

Moderne Ernährungstherapie „Genussvoll essen und trinken - den Menschen und der Ernährung verpflichtet“

„Der Mensch ist, was er isst“ – Bedeutung der Ernährung für Gesundheit und Krankheit

Mit diesem Satz hat schon Hippokrates vor 2400 Jahren seinen Ärzteschülern beigebracht, welche elementare Bedeutung die Ernährung für unsere Gesundheit hat. Auch ein anderer berühmter Arzt, Paracelsus, predigte: „*Eure Nahrungsmittel sollen Eure Heilmittel und Eure Heilmittel sollen Eure Nahrungsmittel sein*“.

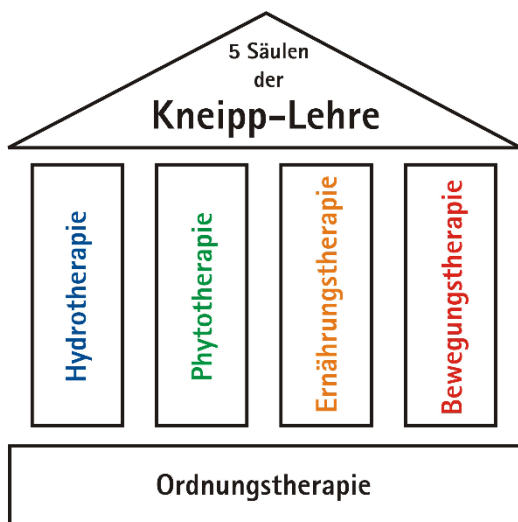
Davon ausgehend, dass der Geist über der Materie steht, gibt es vier Grundsäulen der Gesundheit:

1. Positives Denken, Innere Überzeugungen, Glauben, Spiritualität, Psychotherapie, Placebo-Effekt
2. Ernährung
3. Bewegung / Sport
4. Gesunder Schlaf

Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts. Auch wenn wir in den letzten Jahren die Bedeutung von Bewegung/ Sport für unsere Gesundheit durch intensive Forschung immer besser erkannt und betont haben, so geriet darüber im Bewusstsein der Öffentlichkeit die Bedeutung der Ernährung ins Hintertreffen. Wissenschaftlich gesehen verlassen wir gerade mal das Mittelalter, wenn es um die Erforschung sämtlicher Stoffwechselwege geht, da diese unendlich kompliziert und komplex sind. Außerdem ist weder die reiche Pharmaindustrie noch die noch mächtigere Nahrungsmittelindustrie an einer Finanzierung solcher Studien interessiert, weil diese viel mehr an dem Verkauf von Pharmaka und industriell verarbeiteten, ungesunden Nahrungsmitteln verdienen als an Obst und Gemüse, Kartoffeln und Reis. Unser Medizinsystem verdient am kranken Patienten, nicht am gesunden!

Die Ernährung als „tragende Säule“ der Gesundheit

Schon Kneipp erzählte zu Lebzeiten: „*Ich habe in meinem Leben weit mehr Menschen mit meinen Ernährungs- und pflanzenheilkundlichen Empfehlungen geheilt als mit meinen Wasseranwendungen, für die ich berühmt geworden bin*“. In seinem berühmten 5-Säulen-Modell hat er die „Ernährung als tragende Säule“ bezeichnet.

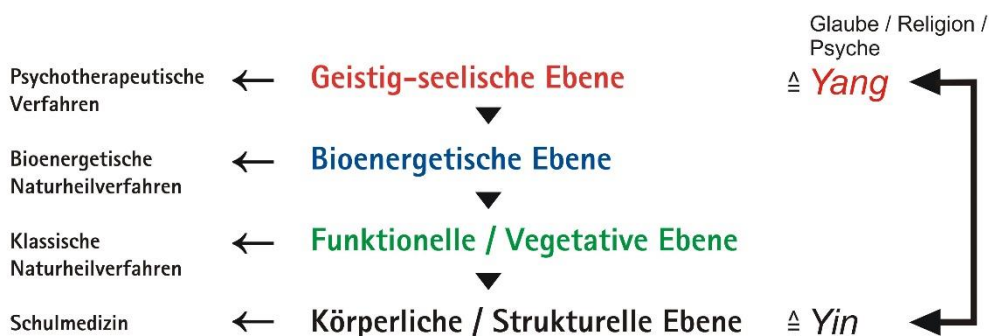


Von ihm stammt auch der Spruch:

„Der Weg zur Gesundheit geht durch die Küche – und nicht durch die Apotheke“

Kneipp wusste auch:

„Wenn doch der Vater (Yang) einer Krankheit oft unbekannt ist, so ist die Mutter (Yin) meist die Ernährung“



Wenn wir ursächliche Medizin bis in letzter Konsequenz hinterfragen, so landen wir auf der geistigen, spirituellen Ebene (=Yang-Ebene) im Bereich der Psychotherapie bzw. der Spiritualität als letzte Konsequenz von Heilung. Vielleicht könnte man dazu sogar sagen: „Plazebo-Effekt im positiven Sinne“ – als Grunddimension jeder Heilung. So gesehen ist es richtig, wenn wir sagen, der Geist steht über der Materie als Ursprung allen Seins. Nicht nur glücklich sein heißt eingebettet sein in eine Ordnung. Auch Gesundheit ist die Folge von richtig denken, fühlen und handeln im Einklang mit den Natur- und Geistesgesetzen der Schöpfung. Auf dem Mutterboden Erde, auf der strukturellen, stofflichen Ebene (=Yin-Ebene), ist die Ernährung die ursächlichste Medizin überhaupt.

„Darm mit Charme“ – der Mensch als Stoffwechselsystem

Der Mensch ist wie jedes Lebewesen ein Stoffwechselsystem. Jede Zelle, jede Struktur ist mit dem, was sie von außen zugeführt bekommt, in Balance mit den Stoffen, die entgiftet und ausgeschieden werden müssen.

Wenn wir die Wegstrecke zwischen Mund und Anus als Stoffwechselsystem verstanden haben, so ist unser Verdauungstrakt nichts anderes als ein überdimensionaler gewundener Schlauch, dessen Oberfläche makroskopisch und mikroskopisch so gefaltet ist, dass wir insgesamt eine innere Oberfläche von etwa 1/3 Fußballfeld besitzen, mit der wir als System Mensch mit der Umwelt kommunizieren.

Wenn wir uns vergegenwärtigen, dass das Leben immer an Grenzflächen zu Hause ist, so findet auch unser Leben stofflich gesehen an dieser Oberfläche statt.

Beispiele:

Wo gibt es mehr Fische? An der Küste oder im Meer?

Wo gibt es mehr Vogelarten? Am Waldrand oder im Wald?

So lautet die Antwort immer: an Grenzflächen! Da, wo Himmel und Erden, Yin und Yang, Samen und Ei, sich berühren, wo Polaritäten aufeinander treffen, da passiert das, was man Leben nennt!

Eine weitere Oberfläche, die Haut oder die Lungenbläschen, sind ebenfalls wichtige Ausscheidungs-, Entgiftungs- und Kontaktflächen. Sie spielen jedoch im Vergleich zur Darmschleimhaut eine wesentlich geringere Rolle bzw. haben andere Aufgaben.

