oder Braten nicht eliminiert werden. 70% aller Krebserkrankungen betreffen die Verdauungsorgane. Die Häufigkeit von Darmkrebs verläuft proportional zum Fleischkonsum (Opitz). Mit etwa 85-90 Kg pro Kopf und Jahr halten die Deutschen den Weltrekord. Nach Untersuchungen (Opitz) führen 200g Fleisch durch die Fäulnisbildung im Darm zur Bildung einer solchen Menge krebserzeugender Stoffe, wie im Rauch von 19 Zigaretten enthalten ist. (raum&zeit Nr. 68/1994)

**6351** 412 Allmählich kommen die Amerikaner darauf: **Fleisch als Ursache von Prostatakrebs**  
Eine amerikanische Studie hat jetzt weitere Hinweise erbracht, daß bei einem erhöhten Plasmaspiegel an Linolensäure das Risiko für Prostatakrebs um das Zwei- bis Dreifache steigt. Möglicherweise wird diese Wirkung durch niedrige Spiegel der Fettsäure Linoleinsäure verstärkt. Bereits in einer früheren Untersuchung ist eine Korrelation zwischen Prostatakrebs und übermäßigem Verzehr von Fleisch, in dem beide essentielle Fettsäuren vorkommen, beobachtet worden. (Ärzte Zeitung 11/21.2.1994)

**6352** 637 **Warum destilliertes Wasser schädlich sein soll:** Der Körper muß zwar Wasser aufnehmen, kann es aber nur mit Hilfe von Natrium-Ionen (Elektrolyte) im Körper halten. Da ihm mit dem destillierten Wasser keinerlei Mine-

ralstoffe und Spurenelemente (Elektrolyte) zugeführt werden, kommt es zur Verdünnung dieser Stoffe im Blut: Der Körper mobilisiert dann nämlich seine ganzen Elektrolyt-Reserven. Das führt zu Müdigkeit, Schwächegefühl und Kopfschmerzen. Ob diese Annahme stimmt, wer weiß das? Der Verfasser hält sich wegen Sinnlosigkeit dieser Diskussion hier heraus. In der UrTherapie wird nur ausnahmsweise einmal Kokosnußsaft getrunken. Oder beim Fasten.

**6353**  620 **Der Knochenbruch nach den Wechseljahren wird durch Kochsalz verursacht**

Kochsalzrestriktion bei postmenopausalen Frauen ist in der Lage, eine erhöhte Kalzium- und Hydroxiprolinausscheidung im Urin - beides Zeichen des beschleunigten Knochenabbaus - zu verringern. Auch dem verringerten Extrazellulärvolumen (Folge der Kochsalzrestriktion) wird eine Rolle bei der verbesserten Kalzium-Reabsorption zugeschrieben. Dies erklärt, warum auch Thiaziddiuretika (Rückresorption hemmendes, harntreibendes Medikament) die Kalziumkonzentration im Urin verringern und im Klimakterium den Erhalt des Knochens fördern. (Archives of Intern, Medicine, Vol. 151, No. 4 (1991) S. 757-759)

Salz (Natriumchlorid) ist anorganisch! Es ist kein Nährstoff. Es ist ein Reizmittel und wirkt im Körper genauso wie ein Gift. Es wird im Körper nicht verdaut. Es wird salinisch und muß im Körper durch Wasser gespeichert werden. Der Körper kann es unter gar keinen Umständen verwerten. Kein frei lebendes Tier braucht Salz, was auch immer behauptet wird. Es ist im menschlichen Organismus nicht verdaubar. Von den Ärzten wurde es früher in salinischer Lösung zur Abtreibung in die Venen von Schwangeren eingespritzt.

**6354**  709 **Der Begründer der Vollwertkost wurde krank durch Getreideessen**

Nach Kollath ist Langlebigkeit nur wünschenswert, wenn sie die Dauer der Jugend, nicht aber die des Alters vergrößert. Er ging davon aus, daß man das Erreichen hohen Alters bei voller Gesundheit durch den Vollwert der Nahrung erheblich steigern kann. Dieses Ziel hat Kollath tragischerweise mit seiner Getreidefrischkost nicht erreichen können. Schon 1950 bereiteten ihm Schluckbeschwerden, die sich in größeren Abständen zu wiederholen begannen, große Sorgen. Im Verlauf der Jahre steigerten sie sich, so daß schließlich 1958 im 66. Lebensjahr die Aufnahme fester Nahrung ganz unmöglich wurde. Es war eine Stenose, eine Verengung der Speiseröhre, wie sie durch Speiseröhrentzündungen (Ösophagitis) hervorgerufen wird. Bis ans Lebensende ist daraufhin drei-, viermal im Jahr eine endoskopische Erweiterung (Bougierung) der Speiseröhre erforderlich geworden. Hinzu kam noch eine Herzkrankheit. (Waerland-Hefte)

**6355**  526 **Gebiß für immer durch Zucker ruiniert beim Kleinkind.**

Auch die deutsche Nestlé-Alete-GmbH ist als Produzentin gesüßten *Kiñderteşş* für Zahnschäden von Kleinkindern verantwortlich gemacht worden. Der von Nestlé ausgedruckte Warnhinweis auf den Kleinfaschen reicht nach Auffassung des Karlsruher Bundesgerichtshofs (BGH) nicht aus, um Eltern hinreichend vor möglichen Zahnschäden zu warnen. (BGH, Az.: VI ZR 41/93)

Mein Rat: Versuche zu beweisen (Zeugen wie Kindermädchen, Kindergartenschwester, Hausangestellte), daß Dein Kind als Süßigkeit nur Milka-Schokolade ißt - was Du als verantwortungslose Mutter nicht unterbunden hast - wodurch seine Zähne verfaulten. Und reiche dann gegen den Schokoladenhersteller oder Gummibärchen Haribo und seinen Propagandisten Thomas Gottschalk Klage auf Schadenersatz (Verminderung guter Heirats- und Berufschancen, Krankheiten wegen mangelnden Kauvermögens usw.) und Schmerzensgeld ein. Wir sollten damit die Zuckerwarenfabrikanten zwingen, Warnungshinweise mit der Abbildung eines verfaulten Gebisses zu bringen, wie Du sie im Buchteil unter Rz 431 siehst.

**6356**  240 **Lungenkrebs durch Fett und Fleisch**

Du kannst auch Lungenkrebs bekommen, wenn Du kein Kettenraucher bist. Schuld daran sind gesättigte Fettsäuren. (US-Studie. BUNTE Nr5/1994) Durch die Luftröhre gelangt die Atemluft in zwei engere Röhren, die Bronchien. Sie verzweigen sich in Hunderte kleiner Röhren, die Bronchiolen. Diese enden in den 300 Millionen *Lungenbläschen*. Hier erfolgt der Sauerstoff- und Kohlendioxid austausch zwischen Blut und Atemluft. Aber wie schnell sind die zu vom Teer im Rauch!

**Die Topinambur**

hat eine Menge zu bieten: Der Hauptinhaltsstoff ist, neben dem Wasser, die Stärke. Die Stärke gehört zu den sogenannten langkettigen Kohlenhydraten, die im Körper langsam abgebaut werden und lange sättigen. Wie alle pflanzlichen Lebensmittel liefert sie auch Faserstoffe, die den Darm in Schwung halten.

Sie enthält nur etwa 2% Eiweiß - aber von einer hochwertigen Qualität sondergleichen!

**6357**  526 Eltern paßt auf, daß Ihr Euer Kind nicht zum Fettsack auffüttert!

**Als *Kiñd* bereits zu *điçk* oder krank...** Die große Unzufriedenheit ist nicht der einzige Nachteil frühreifer Mädchen. Mehr noch geht das negative body-image bei ihnen häufig auch mit schlechten Schulleistungen und sozialer Auffälligkeit einher. Nicht selten wird hier der Grundstein für spätere Depressionen gelegt. Verschiedene Untersuchungen zeigen, daß es gerade bei Mädchen einen deutlichen Zusammenhang zwischen einem negativen Körperbild und der Entwicklung von Depressionen gibt. Chronisch kranke Mädchen und Jungen haben ein gleichermaßen negatives body-image. Ganz offensichtlich hat die chronische Krankheit ein solch starkes Gewicht in der Selbstwahrnehmung, daß Geschlechtsunterschiede geradezu nivelliert werden. Die Vermutung liegt nahe, das sich dies negativ auf die altersgemäße Entwicklung der Geschlechtsidentität auswirkt. Insgesamt zeigen die Ergebnisse, daß Jugendlichkeit noch lange kein Garant für ein positives Körperempfinden ist. Im Gegenteil: Jugendliche stehen ganz offensichtlich unter dem Druck, den perfekten Körper inszenieren zu müssen, wie dies für viele Ältere gilt. Von Identitätsproblemen schon ausreichend gebeutelt, leiden sie zunehmend unter einem Ideal, als dessen Stellvertreter sie oft genug mißbraucht werden. (Ärzte Zeitung 171/26.9.1994/2)

**6358**  526 »Immer wenn ich *Şçhokoladę* esse, bekomme ich einen *Migręne-Anfall*«, klagt die junge Frau, »und dann denkt mein Mann wieder, ich spinne, weil man durch Schokolade doch keine Kopfschmerzen bekommen kann.«

(...) Viele Unklarheiten gibt es bei der Differenzialdiagnose (z.B. Abgrenzen der Cluster-Kopfschmerzen), aber auch bei der Therapie. Diese kann neben differenzierter Medikation ein Entspannungstraining und Verhaltensführung umfassen. Im Prinzip unwirksam sind dagegen häufig angewendete Behandlungsverfahren wie Akupunktur, Neuraltherapie, Fußsohlen-Reflexmassage, Lymphdrainage, Homöopathie, chiropraktische Behandlung, Ozontherapie, Herdsanierung oder Entfernung von Amalgamfüllungen; sie haben allenfalls einen Placebo-Effekt. Dieser ist jedoch häufig, meist aber nur vorübergehend zu beobachten, wodurch er Heilerfolge vortäuschen kann. So ist beispielsweise bekannt, daß es viele Auslöser der Migräne gibt: Rotwein, Nahrungsmittel (Käse, Zitrusfrüchte, Schokolade), Medikamente (Kalzium-Antagonisten, Nitroglycerin, Anti-Baby-Pille), hormonelle Veränderungen. (...) Aber der häufig angeschuldigte Wetterwechsel und der Föhn sind als Auslöser nicht bewiesen! (Ärztliche Praxis 18/1.3.1994/16)

Merke: Bei der Urzeittherapie gibt es solche Auslöser nicht, wenn Du sie konsequent befolgst. Ist es da nicht logisch, daß sie auch die einzig richtige Behandlungsform für Kopfschmerzen darstellt?

**6359 a)**  571 ff Hier der Nachweis für die Wichtigkeit der Darmpflege.  
**Morbus Parkinson / Die idiopathische Störung geht mit einer Obstipation (Verstopfung) einher** (Ärzte Zeitung 56/27.3.1995/17)

**6359 b) Zerstört Kochen die Vitamine?** Die Hitze macht's! Je höher die Temperatur, desto größer die Vernichtung. Die Vitamine sind mit allen anderen Stoffen in der Nahrung eng vernetzt. Wenn nur eine Art in der Nahrung fehlt, ob von Vitaminen oder Mineralstoffen, so ist der Wert der Kost vermindert. Vitamin A und Beta-Karotin werden durch Kochen oxidiert und vernichtet. Vitamin E ist ebenfalls sehr empfindlich. Alle Vitamine des B-Komplexes sind wasserlöslich. Das Kochen von Nahrung, die einen hohen Anteil dieser Vitamine beinhaltet, wirkt größten Teils zerstörend auf den ganzen Komplex dieser B-Gruppe! Aus gleichem Grunde wird auch Vitamin C zerstört. Die Reste aus dieser C-Vernichtung sind unbrauchbar und schädlich für den Körper (zum Teil werden sie sogar zum Vitamin C-Verzehrer!) Und: Das Erhitzen der Nahrung auf nur 40 bis 50°C zerstört bereits die Enzyme in der Nahrung! Die in rohen Früchten, Salaten und Gemüsen enthaltenen Enzyme spielen eine große vitale Rolle im Stoffwechselgeschehen der pflanzlichen Zelle. Enzyme sind komplexe Proteine, die in - und von - der Pflanze aus zumeist anorganischen, wasserlöslichen Stoffen gebildet werden. In Verbindung mit der Kraft von Sonne und Luft werden diese von den Wurzeln der Pflanze durch die Photosynthese aufgenommen. Wie bei allen anderen Eiweißen, die in der Nahrung enthalten sind, wird die chemische Struktur der komplexen Enzymmoleküle durch Feuerbehandlung verändert und ihre Enzymkraft vernichtet. Überdies sind wir bereits kurz darauf eingegangen, daß zercochte Nahrung eine starke Vermehrung von weißen Blutkörperchen hervorruft, zwei- bis viermal höher als bei roher Kost. Der Körper produziert diese vermehrten weißen Blutkörperchen nur zu dem Zweck, die giftigen Stoffe abzuwehren, und das kostet ihn eine große Energie und beeinträchtigt die Harmonie der organischen Abläufe, weil es so oft geschieht.

**6360**  411 Präparate wie Testosteron und Clenbuterol sind als **Masthilfen** verboten, werden aber nach wie vor eingesetzt. Bei Cortison, Antiparasitika gegen Wurmbefall, Sulfonamiden gegen Bakterien und Beruhigungsmitteln wie Stresnil sollten mehrtägige oder sogar mehrwöchige Wartezeiten eingehalten werden, bevor das Vieh geschlachtet wird - aber deren Rückstände bleiben drin.

**6361**  708 **Jesús und die UrTherapie**

Was sagt er zum Bewahren unserer Erde?

*»Ich aber sage euch, ihr Menschenkinder: Ehret eure Erdenmutter, und haltet alle ihre Gesetze - auf daß ihr lange lebet auf dieser Erde...«*

*»Wahrlich, ich sage euch, ihr seid eins mit der Erdenmutter; sie ist in euch, ihr seid in ihr. Aus ihr seid ihr geboren, in ihr lebt ihr, und zu ihr werdet ihr wieder zurückkehren. Haltet daher ihre Gesetze; denn niemand kann lange leben, noch glücklich werden, es sei denn, er ehre seine Mutter und befolge ihre Gebote. (...) Doch wer sich an die Gesetze seiner Mutter schmiegt, an den schmiegt sich auch seine Mutter. Sie wird alle seine Leiden heilen, und er wird nie mehr krank werden.«*

Was sagt er zur Anwendung von Erde?

*»Senkt eure Füße in diesen Schlamm, damit die Umarmung des Erlengels allen Schmutz und alle Krankheit aus euren Knochen ziehen kann.«*

Was sagt er zum Essen von Fleisch?

*»Du sollst nicht töten. Gibt doch Gott allen das Leben, und was Gott gegeben, soll der Mensch nicht wegnehmen. Denn ich sage euch wahrlich, alles, was auf Erden lebt, kommt von der einen Mutter. Wer daher tötet, tötet seinen Bruder. Und die Erdenmutter wird sich von ihm abwenden und wird ihm ihre belebenden Brüste entziehen. Und ihre Engel werden ihm meiden, und Satan wird in seinem Leibe Wohnung beziehen. Und das Fleisch der erschlagenen Tiere wird in seinem Leibe zu seinem eigenen Grabe werden. Denn wahrlich sage ich euch, wer tötet, tötet sich selber, und wer das Fleisch gemordeter Tiere ißt, ißt vom Leibe des Todes. Denn in seinem Blute wird jeder Tropfen ihres Blutes zu Gift.«*

Was sagt er zur Art des Essens?

*»Atmet während des ganzen Mahles lang und tief, damit der Luftengel es segnen möge. Und kautet die Speise gut mit euren Zähnen, damit sie zu Wasser werde und der Wasserengel sie in eurem Leibe in Blut verwandeln kann. Und eßt langsam, als wäre es ein Gebet zu Gott.«*

Was sagt er zur Eigenverantwortung gegenüber der Krankheit?

*»Und ich habe euch gesagt, ihr sollt nicht eheliechen. Aber ich sage euch, wenn ein Mann und Weib sich in Ehe verbinden mit kranken Körpern und kranke Nachkommen zeugen, so sind sie schuldig, wenn sie auch nicht ihres Nächsten Weib genommen haben...«*

Diese Texte sind dem Urevangelium in seiner ursprünglichen Form (aus dem Aramäischen übersetzt von E. Székely) entnommen.

Warum der Verfasser die Urbibel für die gültigere Bibel hält: Nach der Genesis gab Gott den Menschen nur Wildkräuter und Früchte zu essen (Mose 1, 29/30). Dann verfluchte er die Erde und die Bibelschreiber nahmen erst zur Zeit Noahs - nachdem das Essen von Fleisch schon üblich und nicht mehr wegzudenken war - den Zusatz auf: Alles, was sich regt und lebt, das sei eure Speise (Mose 9, 3/4). Die Bibelschreiber waren schließlich nicht dumm: Das Christentum hätte nicht verbreitet werden können, wenn seine Anhänger das Fleischessen - was damals schon zu einer Sucht geworden war - als Sünde gegen die Gebote Gottes verboten worden wäre. Damit wären die Christen nur eine kleine verlichte Sekte geblieben. Eine Sekte ohne Kraft, die ob ihrer kleinen Mitgliederzahl keine Beachtung gefunden und keine Mittel geschenkt erhalten hätte, viel Propaganda für sich zu machen. Denn nur in der Massensuggestion und im Glauben vieler - wenn Millionen den Unsinn von der Empfängnis ohne Samen oder der Himmelfahrt eines Toten für wahr halten - dann kann man vernünftige Menschen dazu bewegen, die Erzähler solcher Märchen in Gold und Seide zu hüllen und ihnen ein gutes Leben ohne Arbeit zu verschaffen.

**Übrigens solltest Du wissen:**  $\text{Çhris\tau\eta\text{n}}$  wurden damals nicht deswegen verfolgt, weil sie Christen waren, sondern weil sie den Frieden des römischen Kaisers ob ihrer Unduldsamkeit und Rechthaberei in Gefahr brachten. Ähnlich heute wie die Islamisten. Und darauf bestanden, den einzig wahren Glauben zu besitzen. Es verstieß gegen alle Re-

geln des menschlichen Zusammenlebens, „widerliche Feste zu feiern, bei denen behauptet wurde, einen Toten (nämlich Jesus) unter sich zu haben und Pseudo-Kannibalismus zu treiben, wie das Blut einer Leiche zu trinken, einen verwesenden Leib in kleine Teile zu zerstückeln und ihn hinabzuschlucken. Das war zu dieser Zeit ein schwerer Verstoß gegen die damaligen moralischen Gebote. Auch wenn es nur bildlich geschah. Und einen Menschen zu einem Gott und damit obersten Herrscher über den vom Volk gewählten zu erklären, das war höchstens staatsgefährdend.

**6362**  59, 215 Was sagt eine Heilige über die richtige Nahrung in ihrem medizinischen Hauptwerk

»Die Ursachen und Behandlungen der Krankheiten«, Seite 145: »Wenn aber manche Menschen zuweilen irgenwelche Speisen in übermäßiger Menge genossen haben, d.h. rohe und ungekochte oder halbgare und besonders fette und schwere oder auch saftlos und trockene, dann können manchmal das Herz, die Leber und die Lunge und die andere Wärme, die im Menschen ist, dem Magen nicht mit soviel Feuer helfen, daß die Speisen gar gekocht werden. Daher gerinnen sie im Magen, verhärteten sich und werden schimmelig...« Auch sonst betont **Hildegard von Bingen** immer wieder, wie schädlich die Rohkost ist, daß zunächst die Milz darunter leidet, woraus später ein Herzschaden entstehen kann.

Mit Verlaub: Menschen, die einen anderen Menschen verehren, nur weil er prominent ist oder einen alten Ruf besitzt, die halte ich für einfältig. Einen Kult um Personen zu machen, ist leider aber allzu menschlich.

Eine Untersuchung der Justus-Liebig-Universität in Gießen belegt, daß Obst und Gemüse heute erheblich weniger Mikro-Nährstoffe enthalten als noch vor 30 Jahren. Fast täglich werden neue Zahlen über Schadstoffbelastungen in Lebensmitteln veröffentlicht.