Unser Bauchhirn – das noch unbekanntes Wesen

„Der Darm ist die Wurzel der Pflanze Mensch“ (F.X. Mayr). Damit diese größte Kontaktfläche unseres Körpers mit der Umwelt richtig funktioniert, d.h. die richtigen Stoffe aufnimmt und andere entgiften kann, ist diese mit einem Ökosystem Darmbakterien besiedelt. Dieses Ökosystem ist vergleichbar mit dem Great Barrier-Riff in Australien oder dem Amazonas-Urwald in Brasilien, der für unser Klima eine immens überlebensnotwendige Rolle hat. So wie unsere Darmbakterien eine immens wichtige Rolle für die Gesundheit des Gesamtsystems Mensch haben. Jedes Ökosystem ist so gesund und in seiner hochdifferenzierten Balance wie es eine Artenvielfalt gibt. Und so ist auch der Darm umso gesünder, je differenzierter und vielfältiger die Bakterienflora dort angesiedelt ist. Dieses Ökosystem Darmflora ist der Sitz unseres Immunsystems. 80% unserer immunkompetenten Zellen/Strukturen befinden sich im Darm (Peyer'schen Plaques im Dünndarm und dem RES =Retikulo-endotheliales System).

Der Darm steuert tatsächlich nahezu den gesamten Stoffwechsel im Körper in enger Verbindung und Kooperation mit Leber, Galle, Pankreas (Bauchspeicheldrüse), Nieren und v.a. unserem Gehirn. Es gibt unzählige Neurohormone und Neuropeptide, die das Zusammenspiel zwischen Darm und Gehirn regulieren. Man spricht deshalb auch vom sogenannten „Bauchhirn“. So gesehen werden auch unsere Gefühle als Vermittler zwischen unseren Gedanken und dem leibhaftigen Erleben unseres Körpers wahrscheinlich mehr vom Bauch bestimmt und von unserem Stoffwechsel, der dort abläuft, als vom Gehirn selbst.

Verdauung und Immunsystem sind somit eng miteinander verbunden. Im Stress, d.h. wenn der Sympathikus erhöht ist, wird sowohl das Immunsystem downreguliert, als auch die Verdauung. Das heißt im (chronischen) Stress haben wir nicht nur eine schlechtere Verdauung, sondern auch ein geschwächtes Immunsystem.

Heilung dagegen findet immer im Vagotonus statt, d.h. wenn der Parasympathikus überwiegt mit seinem Hauptnerv, dem N. Vagus, der nicht nur für Herz-Kreislauf, sondern auch für fast den gesamten Magen-Darm-Trakt zuständig ist. Schon daraus leitet sich eine der Grundregeln ab, dass wir nur in der Entspannung, in Muse essen und uns genügend Zeit dafür nehmen sollten. Vergleichen wir einmal die Zeit, die die Tiere auf der Weide oder im Wald sich für die Ernährung nehmen mit dem hastigen Aufnahmen von Fastfood - womöglich noch im Gehen oder beim Autofahren - des modernen, stressgeplagten Menschen. Machen wir es also wie die Franzosen! Wir nehmen uns Zeit, essen langsam, kleine Mahlzeiten, dafür mehrere Gänge – d.h. abwechslungsreich und mit viel Muse und wahren Genuss.

Das Immunsystem als Schlüssel zum Verständnis von Allergie, Autoimmunerkrankungen und Krebs

Das Immunsystem ist bis heute das komplizierteste System unseres Körpers. Es ist noch immer nicht in allen Winkeln erforscht. Wenn wir uns vergegenwärtigen, welche Bedeutung das Zusammenspiel von Psyche, vegetativem Nervensystem, Hormonsystem und Immunsystem für unsere Gesundheit hat, dann wird uns schnell klar, warum in die sog. Psycho-Neuro-Humero-Immunologie (=Lehre vom Zusammenspiel von Psyche, Vegetativem Nervensystem, Hormonsystem und Immunsystem) fast 80% unserer Forschungsgelder fließen. Weil man auch in der Schulmedizin inzwischen erkannt hat, was man in der Naturheilkunde schon immer wusste: Der Schlüssel zum Verständnis für sämtliche Autoimmunkrankheiten, die 70% aller Krankheiten überhaupt ausmachen und für die wir weder Ursache geschweige denn eine ursächliche Therapie kennen, aber auch für die massiv zunehmenden Allergien und nicht zuletzt für die ansteigenden Krebserkrankungen liegt in genau diesen komplexen, ganzheitlichen, funktionalen Zusammenhängen o.g. Systeme.

Der Tod sitzt im Darm – Die Bedeutung der Darmflora

Das Funktionieren des im Darm ansässigen Immunsystems und dessen Zusammenspiel mit Psyche, Hormonsystem und vegetativem Nervensystem ist gesteuert und abhängig von der richtigen Balance und Vielfalt unserer Darmbakterien. Und diese Balance und Vielfalt der Darmbakterien wiederum ist direkt und indirekt abhängig von unserer Ernährung, die dadurch zum grundlegendsten Faktor für das funktionierende Zusammenspiel aller Systeme im Körper wird.

Wir besitzen mehr Darmbakterien als Körperzellen. Damit bestehen wir gar nicht so sehr aus uns selbst, wie wir immer glauben, sondern hauptsächlich aus diesem Ökosystem Darmbakterien.

Wenn wir den engen Zusammenhang zwischen Immunsystem und Darm verstanden haben, können wir auch

nachvollziehen, warum Allergien, Autoimmunkrankheiten und Krebs die letzten Herausforderungen der Schulmedizin sind, da diese nicht ohne den wichtigsten Faktor Ernährung beeinflusst werden können.

Darmflora und Vitamin D – Stiefkinder der Schulmedizin

Das Thema Darmflora war lange ein Stiefkind in der Medizin. Heute kommt, v.a. aus Amerika, eine Studie nach der anderen zu uns über die Bedeutung und die komplexen Zusammenhänge einer durch Fehlernährung oder Antibiotika zerstörten Darmflora und einer Vielzahl von typischen chronischen Erkrankungen.

Mit jeder Antibiotika-Gabe zerstören wir einen Großteil dieses Ökosystems und es resultiert eine Verminderung der Artenvielfalt der Darmbakterien. Die Gesunden verschwinden teilweise unwiderruflich und die ungesunden Bakterien breiten sich aus. Deshalb ist es eine der Grundregeln in der Naturheiltherapie zur Antibiotikatherapie zumindest parallel und spätestens danach eine Darmsanierung (= Gabe von gesunden Darmbakterien) anzugehen. Doch nicht nur unnatürliche Antibiotikagaben vermindern oder zerstören die Darmflora von außen, sondern es ist mehr als verständlich oder logisch, dass unsere Darmflora direkt und indirekt von dem lebt, was wir essen.

Es ist ein bisschen wie mit dem Thema Vit. D, wo man jahrelang Sonnenlichtexposition verteufelt hat und dabei vergisst, wie unendlich wichtig unser Schöpfungselement Nr 1, das Licht, für die Gesundheit der Menschen ist. Schon allein mit Blick auf den grassierenden Vit. D-Mangel war dies fatal. Heute weiß man, dass Vitamin D3 bei einer Vielzahl von Herzkreislauf-Erkrankungen, fürs Immunsystem, für die Psyche/ Depressionen, Autoimmunkrankheiten, bis hin zu Krebs und nicht nur für unsere Knochen eine unendlich komplexe Rolle spielt.

Zusammenhang von Ernährung und chronischen Krankheiten – das Tabuthema in der medizinischen Ausbildung

Die Schulmedizin mag das Thema Ernährung nicht – die Menschen könnten ja tatsächlich geheilt werden... und damit Milliarden Gewinne der Pharmaindustrie flöten gehen! Schon im Medizinstudium werden gerade an solchen Stellen ablenkende Fremdwörter benutzt, um die direkten oder indirekten Zusammenhänge der Ursachen von Krankheiten in der Ernährung zu verschleiern.

Für Alzheimer oder MS werden zum Beispiel Begriffe wie Amyloid verwendet, was nichts anderes heißt wie Eiweißablagerungen im Gehirn. Wir können also von einem Schulmediziner nicht erwarten, dass er uns irgend etwas Vernünftiges zum Thema Ernährung zu sagen hat. Ärzte können einem meist nicht den Unterschied zwischen gesunden und ungesunden Eiweißen, Fetten und Kohlehydraten erklären. Sie haben im Studium noch nichts gehört über Histotropismus von Schweinefleisch. Sie wissen nicht, dass es einen gewaltigen Unterschied macht, ob wir Calcium pflanzlichen oder tierischen Ursprungs zu uns nehmen. Selbst die längst widerlegte Mähr der angeblich prophylaktischen Zufuhr von Milchprodukten gegen Osteoporose ist aus vielen Köpfen mancher Kollegen nicht heraus zu bekommen und der Verzehr von möglichst viel Milchprodukten ist immer noch eine komplett falsche und längst widerlegte offizielle Empfehlung.

Zusammenhang von Orthomolekularer Medizin - Säure-Basen-Haushalt und chronischen Krankheiten

Jede zweite Krankheit ist angefüttert. Jeder, der Medizin gelernt hat, könnte sich den Zusammenhang zwischen Ernährung und den häufigsten chronischen Krankheiten selbst herleiten.

Selbst auf der Intensivstation, wo ich als Arzt am weitesten entfernt bin von ganzheitlicher Medizin, ist für die meisten Mediziner der erste Reflex, wenn ein Notfallpatient mit Herzinfarkt/ Schlaganfall und Co. zur Aufnahme kommt, der Blick aufs Kalium (und Calcium). Warum ist das so? Weil das Kalium in sehr vielen Fällen in Richtung Hypokaliämie i.S. (im Serum) entgleist ist.

Doch warum das so ist und der offensichtliche Zusammenhang zur Ernährung wird keinem angehenden Arzt erklärt.

In der Medizin seit langem bekannt ist die Tatsache, dass der Kalium- und Calcium- Spiegel im Blut/Serum (i.S.) miteinander in einer sehr fein abgestimmten, reziproken Balance stehen, die eng mit dem pH-Wert i.S. korreliert. Durch die bei auffällig vielen Patienten beobachtbare Hypokaliämie aufgrund der in der heutigen Ernährung zu niedrigen Aufnahme von Kalium und Vitamin C (aufgrund vermindertem Verzehr von Gemüse, Obst, Salat, Kartoffeln, Reis) steigt der Kalziumspiegel im Blut.

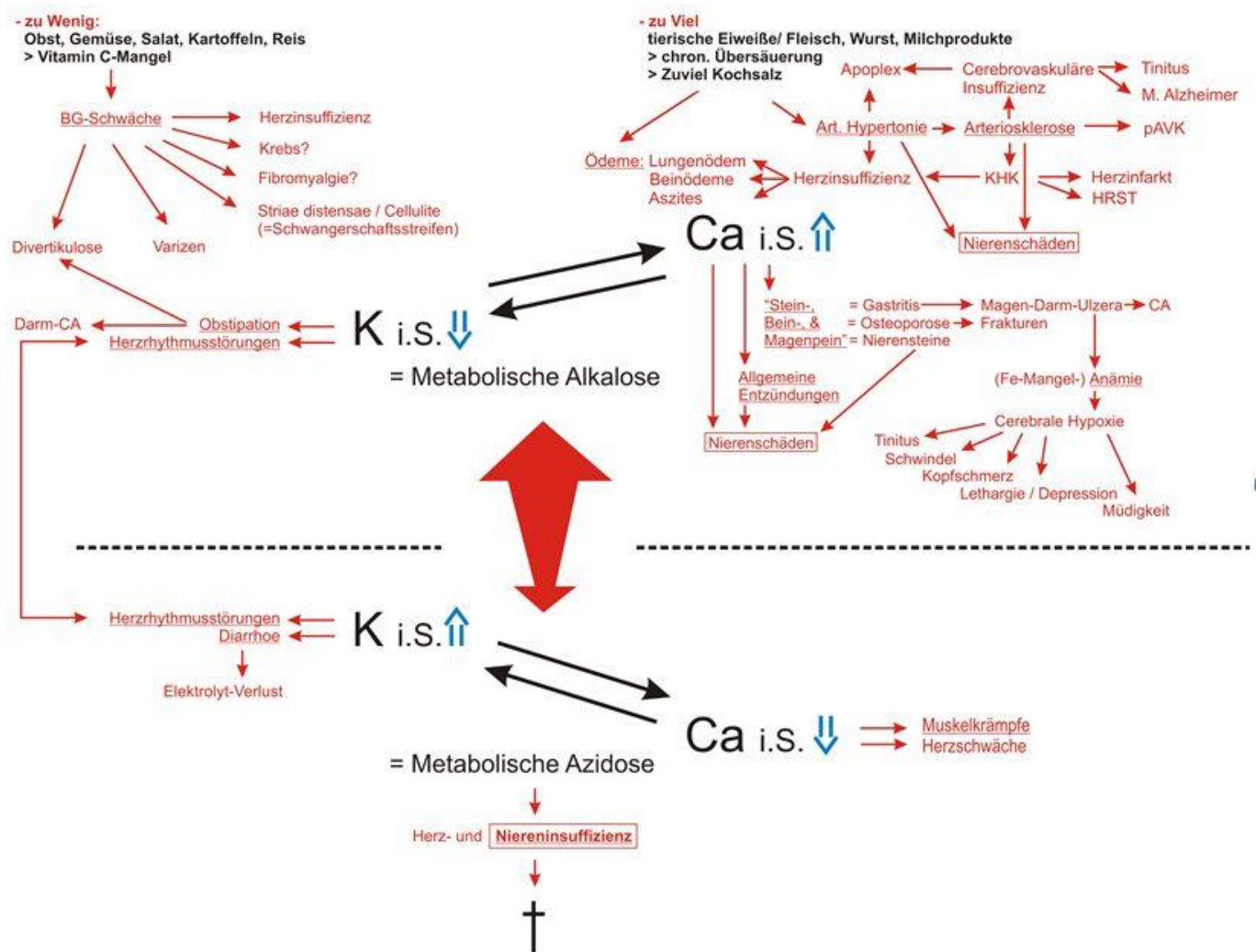
Verstärkt wird dieser Effekt durch den zu häufigen Verzehr von Calcium und säurebetonten, meist stark salzhaltigen Nahrungsmitteln (z.B. Milchprodukte, Fleisch, Wurst), wobei der Körper mit Hilfe der hierbei entstehenden geringfügigen Dysbalance zwischen Kalium und Calcium und der damit zwangsläufig korrelierenden leichten metabolischen Alkalose, einer chronischen Übersäuerung von außen entgegenzuwirken versucht.

Solcherart nahrungsabhängige, minimale, im normalen Laborbefund nicht sichtbare Gegenregulationsmechanismen -über Jahre summiert- erklären die Pathophysiologie des Metabolischen Syndroms. Das

Metabolische Syndrom gilt allgemein als Grundlage der Arteriosklerose und einer Vielzahl damit assoziierter chronischer Zivilisationskrankheiten, gegen die die herkömmliche Medizin keine ursächliche Therapie kennt und außerhalb der Ernährungstherapie nur eine symptomatische medikamentöse Behandlung bieten kann.