**6363 a**  191, 770, 794 **Wie verändern sich Getreide-Nährstoffe während des Keimprozesses?**

Keimlinge sind Jungpflanzen, die noch vom Nährgewebe des Samens zehren. Mit dem Aufquellen des Kornes wird die Unterbrechung der Keimentwicklung beendet. Innerhalb von 3 Tagen steigt der Wassergehalt von ca. 10 % auf 75 %, das Volumen verdoppelt sich. Enzyme werden aktiviert und neu gebildet, die Inhaltsstoffe je nach Keimmaterial, -bedingungen, und -stadium ab-, um- und aufgebaut und in den Sproß verlagert, wo sie als Bausteine oder als Energielieferanten dienen. Aus komplexen Kohlenhydraten werden dabei Monosaccharide, wodurch Hülsenfrüchte weniger bläuhend wirken. Der Gehalt an Polylenfettsäuren erhöht sich (Aufwertung der ernährungsphysiologischen Qualität). Die biologische Wertigkeit des Getreideproduktes steigt während des Keimvorganges durch de-novo-Synthese essentieller Aminosäuren (Lysin!). Die Eiweißzusammensetzung verändert sich durch Verschiebung der Proteinfaktionen (Albumin steigt, Prolamin und Glutenin sinken) und der Aminosäure-Anteile der einzelnen Fraktionen. Die keimungsinduzierte Vitaminanreicherung ist bei der Vitamin-B-Gruppe mengenmäßig am interessantesten, am stärksten erhöht sich der Riboflavin-Gehalt. Durch Reduktion der Phytinsäure verbessert sich die Bioverfügbarkeit der zweiwertigen Kationen. (Besonders calciumreich sind Soja, eisenreich sind Alfalfa- und Linsenkeime). (Informations- und Dokumentationsstelle am Institut für Ernährungswissenschaft der Justus-Liebig-Universität Gießen/Januar 1995)

»Also besitzt gekeimtes Getreide doch sehr wertvolle Inhaltsstoffe.«  
Natürlich, das habe ich nie bestritten. Und besser als der Dreck der Fabrikanten ist es allemal. Du weißt aber: Ihm fehlen die Kräfte der Erde. Und es ist keine Urzeitpflanze, sondern degeneriertes, gedüngtes Kulturgut. Angeblich kann Getreide auch auf Erde gekeimt werden. Getreidegräser bleiben aber trotzdem ein kulturelles Erzeugnis. Doch das wäre immerhin besser als gar kein Grün...



Frische Datteln: Welch ein Hochgenuß!

**6363 b** Biochemiker Bruce N. Ames, in: **Feuerkost ist Gift**, Goldmann (Wandmäcker)

**Hormonsubstitution erhöht Demenzrisiko**

Frauen über 65 Jahre, die langfristig ein Östrogen-Gestagen-Präparat einnehmen, haben ein signifikant höheres Risiko als Nichtanwenderinnen, an einer Demenz zu erkranken. Zu diesem überraschenden Ergebnis kommt jetzt die Women's Health Initiative Memory-Studie (WHIMS), eine Teilstudie der im vergangenen Jahr wegen negativer Nutzen/Schaden-Bilanz vorzeitig gestoppten WHI-Studie (a-t2002;33:81-81). Am Östrogen/Gestagen-Arm der WHIMS nehmen 4.532 Frauen teil, die zu Beginn mindestens 65 Jahre alt sind. Nach durchschnittlich vierjähriger Studiendauer haben 61 Frauen eine Demenz entwickelt: 40 (1,8%) von 2.229 Frauen in der Hormongruppe mit täglich 0,625 mg konjugierten Östrogenen plus 2,5 mg Medroxyprogesteronazetat (CLIMOPAX) im Vergleich zu 21 (0,9%) von 2.303 Frauen unter Placebo. Die Hormoneinnahme erhöht somit das relative Risiko einer Demenz auf das Doppelte (95% Vertrauensintervall 1,21 bis 3,48; Number needed to harm [NNH] = 111\*\*). Bei gut der Hälfte der Betroffenen wird eine Demenz vom Alzheimer-Typ diagnostiziert. Der Unterschied zwischen Verum- und Placebogruppe zeigt sich bereits ein Jahr nach Studienbeginn und nimmt im weiteren Verlauf zu. Als möglicher Pathomechanismus wird die Zunahme vaskulär bedingter Demenzen auf dem Boden von Mikroinfarkten diskutiert. Erneut widerspricht hiermit das Ergebnis einer großen randomisierten Langzeitstudie zur Hormonsubstitution vorangehenden epidemiologischen Untersuchungen. Diese sprachen eher dafür, dass Östrogene vor Demenz schützen könnten. Das erhöhte Demenzrisiko addiert sich zu der erhöhten Herzinfarkt-, Schlaganfall-, Thrombose- und Brustkrebsrate unter Langzeiteinnahme von Hormonen nach den Wechseljahren und unterstreicht die negative Nutzen/Schaden-Bilanz dieser Therapie. Lediglich zur Linderung von belastenden Beschwerden der Menopause wie Hitzewallungen lassen sich die Hormone noch rechtfertigen – so kurz und niedrig dosiert wie möglich und nach eingehender Information über die Risiken. (R 1 SHUMAKER, S.A. et al.: JAMA 2003; 289:2651-62)

**6400 Richtige Ernährung**

**6400**  241 Ein Pionier für die einzig gesunde Nahrung: rohe Kost

SHELTON, H. M., »**Richtige Ernährung**«, Waldthausen Vlg., S. 54: »Experimente haben gezeigt, daß die besten Resultate erzielt werden, wenn Grünpflanzen mehr als 50% der gesamten Nahrungsmittelzufuhr ausmachen.«

**6401 a**  241 Heute haben die Forscher - im Gegensatz zu früher - endlich ermittelt, daß pflanzliche Eiweiße alle Aminosäuren enthalten. Auch alle essentiellen. Es sind u.a.: Phenylalanin, Threonin, Valin, Leucin, Isoleucin, Tryptophan, Methionin, Histidin, Argi-



nin, Lysin, Cystin. Du siehst, daß auch Vegetarier kein tierisches Eiweiß nötig haben, um ihren Eiweißbedarf gut und vollständig zu decken.

**6401 b) Merke:** Eiweiß aus UrKost wird vom Stoffwechsel besser verwertet. Hitze kann Aminosäuren zerstören, z. B. Lysin, das an der Produktion unseres Euphoriehormons Beta-Endorphin maßgeblich beteiligt ist. (Menschen, die wenig lachen, leiden meist unter Lysin-Mangel.) Eiweiß in erhitzten, gezuckerten oder Fettstoffen: (Pommes frites, Kuchen) wird oft im Darm nicht mehr ausreichend verdaut und verwertet.

Eiweißspaltende Enzyme (z. B. Bromelain in Ananas) können den Eiweißstatus im Körper wesentlich erhöhen.

Eiweißreiche, tierische Nahrung führt sogar oft zu Eiweißmangel - so überraschend dies auch klingt. Wenn Du eine fleischreiche Mahlzeit isst, wird der Großteil der in die Leber gelangten Aminosäuren zu Harnsäure abgebaut. Ein kleinerer Teil verbleibt in der Leber als Eiweißrohstoff für Enzyme. Oft gelangt dann lediglich ein dürftiges Viertel der Fleisch-Aminosäuren ins Blut und zu den Körperzellen - die reinste Verschwendung also. Deshalb ist es richtig, seinen Eiweißbedarf mit pflanzlicher Nahrung zu decken.

**6401 c) Tierisches Protein ist schuld an Knochenbrüchen.** Die schädlich hohe Eiweißkonsum auch für den Knochenbau sein kann, belegt eine Auswertung von mehr als 30 Studien. Dabei wurde ein deutlicher Zusammenhang zwischen der Aufnahme von tierischem Protein und der Häufigkeit von Knochenbrüchen festgestellt. Ursache: die mit dem Proteinübermaß einhergehende Übersäuerung (Azidose). Nahrungsmittel wie Fleisch, Fisch und Käse (genau wie Kaffee, Süßigkeiten oder Weißbrot) hinterlassen im Stoffwechsel eine saure Asche. Diese muß der im Schnitt leicht basische Körper neutralisieren. Dazu zieht er aus den Knochen Calciumcarbonate und -citrate.

**6402**  618 **Den Kindern Beispiele geben:** In einigen Schulen erhalten die Kinder eine drastische Form der Aufklärung über gute Ernährung durch *Laborversuche mit Ratten*. Das 1. Rattenpaar erhält eine natürliche Nahrung ohne Konservierungsmittel, Farbstoffe, Zusätze oder raffinierte Kohlenhydrate. Das 2. Paar erhält eine Nahrung aus Hamburgern mit Weißbrot, Pommes frites, alten Kohlabfällen, Milchshakes, Cola-Getränken, Kirschkuchen u. Wasser. Das 3. Paar bekommt gesüßtes Müsli, Weißbrotprodukte, Pudding, abgepackte Kuchen, süße Brausen, Milchshakes, Dosenfrüchte u. Wasser.

Die Ergebnisse nach 37 Tagen der Beobachtung: Paar 1 schien glücklich, ruhig und gesund. Die Ratten wuchsen gut und ließen sich ruhig anfassen. Paar 2 wurde fett, faul und lustlos. Die Ratten ließen sich kaum berühren, waren kleiner als das 1. Paar, das Fell war rüdig, die Augen stumpf. Paar 3 war nervös, mager, hyperaktiv und zeigte Fellverfärbungen. Die Ratten waren bissig und kleiner als die beiden anderen Paare. (Let's Live, 2/1984) (Ärztliche Praxis, 11.2.1992/3)

**6403**  241 Anthroposophie. STEINER, Rudolf, »Naturgrundlagen der Ernährung«, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart.

**6404**  408 Wieder andere halten an der Ansicht fest, daß, wenn sie nicht Fleisch essen, sie schwach und unfähig zur Arbeit würden. Dies ist ein großer Irrtum. Sie haben wohl nie von den Japanern und den Hindu-Sikh-Soldaten in Indien gehört, welche die tapfersten und besten Streiter des britischen Heeres sind; sie werden nie einem Feinde im Felde den Rücken wenden. Ein Sikh-Soldat kann drei Fleischesser im Handgemenge vernichten. Diese Soldaten aber berühren nie weder Fleisch noch Fisch, noch trinken sie Weine oder rauchen Tabak. (Vegetarische Warte, 2.10.1909)

Mein Rat: Unter UrzeitTherapie sieh Dir keine Werbung im Fernsehen an. Die erwecken nur unnötige Gelüste in Dir.

**6405**  709 **Wenn Du von Körnern nicht loskommst, dann zerstöre durch Ankeimen wenigstens deren Antienzyme.** Verwende dazu aber nur biologisch angebautes Getreide. Am besten Sprießkornhafer. Du kannst Dir aber auch wegen der etwa gleichen Ankeimdauer *Weizen und Roggen* im Reformhaus oder Naturladen besorgen. Landwirtschaftliches Saatgut eignet sich dafür natürlich nicht. Nimm von dem Körnergemisch je Person 2 Kaffeelöffel voll (10-12g) und lasse es 24 Stunden in Leitungswasser quellen. Für eine kleine Familie kannst Du ein Marmeladenglas mit Deckel nehmen, feucht abgedeckte Schalen oder das käufliche Keimgerät »Biosnacky«. Nach dieser Zeit des Quellens bei Zimmertemperatur wird das Wasser abgegossen (es eignet sich besonders gut zum Begießen von Zimmerblumen) und das Keimgut mit frischem Wasser aus der Leitung gründlich durchgespült. Dies ist wichtig, um Pilzbefall zu verhüten.

Nun bleiben die Körner nochmals 24 Stunden kühl stehen, diesmal jedoch nur im feuchten Zustand, nicht mehr unter Wasser. Am Morgen ist der Keimvorgang abgeschlossen, die Keime sind jetzt 1-2 mm lang, also eben gut sichtbar. Sie sollten nicht länger werden, denn mit fortschreitendem Wachstum des Keimlings zehrt dieser die Vitalstoffe wieder auf.

Diese Keimdauer gilt für das Sommerhalbjahr. Zwischen Oktober und März verlangsamt sich dieser Vorgang, man merkt es am Härterwerden der Körner. Nach dem Durchspülen am zweiten Morgen bleiben diese deshalb während dieser Monate weitere 24 Stunden feucht stehen. Am 2. bzw. 3. Tag sind die abermals durchgespülten Körner weich geworden und haben einen leicht süßlichen Geschmack angenommen.

Mein Rat allerdings: Wer auf gekeimtes Grün nicht verzichten will, der sehe zu, daß er die Keimlinge wenigstens in guter, leichter Erde zieht. Ratschläge dazu findest Du in NÖCKER, R. M., »Gesundheit aus dem Zimmergarten«, Heyne.

**6406**  861 Wenn Du mal die Yambean (Beng. Kojang)-Knollen in einem Asian-Shop (in allen größeren Städten zu finden) siehst: greif zu! Die sehen aus wie größere Randen - nur statt rot leicht bräunlich gefärbt. Innen strahlend weiß, saftig und von einem nicht beschreibbaren, leicht ins Süße gehenden, wundervollen Geschmack: Was die Natur nicht alles an Herrlichem hervorbringt! (Das ist eine Süßkartoffel zum Rohessen!) Sieh Dich dort auch mal um, was es sonst an exotischen Früchten gibt. So verschaffst Du Dir Abwechslung! Orkos hat sie aber auch meist vorrätig. Du kannst sie Dir also schicken lassen. (→Rz 980[2])

**6407**  755, 798, 942 Für streng wissenschaftlich Denkende mag es sich simpel anhören, wenn ich von der in Pflanzen gespeicherten »Sonnenergie« spreche. Ich will präzisieren: Die kleinsten Energieträger und -überträger in der Natur sind die Biophotonen, für das menschliche Auge unsichtbare Licht-Quanten, die

wir aus den Sonnenstrahlen und über die Nahrung zu uns nehmen. An keimenden Linsen wurde nachgewiesen, daß sich die Photonen-Aktivität und Photonen-Ausstrahlung (»Aura«) während des Keimens gegenüber dem Ruhestand vervielfacht. (Siehe POPP, F., a.a.O.) Ist eigentlich ja auch selbstverständlich: Wenn Dir einer Freude entgegenstrahlt, »strahlt« Du doch auch zurück!

- 6407 b) Silicium; Organisch umgewandelt durch die Sonne** 1957 beschäftigte sich Norbert Duffaut mit organischem Silicium, das angeblich bei Arthrose und anderen rheumatischen Erkrankungen zu verblüffenden Ergebnissen führen würde. Seine Entdeckung bestätigt die Wirksamkeit einer in Marokko wohlbekannteren, altüberlieferten Behandlung. Diese besteht darin, sich zur Linderung rheumatischer Beschwerden zwei Wochen lang täglich während 30 Minuten bis zum Hals in warmem Sand eingraben zu lassen. Eine der erstaunlichsten Eigenschaften organischen Siliciums ist, daß es sehr leicht durch die Haut aufgenommen wird. Es ist nicht notwendig, es in flüssiger Form zu sich zu nehmen.

Was lernst Du daraus: Daß die Natur es gut mit Dir meint, wenn Du Dich nur in ihre Obhut begibst. Statt Dich an einem Sandstrand auf eine Liege oder Badetuch zu legen, zieh mindestens Deinen BH aus und laß Dich im warmen, heilenden Sand. Natur dicht an Natur. Wieviel Tausende von Jahren hat der Lebensstern Sonne schon Kraft in jedes Sandkörnchen gelegt. Schenk ihr Dein Vertrauen, nicht den schnöden Menschen.

- 6408**  755 BIRCHER-BENNER, Max, »Kernsätze der Ernährung«, (Ein Ernährungspionier, aber seine Sahne-Getreide-Milch-Müslis ließen ihn früh an Krebs sterben.) Auszug: (...) daß bei Rohrnahrung eine bestimmte Reaktion im Körper ausbleibt, die bei erhitzter Nahrung unfehlbar zu beobachten ist; Jedesmal, wenn der erste Bissen einer Mahlzeit den Gaumen passiert hat, tritt sonst die ‚Verdauungsleukozytose‘ ein: Auf eine Meldung der Geschmacksnerven hin erfolgt ein Aufgebot weißer Blutkörperchen (Leukozyten). Diese verlassen ihre Reservestellung und besetzen die Darmwände für die Dauer von etwa 1 1/2 Stunden, als drohe Gefahr aus dem Darm. Leukozytose bedeutet an sich eine Vermehrung der weißen Blutkörperchen im Blut zur Bekämpfung infektiöser Prozesse, also ein Vorgang, der sich im Laufe einer Erkrankung abspielt. Es gibt eine Bedingung, unter welcher sie ausbleibt: dann nämlich, wenn die Mahlzeit aus pflanzlicher Rohrnahrung besteht. Sie bleibt sogar auch dann aus, wenn die Mahlzeit kräftig mit lebensfrischen Speisen beginnt und dann mit anderen fortfährt (kommt jedoch am Anfang auch nur ein Stück Zucker vor, so wird die ganze Reaktion ausgelöst).

1897 errichtet Bircher-Benner eine kleine Privatklinik an der Zürcher Asylstraße, in der er Patienten mit »Rohdiät« behandelt. Aus aller Welt eilen die Kranken zu ihm, weil sich die Heilerfolge durch persönliche Schilderung von Mund zu Mund unter den Intellektuellen herumsprechen. Bircher-Benner konzentriert seine Diät später ganz auf pflanzliche Rohkost. Er studiert alle verfügbare Literatur seiner Zeit mit ungeheurem Fleiß und kommt zu dem Schluß, die unbearbeitete pflanzliche Rohkost enthalte Lichtquanten, mit deren Freisetzung die Lebenskraft gewonnen werde. Sie sei die »Heilnahrung par excellence«. Er bezieht ihre Wirksamkeit auf sog. Sonnenlichtwerte und weist seine Heilerfolge damit als erster Arzt klinisch nach. In seinem »Wendepunkt einer anspruchsvollen Periodika«, führt er die Grundlagen seiner Arbeit näher aus und stellt auch deren ethische Grundlagen dar. Diese Magazine sind heute noch aktuell und äußerst lesenswert, leider nur in Bibliotheken einzusehen.

Wenn Du mein ganzes Buch auch als Zumutung oder als »unmöglich!« abtust: **Lieber Leser, tue wenigstens eins, was auch dem fanatischsten Kochköstler möglich ist:** laß vor jedem normalen Essen, besonders vor jeder warmen Mahlzeit, einen kleinen Teil rohe Nahrung! Du glaubst nicht, was das schon ausmacht! Berühmte Persönlichkeiten ließen sich dort behandeln: der russische Zar, Kaiser Wilhelm I, Thomas Mann, Berthold Brecht, Mario Rilke, Wilhelm Furtwängler, Otto Klemperer.

- 6409 a)**  221 RHIGI-SPANFELLNER, G., Eisenmangel beheben. Das beste natürliche »Eisenpräparat« ist Erde oder Lehm. Damit haben die Naturvölker stets ihren Eisenbedarf gedeckt.

Junge, Junge, das klingt äußerst fatal: Bleichsüchtige, eisen- und energiearme, blutarme männliche Rohköstler... Auf dem letzten Loch pfeifend... Haben die Untersucher sich ihre Probanden nicht angesehen, denen sie da den bösen Eisenmangel anhängen?

Nun ja, so ist das mit den Wissenschaftlern: Statt auf die rosigen Gesichter der Rohköstler sehen sie auf die bleichen Papiere ihrer Analysenergebnisse. Du mußt genau lesen: »zeigt sich anhand des Blutbildes eine Anämie.« Nicht nach den Tatsachen, nicht nach dem Wohlfühlen urteilen die Wissenschaftler, sondern nach einer Zahl auf dem Papier! Wenn nicht mehr Zahlen und Figuren sind Schlüssel aller Kreaturen... (→Seite XII) Zum Glück ist Prof. Leitzmann ein humorvoller Mann. Er wird es mir zufolge unserer langjährigen Verbindung verzeihen, wenn ich ihm hier einmal mehr aufweise, daß rein analysierende Forschung nicht zur Wahrheit führt.

STRASSNER, DÖRRIES/LEITZMANN in Zeitschrift für Ernährungswissenschaft, Band 35, Heft 1/1996 (→LV 6534b)

Merke: Diese Studie führt Rohköstler und nur wenige Urzeitköstler an. Wer **Urpflanzen** isst, der kann trotz Fleischenthaltsamkeit niemals an Eisenmangel leiden. Denn schau mal in die Tabelle von Kap.9.84 (Rz 987). Da wirst Du feststellen, daß die Wildpflanzen meist den drei- bis zehnfachen **organischen** Inhalt von Eisen besitzen im Vergleich zu den Kulturpflanzen. Solange die Ernährungswissenschaft für ihre Vergleichspersonen keine sich vollkommen - wie früher

### Seminar auf Schloß Montramé:

»Den Affenmenschen schmecken die Blätter auch nicht besonders. Sie essen sie aber beständig.« Ein Teilnehmer zu mir: »Woher weißt Du, daß sie den Affen nicht schmecken?«

In der Tat, diese Garantie kann ich Dir aufgrund meiner Erfahrungen geben: Nach einem halben Jahr konsequenter **Urkost** schmeckt Dir jedenfalls keine gutbürgerliche Kost mehr.

### Guter Rat:

Wenn Du mal im August im Süden weilst, vergiß nicht, Dir **frische grüne Mandeln** in der Schale zu besorgen, köstlich! Sind ab Anfang August zu haben.

die Urvorfahren - natürlich ernährende Menschen zu Vorbildern heranziehen und deren Blutwerte als maßgeblich erklären, ist sie nicht nur nicht aussagefähig, sondern (wie bislang immer) in die Irre führend. Also auf Irrtümer beharrend und neue erzeugend, kurz: hochgelehrte Dummheit.