Doch das Blut ist nur unsere Regelgröße. Und der Ort, in dem wir Laborwerte messen. Doch lange bevor wir im Blut entgleiste Elektrolyte feststellen und eine pH-Verschiebung bekommen, finden diese Vorgänge schon in den Zellen statt, d.h. die Übersäuerung hat bereits seit Jahren in den Zellen ihren Vorlauf. Die Tendenz zur metabolischen Alkalose im Blut ist demnach nichts anderes, als der logische Versuch des Körpers über das Blut der Übersäuerung in den Zellen entgegen zu wirken und gegen zu regulieren, um den pH-Wert in den Zellen im Rahmen zu halten.

Erst wenn die Systeme ausgereizt und erschöpft sind und die Niere als letztes Organ der Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes in Mitleidenschaft gezogen wird, dann kippt das System und das Kalium steigt an und das Calcium fällt ab, als Ausdruck der schleichend zerstörten Niere.



Beispiele:

- Durch **zu viel Calcium** im Blut und **säurebetonte Nahrungsmittel** (enthalten in tierischen Eiweißen wie z.B. Milchprodukten, Fleisch, Wurst) kommt es langfristig zu „**Stein-, Bein- & Magen-Pein**“ (Siehe Hyperparathyreoidismus) d.h. **Gastritis/ Magen-/ Darm-Ulzera, Pankreatitis, Nierensteine & Osteoporose**. Durch zu hohen Eiweißanteil in der Nahrung kommt es zur chronischen Übersäuerung, die nur durch eine Mobilisierung basischer Mineralsalze aus Knochen ->**Osteoporose**, Haut ->**Zellulite** und Haarwurzeln -> **Haarausfall** im Körper gegenreguliert werden kann. Die fast ausschließlich in tierischen Eiweißen enthaltene Arachidonsäure (=“Urstoff der Entzündung“) fördert **Entzündungen aller Art**. Außerdem kommt es durch zu hohen Eiweißanteil in der Nahrung langfristig zu **Nierenschäden**.
- **Vitamin C-Mangel** bewirkt langfristig eine **Bindegewebsschwäche**, was wiederum **Varizen** (Krampfadern), **Striae distensae** (Schwangerschaftsstreifen) und ev. **Fibromyalgie(?)**, **Herzinsuffizienz** und **Krebs** zur Folge hat.

- Durch **zu wenig Kalium** (enthalten in Gemüse, Obst, Salat, Kartoffeln, Reis) im Blut kann es akut zu **Herzrythmusstörungen** und **Obstipation** kommen.
- Durch **zuviel NaCl = Kochsalz** (enthalten in fast allen abgepackten Nahrungsmitteln sowie in Gewürzen, Soßen, Fisch, Fleisch, Wurst, Käse u.a.) kommt es durch die Bindung von Wasser zu **Ödemen** und langfristig zu **Art. Hypertonie** als Hauptfaktor der **Arteriosklerose**. Diese wiederum ist die Ursache für **Cerebrale Insuffizienz** (Durchblutungsstörungen im Gehirn) und **M. Alzheimer, Apoplex** (=Schlaganfall) sowie **KHK** (Koronare Herzkrankheit), **Angina Pectoris** bzw. **Myokardinfarkt** mit der Folge von **Herzrythmusstörungen** und **Herzinsuffizienz**, die wiederum **Ödeme** und **Dyspnoe** (Atemnot) nach sich ziehen. Außerdem kommt es durch zu hohen Blutdruck langfristig ebenfalls zu **Nierenschäden**.

Wenn o.g. Mechanismen bzw. Mangelzustände zu lange bestehen oder die Systeme/ Organe (v.a. Nieren und Lungen) zur feinen, langfristigen Gegenregulation erschöpft sind, kann es zum „Kippen des Systems“ kommen:

- Durch **Calcium-Mangel** kommt es in der Folge zu **Muskelkrämpfen** und **Herzschwäche**
- Durch **zuviel Kalium** i.S. als Zeichen einer **chron. Niereninsuffizienz** kommt es akut ebenfalls zu **Herzrythmusstörungen** und **Erbrechen** sowie **Diarrhoen** (Durchfälle) mit der gefährlichen Folge eines **weiteren Elektrolyt-Mangels** im Sinne eines Circulus vitiosus (Teufelskreis). Die Diarrhoe könnte man als einen letzten verzweifelten Versuch des Körpers ansehen der Hyperkaliämie (zu viel Kalium im Blut) entgegenzusteuern im Sinne einer letzten/ präfinalen Gegenregulation!? Diese birgt die Gefahr einer **Exsikkose** (Austrocknung) mit der Folge einer **Schocklunge** und **Schockniere**, an denen die Patienten in letzter Konsequenz versterben....!?!

Erst jetzt wachen wir in der Medizin auf, wissen dass dies ein Zustand ist, den der Patient nicht mehr über Jahre mit sich herumtragen kann. Elektrolytverluste, z.B. durch Erbrechen oder Durchfälle, können u.a. gefährliche Herzrythmusstörungen verursachen. Jeder Mediziner weiß, dass hier letztendlich tödliche Kreisläufe in Gang kommen.

Erst nach Jahren wenn die Niere geschädigt ist, kommt es zum Zusammenbrechen des Systems und damit zur metabolischen Azidose, zum Ansteigen des Kaliums und Abfall des Calciums im Blut und damit zur metabolischen Azidose, die dann auch im Blut erscheint. Hier ist das Kind schon längst in den Brunnen gefallen und die Systeme sind komplett erschöpft. Der Körper kann der Übersäuerung im Gewebe nicht mehr über das Blut gegensteuern.

Und dies ist nur ein Beispiel am Elektrolytpaar Kalium-Calcium. Ähnliche Zusammenhänge zu chronischen Krankheiten könnte man mit vielen anderen Elektrolyten bzw. Elektrolytpaaren herstellen.

Übergewicht und Metabolisches Syndrom als Grundlage von Herz-Kreislauf-erkrankungen, Diabetes u.a. chronischen Erkrankungen

Doch auch jeder Nicht-Intensiv-Mediziner und Laie kann den Zusammenhang zwischen Ernährung und chronischen Krankheiten sehr leicht herstellen:

Die Hauptursache für Arterienverkalkung als Grundlage aller Herz-Kreislauf-erkrankungen ist das metabolische Syndrom mit seinen 5 primären Risikofaktoren: Adipositas, Diabetes mellitus, Hypertonie; Hypercholesterinämie und dem Rauchen. Alkohol, Stress und Bewegungsmangel sind als sogenannte sekundäre Risikofaktoren anerkannt. Wenn wir uns vergegenwärtigen, dass es eine lineare Korrelation zwischen Übergewicht und Hypertonie als auch Übergewicht und Diabetes mellitus gibt und Adipositas wiederum eine enge Korrelation zur Hypercholesterinämie hat, so wird uns sehr schnell klar, dass vier der fünf Faktoren des metabolischen Syndroms ganz direkt mit dem Übergewicht zusammenhängen.

Zauberwort: Hypokalorische Ernährung – Fasten als Königin der Diätetik

Letztendlich behandeln wir in der Medizin häufig nichts anderes als die Folgen vom Übergewicht. Bei jedem Kilo zu viel sendet der Körper Warnsignale in Form von Symptomen, die langfristig zu Krankheiten führen. Ein ansteigender Blutzuckerspiegel oder erhöhter Blutdruck sind solche Warnsymptome. Diese tun nicht weh. Wir spüren noch lange nichts. Wir haben dabei keine Schmerzen und fühlen uns noch nicht einmal unwohl. Und doch weiß man in der Schulmedizin schon längst, dass dies die Grundlagenkrankheiten nicht nur für Herz-Kreislauf-erkrankungen, sondern für sehr viele weitere chronischen Erkrankungen sind. Adipositas steht auch in Assoziation zu erhöhten Raten von psychischen Erkrankungen wie Depression, Alzheimer, Gicht, Arthrose bis hin zu erhöhten Krebsraten.

Sämtliche meiner über 90-jährigen Patienten, die noch zu Hause leben und ihren Haushalt selbstverständlich ohne Demenz selbst bewältigen können, sind extrem schlank, um nicht zu sagen dürr. Wenn wir gesund 100 Jahre oder älter werden wollen, lautet das Zauberwort demnach hypokalorische Ernährung und / oder regelmäßiges Fasten auf Tages-, Wochen- und Jahreszyklus-Ebene, d.h.

- Auf Tages-Ebene: Mindestens 4 Std. Pause zwischen den Mahlzeiten einhalten! Keine Zwischenmahlzeiten. Maximal 3 Mahlzeiten am Tag.
- Auf Wochen-Ebene: Einmal die Woche (evtl. Freitags wie früher üblich) Fasten-/Entlastungstag einlegen
Alternativ: En vogue ist zurzeit das Intervallfasten: z.B. jeden zweiten Tag Fastenpause!
- Auf Jahreszyklus-Ebene: Mind. 1 Fastenwoche mit Kräutertee oder frisch gepressten Obst-/ Gemüsesäften zur Entgiftung im Frühjahr

Doch **Vorsicht:** Jeder Dumme kann Fasten – aber nur ein Intelligenter kann das Fasten wieder richtig brechen/ beenden! Man sollte mind. 1/3 der Zeit, die man gefastet hat, auch einhalten, sich wieder Schritt für Schritt mit leicht bekömmlichen Nahrungsmitteln an die Nahrungsaufnahme gewöhnen, sonst könnte man sich krankenhausreif essen!

Unser Idealgewicht

Auch wenn in der Medizin korrekterweise mit der Formel des sog. Body-Mass-Index“ gearbeitet wird, so ist das sog. Broca-Normalgewicht (= Begriff aus der amerikanischen Versicherungsmedizin und bedeutet statistisch errechnetes durchschnittliches Gewicht, bei dem der Mensch die höchste Lebenserwartung hat) immer noch alltagstauglich:

Körpergröße in cm minus 100 = „Broca“-Normalgewicht in kg

(je nach Konstitution minus 5-10% bei Männern bzw. 10-15% bei Frauen = Idealgewicht)

Wie ein „genetisch bedingter Sollwert“ liegt das heute propagierte **persönliche Wohlfühlgewicht** im Normalgewichtsbereich.

Merke:

- Die heutige angeblich gestiegene Lebenserwartung entspricht einer „Milchmädchenrechnung“, wenn man bedenkt, dass diese trotz Operationsfortschritten, Antibiotika und heutiger intensivmedizinischer Möglichkeiten nur sehr gering ist und zum größten Teil auf den Rückgang der früheren Säuglings- und Müttersterblichkeit zurück geht.
- Studienbeobachtungen zeigen: Das ständige Hin und Her von Abnehmen und Zunehmen verändert den Stoffwechsel so, dass die Pfunde jedes Mal noch schneller wachsen als vorher, d.h. wiederholte starke Gewichtsschwankungen führen zu verstärkter Fettspeicherung (=“Jojo-Effekt“).
- Die bekannten typischen bzw. jedem „Normalesser“ vertrauten Hungergefühle sind Übergewichtigen verloren gegangen, d.h. sie können ohne hungrig zu sein, ständig essen -> die natürliche Sättigungs-Wahrnehmungsfähigkeit sollte wieder geschult / sensibilisiert werden. Dies dauert im Regelfall 4-8 Wochen.
- 1 kg Körperfett hat ungefähr 6000 kcal – 10 km Radfahren entspricht einem Kalorienverbrauch von nur 1 Praline! Trotzdem gilt: Ausdaueraktivitäten sind wichtig! Sie unterstützen die Gewichtsabnahme und den Erfolg einer Ernährungsumstellung.
- Allein das Aufrechterhalten der Fettspeicher frisst 30% des Energiebedarfs -> dicke Menschen leben unökonomischer.
- Eine Flasche Cola enthält 40 Zuckerstückchen -> bei Kindern sind es vor allem die Getränke, die das Übergewicht bedingen.
- Androide (männliche) Fettsucht (Bauchfett) ist in Bezug auf Risikofaktor Brustkrebs und Herzkreislauf-Erkrankungen gefährlicher als die sog. gynäkoide Fettsucht (Fett an Hüfte- / Po- & Oberschenkelfett).
- Sowohl für die Entstehung des Diabetes mellitus als auch für die Arterielle Hypertonie und Hyperlipidämie besteht eine enge Korrelation zum Übergewicht. 10 kg Gewichtsabnahme senkt den BZ oft um 20-30% und den systolischen Blutdruck um 10-20 Punkte – ganz abgesehen von der Senkung der Fette!
Dies sind enorme Werte, die selbst manch teure pharmazeutische Medikamente kaum erreichen und durch die man sich einige Tabletten gegen Bluthochdruck, Diabetes und Hyperlipidämie (=erhöhte Fettwerte) sparen kann.

Hunger-Sättigungsregulation

Stärke- und ballaststoffhaltige Lebensmittel wie z.B. Vollkornbrot, Haferflocken, Müsli, Vollkornreis, Kartoffeln und Hülsenfrüchte sättigen erheblich anhaltender als kurzfristig verfügbare süß schmeckende Zucker. Diese führen wegen stärker stimulierter Insulinausschüttung zu raschem Blutzuckerabfall und damit zu erneuten und verfrühten Heißhungerattacken.

Frischkost (rohe Blattgemüse, Obst) fördert das Kauen und dient dem Magen als „Füllsubstanz“.

Tipp: Ähnlich wirkt ein Glas Wasser schluckweise vor dem Essen getrunken!

Merke:

- Das Gefühl, satt zu sein, stellt sich erst nach 15-20 Minuten ein. In dieser Zeit können hastige Esser „ganze Berge verdrücken“. **Tipp:** Jeden Bissen mind. 25x kauen!
- Übergewichtige sind in den meisten Fällen Schnellesser/ „Schlinger“.