6409 b) **Eisenstatus von Rohkostlern** (siehe Brief)

6410 ☞ 197 **Verzicht auf Kaffeegetränk senkt den Blutdruck signifikant** Vermutet wird es schon lange, doch jetzt ist es in einer Studie nachgewiesen worden: Der Verzicht auf Kaffeetrinken führt zu einer deutlichen Blutdrucksenkung. (Ärzte Zeitung 93/24.5.1994/18)

### Tomaten sättigen sehr.

Als Abendmahlzeit mit etwas Grün nehmen sie alle Lust-auf-Essen-Gefühle.

6411 a) ☞ 696 **Koronares Herzleiden.** Eine zehnzehnjährige Cholesterinsenkung vermindert das KHK-Risiko (Koronare Herz-Krankheiten) um 30 Prozent. Der größte Teil des Nutzens einer solchen Senkung wird bereits nach zwei Jahren erreicht. Niedrige Cholesterinspiegel erhöhen nicht das Gesamtmortalitätsrisiko. (British Medical Journal 308/1994)

6411 b) **Nein, nein, nein: das ganze Blatt soll es sein!**

Stell Dir vor, wie der fein zerschnittene Salat sofort von den Rändern her vom Sauerstoff durchdrungen werden kann - die Ränder bluten ja vom Schnitt ihren Lebenssaft aus. Die Vitamine werden sofort abgebaut - und die sollen ja im Mund erst in den Körper und in den Speichel abgegeben werden -in voller Urkraft.

6412 ☞ 241 **Essen wie die Affen - und Sie bleiben gesund**

Zum Frühstück etwas Fleisch von der Kokosnuß, dazu ein Glas Kokosmilch, mittags Bananen, gemixt mit anderen Früchten, und abends ein fein gemischter grüner Blattsalat - Affen mögen das. Daß diese Mischung aber auch für Menschen ideal wäre, ergab eine Studie der Universität Berkeley in Kalifornien. Die Ernährungswissenschaftler fanden heraus: Die Pflanzenkost der Affen enthält viele Vitamine, besonders Vitamin C fürs Immunsystem, lebenswichtige Mineralstoffe, einen gesunden Anteil an Fettsäuren und Faserstoffen sowie eine Menge Pektin, das den Cholesterinspiegel senkt. (BamS/5.6.94)

Manchmal haben Journalisten den richtigen Riecher - aber hättest Du eine solche Meldung ernst genommen, bevor Du in dieses Buch schautest...?

6413 ☞ 241 Wenn da Kulturgemüse schon so viel kann, **was vermag erst die Wildpflanze?**

Natürliche Bestandteile des Brokkoli haben sich in Tierversuchen als potenter Schutz gegen die Entstehung chemisch induzierter Tumoren herausgestellt. Auf welche Weise die pflanzlichen Inhaltsstoffe ihre protektive Wirkung entfalten, ist noch nicht geklärt. (Proceedings 91/1994/3147)

6414 ☞ 326, 599 Menschen, die viel Obst und Gemüse essen, sind seltener vom **Kolonkrebs** bedroht. Das ist erwiesen. (Medical Tribune 36/9.9.1994/23)

So blocken die Krankhalter gleich alle Gesundheitsbemühungen ab:

»Die Ärzte sind Verbrecher, die behaupten, man könne Rheuma durch Ernährung heilen.« Professor und Chefarzt einer Rheumaklinik (Dr. Hofmann auf unserem Gesundheitskongreß am 14.5.1996)

Ich habe geantwortet: »Dann bin ich ein Verbrecher!« Sich kaputtmachende Fixer, Junkies, Drogensüchtige werden als bemitleidenswerte Kranke behandelt und gehätschelt. Zur Gesundheit Aufrufende werden vom Establishment fertigzumachen versucht.

6415 a) ☞ 966, 982 Ein **Nahrungsinstinkt existiert nicht** - zur Instinktotherapie von G.C. Bürger

Daß kein irgendwo vermuteter »Nahrungs-Instinkt« uns zur richtigen, uns gemäßen Ernährung führt, ergibt sich aus dem Einsatz neuer zell- und molekularbiologischer Forschungen. Nach diesen wurde erkannt, daß die Wirkung von Geruchsstoffen auf die Sinneszellen des Riechepithels ähnlich funktioniert wie die Stimulierung der Körperzellen durch Hormone. Womit die bislang verschiedenen Hypothesen über die Sinneszellenfunktionsweisen nunmehr auf einen Nenner gebracht wurden. Es sind nicht die von der Instinktotherapie vermuteten seelisch-vagen Eindrücke, die nach bestimmten Inhaltsstoffen einer Nahrung verlangen. Bestimmend dafür, ob wir eine Nahrung als angenehm und eßbar (und nicht als für die Körperchemie als unmittelbar nötig oder unverzichtbar) empfinden, sind die olfaktorischen, im Riechepithel eingebauten Stützzellen, die mit ihren Riech-Zilien sich zu feinen Nervenbündeln vereinen und zum Bulbus olfactorius ziehen. Dort werden die Duftstoff-Molekü-



JUSTUS-LIEBIG-UNIVERSITÄT GIESSEN

Institut für Ernährungswissenschaft

Prof. Dr. Claus Leitzmann

### Eisenstatus von Rohkostlern

Lieber Herr Konz,

Der Eisenstatus von 201 Rohkostlern, die einen Anteil von mindestens 70% Rohkost verzehren, wurde anhand der Eisenblutparameter Eisen, Ferritin, Transferrin und Eisenbindungskapazität sowie Blutbild (Hb, HK, MCH, MCHC und MCV) untersucht. Die Teilnehmerinnen der Vollwertstudie, die vom gleichen Arbeitskreis mit den gleichen Methoden untersucht wurden, dienten als Kontrollgruppe. Ein hoher Prozentsatz der Rohkostlerinnen weist einen niedrigen Eisen- und Ferritinspiegel auf. Bei einem großen Anteil der männlichen Rohkostler zeigt sich anhand des Blutbildes eine Anämie. Bei den weiblichen Rohkostlern ist dieser Anteil geringer. Mit zunehmender Dauer der Rohkost-Ernährung verschlechtert sich der Eisenstatus der männlichen Rohkostler, während die Dauer der Rohkost-Ernährung bei Frauen keinen Einfluß zeigt. Frauen, die sich zu 90-100% von Rohkost ernähren, haben einen niedrigeren Eisenspiegel im Vergleich zu Frauen, die sich von weniger Rohkost ernähren. Im Vergleich zu Misch- und Vollwertkostlerinnen weisen Rohkostlerinnen einen schlechteren Eisenstatus auf.

Mit freundlichen Grüßen, auch an Ihre liebe Frau,  
Ihr

*C. Leitzmann*

le an Rezeptoren gebunden, wodurch ein Signalstrom ausgelöst wird, der mittels des Enzyms Adenylatzyklase den intrazellulären Spiegel von zyklischem Adenosinmonophosphat ansteigen und an die Empfängerzellen weiterleiten läßt.

Das Entscheidende: Grundlage für diese Vermittlung von Hormonrezeptoren und dem Enzym sind G-Proteine, welche die Duftsignale verstärken und in eine elektrische Erregung der Zellmembranen umwandelt. Das Geheimnis »Instinkt« gibt es nicht.

Von dort wird nun die empfangene Duftinformation an die höheren Ebenen des Gehirns weitergegeben. Während die Empfindungen des Sehens und Hörens direkt an den Neokortex geleitet werden, gehen die Geruchsempfindungen sogleich an das limbische System. Dieses ist entwicklungsgeschichtlich das ältere, wodurch zu verstehen ist, daß uns z. B. archaische Gerüche so tiefgreifend zu erregen vermögen. Wie etwa bei einem Mann der Duft aus der Vagina einer gesunden Frau. Oder bei einer Frau der Schweiß eines gesunden Mannes.

Die zweite Station für die Geruchsempfindung geht dann von der Amygdala über den mediodorsalen Thalamus zum Neokortex. Willst Du mehr darüber wissen, so lies nach bei:

BEER, J., KRIEGER, H.: **Der Geruchssinn: Die Grundlagen der Duftwahrnehmung.** Biologie in unserer Zeit, 24 (1994) 70 - 76.

McGEER, P. L., ECCLES, J. C., McGEER, E. G.: **Molecular Neurobiology of the Mammalian Brain.** 2. Auflage, Plenum Press, New York 1987. (→LV 9400)

**6416**  723, 810, 846 WÄLKER, N.W., **Strahlende Gesundheit,** Waldhausen, Auszug aus dem Buch des 100jährigen Rohkostlers:

»Ich kann wahrheitsgemäß sagen, daß ich mir meines Alters niemals bewußt bin.

**6417**  727 **Ich tunlichst nach 18.30 Uhr abends kein Obst mehr.** »Und warum nicht?« Weil sich um diese Zeit Deine Urzeitvorfahren bereits zur Ruhe begaben und die einbrechende Dämmerung die Suche nach Früchten nicht mehr möglich machte. »Und wozu soll das gut sein?« Du bleibst so im urzeitlich geprägten **Ệrhythmus**, und wirst in der Nacht nicht mehrmals vom **Ệr̂nd̂ng** geweckt. So bleibst Du auch im gewohnten Schlafrhythmus und stehst morgens erholt auf.

**6420** Meine Tante, Gott hab sie selig, wußte früher immer, was es bei mir zu essen gab. »Daß mir was Anständiges auf den Tisch kommt!« warnte sie vor ihrem Besuch stets meine zweite Frau, nein, ich glaube, es war die dritte, denn die vierte ist Filipina und hat noch nie was von einem so mühevollen Gericht wie Rheinischer Sauerbraten mit Kartoffelklößen gehört. Und wenn der auf dem Tisch dampfte, so aß sie dann unser UrKostgericht halb auf...

**6421** Ständige Gegenteils-Behauptungen überall in der Wissenschaft: Der Urknall. Aufgrund neuer Berechnungen behaupten Kosmologen: Den „Big Bang“ hat es nie gegeben! (PM vom 1.7.1997)

Vergiß mir nicht, den Samen der Heilkräuter mit Bedacht, ich möchte fast sagen mit Andacht, in Deinen Körper aufzunehmen. Ihm hat die Pflanze das Höchste gegeben, was ihr möglich war: den göttlichen Keim des Lebens. Darin schläft Gott selbst. Wenn Du ihn als wahre Hostie wertest: das letzte Opfer, das die sterbende Pflanze den höheren Lebewesen erbringt. Wir **Ệrzeitmethôdiker** sehen Gott nicht nur beständig, wenn wir seine Natur besuchen – wir nehmen ihn auch in uns auf. Da können wir doch mit gutem Recht darauf vertrauen, daß er uns das Heil bringt. Im Juni ist es der Samen des Lieschgrases – im Juli der Samen des Wiesenkopfs, im August der des Wegerichs, im September der Wildsträucher, Vogelbeere, Weißdorn, Brombeere bis in den Oktober, der sich bei uns anbietet.



## 6500 Gesundmachende Ernährung

**6501**  764 Im Alter kriegst Du keinen grauen Star, wenn mehr Grün gegessen wird: Vermehrtes Essen von grünem Blattgemüse senkt das Risiko, an grauem Star zu erkranken. (British Medical Journal, Vol. 305, No. 6849, 1992, S. 335)

Der graue Star - die Betroffenen können nur noch hell-dunkel sehen - wird durch genügend Vitamin C (in Früchten) verhindert. Aber ebenfalls auch durch das dunkle Grün der Pflanzen.

Nach einer Untersuchung der Harvard Medical School, Boston, vom 2.1.1992 beruht diese Schutzwirkung der Augen auf den Farbstoffen in Früchten Lutein und Zeaxanthin.

**6502**  493 **Diät heilte den kleinen Klemens** Dagmar Wilke ging mit ihrem kranken Baby zu einem Facharzt für Hautkrankheiten. »Der verschrieb Harnstoffsalbe und eine Kortisoncreme«, erzählt sie. »Doch damit gingen die Probleme erst richtig los. Der Kleine hat nicht mehr geschlafen, nur noch geweint, geschrien, sich dauernd gekratzt.« Die Ernährungsumstellung der Mutter auf allergen- und glutenfreie rein pflanzliche Produkte - und die zusätzliche Ernährung des Babys mit einem Milchersatz aus Mandelmehl und Dattelszucker - führten zu einem sensationellen Erfolg: Innerhalb von nur drei Wochen verschwanden die neurodermitischen Symptome. Die Haut von Klemens wurde weich und glatt. Er hatte keine Beschwerden mehr. (BamS, 12.9.1993)

**6503**  521 PINK, C. V. M.D. »Vegetarianism in Medical Practice«, Croydon Veg. Soc. 1945.

**6504**  230 NOLFI, K. Dr. med. und Ärztin, »Meine Erfahrungen mit Rohkost«, Med. Vlg. PF 1160, Hilchenbach/Westf.



„Keine Sorge Schatz - nur Menschen haben Zungenbelag!“

S. 5: »Wieder kehrte ich zur 100%igen Rohkost zurück, wodurch die Schmerzen schnell verschwanden und auch die beginnende Müdigkeit wich. Und der Krebs, der sich in der Haut über der Brust bei der gewöhnlichen vegetarischen Kost verbreitet hatte, kam zum Stillstand.«

**6505**  230 GLAESEL/NOLFI, »**Geheilt durch lebendige Nahrung**«, Labor Glaesel Verlag, Konstanz 12, GLAESEL, »**Heilung ohne Wunder und Nebenwirkungen**« Labor Glaesel Verlag, Postfach 5264, 78431 Konstanz. Auszüge:

**Darmlutung:** Seitdem habe ich mich streng an Frischkost gehalten. Inzwischen sind zwei Monate vergangen. Ich wiege jetzt 42 kg, habe überhaupt keine Schmerzen, schlafe überaus gut und bin viel besserer Stimmung als zu der Zeit, als ich noch gesund war, fühle mich herzlich leicht und wohl. Ohne die Frischkost wäre ich heute tot, das ist sicher, denn die Ärzte hatten mich aufgegeben.

**Krebs:** Diese Patientin aus Malmö war 38 Jahre alt und hatte einen walnußgroßen Knoten in der einen Brust. Sie sollte in zehn Tagen operiert werden. Die Brust sollte entfernt und die Achselhöhle ausgeräumt werden. Während dieser zehn Tage aß sie laufend Frischkost. Als sie wieder zu ihrem Arzt ging, hatte der Knoten nur noch die Größe eines großen Reiskorns. Die Operation wurde abgesetzt.

**6506**  230 ERNST, E., »**Blood rheology in vegetarians**«, British Journal of Nutrition (1986), S. 555-566.

**6507**  809 LOSSEN, H., »**Chirurgie**«, F.C.W. Vogel, Lpz. 1988, II./V. Aufl. S. 289, Auszug: »Beginnend mit dem Jahr 1928 konnte Dr. Ewers sen. in Deutschland zeigen, daß eine strenge Beschränkung auf Rohkost das Krankheitsbild der **Multiplen Sklerose** zu verbessern vermag. Etwa 1935 hat der damalige Präsident der Deutschen Neurologischen Gesellschaft, Professor Nonne, in Hamburg die deutschen Neurologen zusammengerufen, um dieses eindeutig nachweisbare klinische Phänomen zu diskutieren.«

**6509**  809 Links die Reihe der Dicken. Originalton einer Dickmadam: »Ich hab mindestens 15 verschiedenen **Diätküren** hinter mir. Zuerst abgenommen, danach immer mehr zugenommen. Jetzt hab' ich's für immer als sinnlos aufgegeben, jetzt stehe ich zu meiner Figur.« Rechts die Gruppe der allesamt schlanken Esser roher Nahrung: »Ich esse die **Roßkost** auch deshalb, weil ich mich so wohl dabei fühle. Früher hatte ich zu nichts Lust. Heute könnte ich Bäume ausreißen!« (NDR III Fernsehabend, 4.1.1994, 21.<sup>00</sup> mit Prof. Raffke DGE, früher BGA, und meinem Freund H. Wandmaker)

Solltest Du ebenfalls einige Kilopakete zu viel auf Deinen Rippen haben, so mach Dir diese enttäuschte Haltung der Erstgruppe um Gottes willen nicht zu eigen. Du mußt das ganz klar sehen: Die UrTherapie ist keine »Diät«, die das Wort »Diätetik« für acht Wochen mißbraucht. Die UrMethode ist wie die Diätetik die Lehre über eine vernunftgemäße, natürliche Lebensweise für das ganze Leben, die man - einmal darauf eingeschworen - nicht mehr aufgeben mag.

Die Haltung der Dicken führt nicht zur Vernunft, sondern zu Trotz: Ich bleibe, wie ich bin. Basta. Anders ausgedrückt: Ich will krank werden. Basta?

**6510**  241 Im Wettlauf mit dem Erreger und dem Überträger unterlag die Medizin: Die Tropenseuche **Maḷariya** ist bedrohlicher denn je. (DER SPIEGEL 44/1992)

**Als Urköstler besitzt Du so viele Abwehrkräfte, daß Du auch damit fertig wirst.** Schwäche Dein Immunsystem also nicht noch mit den Antimalaria-Medikamenten.

Für die Koch- und Fleischköstler gibt es einen weniger gefährlichen Ausweg: Da gibt es doch **Auḡan**, mit dem man sich einreiben kann und das die Mücken fernhält. Damit dieses Gift aber nicht über die Haut in den Körper gelangt, träufelst Du davon ein paar Tropfen auf die Außenseite eines Handgelenk- oder Knöchelbändchens und trägst abends in stark malariagefährdeten Gebieten langärmelige Hemden, Nachthemden und lange Hosen.

Merke: Du nimmst als zu dicker Mensch unter Ur-Kost zwar an Gewicht ab, aber an geistigen und an Abwehrkräften zu!

**6513**  241 SANDLER, H., »**Sonderernährung verhütet Kinderlähmung**«, Hippokrates Verlag.

**6514**  671 **Fleischlos leben.** »Vegetarier können nicht mehr als **Spinner** abgetan werden, die durch ihre Ernährungsweise die eigene Gesundheit gefährden. Denn sie leben länger und sterben nicht so oft an Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs wie nach herkömmlichen Eß- und Verhaltensgewohnheiten lebende Zeitgenossen.« (»Prospektive epidemiologische Studie bei Vegetariern« Ergebnisse nach 10 Jahren Follow up von CHANG-CLAUDE, FRENTZEL-BEYME, EILBER, Deutsches Krebsforschungszentrum, Heidelberg 1991)

**Unserhört! Europäische Union erlaubt Wasser-Schinken** Die Schweineschinken - auch nicht mehr echt? Fleischer protestieren: Durch neue EU-Richtlinien darf in Deutschland neuerdings dänischer Wasserschinken verkauft werden. Der Trick: Die Fleischer kochen den Schinken, geben dabei das Mittel „Caragen“ hinzu. Ergebnis: Das Fleisch nimmt große Mengen Wasser auf. Der Verbraucher bezahlt 40 Prozent Wasser - und nur 60 Prozent Schweinefleisch. (BILD 14.3.1996)

**6515**  671 Die in Kalifornien ansässigen **Sieben-Tage-Adventisten** führen ein Leben ohne Genußmittel wie Alkohol und Zigaretten und halten sich zum Teil an eine lakto-vegetabile (pflanzliche Kost + Milch + Milchprodukte) Diät. Sie leben im Mittel sieben Jahre länger als Durchschnittsamerikaner. Ihre Herzinfarktthäufigkeit beträgt ein Siebtel der übrigen Bevölkerung. (arznei-telegramm Nr. 8/ 1992)

**6516**  230, 671, 696 **Vegetarier: Todesrate halbiert** Cardio-vaskuläre (Herz und Kreislaufsystem betreffende) Todesfälle waren bei Männern um mehr als die Hälfte reduziert, die Coronarmortalität (Herzodesfälle) betrug bei ihnen sogar nur gut ein Drittel des zu erwartenden Wertes. Bei Männern war auch die Krebsmortalität halbiert, bei Frauen nahm sie immerhin um ein Viertel ab. Das Sterberisiko war besonders niedrig, wenn der vegetarische Lebensstil schon lange (mindestens 20 Jahre) befolgt wurde. (Medical Tribune 45/6.11.1992/56)

Da haben die Mediziner festgestellt, daß Vegetarier gesünder sind und weitaus weniger an Krebs leiden als die Fleischesser - und doch diffamieren die Professoren sie noch immer:

»Es sei denn, es massakriert sich jemand selbst«, sprach Prof. Ernst die Gruppe der eingefleischten Vegetarier an. (Medical Tribune vom 6.9.1991)

Was sagt der Philosoph: »Durch den vollkommenen Mangel an Vernunft in der Küche ist die Entwicklung des Menschen am längsten aufgehalten und am schlimmsten beeinträchtigt worden. Ich glaube, daß die Vegetarier mit ihrer Vorschrift, weniger und einfacher zu essen, mehr Nutzen gestiftet haben als alle modernen Moralsysteme zusammen.« (F. Nietzsche)

**6517**  241 **Keine Ängste als UrKöstler.** »Muß ich als UrKöstler auch keine Angst in Gebieten haben, wo Cholera herrscht?«  
Nein - Dein Körper ist doch längst basisch eingestellt. Trotzdem solltest Du mögliche Gefahren nicht herausfordern: Trink also dort kein Wasser (höchstens Mineralwasser aus Flaschen) und iß dafür nur Obst. Solltest Du dennoch bei einer Reise von **Μοντζεζυμαş Raççe** verfolgt sein, dann kannst Du Dir mit Heilerde sofort helfen.