11 Tipps zum gesund schlank werden und bleiben

1. **Jeden Bissen mind. 25x kauen, langsam essen & genießen**, d.h. für jede Mahlzeit mind. 30-60 Minuten Zeit nehmen **Tipp**: Vor jeder Mahlzeit eine **rohe Karotte kauen!** -> zwingt zum langen und gründlichen Kauen und lässt das Sättigungszentrum im Gehirn früher aktiv werden!
2. **„Morgens wie ein Kaiser (-> kohlenhydratbetont) - Mittags wie ein König (-> gemischte Kost aus langkettigen Kohlenhydraten, Stärke und möglichst pflanzlichen Eiweißen) - Abends wie ein Bettelmann“** (-> leichte pflanzeneiweißbetonte Kost aus Blattgemüsen, Hülsenfrüchten, Nüssen, Pilzen und Bio-Eiern)
Tipp: Wachtel-Eier -> senken sogar Cholesterin!
3. **„Abnehmen im Schlaf“**, d.h. **Abends nicht zu viel, nicht zu spät (vor 18 Uhr!)** und pflanzeneiweißbetont - Hauptmahlzeit bis 15 Uhr einnehmen
4. **Gewichtskontrolle 2x täglich** -> morgens =Kontrolle über nächtliche Gewichtsabnahme ((mind. ½ -1kg über Nacht!) / letzte Abendmahlzeit + abends =Kontrolle über Essverhalten am Tag
5. **„Zurück zu den Wurzeln“**, d.h. **Besinnung auf menschliche Ernährung = pflanzeneiweißbetonte, ovo-vegetabile Mischkost** bestehend aus viel Blattgemüse, Hülsenfrüchten, Nüsse, Pilzen, Beeren und Bio-Eiern
6. **Fastenpausen** einhalten 1x/ Jahr mind.1 Woche, 1x/ Woche 1 Tag, & **v.a. zwischen den Mahlzeiten** bei max.2 (-3) Mahlzeiten/ Tag **und nachts**
Tipp: Erste Mahlzeit: 11 Uhr, zweite Mahlzeit: 16 Uhr, danach nichts mehr essen!
7. **Regelmäßig Ausdauersport** mind. 2-3x/ Wo für 30-60 Min. mit Pulsfrequenz 200-Lebensalter!
Achtung: Hungergefühle werden oft verstärkt durch Langeweile, Müdigkeit oder Trinkmangel!
Tipp: Bei Hungergefühlen/ vor dem Essen Sport machen, um sich das Essen zu verdienen -> verzögert und verringert pathologische Hungergefühle!
8. **Viel reines (Quell-)Wasser oder Kräuter-Tee trinken**, mind. 2-3 Liter /Tag (z.B. Black Forest, St. Leonhard`s, Volvic`s, Lauretana Alternativ: Leitungswasser oder Kräutertees).
Tipp: 1-2 Gläser Wasser vor den Mahlzeiten trinken!
9. **Wohnungs-Temp. <19 Grad** -> vermehrt braunes Fettgewebe -> verbrennt 30% des Grundumsatzes an Kalorien zur Wärmeengewinnung
10. **Tipp** für Frauen: **„Magenband von außen“** (ohne OP!), d.h. Mieder oder Korsett tragen -> verringert Hungergefühle!
11. **Persönliche Spiritualität pflegen** und mehr **„Vitamin L“** = Liebe, Lust, Leidenschaft, Lachen, Lernen, Lebensfreude einnehmen **Tipp**: sich neu verlieben☺ -> senkt Hungergefühle!

Merke:

- Eine Gewichtsabnahme zum Normal- oder Idealgewicht sollte immer langfristig und nachhaltig sein:
-> maximal 5kg in einem halben Jahr! Alles, was schneller abgeht, kann in der Regel nicht dauerhaft gehalten werden.
- Der Körper will nicht krank sein! Er kommt uns in unseren Bemühungen um Gesundheit sehr weit entgegen. Alle Krankheitssymptome sind lediglich Warnsignale, die uns zur Umkehr im Lebensstil bewegen sollen. Schon eine nur sehr geringe Gewichtsabnahme von 1-2 kg signalisiert dem Körper, dass wir uns in die richtige Richtung bewegen. Und er belohnt uns vorweg mit einer auffallend raschen Besserung der wichtigsten Grundwerte unserer Hauptrisikofaktoren: Blutdruck, Blutzucker und Fettwerte (Triglyceride, Cholesterin/ Lipoproteine).
„Wenn wir z.B. in der BRD wohnen und nach Rom wollen, müssen wir uns Richtung Süden aufmachen und dürfen nicht nach Norden eiern!“

Die gute bürgerliche Küche als üppige Mangelkost

Die Zwangsvorstellung der alten Ernährungslehre um 1900, die sich seitdem kaum weiterentwickelt hat, behauptet, der Mensch sei eine „Verbrennungsmaschine“ und brauche nur Eiweiße, Fett und Kohlenhydrate in ausreichender Kalorienzahl zuführen. Die sog. „gute, bürgerliche Küche“ entspricht einer „üppigen Mangelkost“ – üppig an Kalorien im Sinne der alten Ernährungsvorstellung, arm an Vitalstoffen, im Sinne der modernen Ernährungslehre. Die meisten Menschen leben in einer Art „Dämmerungszone der Gesundheit“, d.h. es gibt praktisch keinen gesunden zivilisierten Menschen mehr, wenn man wirklich strenge Maßstäbe anlegt

Beispiele:

- Untersuchungen der Amerikaner an ihren im Korea-Krieg gefallenen Soldaten („alles junge, beschwerdefreie, streng ausgemusterte Leute zwischen 20 und 26 Jahren,“) zeigten, dass 77% von ihnen Gefäßveränderungen im Sinne einer Arterienverkalkung aufwiesen. Im Vietnam-Krieg waren es später immerhin noch 50% Arterienverkalkung, nachdem man die Ernährung in geringem Maße verbessert hatte.
- Naturvölker und ihre Haustiere (z.B. Eskimos, Hunzas) bekommen nach Einzug von Zivilisationskost die gleichen Zivilisationskrankheiten wie die Menschen in den Industrienationen!

Der Gesundheitszustand eines Erwachsenen hängt neben seiner Ernährung zusätzlich ab von:

1. dem gesundheitlichen Erbe ab, das er von den sechs bis acht Generationen vor ihm mitbekommen hat
2. der Ernährung der Mutter in den neun Monaten der Schwangerschaft
3. der Lebensweise bis er erwachsen wurde

Die Natur kommt uns entgegen

Dem großen Entgegenkommen der Natur ist es zu verdanken, dass wir schneller wieder gesunden als wir durch fehlerhaftes Verhalten über einen bestimmten Zeitraum krank geworden sind.

Beispiel:

Trotz 40-jährigem Rauchens reichen ca. 10 Jahre Abstinenz, um wieder das gleiche Lungenkrebsrisiko wie ein Nichtraucher vorzuweisen.

Stoffwechselphysiologische Grundlagen

Grundstoffe der Ernährung und ihr Energiegehalt

Die bekannte Grundlage unserer Ernährung aus den drei Grundstoffen Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate muss wie folgt ergänzt werden: Die unterschiedlichen Nährstoffe können wir einteilen in

- energieliefernde = Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße und
- nicht energieliefernde = Wasser, Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Sekundäre Pflanzenstoffe

1 Gramm Kohlenhydrate	entspricht 4 kcal bzw. 17 kJ
1 Gramm Fett	entspricht 9 kcal bzw. 38 kJ
1 Gramm Eiweiß	entspricht 4 kcal bzw. 17 kJ
1 Gramm Alkohol	entspricht 7 kcal bzw. 30 kJ

Achtung:

1 Gramm Fett enthält doppelt so viel Kalorien wie 1 Gramm Eiweiß oder Kohlenhydrate!

1 Gramm Alkohol enthält fast so viel Kalorien wie 1 Gramm Fett! Das bedeutet, das Bierchen am Abend ist die ideale Methode um zielsicher zuzunehmen!

Für die Verteilung der drei energieliefernden Hauptnährstoffe in der täglichen Ernährung gilt folgende Empfehlung:

Kohlenhydrate	55 - 60% der Kalorien
Fette	25 - 30% der Kalorien
Eiweiße (Proteine)	10 – 15% der Kalorien

Achtung: Wir verzehren zu viel Fett- und Alkohol-Kalorien, während die Aufnahme von empfehlenswerten, Nahrungskohlehydraten wie Kartoffeln, Reis, Gemüse, Vollkornprodukte und pflanzlichen Eiweißen zu gering ist.

Merke: Die (früher) empfohlene Menge von 2400 Kalorien pro Tag gilt nur, wenn man sich von protein- und stärke-reichen, gekochten Speisen ernährt. Bei gesunder Vollwertkost benötigt der Mensch bei geringer körperlicher Arbeit lediglich ca. 2000 Kalorien am Tag.