Merke: Das Risiko, an echter **Çholera** zu erkranken, liegt bei 500.000 : 1. Als relativ sicher sind kohlenensäurehaltige Mineralwässer einzuschätzen. Je niedriger der pH-Wert ist, um so weniger ist mit einer Vermehrung der säureempfindlichen Vibriolen (Stäbchenbakterien) zu rechnen. (Ärzte Zeitung 230/19.12.1992/10)

**6519**  241 NIEPER, H., »**Revolution in Medizin und Gesundheit**«, MIT Vlg., Postfach, 3680 Oldenburg. Auszug: »Großes Aufsehen hat über die sechziger und Anbeginn der siebziger Jahre ein Arzt auf sich gezogen, der an einem branchiogenen (krebsigen) Tumor litt (Tumor seitlich am Hals). Er konnte zeigen, wie dieser Tumor aufflammte, wenn er amerikanisches Hühnerfleisch aß, und wie er drastisch zurückging, wenn er allein auf Hirse-Diät blieb.«

**6520**  611 Der toxischen Wirkung von Drogen, Chemikalien und Nahrungsmittelzusätzen kann durch eine ausreichende Zufuhr von Faserstoffen teilweise entgegengewirkt werden. **Faserstoffe**, die ja in pflanzlicher Nahrung reichlich enthalten sind, vermögen eine Vielzahl von giftigen Stoffen im Darm zu binden, die dann ausgeschieden werden können. (Kenton, 1987, S. 66)

**6521**  613 Schadstoffe können auch durch die schon erwähnten Bioflavonoide in ihrer Wirkung gebremst werden. Nobiletin und Tangeretin sind zwei Pflanzeninhaltsstoffe, welche bestimmte **Enzyme** in ihrer Aktivität verstärken. *Diese Enzyme vermögen wiederum den Organismus von Schwermetallen, Drogen und toxischen Kohlenwasserstoffverbindungen zu befreien.* Bioflavonoide wirken daher indirekt einer Krebsentstehung entgegen.

- Die **Ytämıne E und Z** vermögen nachweislich freie Radikale, welche durch radioaktive Bestrahlung entstehen, in den menschlichen Zellen abzufangen.
- Durch eine naturbelassene Ernährung werden unsere Ausscheidungsorgane zu einer vermehrten Tätigkeit angeregt. Dadurch können auch radioaktive Isotope vermehrt ausgeschieden werden. Dies liegt u.a. darin begründet, daß ein optimales Kalium/Natrium-Verhältnis die Entgiftung über die Nieren steigert. Die vermehrte Faserstoffzufuhr erhöht die Ausscheidung über den Darm.
- Ist unser Körper in optimaler Weise mit allen essentiellen Mineralstoffen versorgt, werden weit-aus weniger Isotope in den Knochen und im Gewebe eingelagert. (DIEL, F., und MEIER-PLOEGER, A., Radiologische Umschau 1987, S. 64 f.).

Zur Geschmacksverfeinerung ihrer Speisen lassen Japaner in Europa Rosenblätter aus biologischem Anbau einfliegen.

Erkenne, welch immense Vorteile eine natürliche Ernährung mit sich bringt.

**6522**  345

### **Unfall überlebt durch Essen von Unkraut und Kauen von Gras**

**Brummi-Fahrer sah Arm** Unglaublich! 29 Tage nach einem schweren **Verkehrsunfall** lag eine junge Frau mit schweren, jedoch bereits verheilten Knochenbrüchen zwischen fast meterhohem Unkraut auf einem nicht mehr bearbeiteten Feld in einer Bodensenke neben der Autobahn A 2 - und überlebte. Sie war 40m weit vom Unfallort aus dem Wagen geschleudert worden. Ihr Auffinden verdankt sie einem **Brummi-Fahrer**, der zufällig zum Seitenfenster hinausschaute und dabei einen winkenden Arm bemerkte. (...) In der Klinik staunte man nur: Arm- und Beinbrüche waren tadellos zusammengewachsen - die angebrochene Wirbelsäule, wegen der Angelika sich zu erheben gefürchtet hatte, war auf dem Weg zur vollständigen Heilung. In der Klinik konnte Angelika M. auch erklären, wie sie an die ungewöhnliche Stelle gekommen war. Gemeinsam mit einem Bekannten war die Braunschweigerin in dessen Audi auf der Heimfahrt. Als der 44jährige - wahrscheinlich wegen Übermüdung gegen die Leitplanke raste, flog die 33jährige 40m weit aus dem Wagen, während ihr Begleiter im Wrack eingeklemmt wurde. Dort fand ihn auch die Polizei mit einem schweren Schock und einer Gehirnquetschung, die sein Kurzzeitgedächtnis ausgelöscht hatte. Als der Brummifahrer den Rettungsdienst benachrichtigte, meinte ein Sprecher der Autobahnpolizei: »Ein Wunder, daß sie überlebte!« Denn Angelika hatte nur von dem Unkraut leben können, das in ihrer unmittelbaren Umgebung wuchs. Bei Durst hatte sie **Gras gekaut**... (Express v. 24.8.1988)

**6524**  241, 645 Eine Gewichtsabnahme kann sich günstig auf Begleiterkrankungen der Adipositas (Fettsucht) wie Diabetes mellitus und Hypertonie (Bluthochdruck) auswirken, so daß vorher benötigte Medikamente stark reduziert oder sogar ganz abgesetzt werden können. (Medical Tribune Nr. 50/11.12.1992/21)

**6525**  241, 930 **Jeder Mensch könnte 110 Jahre alt werden!** Diese sensationelle These vertraten Molekularbiologen und Mediziner auf einer internationalen Konferenz in Berlin. Zentraler Schlüssel zur Lebensverlängerung: Eine Ernährung mit weniger Kalorien, die den Körper auf Sparflamme setzt. Das zeigte sich im Tierversuch. Senkt man bei Mäusen die »normale« Kalorienzufuhr um 40 Prozent, steigt die Lebenserwartung um ein Drittel. Setzt man unsere nächsten Verwandten im Tierreich, die Affen, auf kalorienarme Diät, sterben die Tiere nicht nur später, sondern sind aktiver und gesünder bis ins hohe Alter. Artgenossen in Vergleichsgruppen, die soviel essen dürfen wie sie wollen, werden träge, fett, schlaff. Und sterben früh. Offenbar steuern frei schwebende Sauerstoff-Radikale (lateinisch: »Oxidantien«) den Alterungsprozeß. Bildet der Körper viele, altert der Mensch rasant. Diät schaltet den Organismus von Wachstum auf Instandhaltung um. Folge: Die Sauerstoffradikale werden gehemmt. (Kölner Stadt-Anzeiger, 1.3.1994)

Lies das mit Vorbehalt: Das sind »Erkenntnisse« aus dem Zoo, nicht aus der Wildnis. Im Zoo wird nicht vollkommen natürlich ernährt!

**6526** **b) Was sich Journalisten alles einfallen lassen...** Der letzte verrückte Schrei: die **Μονδphaşen-Diät**. Nur: Wo sind die Quellen für solch lächerliche Behauptungen eines Wissenschaftlers?

An den Tagen der Luftzeichen **Zwilling, Waage, Wassermann** kann Ihr Körper besonders Lust auf alle leichten, leckeren und frechen Gerichte haben. Die Tage, an denen der Mond durch die Wasserzeichen **Krebs, Skorpion und Fische** wandert, bringen ganz andere Gelüste in uns zum Vorschein. Nudeln, Reis, Kartoffeln und Brot haben an diesen Tagen Hochkonjunktur. An den Tagen der Feuerzeichen **Widder, Löwe und Schütze** kann Ihr Körper Eweiße besonders gut verwerten. Sie verspüren wie von selbst eine besonders große Lust auf Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte oder andere Proteinspender. Gehen Sie dieser Lust nach! Unser Körper verlangt an den Tagen, an denen der Mond durch ein bestimmtes Zeichen wandert, nach ganz besonderen Genüssen. Erwerben Sie das

Buch über die Zuordnungen, die Sie treffen müssen, und welche Nahrungsmittel an diesen Tagen besonders gut verwertet werden. (BUNTE, 5.7.2005)

Das ist typisches menschliches Fehldenken. Unqualifiziert. Auf niedrigste Instinkte gerichtet. Nur um was Neues, bislang noch nie Gehörtes zur Profilierung eines Dummkopfes zu bringen. Willst Du nach meinem Buch wirklich noch weiter all diesen Käse lesen? Oder das, was andere Gesundheitspioniere dazu sagen. All das was vor dem 10.7.2006 von Klugen und Dummen zur Gesundheit gedacht wurde, ist in den Großen Gesundheits Konz eingeflossen, verwertet soweit es verwertbar war und dem gesunden Menschenverstand nicht widersprach. Wende Dich viel lieber der schöngestigen Literatur zu und von den oberflächlichen Bildeinfängen der Glotze ab. Was für ein beruhigender, beglückender Abendausklang, mit einem Buch im Bett wegzuträumen...

6526  241 **Kein Fleisch mehr! Sojareich ernährt/ Prostata-Krebs gehemmt** (Ärzte Zeitung 102/21.12.1993/1)

6527  241 **Was Obst nicht so alles vermag:** Der Tip: Ein oder mehrere Äpfel hintereinander gegessen, bringen innerhalb einer halben Stunde Beschwerdefreiheit. (Medical Tribune 45/7.7.1986)

6528 a)  241 **Fischöl - wie gut? BioKost gut für Potenz.** Bio-Kost steigert die Potenz, ergab eine Studie in Dänemark. Danach hatten Männer, die sehr viel Öko-Produkte essen, doppelt so viele reife Geschlechtszellen in ihrem Spermia. (BILD, 22.2.1994)

6528 b)  255, 380, 440, 645 **Männliche Zeugungsfähigkeit bedroht** Männer könnten nach Einschätzung britischer Wissenschaftler schon in gut 50 Jahren zeugungsunfähig werden. Wenn die Qualität des Spermias im gleichen Tempo sinke wie bisher, sei die Fortpflanzungsfähigkeit der Männer in Gefahr, heißt es in einem am Freitag veröffentlichten Bericht des British Medical Journal. Der Wissenschaftler Stewart Irvine schreibt in dem Fachmagazin, er habe bei der Untersuchung des Spermias von 577 Männern in Schottland festgestellt, daß die nach 1970 geborenen über 24 Prozent weniger Spermien verfügten als zwölf Jahre früher geborene Männer. (Süddeutsche Zeitung 24.2.1996)

Wenn die Menschheit sich selbst durch die von ihr vergiftete Nahrung ausrottet, wäre das schon ein Glück für das Überdauern der älteren Lebewesen der Erde, welche die Schöpfungsgesetze achten.

6529 a)  241 Die Medizinforscher haben herausgetüfelt, daß es die im Fischöl enthaltenen Omega-3-Fettsäuren sein sollen, welche den Cholesterinspiegel senken und der Arteriosklerose vorbeugen. Dafür hast Du als UrKöstler eine bessere Alternative: Wissenschaftler der Universität Gießen entdeckten im Portulak hohe Konzentrationen von Omega-3-Fettsäuren und empfehlen das Gemüse, das lange Zeit als Unkraut angesehen wurde, als Salat. Was noch für Portulak spricht: Er enthält sechsmal mehr Vitamin E als z.B. Spinat, ist außerdem reich an Magnesium und Eisen. (→6717)

Zu Fischölkapseln sagt Carper, J., **Nahrung ist die beste Medizin**, ECON:

Obwohl Forscher bei Tests reines Fischöl verwenden, sollten sowohl Kapseln mit konzentrierten Omega-3-Fettsäuren als auch Lebertran sparsam und mit Vorsicht genommen werden. Lebertran enthält sehr viel Vitamin D und Vitamin A, fettlösliche Vitamine, die von der Leber aufgesaugt und in toxischen Mengen gelagert werden können. Manche Experten machen sich Sorgen darüber, daß die Einnahme von zu viel Omega-3 in Kapseln eine Bumerangwirkung haben könnte durch eine Überladung des Systems, die nicht hilfreich ist, sondern schädlich, weil sie den Prostaglandinen Auftrieb gibt. Zuviel Omega-3 kann außerdem die normale Blutgerinnung hemmen und zu übermäßigen Blutungen führen. Fischölkapseln haben darüber hinaus im Allgemeinen einen hohen Cholesteringehalt, und diejenigen, bei denen das nicht der Fall ist, fördern möglicherweise die Lipidperoxidation, einen Prozeß, der die Zellen zerstört. Sie können überdies Diabetes verschlimmern, indem sie einen steilen Anstieg des Blutzuckers und eine Verminderung der Insulinausscheidung bewirken.

6529 b) Beim Fischfang fällt sehr viel unbrauchbares Öl ab. Aber wegen seines penetranten Gestanks ist das nicht mal für das Einlegen der Fischkonserven in Dosen brauchbar. Die Manager der Fischindustrie überlegten daher: Welche Konsumentengruppe ist für diesen Abfalldeck am aufgeschlossensten?

Natürlich, das waren die Kranken. Denen war noch immer alles weiszumachen. Ein williger Gutachter-Professor wurde beauftragt, nach »wertvollen Inhaltsstoffen« im für den Stoffwechsel des Menschen abträglichen Fischöl zu suchen. So kam er nach altbewährter Manier auf die Idee, das unangenehme Assoziationen erzeugende Wort »Fett« durch »Lipide« zu ersetzen. Und weil die Lipide im Öl ja wesentlich sind, wäre es ja sonst kein Öl, setzte er das wissenschaftlich klingende Fremdwort »essentiell« davor. Und wie wunderbar - nun vermochte man auf einmal stinkenden Fischtran als »essentiell lebenswichtige Lipide« zu bezeichnen. Jetzt konnte man ihn in Kapseln abfüllen und nicht nur den Kranken gegen Rheuma und Polyarthrit, sondern sogar noch Gesunden als »wertvollen Vitaminlieferanten« andienen. Und bald war Fischöl, wie weiland der schon seit Jahrzehnten unmodern gewordene Lebertran, in aller Munde.

6530  460, 814 **Das Kolon-Karzinomrisiko (Darmkrebs) nimmt** mit steigendem Konsum von Gemüse, Zitrusfrüchten und Getreidefasern sukzessive ab. Es reduziert sich bei Frauen mit dem höchsten Gemüsekonsum im Vergleich zu denen mit dem niedrigsten um ein gutes Drittel. Bei Männern um 30%. (THUN, M. Journal of the National Cancer Institute, Vol. 84 19/1992/1491-1500) Merke: **Darmpolypen sind die Vorstufe zum Darmkrebs** - dann ist's bald mit Dir zu Ende. Krampfartige Bauchschmerzen sind u.a. für einen beginnenden Darmverschluß typisch. Auch er kann

**Brustaufbau.** Immer häufiger werde nach einer radikalen Operation die Brust meist mit körpereigenem Gewebe rekonstruiert. Eine Methode besteht nach Bohmert darin, einen Gewebekblock aus Haut, Unterhautfettgewebe und Muskulatur vom Unterbauch in die Brustregion zu transfrieren und zu einer Brust zu formen. Weil hierfür erhebliche Bluttransfusionen erforderlich sind, wird die Rekonstruktion etwa zwei bis vier Wochen nach der Entfernung des Primärtumors vorgenommen. (Ärzte Zeitung 48, 15.3.1995)

Was Du Dir durch Bluttransfusionen alles zuziehst: →LV 3823 - 26

### Energie und Lebensfreude aus dem Meer

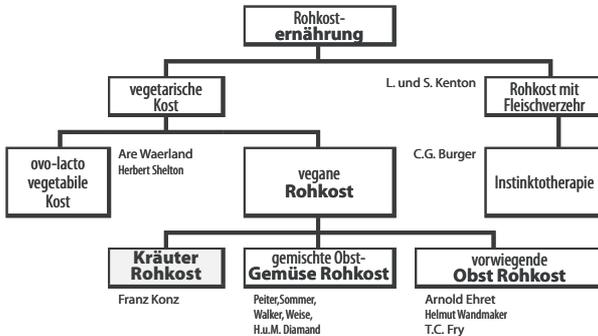
Omega-3 Fettsäuren in reiner Form gibt es als Fischöl-Kapseln. Täglich 3x2 Kapseln versorgen Ihren Organismus ausreichend mit Omega-3-Fettsäuren. Fischöl-Kapseln sind ein hochwertiges Naturarzneimittel.

(EXPRESS vom 7.3.2006)

So wirst Du mit Worten hinters Licht geführt. Die Werbefachleute beherrschen ihr betrügerisches Fach aus dem Effeff!

durch ein Karzinom verursacht werden. Blässe und Blutarmut sind Hinweise darauf, daß der Darm längere Zeit unbemerkt leicht geblutet hat (Sickerblutungen). Gewichtsverlust und Kräfteverfall deuten darauf hin, daß sich eine Krebserkrankung ausgedehnt hat. Ein wachsender Tumor zehrt aus (drastische Abmagerung).

- 6531 a)** 612 CHUI NAN LAI, Dozent an der Universität Texas System Krebscenter in Houston im Ames Bacterial-Mutagenestest: » [Chlorophyll] ist der aktive Bestandteil, der den Stoffwechsel von Krebsregenern befreit.« (The Lancet 673 (1987), 474-478)
- 6531 b)** Chlorophyll und Chlorophyllin (ein Abbauprodukt, welches im Verdauungstrakt des Menschen entsteht) hemmen die mutagene Wirkung von Pyrolyseprodukten aus tierischen Lebensmitteln. Vermutlich bindet Chlorophyll die Mutagene und macht sie u. a. dadurch inaktiv. In kürzlich durchgeführten Versuchen wurde erstmals in vivo eine tumorhemmende Wirkung durch Chlorophyll bzw. Chlorophyllin bei durch Aflatoxin B<sub>1</sub> induziertem Leberkrebs nachgewiesen. Die eingesetzte Menge an Chlorophyllin entsprach der in einer Portion Spinat vorhandenen Menge an Chlorophyll. Die tumorhemmende Wirkung von Chlorophyll könnte teilweise die in epidemiologischen Studien beobachtete protektive Wirkung von grünem Gemüse erklären. (WATZL, B., LEITZMANN, C. Bioaktive Substanzen in Lebensmitteln, Hippokrates)
- 6531 c)** Das Chlorophyll in den dunkelgrünen Wildpflanzen ist konzentriert. Kondensierte Sonnenkraft setzt das lebenswichtige Magnesium im Körper frei und bildet unverzichtbares Eisen im Körper. Durch bessere Versorgung mit Sauerstoff beschleunigt es die Zellteilung und stärkt mit seinen grünen Farbpigmenten alle Organe und die Immunkraft, weil es ein einzigartiges Enzympotential besitzt, das sich bis in den Stoffwechsel des Gehirns auswirkt. Außerdem bekämpft es freie Radikale und verhindert so ein vorzeitiges Degenerieren der Zellen.
- 6532** 396, 413 Junge Mädchen, die sich fleischlos ernähren, haben besonders viel von einem speziellen Hormon im Blut, das später vor Brustkrebs schützt. (Quelle: Studie der Universität Chicago), (BUNTE, 14.4.92)
- 6533** 764 ROBINSON, C., Health Magic Through [Chlorophyll], Omangod Press, PO Box 64, Woodstock Valley, Connecticut 06282
- 6534 a)** 764 **Formen der Rohkost-Ernährung und ihre Begründer, Universität Gießen 1995:** Nach Prof. Leitzmann



- 6534 b)** WILBERT, K., Diplomarbeit (Februar 1997) (Institut für Ernährungswissenschaft Universität Gießen) → LV 6409b Auszug:

### Persönlichkeitsmerkmale von Rohkostlern und Zusammenhang von Ernährung und Psyche

#### Allgemeine Hypothesen aus der Studie

Rohkost trägt positiv zu Wohlfinden, seelischem Gleichgewicht, Entspannung und ausgeglichener Stimmung bei. (...) Rohkostler erscheinen in Hinsicht auf die Vergleichsgruppe gelassener, weniger leicht aufzuregen oder zu provozieren. Auch in der Skala »Aggressivität« liegen die Durchschnittswerte der Rohkostler unter denen der Vergleichsgruppe, das heißt sie schildern sich als eher passiv, weniger aggressiv und soweit kontrollierbar, daß es nicht zu aggressiven Reaktionen kommt. Auch fühlen sie sich im Durchschnitt weniger beansprucht, den an sie gestellten Aufgaben eher gewachsen und weniger überarbeitet. Für beide Vergleichsgruppen ergaben sich bei der Bewertung der körperlichen Beschwerden sehr niedrige Skalenwerte, wobei hier die Skalenwerte der Rohkostler trotzdem noch signifikant unter denen der Mischkostler liegen. Sie klagen über sehr wenige Befindensstörungen und körperliche Beschwerden. Im Durchschnitt sind Rohkostler eher darauf bedacht einen guten Eindruck zu machen und an konventionellen Umgangsformen orientiert. Sie sind mit ihrem Leben zufriedener, nehmen die Dinge leicht und sind ausgeglichener als die Vergleichsgruppe. Bei den Frauen ergaben sich zusätzlich noch ein signifikanter Unterschied in der Skala »Gehemtheit«. Die Frauen der Rohkostgruppe erscheinen im Durchschnitt weniger gehemmt im sozialen Umgang, geselliger und kontaktbereiter.