Das Grundproblem der Grundnährstoffe

In der herkömmlichen Ernährungsmedizin wird qualitativ viel zu wenig beachtet, dass es stoffwechselfähig einen immensen Unterschied gibt, ob die jeweiligen Hauptnährstoffe Fette und Eiweiße pflanzlicher oder tierischer Herkunft sind, bzw. ob die Kohlenhydrate aus isolierten Zuckern oder komplexen, stärke-reichen Kohlehydraten bestehen!

Kurzkettige Kohlenhydrate aus isolierten Zuckern (z.B. weißer & brauner Zucker, Sirup etc.) <->

Ballaststoffreiche, langkettige Kohlehydrate aus Kartoffeln, Reis, Vollkorn, Gemüse und Obst

- Isolierte Zucker sind der größte Vitaminräuber im Körper (speziell von Vitaminen des B-Komplexes, die für das Funktionieren von Nerven, Psyche und Immunsystem wichtig sind) und hemmen die Vitamin B12-Resorption mit der Gefahr der Entwicklung einer perniziösen Anämie.
- Isolierte Zucker führen zu Heißhungerattacken aufgrund eines zu schnellen Blut-Glukoseanstiegs mit

- nachfolgendem, überschießendem Blutzuckerabfall durch die zu schnelle Insulinausschüttung.
- Isolierte Zucker führen außerdem langfristig zur Insulinresistenz und Diabetes mellitus (Typ II = 80%)
- Zucker hemmt die Proteinresorption
- Zucker fördert die Ausscheidung lipophiler (=fettlösliche) Vitamine
- Isolierte Zucker enthalten keine Ballaststoffe und fördern somit die Obstipation (Verstopfung)

Merke:

- Der schädlichste Zucker ist die billige und deshalb von der Industrie hauptsächlich verwendete Fructose oder Invertzucker/ Isoglucose (= Fructose-Glucose-Gemisch) als Hauptverursacher v.a. der Hyperurikämie als gefährliche Stoffwechselgrundkrankheit von Gicht, Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes.

<->

- Die gesündesten Kohlenhydrate sind in Kartoffeln, Reis und Mais enthalten sowie in allen älteren Getreidesorten wie Roggen, Dinkel, Grünkern (=unreif geernteter Dinkel), Hafer, Gerste, Hirse, Buchweizen, Amaranth, Quinoa, Kamuth, Emmer, Einkorn.

Je weniger hochgezüchtet ein Getreide ist, desto höher ist noch sein Gehalt an Vitalstoffen (Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen) und desto geringer ist sein Gehalt an Gluten (=Klebeiweiß im Getreide), gegen das sehr viele Menschen, mehr als schulmedizinisch angenommen, eine Intoleranz (=Gluten-sensitive Enteropathie/ Zöliakie) haben und mit Bauchkrämpfen, Blähungen oder Durchfällen reagieren.

Achtung: Weizen ist das hochgezüchtete Getreide mit dem mit Abstand höchsten Gehalt an Gluten!

Tierische (=gesättigte) Fette und Transfettsäuren <-> pflanzliche Fette / Öle aus kaltgepressten, kaltgeschlagenen, ungehärteten Pflanzenölen (=ungesättigt)

Die gesunde und schmackhafte Küche beginnt mit den richtigen Fetten. Die meisten Geruchs- und Geschmacksstoffe in der Nahrung sind an Fette gebunden.

- Ungesättigte Fettsäuren aus Pflanzenölen enthalten im Gegensatz zu gesättigten tierischen Fetten die wertvollen Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren (=Doppelbindungen im Molekül). Diese schützen unsere Zellmembranen und wirken im Körper als unentbehrliche Radikalfänger mit der Fähigkeit, Stoffwechsel-Gifte zu binden.

<->

- Tierische (=gesättigte) Fette sind Mitverursacher für Adipositas und Hypercholesterinämie -> Gelenkprobleme, Hypertonie und Arteriosklerose

Ideal für den Körper, speziell für unser Gehirn, ist folgende Verteilung von Fettsäuren in der Ernährung:

- 1/3 Gesättigte Fette z.B. Butter, Sahne oder (besonders gesund) Kokosöl
- 1/3 Einfach ungesättigte Fettsäuren z.B. Olivenöl oder Rapsöl
- 1/3 Mehrfach ungesättigte Fettsäuren z.B. Fisch oder Kernöle (wie z.B. Leinöl, Grapefruitkernöl, Kürbiskernöl, Borrettschamenöl, Traubenkernöl, Nachtkerzensamenöl, etc.)

Bei den mehrfach ungesättigten Fettsäuren sollte das Verhältnis Omega-III : Omega-VI-Fettsäuren idealerweise 1:2 oder zumindest 1:5 (lt. DGE) betragen. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren im richtigen Verhältnis wirken blutverdünnend (Fibrinogen senkend -> bessere Fließeigenschaften des Bluts) / durchblutungsfördernd, Blutdruck senkend sowie gegen Hyperlipidämie (ungesundes LDL wird gesenkt <-> gesundes HDL wird erhöht) und Dyslipoproteinämie (Lipoprotein senkend)

Achtung:

- Die gesättigten Fettsäuren und hier v.a. die Transfettsäuren (= oft „versteckte“ Fette, die von der Industrie benutzt werden), sind hauptsächlich am erhöhten Cholesterinspiegel beteiligt und weniger das Cholesterin (=Grundbaustein körpereigener Hormone) selbst.
- Die moderne Zivilisationskost enthält zu wenig Omega-III und zu viel Omega-VI-Fettsäuren im ungesunden ca. 1:15 Verhältnis.
- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren dürfen nicht erhitzt werden!

Tipp: Nüsse, speziell Walnüsse, enthalten ein nahezu perfektes Verhältnis von Fettsäuren.

16 Nachteile tierischer (=artfremder) Eiweiße (z.B. Fleisch, Wurst, Milchprodukte) <-> pflanzliche Eiweiße (z.B. Nüsse, Pilze, Hülsenfrüchte, Blattgemüse)

Merke: Tierische Eiweiße werden anders verstoffwechselt als pflanzliche Eiweiße und sind nicht so gesund wie ihr Ruf. Dies gilt auch für die immer noch als gesund propagierten Kuhmilchprodukte!

1. Zu viele Eiweiße werden im Körper letztlich zu Aminosäuren verstoffwechselt -> Übersäuerung > Abbau basischer Mineralsalze -> Osteoporose, Haarausfall, Cellulite, Fibromyalgie.
2. Tierische Eiweiße enthalten im Gegensatz zu den pflanzlichen Eiweißen große Mengen Arachidonsäure (=„Urstoff der Entzündung“), aus der der Körper u.a. die Prostaglandine herstellt (=Mediatoren/ Gewebshormone für Schmerz, Fieber und Entzündungen).
3. Tierische (=artfremde) Eiweiße fördern Allergien (z.B. häufig latente Allergien auf Milcheiweiß)