Bei den Männern ergab sich ein signifikanter Unterschied zwischen den Kostgruppen in der Skala »Gesundheitsorgen«, das heißt Rohkostler machen sich mehr Gedanken um ihre Gesundheit, sind um medizinisches Wissen bemüht und suchen öfter ärztlichen Rat. Im Allgemeinen haben sich die von den Rohkostlern aufgestellten Thesen als richtig erwiesen. (Das sind wir Autoren!) (...)

Signifikante Unterschiede bei diesem Persönlichkeitsstest ergaben sich zwischen den Frauen der Kostgruppen bei der Skala »Soziale Resonanz« und »Grundstimmung«. Hier fühlen sich die Frauen der Rohkostgruppe im Vergleich zu den Frauen der Mischkostgruppe an schönem Aussehen interessierter und anziehender. Sie sind im Durchschnitt eher unabhängiger und lassen Ärger eher heraus. Hier kann die Vermutung angestellt werden, daß selbstbewußte Frauen aus kosmetischen Gründen eine Rohkosternährung durchführen, zumal diese sich positiv auf einen Gewichtsverlust auswirkt. Bei der Skala »Kontrolle« ergaben sich signifikante Unterschiede sowohl zwischen den Frauen als auch den Männern der Kostgruppen. **Rohkostler haben im Durchschnitt eine höhere Intensität der Triebregeulation, sie sind eher ordentlich, eifrig, stetig und wahrheitsfanatisch** als die Personen der Vergleichsgruppe. Hier kann die Hypothese aufgestellt werden, daß Personen mit den genannten Eigenschaften auch zu einer sehr kontrollierten Form der Ernährung neigen. (...) Der größte Teil der Rohkostler empfindet es als eher leicht bei der Rohkost konsequent zu sein, allerdings gab auch ein beachtlicher Anteil (22%) an, daß ihnen Konsequenz in ihrer Ernährung eher schwer fällt. Das körperliche Wohlfinden ist bei der überwiegenden Mehrheit der Teilnehmer besser als zu Beginn der Rohkosternährung. Das seelische Befinden ist seit Beginn der Rohkosternährung bei der Mehrheit besser als zuvor, und ebenfalls die meisten der Rohkostler

geben an, die Ernährungsweise zu genießen. (...) Die Frauen der Rohkostgruppe geben im Durchschnitt an, ein weniger großes Schlafbedürfnis, geringere Erschöpfbarkeit, Müdigkeit und Mattigkeit zu haben als der Durchschnitt der Mischkost-Frauen. Bei den Männern ergab sich ein signifikanter Unterschied zwischen den Kostgruppen nur bei Müdigkeit. Die Männer der Rohkostgruppe beschreiben sich signifikant weniger müde als die Männer der Mischkostgruppe. (...) Die Rohkost-Frauen unterscheiden sich im Hinblick auf den Erschöpfungsgrad stärker von den Frauen mit Mischkost als die Männer sich zwischen den Kostgruppen unterscheiden. Eine Hypothese, diesen Sachverhalt zu erklären, wäre eine stärkere Wirkung der Rohkost auf die Frauen in der Hinsicht, daß sie eher das Gefühl haben, wacher zu sein als die Männer.

### Einzel feststellungen

**Neigung, andere zu überzeugen** Eine eher starke Neigung andere von der Rohkost zu überzeugen haben insgesamt 54% der Befragten, 19% geben eine neutrale Antwort und 27% finden, daß sie eher eine schwache Neigung haben, andere von Rohkost zu überzeugen. Dies unterstützt die Annahme, daß Anhänger von alternativen Kostformen einen starken Hang haben zu »missionieren« und andere von ihrer Art zu leben zu überzeugen.

**Emotionalität** Rohkost trägt positiv zu Wohlbefinden, seelischem Gleichgewicht, Entspannung und ausgeglichener Stimmung bei. (S. 50)

**Freundeskreis** Für 53% der Rohkünstler hat sich der Freundeskreis seit dem Beginn der Rohkost weder zur Zufriedenheit noch zur Unzufriedenheit verändert. Sie bewerten diese Aussage neutral. Für 14% hat sich der Freundeskreis eher zu ihrer Unzufriedenheit verändert, für 31% eher zur Zufriedenheit. Der Mittelwert der Antworten liegt bei 4,4. Dieses Ergebnis ist etwas anders als erwartet, da viele Anhänger alternativer Ernährungsarten von einer Isolation oder Beschränkung der sozialen Kontakte auf Gleichgesinnte berichten. Der Freundeskreis der meisten Rohkünstler hat sich dagegen nicht verändert.

**Sexualität** Die Aussage, daß sich ihre Sexualität durch die Umstellung der Ernährung zur Zufriedenheit oder zur Unzufriedenheit verändert habe, bewerteten 56% der Rohkünstler neutral. Lediglich 9% der Befragten finden, daß sich ihre Sexualität, seitdem sie Rohkost essen, eher zu ihrer Unzufriedenheit verändert hat, während 25% angeben, daß sie sich eher zu ihrer Zufriedenheit verändert hat. Die meisten Rohkünstler sind der Ansicht, ihre Sexualität habe sich eher zu ihrer Zufriedenheit verändert, seit sie ihre Ernährung umgestellt haben.

**Schlußbetrachtung** Rohkünstler sind eine bis dato noch nicht genau untersuchte Gruppierung, was vor allem deutlich wurde bei der Suche nach vergleichbaren Studien. (...) Es kann aufgrund der Studienergebnisse keine Aussage darüber gemacht werden, ob ein bestimmter Persönlichkeitstyp besser für eine bestimmte Kostform geeignet ist als ein anderer, das heißt, ob eine Prädisposition für Rohkost aufgrund eines bestimmten Merkmals gegeben ist. Da sich Ernährung und Psyche wechselseitig beeinflussen, kann nicht zwischen Ursache und Wirkung unterschieden werden. Beeinflusst ein bestimmtes Persönlichkeitsmerkmal die Auswahl der Nahrungsmittel, oder wirken sich bestimmte Nahrungsmittel so stark auf die Psyche aus, daß es zu Veränderungen bei bestimmten Merkmalsausprägungen in der Persönlichkeit kommt? (...) Ob die Kostform Veränderungen auf psychischer Ebene auslöst, kann nicht nachgewiesen werden, da der Studie keine Werte der Probanden von vor Beginn der Nahrungsumstellung vorliegen. Ebenfalls kann ein Placebo-Effekt nicht ausgeschlossen werden, der ein verändertes Verhalten nach Nahrungsumstellung impliziert. Eine Langzeitstudie könnte hier darüber Aufschluß geben, ob sich bestimmte Tendenzen in der Ausprägung der Persönlichkeitsstruktur in eine einschlägige Richtung verstärken, oder ob diese Effekte sich nach Beendigung der Rohkosternährung abschwächen. Erst dann könnte man mit Sicherheit die Nahrung als auslösendes Moment z. B. von verringerter Aggressivität ansehen, wenn die Probanden bei Normalkost wieder höhere Werte erreichen.

Genauere Untersuchungen der Rohkost ist wünschenswert, um wissenschaftlich fundierte Aussagen hinsichtlich der Wirkung auf den Verlauf von chronischen Krankheiten machen zu können. Gerade in diesem Bereich ist die Wirkung von Rohkost noch nicht genau erforscht, dabei wären ernährungstherapeutische Maßnahmen bei bestimmten Krankheiten wie coronaren Herzerkrankungen, Stoffwechselstörungen oder auch Adipositas (Fettsucht) sicherlich zweckmäßiger als Pharmakotherapien oder operative Verfahren. Die würde allerdings voraussetzen, daß auch die Ausbildung der Mediziner sich mit Ernährung befasst. Weitere Studien über die positiven Wirkweisen alternativer Kostformen können dazu beitragen, daß sie gesellschaftlich akzeptiert werden und vielleicht auch irgendwann vermehrt als Therapieform von Ärzten empfohlen wird, was auch für die Motivation bei der Durchführung einer doch sehr extremen Kostform sehr wichtig wäre. Allein das Gefühl selbst aktiv zum Heilungsprozeß beitragen zu können und nicht von Ärzten abhängig zu sein, ist für viele schon heute ein wichtiger Grund sich mit alternativen Möglichkeiten wie einer Ernährungstherapie auseinanderzusetzen. Bis dahin allerdings werden immer wieder Menschen sich auf unwissenschaftliche Versprechungen von Heilung und universellem Wohlbefinden verlassen müssen, wenn sie nach alternativen Methoden von Krankheitsbekämpfung bzw. Gesunderhaltung suchen. Inwieweit hier die Ernährung das Verhalten beeinflusst, kann nicht ermittelt werden. Allerdings stehen die Ergebnisse im Einklang mit den Aussagen verschiedener Autoren, die der Rohkost die aufgelisteten Effekte zuschreiben. Ebenfalls ist aus diesen Daten nicht ersichtlich, ob eine psychische Prädisposition für diese Ernährungsform vorliegt, aus der geschlossen werden könnte, daß besonders ruhige und gelassene Persönlichkeiten zur Rohkost neigen.

Obwohl sich teilweise interessante und signifikante Unterschiede zwischen den Kostgruppen ergeben, kann nicht davon ausgegangen werden, daß es sich bei den Rohkünstlern um eine psychisch auffällige Personengruppe handelt. Alle Werte bleiben im Rahmen des Normalen.

Mit drei Grün-Hauptmahlzeiten am Tag schaffst Du immer Deinen 20%igen-Anteil an Wildkräutern. Dazwischen greifst Du zu Nüssen, Wurzeln, Beeren, Früchten und auch zu kleinen Knabbereien wie Datteln, Trockenfeigen, Rosinen usw. So fällt Dir der Verzicht auf die Schlechtkost kaum noch schwer. Mein Vorschlag: Etwa gegen 7:00 Uhr nur Wildkräuter, da sich zu diesem Zeitpunkt der Körper noch mit einfachster Nahrung zufrieden gibt. 8:00 Uhr reichlich Obst. 9:00 Uhr drei Feigen mit Nüssen. 10:00 Uhr eine Mango oder anderes Tropen-Obst. 11:00 Uhr Möhren oder Topinambur. 12:00 Uhr Avokadocreme mit Wildkräutern, Sonnenblumenkernen, Kümmel, kleinen Chery-Tomaten. 14:00 Uhr getrocknete Datteln. 15:00 Uhr Bananen mit Apfel oder Birnen. 16:00 Uhr Kohlrabi oder rote Bete mit Nüssen. 18:00 Uhr: Obstsalat mit Wildkräutern oder Mandeln und Früchte mit Kräutern. 19:00 Uhr Rambutan, Birnen, Johannisbrot.

Das Traurige: Die Zerstörer und die Gutwilligen sitzen in einem Boot. Und wenn die ersten immer mehr Löcher in den Boden bohren, versinken wir alle. Und der einzige Rettungsring, die Ur-Medizin, geht dann auch noch verloren. Widersetze Dich also denen, die sie untergraben mit ihren Sprüchen, Dich für die Kompromisse zu gewinnen. Halbheiten, die Dich schnell wieder dahin zurückführen, wohin Du niemals wieder zurück wolltest: zur Schlechtkost. Die Sprüche der Dünnbrettbohrer: »Woher wollen Sie denn wissen, daß gerade für Sie rohe Kost das beste ist?« Oder: »Was für den Franz Konz gut ist, muß für Sie doch nicht auch gut sein!« Oder: »Zwingen Sie sich nicht zur Rohkost, solange Sie noch Ängste, Frust und Sorgen in sich tragen. Sie kommen ohne Druck von selbst dazu, wenn die hinter Ihnen liegen.« Oder: »Erfolg liegt nur in den Kompromissen.« Entscheide Dich: weiterhin für Halbheiten oder für das Gründlich-Sein!

## 6600 **Ärztliche Empfehlungen zur Ernährung: Vergiß alles davon!**

**6600** 📖 563 **Insulin ist eigentlich nicht nötig.** Daß die Behandlung mit Insulin gegenüber der Einhaltung von Diät *keinen Vorteil* bietet: MEINERT, C. L., »A Study of...Diabetes«, Diabetes 19, Suppl. 2/70, 789.  
Daß die unmittelbaren Beschwerden bei Zucker nur kurzfristig verringert werden: KNATTERUD, G. L., »Effects of Hypodycemic...«, Journal of the American Medical Association 217/71, 777.

**6601** 📖 DER NATURARZT, Februar 1990, Bericht Dr.med.ABELE.

**6602** 📖 411, 673 Aber hören wir auch, welche Argumente die Fleischereiwirtschaft aufbringt, um den Fleischverzehr wieder auf Vordermann zu bringen. Zuerst das geschickt-psychologische Eingeständnis:

### **Fleisch - Warum wir es trotzdem brauchen / LEBEN & GENIESSEN**

Skandalgebeutelte schrumpft die Verzehrmenge des einstigen Stars der deutschen Küche von Jahr zu Jahr stärker zusammen. Die Meldungen über Hormone im Kalbfleisch, Schweinepest und Salmonellen, Rinderwahnsinn und grausame Transporte über Tausende von Kilometern, die Vernichtung von Regenwäldern und der Ozonschicht, die Angst vor Gicht und Infarkt haben nach neuesten Untersuchungen der Centralen Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft (CMA) über 80% der Verbraucher verunsichert. Und trotzdem: Es gibt kaum ein Lebensmittel, das so viele hochwertige Nährstoffe enthält und mit dem es so einfach ist, sich ausgewogen zu ernähren.

Ja, wir liefern zwar den schlimmsten Ausschuß und machen damit die Erde kaputt - aber leider, leider, lieber Geldbeutel zückender Verbraucher, leider muß Du den Dreck fressen, denn Dein Körper braucht ihn ja! Du holst Dir zwar damit die Gicht und schlimmste Schmerzen, Du fällst auch schon in jungen Jahren durch einen Herzinfarkt um, aber wenn Du es nicht in Dich reinschlingst, dann fehlt Dir doch die ach so wichtige ausgewogene Ernährung. Und es fehlen Dir die so wichtigen Vitamine und Mineralien:

Die moderne Ernährungswissenschaft empfiehlt eine ausgewogene Versorgung sowohl mit pflanzlichen als auch mit tierischen Lebensmitteln. Dabei sind Obst, Salat und Gemüse genauso unverzichtbar wie Milch und Fleisch. Eiweiß aus tierischen Nahrungsmitteln ist essentiell. Proteine sind wichtiger Bestandteil unserer Körperzellen, und da diese sich ständig erneuern, ist es wichtig, dem Körper täglich Eiweiß mit der Nahrung zuzuführen. So beeinflusst z.B. das Vitamin B<sub>12</sub> die Bildung der roten Blutkörperchen und den Eiweißstoffwechsel. Es kommt fast nur in tierischen Lebensmitteln vor und wird deshalb bei vegetarischer Ernährung häufig in zu geringen Mengen aufgenommen.

Kapiert, Verbraucher? Wir haben in obigen Text auch einige Halbwahrheiten eingebaut, damit das Lügengebäude nicht so leicht zusammenfällt. Z.B., daß Fleischeiweiß »gut« (richtig wäre »schnell«) in körpereigenes Eiweiß »umgebaut« (richtig wäre »schädlich verwandelt«) werden kann. Was allerdings damit für ein Dreck an Harnsäurekristallen und Schlechtcholesterin gebracht wird, darüber schweigt des Sängers Hinterhältigkeit. Und nun klären wir Dich auch noch darüber auf, warum wir Dir keine frische, sondern alte Ware (aufgemotzt mit Giften, damit sie schön rot bleibt) liefern:

Ganz frisches Fleisch hat eine hellrote Farbe und sieht sehr appetitlich aus. Leider ist es meistens auch entsprechend zäh im Biß. Fleisch muß reifen oder - wie es unsere Großmütter nannten - abhängen. Gereiftes Fleisch ist an seiner dunkelroten Farbe zu erkennen. Aber: Abhängen heißt: langsam am Verfaulen.

Und warum Du auch das schädliche Fett mitessen sollst:

»Fleisch darf kein Fett haben«, wer so einkauft, der ißt Fleisch, das trocken und so fad schmeckt wie ein Salat ohne Dressing. Fett ist der Geschmacksträger im Fleisch und macht es saftig. (Aus dem neuen Sprachrohr der Tier- und Giftlandwirteproduktion, Lebensmittel aktuell, Heft Nov.-Dez./1994)

**6603** 📖 241 Der einzige Stoffwechselexperte, der sich mit meiner These von der UrKost näher befaßt hat, Professor Karl Pirllet, kommt zu dem Ergebnis, daß **Vollwertkost für manche auch ungesund sein könne**. Eine lächerliche Aussage. Was für einen Menschen gesund ist, kann einem anderen nicht schaden. Denn die genetische Veranlagung ist bei allen Menschen gleich. Vollwertkost ist besser als Normalkost - aber für alle unvollkommen gesund. Zur UrKost behauptet er, niemand könne zu seiner Ernährung zurück. Es sei denn, er wäre ein Verdauungskünstler. Denn diese Rückkehr zur UrKost würde nur einigen wenigen Ausnahmemenschen gelingen, deren Erfahrungen man nicht verallgemeinern könne.

»Dem normalen Sterblichen, vor allen den Verdauungskranken, sind enge Grenzen gezogen, die respektiert werden müssen«, meint Professor Pirllet.

Hat er dafür irgendwelche Beweise? Hat er auch nur einen einzigen kranken Menschen einmal mit UrKost behandelt? Daß er naturgemäße, vom Schöpfer uns zuge dachte Kost nur für Ausnahmegeschöpfe mit starkem Verdauungstrakt als eßbar ansieht, das sagt er unbelegt, weil er es glauben will. Doch gerade die mit einem schwachen Verdauungstrakt versehenen Menschen, wie der Verfasser (und viele seiner überzeugten UrKost-Leser) mit seinem krebserfressenen Magen, vertragen die UrKost ausgezeichnet.

Erkenne: Wir dürfen dem Körper nur das anbieten, was er ordnungsgemäß verdauen, im Stoffwechsel schlackenfrei umsetzen und schließlich über Niere, Darm, Lunge und Haut restlos ausscheiden kann. Sonst kommt es zur Giftbildung im Darm: Fuselalkohole und Fäulnisgifte gelangen nachweislich in den Körper, schädigen Organ- und Immunzellen und machen uns krank.

**6604** 📖 691 Wie man am schnellsten die Menschen zum nächsten Arztbesuch reif macht, weiß dieser Medizinprofessor: **Salzheringe gegen Wetterstreß** Nahezu jeder zweite Bundesbürger leidet unter Wetterfühligkeit. Da die lästigen Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen und Schlafstörungen meist vorübergehend sind, sollte man möglichst nicht gleich zu Tabletten greifen. Professor Felix Gad Sulman, Universität Jerusalem, rät vielmehr: »Wir brauchen bei Wetterempfindlichkeit drei Dinge - Wasser, Salz, Zucker. Wir müssen Heißgetränke stärker als sonst süßen, das Essen kräftiger salzen und mehr trinken. Vor allem aber: Salzheringe essen!« (...) daß dadurch vermehrt Streßhormone ausgeschüttet werden. Dagegen helfen

Salzheringe. Denn sie enthalten (neben Salz) bestimmte leichtverdauliche Eiweißgruppen, die Streßhormone schneller abbauen. (GONG, Nr. 4/811.1993)

Nur zu! Hör auf solche Ratschläge, damit die Mediziner schön weiterverdienen und Du Deine Wetterfähigkeit los wirst - Dir dafür aber alle möglichen Leiden zuziehst. Diese Ratschläge sind unüberlegt, setzen sich aber von Generation zu Ärztegeneration fort und halten die Menschen krank. Brief einer von Sauerbruch (der berühmteste Arzt Deutschlands) zu Tode Operierten im Jahr 1951:

»Ab zwei Tagen bekomme ich schon wieder Bestrahlungen. Habe fürchterliche Schmerzen. Du weißt, ich bin kein Mensch, der klagt. Ich kann aber vor Schmerzen kaum essen. Frage später mal die Kinder ... ich aß zehn Tage Matjesheringe. Die blieben ... im Magen. Ich soll recht viel Salz essen.« (S.236, THORWALD, J., »Die Entlassung«, Knauer)

Erkenne: Die Ärzte verstehen nichts von der Natur, der natürlichen Ernährung, und daß der Organismus artgerecht gehalten werden muß, wenn er sich wohlfühlen und gesunderhalten will. Sie werden und wollen das nie begreifen. Deshalb sind sie Feinde der Menschen. Deshalb warne ich Dich so eindringlich vor ihnen. Der blinde Glaube an den berühmten Namen »Prof. Sauerbruch« hat sie zu Tode geführt:

Ich habe Dich, lieber Leser, im Buchteil des öfteren darauf hingewiesen, nie etwas um die gemachte Glorie für einen Menschen, nie um den vorausseilenden Ruhm oder die allgemeine Verehrung einer Menschenkaste zu geben. Heiligenscheine über einem Menschen sind Gebilde der Einbildung. Die blinde Verehrung für einen Sterblichen, das Halleluja der Masse für ihn, benimmt Dir den eigenen gesunden Menschenverstand - und gerade den will ich in Dir mit diesem Buch wiedererwecken: (→ u.a. LV 6362)

(...) Sauerbruch operierte heute im Beisein von Prof. Madlener ein Mädchen mit Magensarkom (einer bösartigen Krebserkrankung, die oft schon bei Jugendlichen auftritt). Bei der Operation stellte sich heraus, daß erhebliche Teile des Darmtraktes ergriffen waren und entfernt werden mußten. Dann kam es zur Katastrophe. Sauerbruch stellte keine Verbindung zwischen Magen und Darm her, sondern verschloß den Magen vollständig. Ebenso verschloß er das freie Darmende, so daß keine Verbindung zwischen Magen und Darm bestand. Natürlich ist das Kind gestorben. (S.93)

**6605**  241 **Diät Empfehlung des Hippokrates.** Du darfst Dir darunter bei den alten Griechen nicht eine Krankenkost oder eine der schädlichen »Diätikuren« von heute vorstellen: Diät war bei Hippokrates Fasten und einfachste Lebensweise. (Eubiotik)

Ganz so berechtigt im Sinne der UrTherapie, wie im vorausgegangenen Buchteil dargetan, ist die Vorbildhaftigkeit und Idealisierung von Hippokrates nicht. Denn was von ihm oder anderen Verfassern der großen Lehrsammlung, des *Corpus Hippocraticum*, stammt, ist unbekannt. Zum einen ist die Zivilisation Mitte des 4. Jahrhunderts v.Chr. mit der Kochkunst längst zur Selbstverständlichkeit geworden, zum anderen vermochte es auch ein Hippokrates nicht, sich völlig vom medizinischen Denken seiner Zeit - geprägt von Platon und Aristoteles - zu lösen. In seiner für die wahre Naturheilkunde wichtigsten Schrift *Die Hygiene* wird zwar eine gemäßigte Lebensweise zum Vermeiden von Krankheiten empfohlen - aber wir wissen ja, daß auch das Zusichnehmen geringer Mengen von Fisch, Fleisch, Eiern, Milch, Käse und Getreide zu vielen Krankheiten führt. Und diese längst üblichen Gewohnheiten waren auch für Hippokrates nicht wegdenkbar. Und noch weniger für seine Nachfolger in der Antike. Wie z.B. in der Epistel des Diokles von Karystos, der die einzelnen menschlichen Organe zur Grundlage seiner Gesundheitslehre nimmt. (Und damit bereits erste Ansätze zur Anwendung von einer Ganzheitssichtweise erkennbar werden läßt.) Oder wie ΠΙΛΥΤΑΡΧΗ in seiner Schrift *De tuenda sanitate praecepta*. (Der übrigens dieses Werk wie der Verfasser hier in Dialogform schrieb.)

**6606** **Diät Empfehlungen von heute** (...) 1982 unterzog sie sich wieder einige Wochen dieser **ÄTKİNS-** Diät. Prompt kam es erneut zu einem Multiple-Skleroseschub. Als sie 1983 eine sogenannte Würstchen-Diät vornahm (jeweils mehrere Tage nur Würstchen, Eier bzw. Bananen), kam es erneut zu einem Schub. (arznei-telegramm, 4/1991)

Der Schlemmer gräbt sein Grab mit dem Mund. (Indischer Spruch)

**6607**  241 »Weder bei Colitis ulcerosa noch bei Morbus Crohn gibt es eine wirksame Diät.« (Medical Tribune 42/ 16.10.1992/46)

Das nehme ich denen sogar ab, wenn man weiß, was die Mediziner darunter verstehen...Eine Übersicht über alle Diäten mit seinem Kommentar findest Du in: BRUKER, M. D., **Wer Diät ißt, wird krank**, emu Verlag, 56112 Lahnstein, Taunusblick 1, Tel. 02621-40600

**6608**  181, 708 Merke: Für unsere Ernährung brauchst es keine Wissenschaft. Ernährung zur Wissenschaft machen, das heißt, einen Araberhengst zum Esel machen. (→LV 6619)

**6609**  241 **Eier und Butter schaden Baby nicht.** Ein- bis Zweijährige dürfen ruhig Eier und Butter essen - der Cholesteringehalt schadet den Kleinen nicht; denn sie haben in der Wachstumsphase einen anderen Nährstoffbedarf als Erwachsene. Trotzdem raten Kinderärzte: Nicht nur mit Butter kochen, sondern auch Margarine oder leichte Pflanzenöle verwenden. Auch Eier bekommen Babys prima - aber bitte nicht zuviel Eiweiß! Besser: Zwei- bis dreimal wöchentlich nur das Eigelb füttern. Es enthält wichtige fettlösliche Vitamine, Lecithin, Kalzium und Spurenelemente. (BamS 4.8.91)

Wieso wegen des hohen Cholesteringehalts Eier Dir schaden, aber den noch (und sich damit noch viel schneller zusetzenden) feineren Aderchen der Babies nicht - diese Logik soll Dir mal erst einer erklären. Hier kann nur von einer verbrecherischen Werbekampagne der hinter diesem Artikel stehenden »Medizin-Wissenschaftler« gesprochen werden kann. Welche die Volksgesundheit der Menschen bereits im frühesten Kindesalter, zum Vorteil der KZ-Hühner- und Rinderhaltung, schädigt. Entschuldige, aber es treibt mir heilige Zornesröte auf die Stirn, wenn ich an all die Millionen unschuldiger Kinder denke, die unter den Qualen von Allergie und Neurodermitis schreiend den Medizinnern in die Hände fallen...

**6610 a)**  241 Jetzt empfehlen Ärzte sogar Schokolade! **Schokolade lindert Frauenleiden**

Die Tage vor der Regelblutung machen vielen Frauen zu schaffen. Die Betroffenen klagen zum Beispiel über Rücken- oder Brustschmerzen und über Depressionen. Süßigkeiten können oft die Beschwerden lindern. Kanadische Wissenschaftler vermuten, daß der in der Zeit vor der Menstruation bei vielen Frauen

ausgeprägte Heißhunger auf Kohlenhydrate und damit auf Süßes hormonell bedingt ist. Aus falscher Rücksicht auf die schlanke Linie sollen Frauen also nicht auf Bonbons und Schokolade verzichten. (DAS NEUE BLATT 31/Nr. 15/1990)

Und wenn Du als Frau unter diesem Ratschlag endlich Deinen Hüftumfang verdreifacht hast und Deine Zähne verfault sind, und Du einen für solche wissenschaftlichen Aussagen bestens bezahlten Wissenschaftler heiraten möchtest, dann wundere Dich nicht, daß der auf Dich verzichtet...

Dabei ist ein anderer Inhaltsstoff in der Schokolade fast noch gefährlicher als das weiße Gift Zucker: das Theobromin (Koffeinabart, in Kaffee und Tee ebenso) ist eine gefährliche Droge. Es ist die bittere Substanz im Kakao. Die Menschen nehmen dieses Anregungsmittel ahnungslos in Produkten wie Schokolade, Kakaotränken, Speiseeis, Bonbons usw. zu sich. (Es wird als anregend bezeichnet, weil der Körper seine Aktivität erhöht, um es so schnell wie möglich wieder loszuwerden.) **Diese Droge wird sogar Babies gegeben!** In Verbindung mit Zucker zur Überdeckung des bitteren Geschmacks, (Theobromin wäre sonst nicht genießbar) ist es die Nummer eins unter den Süßwaren. Man könnte es auch als die Nummer eins unter den Drogen bezeichnen. Schokoladenprodukte werden beinahe weltweit verzehrt. Schokolade steht auf der Liste der allergieauslösenden Substanzen an dritter Stelle. Es ist ganz richtig, daß der Körper allergisch gegen Gifte ist. Milch steht an erster Stelle und Getreide an zweiter Stelle. Hallo, Ihr lieben Bruker-Fans und alle anderen Vollwertköstler: Warum macht Ihr vor diesen Tatsachen einfach die Augen zu?

**6610 b)** Jahre später ist sie bereits zum Herzmittel avanciert! Klar, das ist die meist auftretende Krankheit.

**Schokolade ist gut fürs Herz** Eine tolle Nachricht für Schleckermäuler: Schokolade enthält Stoffe, die das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken können. Diese sogenannten flavonoiden Phenole sind die gleichen Substanzen, welche auch dem Rotwein und dem roten Traubensaft ihre herzschonende Wirkung verleihen. Das fand jetzt ein Forscherteam der Universität von Kalifornien heraus. Die Wissenschaftler empfehlen deshalb die leckere Kombination von dunkler Schokolade und Rotwein, um das Arteriosklerose-Risiko zu vermindern. (Gong 23/1997)

**6610 c) Vorsicht: Zuviel Schokolade verursacht Nierensteine** Vor zuviel Schokolade wird gewarnt, vor allem, wenn man sie zwischen den Mahlzeiten isst. Denn dann nimmt man über den Darm große Mengen der Substanz Oxalat auf und kann deshalb Nierensteine bekommen. Diese Gefahr droht bereits Kindern. (Prof.Heckers in Ärzte Zeitung 192/2.11.93) →LV 6610b

**6611**  226 SCHOLZ, Heinz, »**Mineralstoffe und Spurenelemente - nötig für unsere Gesundheit**« 2. Auflage, Hippokrates Verlag, Stuttgart, 1985  
SHUITEMAKER, G. E., Dr., »**Orthomolekulare Ernährungsstoffe**«, Verlag für orthomolekulare Medizin, Freiburg, 1986

**6612**  786 **Alles essen, was sie wollen** Wichtig ist es dagegen, schon initial dem Patienten die Befürchtung zu nehmen, »er dürfe in Zukunft all das nicht mehr essen, was er gerne mag«. Solche Angst aktiviert Abwehrmechanismen. (Medical Tribune, 20.3.1992)

**6613**  241, 621 Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Vorsitzender: der Fast-Food-Empfeher Prof. Pudel, dieser verbale Equilibrist spricht sich in ihrem Ernährungsbericht 1992 eindeutig für eine bundesweite »Jodmangelprophylaxe« aus. Seit 1988 darf Säuglingsnahrung, die als »Beikost auf Getreidegrundlage« bezeichnet wird, mit Kalium- und Natriumjodid angereichert werden. Seit 1990/91 werden alle Säuglingsmilchnahrungen auf dem deutschen Markt mit Jod angereichert! Die Konsequenz für Dich: Kauf das Kunstzeug mit Jodgift nicht. Mach die Babynahrung selbst! Aus frischen Bio-Früchten plus Wildkräutern.

**6614**  241 **Krankenhauskost**. Eigentlich sollte im Krankenhaus alles getan werden, damit es den Patienten möglichst schnell wieder besser geht. Doch das Essen, das den Kranken in deutschen Kliniken serviert wird, kann zur Gesundung offenbar kaum beitragen. Im Gegenteil: Krankenhauskost ist in der Regel noch fettreicher und damit ungesünder, als das Essen, das die Bundesbürger tagtäglich bei sich zuhause konsumieren. Zu diesem Ergebnis kommt eine kürzlich bekanntgewordene Untersuchung der medizinischen Universitätsklinik Göttingen. (Ärzte Zeitung Nr. 155, 15.10.1992) (→LV 6713)

»Bald wird in Europa jeder jedermannes Krankenhäuser sein!« (Goethe in seinen Gesprächen mit Eckermann)

**6615 a)**  708 **Sind Sie bestechlich, Herr Pudel?** Professor Volker Pudel, Präsident der einflußreichen Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), wirbt im Vorwort einer McDonald's Broschüre für die Produkte des Fast Food-Restaurants. Kritiker aus den eigenen Reihen werfen ihm vor, bestochen worden zu sein.

**6615 b)** Das ist die Folge: Die Populismus-Blätter drucken's noch entsprechend nach. Der Mann ist schließlich Ernährungswissenschaftler und Professor.

**Big Macs, Fritten, Pizzas - genießen Sie Fast Food ohne schlechtes Gewissen.** Ernährungswissenschaftler geben jetzt grünes Licht für die schnellen Snacks. Der Göttinger Wissenschaftler Volker Pudel (leitet die Deutsche Gesellschaft für Ernährung) hält den Burger für die »fast ideale Zwischenmahlzeit«. Er ist allerdings, statt Cola Milch oder, noch besser, Buttermilch dazu zu trinken. Cola ist nämlich viel zu süß. Und Milch hat die Vitamine, die dem Burger fehlen, von Gurke, Salatblatt und Tomatenscheibe mal abgesehen. Insgesamt also eine Ehrerettung für Fast Food. Speziell für den Burger. (...) Das einzig Ungesunde kann doch eigentlich nur die Zigarette sein, die man hinterher raucht. (FÜR SIE 6/1996/10)

**6616 a)**  691 Jeder Mediziner hat eine andere Meinung über die Ernährung, ob schon keiner auch nur eine blasse Ahnung darüber besitzt: (→LV 6627)

**Mehr Salz! Denn Salz schadet nicht** Risikofaktor Nr. 1 bei Herz- und Kreislaufkrankungen: Bluthochdruck. Der »Übeltäter« Kochsalz wurde jetzt rehabilitiert. Prof. Stumpe (Poliklinik Bonn) erklärt, daß Kochsalz für den Anstieg des Blutdrucks allenfalls eine untergeordnete Bedeutung hat. (BUNTE 4/1993)

Da sollst Du und Dein Kind nicht krank werden:

71 Liter Milch, 21 Liter Sauermilch und 19 kg Käse nimmt der Normalbürger im Durchschnitt jährlich zu sich.

Vermindertes Sexualleben mit dem Partner: Wer nur 1,5 Stunden Fernsehen am Tag schaut, dessen Lust sinkt bereits um 30 Prozent.

Das schreibe Dir genau hinter die Ohren:

Du übst die UrTherapie nur unvollständig aus, wenn Du nicht genügend Sonne in völlig nacktem Zustand tankst!

Das gilt besonders für alle Rückenleidende, Kunstgelenkärter, Rheumatiker und an Polyarthritiden Leidende.

Hat dieser Professor mit diesem die Volksgesundheit beeinträchtigenden schädlichen Ratschlag das etwa ordnungsgemäß und wie es die Wissenschaft gebietet, nachgewiesen? Ach was, wenn Du in der Zeitschrift nachliest, wie oberflächlich er sich an die angebliche Rehabilitation des Volksvergiftungsmittels Nummer zwei (Nummer eins ist das ebenfalls weiße Gift Zucker) drangeben hat - nichts da von einer placebokontrollierten Doppelblindstudie oder irgendetwas in dieser Richtung - dann ahnt man gleich, was hier für ein Schelmenstück mal wieder in gewohnter Manier abläuft...

**6616 b) Übergewichtige Jugendliche. Finger weg vom Kochsalz!** Schon für dicke Teenies ist Kochsalz Gift. (Medical Tribune 23/6.6.97/16)

Was ist das für eine Mediziner-Logik: Ältere brauchen Salz - jüngere nicht. Findest Du in der UrTherapie auch nur ein einziges Mal solch dumme Widersprüche?

**Weniger Salz:** Der Zusammenhang zwischen Kochsalzkonsum und Blutdruck kann heute als gesichert gelten. An einer *Einschränkung des Salzkonsums* führt auch nach Einführung der Diuretika (Ausscheidung von Wasser und Natrium beeinflussende Medikamente) kein Weg vorbei. (→LV 2115) Vorsicht ist auch bei diversen Mineralwässern geboten, die bis zu 100 mg Natrium pro Liter enthalten. (Ärztliche Praxis, Nr. 98/1991)

**Mehr Salz:** Der Griff zum Salzstreuer ist gerade für Hochbetagte wichtig ...Die Salzenthaltbarkeit könne sich jedoch insbesondere bei älteren Menschen sogar schädlich auf kardiale Risikofaktoren auswirken. In Verbindung mit einer geringen Flüssigkeitsaufnahme seien auch Durchblutungsstörungen mit einer Unterversorgung des Gehirns und Schwindelanfällen zu erwarten. (Ärzte Zeitung, 24.2.1992) Zu wenig Kochsalz in der Nahrung kann besonders alten Menschen schaden. (Ärzte Zeitung 108/15.6.1993/1)

Nur rein mit dem weißen Gift in die alten Menschen, das sind die besten Kunden der ärztlichen Krankhaltungs-Gilde. Salz aus den Salinen, Eisen aus dem Labor, Kalzium aus Kalkgestein wird vom Organismus nicht verstoffwechselt. Das Chlor des Kochsalzes kann sich der Körper auch nicht für die Magensäureproduktion nutzbar machen - es ist ein Gift für diesen. Trink mal eine Tasse Salzwasser. Ein halber Liter Salzwasser dient in China dazu, sich ins Jenseits zu befördern. Salz im Blut wird zudem nur schwierig ausgeschieden.

**6616 d)** Wenn diese Pfscher schon bei den eigenen Kollegen alles verkehrt machen - was denkst Du wohl, was Du bei denen zu erwarten hast:

**Arzt beim Arzt...** Diabetes erst kurz vorm Koma erkannt Der Arzt beim Arzt - ein schwieriges Kapitel, der Kinderarzt Dr. Roland Frey hat es am eigenen Leib erfahren. Mit 59 fing seine Pechsträhne an, nach einer Prostataektomie konnte er drei Jahre lang nur noch stehend praktizieren. Einen leicht erhöhten HbA beachtete er nicht weiter, wegen trockener Mundschleimhaut empfahl ihm der HNO-Kollege 40% Luftfeuchtigkeit im Schlafzimmer, und das lästige Jucken in den trockenen Augen weckte beim Augenarzt den Verdacht auf ein Sjögren-Syndrom. Völlig deprimiert und apathisch ertrug Dr. Frey noch wochenlang ausgetrocknete Schleimhäute, ständigen Durst, permanenten Harndrang und viele kollegiale Ratschläge. (Medical Tribune 48/29.11.1996/1)

Was denken die lieben Ärzte wirklich über Dich, wenn sie sich untereinander mal aussprechen (und wenn ihnen kein Fernsehserien-Autor schöne Worte in den Mund legt):

„Ich habe einen ziemlichen Haß auf alle Patienten, am liebsten würde ich Kfz-Mechanikerin werden. Wenn ich mich über einen Patienten ärgere, schreibe ich das in seine Akte hinein, z.B. Stinkstiefel.“ (Medical Tribune 48/29.11.1996/32 in Bad Orb auf der interkollegialen Sprechstunde „practica“)

**6617** 563 BRÜCKER, M.O., **Ärztlicher Rat aus ganzheitlicher Sicht**, emu Verlag *Wir Ärzte werden an der Universität in Ernährungsfragen nur unzureichend ausgebildet, so daß ein Arzt im Durchschnitt von Ernährung weniger weiß als ein an Ernährungsfragen interessierter Laie*. Die Presse läßt keine Gelegenheit aus, um Frischkost und Vegetarismus in Mißkredit zu bingen. (...)

So ist es: Ein bis zwei Vorlesungen über die überholte Kalorienlehre gestattet die Schulmedizin gnädigst.