4. Milcheiweiß macht bei 2/3 der Menschheit Verdauungsschwierigkeiten aufgrund bestehender latenter Laktose-Intoleranzen.
5. Tierische Eiweiße (speziell Käse, Fleisch und Wurst) enthalten Unmengen von Histamin (=chem. Botenstoff, der im Körper Allergien und Juckreiz auslösen kann -> Heuschnupfen, Asthma, Neurodermitis, M. Crohn, Migräne, u.a.
6. Tierische Eiweiße enthalten vermehrt Phosphate -> AD(H)S-Syndrom, Aggressivität. Außerdem binden Phosphate (=Gegen-Ion zum Calcium) Calcium -> Osteoporose, Übersäuerung.
7. Tierische Eiweiße (speziell Milchprodukte und bestimmte Wurstsorten) enthalten sehr viel gesättigte Fette -> Hypercholesterinämie, Fettsucht, Arterienverkalkung -> RR ↑, Herzinfarkt u.a.
8. Tierische Eiweiße (speziell Milchprodukte und bestimmte Wurstsorten) enthalten sehr viel Kochsalz -> Bluthochdruck -> Arterienverkalkung -> Herzinfarkt, Schlaganfall, Durchblutungsstörungen.
9. Tierische Eiweiße (speziell Milchprodukte und Wurst) enthalten sehr viel Kalzium. Zu viel zirkulierendes tierisches Kalzium im Blut fördert Entzündungs-Krankheiten, Nierensteine, Magen-Darmentzündungen, Pankreatitis
10. Milcheiweiß hemmt die CA-Resorption im Magen-Darm-Trakt -> Kalziummangel -> Osteoporose.
11. Tierische Eiweiße werden in höherem Maße zu schwefelhaltigen (=giftigen) Aminosäuren abgebaut
12. Katalase in Kuhmilch als O₂-Räuber -> verminderte O₂-Aufnahme ins Blut
13. Tierische (=artfremde) Eiweiße fördern Amyloid-Ablagerungen in Myelinscheiden der Nervenzellen -> Multiple Sklerose, sowie arteriosklerotische Gefäßveränderungen -> Herzinfarkt, Apoplex Insulte, periphere AVK, etc.
14. Tierische Eiweiße (speziell Milchprodukte und Wurst) enthalten fast immer Konservierungsstoffe und sind wärmebehandelt, was zur Denaturierung natürlicher Eiweiße führen kann.
15. Tierische Eiweiße belasten vor allem die Nieren -> Hämolytisch-Urämisches Syndrom, Nephrotisches Syndrom -> Akute und Chronische Niereninsuffizienz
16. Wer tote Tiere konsumiert, ohne ein Tier selbst töten zu können, betrügt im Grunde seine ureigensten Instinkte, da der Urmensch bekanntermaßen kein Fleischesser, sondern - in seinen evolutionären Ursprüngen bis weit in die Bronzezeit hinein - ein Früchte-, Beeren-, Wildgemüse und Wildkräuter-Sammler war. Aber auch die Milchprodukte als „Drüsensekrete von Kühen“ waren und sind für ¾ der Menschheit bis zum heutigen Tage keine menschenverträgliche Nahrung

Tierische Eiweiße und Kuhmilchprodukte - keineswegs so gesund wie ihr Ruf

Da tierische Eiweiße aus Aminosäuren bestehen, übersäuern sie letztendlich den Körper. Pflanzliche Eiweiße entfalten eher in den Zellen ihre Wirkung und helfen dort als Schutz vor chronischen Erkrankungen. Tierische Eiweiße fördern dagegen eine chronische Übersäuerung des Körpers mit der Folge chronischer Entzündungen, Gastritis, Nierensteine, Osteoporose, Muskelkrämpfen u.a. (siehe auch Kapitel: Mineralien/ Elektrolyte – Bausteine des Lebens -> das Calcium-Paradoxon)

Kuhmilchprodukte sind deshalb keineswegs so gesund wie ihr Ruf, sondern die Hauptursache für Übersäuerung und die daraus folgenden chronischen Erkrankungen und v.a. Osteoporose – dies im Gegensatz zur allgemein gängigen schulmedizinischen Lehre. Milchprodukte enthalten zwar viel Calcium, doch das enthaltende Milcheiweiß hemmt die Calciumresorption im Darm. Das wenige Calcium, das im Körper ankommt, wird dann von dem Zuviel an Phosphat in den vielen Fleisch-, Wurst- und Käseprodukten gebunden und muss vom Körper als Calciumphosphat wieder mühselig über die Niere ausgeschieden werden. Das wenige Calcium, das vom Körper letztendlich positiv genutzt werden kann, reicht nicht aus, um die insgesamt Übersäuerung durch die tierischen Eiweiße/ die Aminosäuren ausgleichen zu können. In der Gesamtsumme resultiert ein Calciumdefizit durch Übersäuerung. Dieses Calciumdefizit muss der Körper aus seinen Mineraliendepots wie Haarwurzeln (-> Haarausfall), der Haut (-> Cellulite) und seinem größten Calciumdepot, den Knochen (-> Osteoporose), holen, um der Übersäuerung entgegenzuwirken und den pH-Wert stabil zu halten.

Merke:

- Der Pro-Kopf-Verbrauch an Fleisch und Wurst ist seit dem 2. Weltkrieg um das 50-fache gestiegen!
- Der Mensch ähnelt stoffwechselfähig dem Schwein. Schweinefleisch und Menschenfleisch schmecken sehr ähnlich. Dies ist nur einer der Gründe, warum Schweinefleisch bei den Moslems, aber z.B. auch bei den Polynesiern immer „taboo“ (=verboten) war. Bsp. Kannibalen nennen ihre „Opfer“ gerne „Lang-Schweine“, da sich Schweinefleisch und Menschenfleisch im Geschmack ähneln.
- Ein anderer Grund ist, dass Schweinefleisch und Wurst allgemein als das minderwertigste Fleisch gelten und relativ schnell toxisch wirdwerden.
- Histotropismus von Schweinefleisch =Schweinefleisch wird im menschlichen Darm nicht ganz bis zur Mikromolekülstruktur abgebaut, sondern schon als Makromolekül fälschlicherweise als „körpereigen“ erkannt und wandert im Menschen in die Körperregion, wo es vom Schwein her kam.
- Schaf- & Ziegenmilchprodukte sind zwar fettärmer und weniger allergen als Kuhmilchprodukte, aber als caseinbildende (=käsefähige) Wiederkäuermilch hergestellt, immer noch artfremd. In der Natur würde nie ein Fuchs vom Pferd oder ein Pferd vom Reh die Milch vertragen ohne krank zu werden! Nur der Mensch meint, ungestraft Drüsensekrete von Kühen konsumieren zu können, obwohl er dies erst seit ca. 10.000 Jahren (=ein „Wimpernschlag in der Evolution“) praktiziert.

Achtung: Sehr viele Menschen landen schon allein wegen Laktoseintoleranz mit Bauchkrämpfen und Durchfall in der Klinik, wenn sie Kuhmilchprodukte verzehren!

<->

Stutenmilch – die gesunde Alternative zu Kuhmilch

Eine echte, gesunde Alternative zur Kuhmilch wäre Stutenmilch, mit der schon die Mongolen ein Weltreich

eroberten. Stutenmilch ist ebenso wie die Muttermilch eine sog. nicht-caseinbildende Albumin/Molkenmilch, die nicht pasteurisiert(erhitzt) werden kann und aus der man keinen Käse machen kann. Sie ähnelt der Menschenmilch so sehr, dass sie (nach Fettzusatz im 1. Trimenon, da fettärmer als Muttermilch!) als ideale Säuglingsnahrung gilt, da sie wesentlich besser verdaulich ist als Kuhmilch.

Besonders Kumys (milchsauer vergorene Stutenmilch) kann - sowohl nach traditionellen Erfahrungen als auch nach aktueller wissenschaftlicher Erkenntnislage - als Heilmittel unterstützend bei folgenden Erkrankungen eingesetzt werden: Diarrhoe, chron. entzündliche Darm-Krankheiten, Immunschwäche, Allergien, Lungen-Krankheiten (inkl. Tbc), Haut-KH (inkl. Neurodermitis), chron. Leber- Krankheiten (inkl. Hepatitis) Stoffwechselstörungen, Adipositas, Diabetes mellitus

Die Cholesterinlüge – die Entlarvung des größten Feindes in der Ernährung

Doch welche Faktoren in der Ernährung tragen nun die Hauptschuld