**6618** 787 ...Die **Ärzte** müssen all diesen Unsinn reden, damit sie überleben und sich ihre Ferienvillen in der Schweiz kaufen können und weiter beliebt bleiben. So antwortet denn auch der berühmte Krebsprofessor, der gerade einem operierten Jungen das Karzinom aus dem Magen geschnitten hatte auf die Frage der auch so verständnisvollen Moderatorin, Frau Dr. Kühnemann, »Darf der Kleine nun auch wieder seinen geliebten Sauerbraten essen?« »Natürlich, jetzt kann er wieder essen, was er will!« (Sendung vom 13.4.1994)

563, 787 Diesen **Unsinn** lehren die **Mediziner**:

**Richtige Ernährung beugt vielen Krankheiten vor** Zur Vorbeugung der Osteoporose empfahl Professor Dr. Elmar Keck aus Wiesbaden, täglich wenigstens zwei Scheiben Schnittkäse und einen Becher Milch oder Joghurt zu essen. Neurodermitiker profitieren wie auch Rheumatiker nach Angaben der Ernährungswissenschaftler von der Zufuhr von Vitamin E und C sowie von Fischöl, Selen und Zink. 600 Diätassistenten, Diplom-Ökotrophologen, Mediziner und Apotheker waren auf Einladung des Vereins zur Förderung der gesunden Ernährung und Diätetik (VFED) zu der Fachtagung gekommen. (Ärztliche Praxis 91/14.12.1995/6)

»Ich bin UrMethodiker, weil ich keine Schwierigkeiten mit mir selbst haben will.« (Seminarteilnehmer)

Gute Nacht, Mattes! Aber das bleibt nicht aus, wenn man sich mit Krankheiten und nicht mit Gesundheit beschäftigt.

**6619** 787 Weiß man nach dem Rinderwahnsinnesgeschehen, wieviel Gehirnschäden noch durch Hamburgeressen auf die Menschen in den kommenden Jahren zukommen?

Fast Food-Restaurants sind exakt auf die Bedürfnisse des modernen Essens eingestellt: angemessene Portionen zur richtigen Zeit. Sie bieten Eßlust und, bei richtiger Kombination der Menüauswahl, auch ausreichend Nährstoffe, um fit und leistungsfähig zu bleiben. McDonalds unterstützt den flexiblen Eßstil, hält zu jeder Zeit Zwischenmahlzeiten bereit und ist schnell erreichbar.

Fast Food-Restaurants verkörpern so in gewisser Weise den modernen Lebensstil, der sowohl Fast Food auf der einen Seite bejaht, und auf der anderen Seite die Erlebnisgastronomie nicht als Gegensatz, sondern als Ergänzung der verschiedenen Lebenssituationen empfindet. (Professor Dr. Volker Pudiel, Ernährungspsychologische Forschungsstelle der Universität Göttingen)

Die zum Teil recht fragwürdigen Aktivitäten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung werden indirekt aus dem Geldbeutel des Steuerzahlers finanziert. Die DGE wird mit öffentlichen Mitteln von Bund und Ländern gefördert – behauptet »Der Gesundheitsberater 5/1993«.

Was sagt M. O. Bruker dazu?

● Fast Food trägt bei zur »Eiweißmast«, d.h. zur Überernährung mit tierischem Eiweiß ● Fast Food trägt bei zu Vitaminmangel ● Fast Food bedeutet Umweltzerstörung. Allein der McDonalds-Müllberg in der Bundesrepublik beläuft sich auf 10.000 bis 20.000 Tonnen jährlich ● Fast Food bedeutet: Ausbeutung der sog. Dritten Welt. ● Für Fast Food werden Wälder gerodet. In den Staaten Mittelamerikas wird ein Drittel der abgeholzten Fläche zu Viehweiden umfunktioniert, um den gesteigerten Rindfleischbedarf der Industriestaaten zu decken. Daran sind Fast-Food-Konzerne mitschuldig. Von dem Getreide, das für den Fleischkonsum eines Europäers nötig ist, könnten in der Dritten Welt 70 Menschen ernährt werden. Die Übersättigung der Reichen erzeugt den Hunger der Armen. (Der Gesundheitsberater 2/1993)

**Der Fast-Food-Konzern McDonald's will zwei mittellosen Kritikern den Mund stopfen** - und bliamiert sich seit Juni 1994 in einem Marathonprozeß. In packenden Kreuzverhören gelang es den Justizlaien Steel und Morris, die sich mangels Eigenmitteln selbst verteidigen, McDonald's-Vertreter im Zeugenstand immer wieder in Bedrängnis zu bringen. So konnten sie die Behauptung widerlegen, daß McDonald's kein Rindfleisch aus Herden verarbeite, für deren Aufzucht Regenwälder in Lateinamerika gerodet wurden. (...) Den Doktor Sidney Arnott, vom Hackfleisch-Riesen als Krebspezialist aufgeboten, fragten sie, ob man »mit Recht« behaupten könne, daß »ein hoher Nahrungsmittelanteil an Fett, Zucker, Tierprodukten und Salz sowie geringe Anteile an Faserstoffen, Vitaminen und Mineralien mit Brustkrebs und Darm- und Herzkrankheiten in Verbindung stehen«. Arnotts Antwort: »Für die Laienöffentlichkeit gesagt«, halte er diese Aussage »für durchaus gerechtfertigt«. Die Beklagten triumphierten: Sie hatten dem Gutachter einen Kernsatz aus ihrem Flugblatt vorgelesen, mit dem sie ihren Vorwurf der Gesundheitsgefährdung durch Junk Food begründeten. Selbst das unternehmerfreundliche New Yorker Wall Street Journal zollte den Pfiffküssen Respekt und urteilte schadenfroh, der Konzern habe vergebens gehofft, die mittellosen »Vegetarier-Aktivisten zu Hamburgern zu verarbeiten«. (DER SPIEGEL 51/1996/148) (...) Die beiden gehören der radikalen Londoner Greenpeace-Gruppe an, einer Umweltorganisation, die mit Greenpeace International nichts gemeinsam hat. Sie hatten 1986 erstmals Flugblätter verteilt, in denen McDonald's der Zerstörung von Regenwäldern, des Verkaufs ungesunder und gar krebsfördernder Nahrung, der Verführung von Kindern durch tückische Werbung sowie sklavenartiger Ausbeutung seines Personals bezichtigt wurde.

Erkenne, daß auch Du als kleiner Mann durchaus etwas gegen die Vergiftung unserer Kinder und der Erde ausrichten kannst, die die Mächtigen uns antun. Wenn Du nicht bestechlich bist. Der Verfasser kämpft wie diese beiden gegen eine genauso große Macht an: Pharmaindustrie, Chemie Giganten und Millionen biggotter Schulmediziner auf dieser Welt. Unterstütze seinen BUND FÜR GESUNDHEIT!

**6619 b)** Selbstverständlich sind die großen Krankenkaßen Mitglied der DGE und singen das vorgegebene Lied. Kaum eine wagt es, aus der Reihe zu tanzen. Die Verantwortlichen wollen das absolut kontrollierte einheitliche System. Es geht dabei nicht um Aufdeckung der echten Krankheitsursachen, sondern um die Wirtschaftlichkeit, denn schließlich leben Krankenkasse, Pharmakonzerne, Mediziner und zahlreiche andere Einrichtungen von der Krankheit. (Gesundheitsberater 3/1995)

**6620** 787 Wundervoll. Endlich kann ich essen, soviel ich will. Mein Übergewicht hängt laut Professor Pudel ja nicht mehr mit meiner Ernährung zusammen. Haben Sie einmal überlegt, welchen Schaden Sie mit Ihrer »Lizenz zum Fressen« anrichten? (Leserbrief im STERN 13/93, Helga Burkert, Ökotrophologin)

Mit der Dummheit in Sachen Ernährung stand es früher nicht anders:

**6621** 787 Ein besonders weiser Rat ist auch, den Patienten zu sagen, sie sollen sich »kräftig nähren«; teils hat das gar keinen Sinn, weil gerade in solchen Fällen von Appetitmangel meist die Assimilationsfähigkeit des Organismus darniederliegt oder weil der Patient die pekuniären Mittel zur Anschaffung der kräftigen Nahrung nicht hat, teils macht dieser daraus, was ihm eben beliebt. Er versteht darunter mit oder ohne ärztlichen Wink meist viel Fleisch und Alkoholika, eventuell auch Butterfett, jedenfalls teure Sachen (was oft das Wesentliche am Begriff erscheint), so namentlich auch Eierspeisen, die manchmal der Verdauung Mühe machen. Hat überhaupt jemand untersucht, ob und eventuell unter welchen Umständen die beständig in den Tag hinein verschriebenen Eier das viele Geld wert sind? BLEUER, E., »Das autistisch undiszipinierte Denken in der Medizin«, Springer

**6622** 422 **Typisch blöder, nicht durchdachter Professorenrat:** »Unser Gehirn verbraucht pro Stunde einen Teelöffel Zucker. Bleibt dieses Quantum aus, sackt der Blutzuckerspiegel, eine Leistungsminderung ist die Folge. Um leistungsfähig zu bleiben, empfehle ich, regelmäßig etwas zu trinken: Tee, Kaffee oder Fruchtsaft mit Zucker.« (Prof. Dr. med. Wilfried Diebschlag, »Fernsehwoche«, Nr. 14/ 1990)

Der gelehrte Herr weiß nicht einmal, daß der Körper keinen Zucker verstoffwechselt. (Fabrikzucker wird zu CO<sub>2</sub> und H<sub>2</sub>O abgebaut unter großem Verbrauch des Vitamin B-Komplexes und Vitamin C)

**6623** 241 **Typisch dummer, unverantwortlicher ärztlicher Rat:** Wer einem durch Krankheit besonders sensiblen Patienten Angst und Schuldgefühle einflößt, weil er seinem Appetit auf Schnitzel oder Sahnetorte nachgegeben hat, kann ihn damit nur noch kranker machen. (Dr. Bruntsch, in: Neue Post, 6/1990)

**6624** 241 **Typisch dummer Politiker-Rat:** Der Spezialist für die Wirtschaft hat nur die sich in den Lagerhäusern türmenden Fett- und Fleischberge, nicht Dein Gesundsein im Sinn: Wirtschaftsminister Borchert: »Fett ist beim Fleisch der Geschmacksträger. Deshalb meine Empfehlung: Esst Fleisch mit mehr Fett.« Was halten Sie von Bio-Produkten? Borchert: »Wenig. Sie sind weder gesünder noch schmecken sie besser.« (BamS 11/12.4.1993) (→Rz652) (→LV 6602)

**6625** 787, 967 **WEIßE, D. O., »Harmonische Ernährung«**, Smaragdina-Vlg., Perlschneiderstr.39, 81241 München. Auszug:

Wissenschaft wird getragen vom Wissensdrang, der in uns allen mehr oder weniger stark steckt. Angetrieben werden die Forscher vom Ehrgeiz und von der Notwendigkeit, ihr Leben damit zu finanzieren. Wie jeder andere Beruf beruhigt die Wissenschaft auf mannigfache Weise die geheimen Lebensängste, die jeder unbewußt in sich trägt. Darin liegt die Ursache dafür, daß sie von vielen so ernst genommen wird. *Indem man sich daran klammert, hofft man, einen sicheren Anker in den*

**Guter Rat:** Wenn Du mal im August im Süden weilst, vergiß nicht, Dir frische grüne Mandeln in der Schale zu besorgen, köstlich!

Wechselfällen des Lebens gefunden zu haben. Daß die Wissenschaft dies nicht bieten kann, sieht man nicht gerne. Das führt dazu, daß man sich mit der Wissenschaft identifiziert, daß jeder Angriff auf wissenschaftliche Ergebnisse persönlich genommen wird.

Das ist gut gesagt und scharfsinnig von diesem Arzt-Verfasser beobachtet - ändert aber nichts daran, daß WEISE einem verhängnisvollen Fehler bezüglich seiner Ernährungsratschläge unterliegt. In seinen Vorträgen hört sich seine These derart einleuchtend an (weil unseren heimlichen Wünschen nach Abwechslung und leckerem Essen so das Wort redend), daß ich auf die Gefahr für die kranken Menschen hinzuweisen habe. Da heißt es dann so:

»Jeder besitzt seine ihm spezifisch eigenen Bedürfnisse. Es bestehen erhebliche biochemische Unterschiede zwischen den Menschen. Die Bauchspeicheldrüse arbeitet bei dem einen stärker, beim anderen weniger stark. Schon die einzelnen Konstitutionstypen lassen erkennen, daß nicht jeder gleich geartet ist...«

Womit WEISE jeden herausfinden lassen will, welcher Kostform er bedürfe. Nein:

Und wenn schon bei dem einen die Bauchspeicheldrüse mehr und beim anderen weniger produziert: die UrKost ist für beide die richtige. Sie gleicht alles aus, weil unsere Organe alle auf die gleiche Kost programmiert sind. Die Produktion der Bauchspeicheldrüse ist nicht abhängig von der Art des Menschen, sondern von der Art der Nahrung, die in den Menschen fließt. Ist die Drüse gesund, so produziert sie viel Insulin, wenn die Verstoffwechslung der Nahrungsstoffe viel Insulin erfordert. Und umgekehrt. (Klar, daß sie bei 2m-Riesen mehr Insulin zur Verfügung stellen muß als bei schwächtigen Persönchen.) Wie falsch zu sagen:

»Die weniger Insulin produzierenden Konstitutionstypen müssen sich mit mehr Süßem versorgen, um die Drüse zum Ausstoß anzuregen - im anderen Falle umgekehrt.«

Wenn jeder nach der Form seiner Nase, der Größe seiner Ohren oder der Dicke seines Hinterns gemäß ein eigens auf ihn abgestimmtes Essen bedürfte - ich überlasse es Dir, den Gedanken weiter auszuspinnen.

**6626**  691 **Ab 60 fehlt oft Salz.** Menschen über 60 sollten ihr Essen nicht zu knapp salzen. Schon eine mäßige Einschränkung kann den Blutfluß in den Schlagadern der Arme und Beine um bis zu 20 % verringern - warnt Professor Klaus O. Stumpe von der Universität Bonn. Der geringere Blutfluß kann Hirnleistungsstörungen zur Folge haben. Ein schwaches Gedächtnis und Verwirrtheit im Alter sind oft nur eine Folge von Salzangel. Mit *şalzarmet* Diät können Frauen in den Wechseljahren ihr Osteoporose-Risiko senken - fanden australische Forscher heraus. Weil die Kalziumausscheidung im Urin dadurch verringert wird, können altersbedingte Schäden des Knochengewebes aufgehalten werden. (BUNTE, Nr. 40 u. 46, 7.11.1991)

**6627**  691, 967 **»Lieber das Gewicht reduzieren als weniger Kochsalz essen«**, empfahl Privatdozent Dr. Rainer Kolloch auf einem Pressegespräch zur »Bedeutung einer Kochsalzrestriktion bei kardiovaskulären Erkrankungen« in Bonn... Kolloch plädierte dafür, das kardiovaskuläre Risiko als ein *multifaktorielles* Geschehen zu begreifen, an dem nach seinen Schätzungen über 250 Einzelfaktoren beteiligt sind, *von denen viele noch gar nicht bekannt sind*. (Ärzte Zeitung, 17./18. Januar 1992)

Nun lies mal hier nicht einfach drüber weg oder laß Dich einlullen von diesem so bedeutsam und gelehrt klingenden Geschwafel dieses Dozierenden: Erkenne, daß hinter diesen Wortblähungen nichts, aber auch gar nichts steckt und er noch weniger weiß über das, was er redet. Dieser Klugschnacker reden dem Salz das Wort, obschon er von beteiligten Faktoren spricht, die ihm *nicht alle bekannt* sind.

So ist das bei den Medizinern: Reden ohne fundierte Kenntnisse zu besitzen... (→LV 6616)

**6628**  705 **Lächerliche Ernährungstherapie bei Magen-Darm-Erkrankungen** Ein Eisbein kann beim Ulkus bekömmlicher sein als eine Milchsuppe. Einseitige Milchdiäten erhöhten zudem das Herzinfarktrisiko der Ulkus-Patienten. (Ärzte Zeitung Nr. 229, 17.12.1992/1)

Es ist nicht zu glauben, was die Mediziner von sich geben, wenn es um eine der wirklichen Ursachen eines Magengeschwürs geht! Empfehlen sie hier doch die krankmachendste Speise überhaupt: Mit Pestiziden, Fremdhormonen und Antibiotika überbelastetes, sauerstoffärmstes Schwabbelfett vom mit schlimmstem Dreck gefütterten Schwein!

Empfehlen - von allem logischen Denken verlassen - allerortens Milch. Und nur beim Ulkus-Patienten soll sie schaden. Vor diesem zerfahrenen Gefasel, von dieser Mischung aus Gerede, Ignoranz und Geistesverwirrtheit kann man sich nur mit Grauen abwenden.

**6629**  683, 705 Untersuchung des Max Planck-Instituts München, das neue' Nr. 19/1990 Der Eiweißbrummel basiert auf einem Bericht des Chemikers Voight von 1891, nachdem 20% (später nach seinem Mitarbeiter Walter 30%) der Nahrung aus Eiweiß bestehen sollte.

Das aber wisse: Jedes Argument gegen irgendeine der Thesen dieses Buches - gleich, ob es von einem Intellektuellen oder einem Dummkopf stammt - gründet sich, ohne daß es dem Ausredefinenden bewußt sein muß, auf seine geliebten Gewohnheiten, seine Bequemlichkeit oder seine Eß- und Trinkgelüste.

**6631**  617 **Käse bewahrt die Zähne vor Karies: Wissenschaftler erforschten die Wirkung von Edamer, Mozzarella und Camembert** (Köln Stadt-Anzeiger, 21.1.1994)

Das mag ja sein, vorausgesetzt, man isst keinen Zucker. Doch was hast Du von einem besseren Gebiß, wenn der Käse zu hohem Cholesterin im Blut führt und Du frühzeitig einen Herzinfarkt bekommst? Erkenne: Ernährungswissenschaftler können oder wollen nicht in Zusammenhängen denken: Wollen nicht, weil sie der Nahrungsindustrie nach dem Mund reden müssen, um finanziert zu werden. Nichts als Käse, was sie von sich geben: Wissenschaft ist Lüge!

**6632**  563 Als einzige Ausnahme unter den von der Industrie bezahlten und damit für positive Aussagen zu deren krankmachende Drecksgüterproduktion vielfach bestochenen Ernährungswissenschaftlern profiliert sich vorsichtig, aber immerhin die Wahrheit nicht wider besseres Wissen verleugnend, Prof. Claus Leitzmann vom Institut für Ernährungswissenschaft der Universität Gießen. Hier ein Auszug aus seinem Referat beim 22. Kongreß der Steirischen Akademie für Allgemeinmedizin im Mai 1992:

**Zurück zur Natur ist die beste Devise!** »Bei einer Darmlänge, die seine Rumpflänge 12mal übertrifft, ist der Mensch keineswegs als Allesfresser, sondern ganz überwiegend als Pflanzenkonsument konstruiert. Sie glauben gar nicht, was Pflanzen so alles an antientzündlichen, wundheilenden, antibiotischen und antikanzerogenen Stoffen produzieren, die wir uns - ohne Griff in den Arzneischrank - so ganz nebenbei via Mutter Natur zuführen könnten.

Zwischen 25 und 45% Insulin ließen sich einsparen, wenn Diabetiker sich physiologischer ernähren würden. Haben Sie schon mal beobachtet, wie physiologisch langsam ein Blutzuckerprofil nach Genuß eines Müslis im Vergleich zu einem Stück Sahnetorte ansteigt?

Wer vor dem Schlafengehen ein üppiges Mahl einnimmt, gleicht einem Lokomotivführer, der seine Maschine voll anheizt und sie dann in den Schuppen stellt. Wundern Sie sich also bitte nicht über unsere Morgenmuffel-Gesellschaft. Würden die Leute, anstatt sich nächtens den Bauch voll zu schlagen, eine kleine Abendmahlzeit zwischen 5 und 6 Uhr einnehmen, hätten sie morgens auch guten Grund, mit Appetit auf ein kräftiges Müsli gerne aufzustehen!«

**6633**  241 **Brustkrebs - an der Ernährung liegt es nicht.** (Medical Tribune 2/15.1.1993/20)

Du erkennst das geradezu krampfhafte Bemühen der Ärzte und der Pharmaindustrie, nur ja nicht den Gedanken bei der Bevölkerung aufkommen zu lassen, es könne an der heutigen Schlechtkosternahrung liegen, daß sie verkrebsen. Mit allen Mitteln wird das eingeweicht, weil sie sonst den noch schlimmeren Medikamentendreck den Kranken nicht mehr anzudienen vermöchten.

**6634**  615 Der krankmachende Unsinn des an allen Orten immer wieder zugunsten der Milchwirtschaft unters Volk gebrachten ärztlichen Sermons: »**Decken Sie unbedingt Ihren Kalkbedarf mit Milch und Milchprodukten!**«, scheint unausrottbar:

Die Chinesen in den Landbezirken kennen weder Milch noch Käse als Kalklieferanten, sie decken ihren Kalkbedarf nur aus Pflanzenkost - und kennen doch keine Osteoporose, die bei uns sehr verbreitet ist (Untersuchung an 8.000 Chinesen). Das nämlich entgeht ihnen: In Kuhmilch finden wir zwar bedeutende Mengen Kalzium (Kalk=Ca), doch nicht einmal im Rohzustand vermag sie unseren Bedarf zu stillen, enthält sie doch gleichzeitig den Ca-Antagonisten Phosphor - ebenfalls in hohen Dosen. Durch Milchkonsum kann ein Ca-Defizit geradezu heraufbeschworen werden.

Merke: Das Kalzium diffundiert vom Darm in die Blutgefäße, von dort in die Knochen. Ein saures Stoffwechsell milieu entfernt es aber zum Großteil daraus, um die Säure im Körper auszugleichen. Die Milch schafft ein saures Klima - deshalb wird zum Stoffwechseln der Milch mehr Kalzium verbraucht, als sie dem Körper bringt. So einfach ist die Schädlichkeit der Milch nachzuweisen!

**6635**  705, 974 **Allergiker sollen Kernobst meiden** (Ärzte Zeitung 71/20.4.1994/12)

Nun versuchen sie auch noch, die Menschen vom Obstessen abzuhalten. Klar - heißt doch ein alter Spruch: Jeden Tag einen Apfel essen und Du kannst den Doktor vergessen.

 863 **Streben nach Gesundheit macht krank** Im Rahmen des 8. Deutschen Ärztekongresses in Dresden nutzten ein Arbeitsmediziner und ein Psychologe, unterstützt von einem Sozialwissenschaftler, die Gelegenheit, nahezu alle herkömmlichen Gesundheits-Vorsorgemaßnahmen in Frage zu stellen. (...) Noch schärfer ging Reinhold Bergler vom Psychologischen Institut der Universität Bonn mit Medien und Gesundheitspolitikern ins Gericht. »Paranoid-hysterisch« nannte Bergler Ängste vor »Restrisiken« bei Impfschäden, Müllanlagen und bestrahlten Lebensmitteln. Über die Reinheit von Naturprodukten werde eine ideologische Diskussion geführt, in der industriell gefertigte oder gentechnisch veränderte Nahrungsmittel unsinnigerweise verdammt würden. (...) Kühn geht noch weiter: Nicht nur bringe Gesundheitsradikalismus nichts, seine »Negativeffekte« seien sogar noch größer. Die Schuld werde auf das Individuum verlagert, Politik und Ökonomie entlastet. (...)

Hagen Kühn, Privatdozent am Wissenschaftszentrum Berlin, (räumte) auch hier gründlich auf. Der in den westlichen Industrieländern propagierte »gesunde Lebensstil«, so die von Kühn auch in einem Buch (»Healthismus«) ausgewählte These, bleibe jeden Erfolgsnachweis schuldig. Nach dem englischen Spruch »The proof of the pudding is in the eating« bemühte Kühn Statistiken, die belegen sollen, daß eigentlich alles nichts bringt: Jogging, Verzicht auf Alkohol und Tabak, Gewichtsreduzierung, bewußte Ernährung, Vorsorgeuntersuchungen. (Kölner Stadt-Anzeiger 2.7.1996)

Auf den Ärztekongressen spricht die Führungsschicht der Ärzte, also die, welche den Ton angeben und die Richtung bestimmen, wo's langgehen soll. Wenn Du genau hinhörst, wirst Du die Untertöne bemerken, die den Gesundheitswillen der Menschen zerschlagen wollen, damit sich die Ärzteschaft an immer mehr Krankheitsfällen mästen kann. Sie wollen keinesfalls, daß »die Schuld auf ein Individuum verlagert wird«.

Der Grund: Die Ärzte sollen, koste was es wolle, in jedem, auch dem kleinsten Schnupfen das Heft in der Hand behalten, sollen anordnen, was der Patient zu tun und zu lassen hat. Sie sollen sagen, welche Mittel er zu nehmen habe, damit die Nebenschäden, die sie verursachen, sie bald wieder in ihre Arme treibt. Dazu muß das Individuum dumm und abhängig gehalten werden, müssen industriebhörige Professoren mitspielen, daß es nicht auf gesunde, sondern auf „ausgewogene“ Kost (→704,706) ankomme.

**6636 a**  705 **Die Bibel der Kalorienforscher strotzt vor dubiosen Daten** So lautet denn die Maxime: Obst, Fisch oder Salat abwägen, Kalorien zählen und dann erst zubereiten. Dem Göttinger Ernährungspsychologen Professor Volker Pudel, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), war selbst das noch nicht konsequent genug: Er hielt es für notwendig, »die Kalorien für viele Nahrungsmittel auswendig zu lernen«, um »informiert eine Auswahl treffen« zu können. (stern 33/11.8.1994)

Natürlich ist Professor Pudel auch ein Anhänger der Schulmediziner-Theorie, daß es keine Schlackenstoffe im menschlichen Körper gibt. Klar - die paßt natürlich bestens zu seinem Plan, uns weis zu machen, daß die uns mit Gift- und Fremdstoffen schlimmstens versorgende Nahrungsmittelindustrie nichts Ungesundes liefert.

**6636 b** Daß Menschen trotz der von Pudel stolz propagierten 40jährigen (Fehl-)Ernährungsberatung der DGE immer häufiger an ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten leiden, erwähnt der Autor selbstverständlich nicht. Das vorliegende Buch »Keççup, Big Maç, Gümübärçeçen« ist nichts anderes als eine auf 150 Seiten ausgewählte Werbung für jegliche Industrienahrung, ohne auch nur die geringste Differenzierung und kritische Bewertung anzustreben. (Martina Bang in Gesundheitsberater 7/1995)

**6637**  708 **Auch bei der Vitaminfrage disqualifizierte sich die DGE selbst:** (...) Bei der Ermittlung der Folsäurewerte für Kinder nimmt das Fixieren der Richtwerte durch die DGE-Experten bizarre Züge an. Da überhaupt »keine experimentellen Daten« existieren, behilft sich das Gremium

mit »Schätzungen, die auf der Grundlage der für Erwachsene erhobenen Befunde basieren« - also mit Schätzungen auf der Basis anderer Schätzungen.

### Das hindert die DGE nicht, präzise Empfehlungen mit hochwissenschaftlichem Anstrich zu veröffentlichen.

So legt man Kindern zwischen einem und vier Jahren eine tägliche »Zufuhr« von exakt 120 Mikrogramm Folsäure nahe. Viele Eltern mißverstehen das und geben ihren Kindern Folsäure-Präparate. (stern 32/1994)

### Dieser Mc-Donald-Mann versteht es nur allzu geschickt, die Menschen zu verdummen:

Viele Autoren, so auch Pudel, glauben, daß es ausreicht, anderen Unwissenschaftlichkeit vorzuwerfen, um die wahre »Wissenschaft« für sich zu pachten. Zitat Pudel: »Alles sind Lebensmittel, die in den richtigen Mengen ihre Funktion haben. So gesehen sind Bonbons wie Kartoffeln, Hamburger wie Spaghetti, Obst wie Milch, Schokolade wie Cola.“ „Kinder sollten die Chance haben, weitgehend unbeeinflusst das Essen zu finden, das sie mögen. ... Jede zusätzliche Einmischung von außen kann mehr stören als nutzen.« Mit diesen Sätzen schließt Pudel seine Ausführungen ab. Die durch diese Lektüre stark gebeutelten Eltern können wieder aufatmen: Ungesundes gibt es nicht, Kinder kombinieren von sich aus, was für sie gut ist, und das Weglassen bestimmter Nahrungsmittel, wie Fabrikzucker, führt nur zu der Gier danach. Also kann alles beim Alten bleiben. (Gesundheitsberater 7/1995)

**6638** 📖 705 **Dummquatscherei erster Klasse** - aber Liebling des STERN: POLLMER, U., u.a. **Prost Mahlzeit!**, Kiepenheuer&Witsch Der Verfasser, ein Diplomchemiker, bringt es mittels 700 Quellen aus der Fachliteratur fertig, einem weniger kritischen Leser tatsächlich einzureden, gesundes Essen mache ihn krank. So gibt es für ihn keine ernährungsbedingten Krankheiten, wenn die Industrie nur »vernünftige« Lebensmittel herstelle.

**6639** 📖 979 **Das Kartell der Experten** Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung wirkt im Stillen. Sie bestimmt, was und wieviel wir essen sollen. Ihre Urteile finden sich in Magazinen und Wartezimmer. Wie neutral sind die Ernährungspapste? Text Karin Haug, Auszüge: Kernpunkt der Vorwürfe: Pudel sei nachweislich auf zahlreichen Veranstaltungen der Industrie zu finden. Der Eklat schlug sich in einem offenen Brief nieder, in dem Fachjournalisten die DGE als »profitorientierte, PR-Agentur« rüffelten, wobei »der Verbleib der Profite offen bleibt«. Wenn es der Publicity nützt, bricht der Präsident auch mit den Empfehlungen des eigenen Hauses. So erlaubt er in seiner »Neuen Pfundskur« Süßes ausdrücklich. Die »Zehn Regeln« der DGE hingegen raten dazu, »Zucker nur selten und in kleinen Mengen« zu konsumieren. Zu dem Leitsatz, »mit Salz soll man zurückhaltend umgehen«, sagt der Präsident nur lapidar: »Wir dürfen nicht allen Leuten verbieten, was nicht für alle schädlich ist, und wir dürfen nicht allen etwas empfehlen, was nicht für alle nutzbringend ist.«

Des Pudels geschickter Volksverdummungskern liegt in seiner äußerst geschickten Handhabung seiner rhetorischen Fähigkeiten als verbaler Parterreakrobatiker, die ich Dich hier noch kurz zu durchschauen lehnen möchte, weil sie auch von Seiten halbalternativer Gesundheitslehrer auf Dich zukommen: Pudel stellt sich durch die raffinierte Wortwahl »...den Leuten nichts verbieten« selbst einmal als Autorität, aber sogleich auch als verständnisvoller Philanthrop dar. Denn wer läßt sich heute gerade im Bezug aufs Essen gerne etwas verbieten! **Merke:** Die Menschen haben sich noch immer alles so ausgelegt, wie sie es am liebsten hören wollten. Die Kunst der Schlepper besteht darin, den Menschen vorzugaukeln, sie entschieden sich selbst unbeeinflusst für das Richtige - das in Wahrheit das Falsche ist.

**6640** 📖 238 **Noch ist Rheuma nicht heilbar.** Prof. Joachim Robert Kalden, Deutschlands Rheuma-Papst. Immer öfter hört man, daß Rheuma durch eine falsche Ernährung ausgelöst wird. Was darf ich essen, um kein Rheuma zu bekommen? Es gibt bis heute keine Erkenntnisse darüber, daß Rheuma ernährungsbedingt sei. **So gesehen dürfen Sie alles essen, was Ihnen schmeckt**, es gibt keine spezielle Rheumadiät. Allerdings bedeutet Übergewichtigkeit immer eine zusätzliche Belastung für die Gelenke. Deshalb sollten Sie versuchen, Ihr Normalgewicht zu halten. (BUNTE (49. Folge Medizinserie) Nr. 47/1994/S. 93)

Ich nehme auch diesem Herrn à la Pudel seine volksschädigende Ignoranz nicht ab. Mit diesen gemeingefährlichen, auf die Dummheit der Kranken spekulierenden, nie durch Doppelblindstudien nachgeprüften Falschsuggestionen bezwecken diese Herren nichts anderes als ihre Existenzsicherung und die der Pharmaindustrie, von der sie abhängig sind, auf Kosten der Millionen immer hilfloser werdenden Rheuma-Kranken.

**6641** 📖 613ff Ein Orthopäde provoziert: **Milch macht Osteoporose!** Die Osteoporose tritt am häufigsten da auf, wo am meisten Eiweiß verzehrt wird. Eskimos konsumieren weltweit die meisten Proteine und leiden schon ab 25 darunter. Afrikanische Bantu-Frauen dagegen

Lieber Franz,  
nach einer Krebs-Bestrahlungserie leide ich seit fünf Jahren unter einer ~~Darmschwäche~~, die ich bislang durch kein Mittel und keine Kostform beheben konnte. Aber schon am zweiten Tag nach Deiner UrTherapie meldete sich bei mir die nach so vielen Jahren nur durch Einläufe erzwungene Verdauung zurück. Alles hat sich dank der Kraft der Wildpflanzen - für mich wie ein Wunder - normalisiert. Du kannst Dir denken, wie glücklich ich wieder bin.  
Hedda Kösel, Bonner Str.214, Köln

### Lebensweise:

Frage Dich mal allen Ernstes: Kommst Du in Deinem Leben überhaupt vor? Oder rennst Du ihm ständig keuchend hinterher? Dich von den Peitschen hetzen lassend, die da ständig hinter Dir geschwungen werden?

### Nimm mal eine Auszeit!

Willst Du selbst mal mit hochgestochener wissenschaftlicher Ausdrucksweise imponieren, so antworte immer damit:

*Nun, das ist die reine Inkarnation des mediterranen Soseins im absoluten Einssein mit dem sinnlichen Zuhandensein.*

Du wirst sehen: Alle sind beeindruckt von Dir, halten Dich für kompetent, obschon Du nur Stuß von Dir gegeben hast - aber wissenschaftlich ausgedrückt...

### Schon die geringste Verstopfung führt zur Bildung von Schlacke

Durch fehlenden Reiz bei der Nahrungsaufnahme wird der Darm träge. Der Darminhalt wird zu langsam ausgeschieden, und die eigentlich nützliche Tätigkeit der Darmbakterien wird ins Gegenteil verkehrt: Durch die mikrobielle Zersetzung des Darminhalts entstehen Produkte, die keinen Schaden anrichten, wenn sie mit normaler Häufigkeit des Stuhlgangs aus dem Körper ausgeschieden werden. Wenn diese Substanzen wie Indol, Skatol, Phenol aber zu lange im Darm bleiben, werden sie zum Teil über die Darmschleimhaut in das Blut aufgenommen. Sie gelangen dann über den Blutkreislauf überall in den Organismus und verursachen Krankheiten. Am häufigsten tritt Kopfschmerz auf. Nach Meinung der wissenschaftlichen »Experten« allerdings darf es den Kopfschmerz bei Verstopfung gar nicht geben, weil - wie sie meinen - eine Aufnahme der Giftstoffe in den Körper gar nicht stattfinden könne.

nehmen ungewöhnlich wenig Eiweiß zu sich, haben außerdem einen extrem hohen Kalziumbedarf, da sie bis zu 10 Kinder stillen müssen und dennoch - keine Osteoporose. (Medical Tribune 11/17.3.1995/58)

Ob die Ärzte noch vor den Ernährungswissenschaftlern hinter die Wahrheit kommen?

**Osteoporose verhindern / Mit Milch ganz sicher nicht** Die Osteoporose entsteht womöglich durch eine zu eiweißreiche Ernährung, meint Dr. Heinrich Kuhn, Altensteig, im folgenden Leserbrief. (Medical Tribune 7/17.2.1995/43)

**6642**  691 **Im Alter schadet Salzrestriktion eher, als sie nützt** Salzarme Kost kann die geistige Leistungsfähigkeit im Alter beeinträchtigen. Das hat eine neue Untersuchung an der Universitätsklinik in Bonn ergeben. »Eine Kochsalzrestriktion kann alten Menschen somit leicht mehr schaden als nutzen«, so Professor Klaus O. Stumpe beim Kongreß »Ernährung und Herz-Kreislaufkrankungen« in Bonn. (Ärzte Zeitung 50/18.3.1995/26)

**6643**  613ff **Kinder mit chronischer Verstopfung / Kost ohne Kuhmilch - Stuhlgang wieder flott** (Ärztliche Praxis 22/18.3.1995)

**6644**  705, 979 **Mit Yoga und vegetarischer Kost gegen den Herzinfarkt.** Als Ornish 1990 die Ergebnisse seiner Arbeit in der englischen Medizinerzeitschrift »The Lancet« veröffentlichte, war die Sensation perfekt. Allein durch Änderung des Lebensstils, ohne Medikamente und medizinische Eingriffe, ließ sich nach seinen Erkenntnissen das Wachstum von Ablagerungen in den Herzkranzgefäßen stoppen, ja sogar zurückbilden. Umstritten ist allerdings unter den Medizinern, ob die amerikanischen Rezepte einfach auf deutsche Verhältnisse zu übertragen sind. Das fängt bei einfachen Dingen an: Der Speiseplan führe zu erheblichen Blähungen. In Amerika werde das mit Medikamenten unterdrückt, die in Deutschland nicht zugelassen seien, sagt ein Kritiker. Andere Mediziner werfen den deutschen Ornish-Jüngern eine Überbetonung des Diätfahrplans vor und kritisieren das Niveau der psychologischen Betreuung. (Kölner Stadt-Anzeiger 3.12.1995)

Ornish lehnt sich weitgehend mit seiner Methodik an die 1980 begründete UrTherapie an. Er macht für die USA dann entsprechende Kompromisse.

**6663** SPIEGEL: Geht es den Immunologen Gallo und Kurth mit ihrem PR-Feldzug in erster Linie darum, weitere Forschungsgelder lockermachen? STILLE: Forschung muß auch finanziert werden, das ist doch allen Insidern klar. (SPIEGEL 50/1995/209)

Forschung in der Medizin bedeutet höherer Aufwand und größere Schäden für Kranke. Denn der Staat hofft ja, die ihn so stark belastenden Krankheitskosten vermindern zu können und steckt dann wieder neues Geld in die Forschung, wobei die Mediziner in den hunderten Universitäten, Forschungsanstalten und Instituten wie die Maden im Speck zu leben vermögen. Und welcher Irrsinn sich da abspielt, das macht Dir erst der Verfasser klar. Der Dir sagt: Diese seit 2000 Jahren bestehende, bestens bezahlte Forschungsarbeit hat bis heute auch nicht ein einziges Mittel hervorgebracht, das in der Lage wäre, einen kranken Menschen zu heilen und die Ursache einer Krankheit zu beseitigen! Ich wiederhole: nicht ein einziges! Was auch immer dabei rauskam: Es blieb bei der reinen Symptombehandlung. Bis heute. Und wird es für immer bleiben.

**6664** **Das Neueste gegen Krebs: High-Tech aus dem Weltall** (BUNTE 48, 25.11.1998) Wie war das noch mit allem, was neu ist? Gleich wird es von der Betrugs-Schulmedizin aufgegriffen und zum Wundermittel hochstilisiert. Jetzt soll auch noch das Weltall den Verkrebsten helfen. Erkenne es: Der Glaube an eine Heilkraft der Schulmedizin ist nichts als eine Fortsetzung mittelalterlichen Aberglaubens!

## 6700 Wogegen Ärzte sind

**6700**  165 **Pharmakologen und Toxikologen lehnen es ab, daß Medizinstudenten in Zukunft über Naturheilverfahren und Homöopathie** im 2. Abschnitt der Ärztlichen Prüfung befragt werden. Es solle kein Gebiet geprüft werden, das keine wissenschaftlich abgesicherten Grundlagen besitze. (Ärzte Zeitung, 12.1.1993)

Merke: Bei allen Versuchen, die Medizin in den gewichtigen Mantel der Wissenschaft zu kleiden ist ein großer Teil von dem, was sie heute als medizinische Standardpraxis betrachtet, nicht viel mehr als Voodoo des 20. Jahrhunderts. In ihren eigenen Publikationen - von denen die Medien als deren Komplizen natürlich nicht berichten - akzeptieren Fachleute auf dem Gebiet der Medizin diese Tatsachen öffentlich. Der New Scientist vom 17.9.1994/23 verkündete auf der Titelseite seiner Ausgabe, daß 80 % der medizinischen Verfahren, die heute verwendet werden, niemals richtig getestet wurden.

Titelseite der Ärztlichen Praxis: **Medizin am Scheideweg Lanze für alternative Krebsmittel**

Nun haben sie es geschafft: Die zuvor so befehdete Pflanzenheilkunde (zum Kassieren) einkassiert.

**6701**  165 **Verfolgung von Gesundheitslehrern und ...förderern.** In den USA wird seit Jahren ein unerbittlicher Kampf gegen die Vertreter der Naturheilkunde geführt. (...) An einem frühen Morgen wurden in Florida alle homöopathischen Ärzte verhaftet, sämtliche Geräte wurden zerstört oder bis auf weiteres eingezogen, die Medikamente beschlagnahmt, die Praxen geschlossen. Die inhaftierten Ärzte konnten sich nur durch hohe Kautionen auslösen. Ein Weiterarbeiten war für sie nach Verlust aller Mittel nicht mehr möglich. Viele biologische Kliniken und Praxen mußten aus Mangel an Medikamenten schließen, da der größte Teil aus dem Ausland importiert werden mußte und die Behörden die Einfuhr untersagten. (NA 11/85)

Auch Dr.Shelton und bei uns Dr.Issels wurden wegen Verbreitung der Rohkosttherapie ins Gefängnis geworfen. Für die Ärzte und das Establishment stellt sie halt eine zu große Gefahr von Einkommensverlust dar.

**6702** a)  165 **»Alternativmedizin - alles für die Katz?«** hieß der Leitartikel von Prof. Dr. med. Hermann Arnold in ÄP Nr. 25/1992, S. 5, in dem er vor dubiosen Geschäftemachern warnt und seine Vorschläge zur Gegenkampagne unterbreitet. Zwei Leser sind empört: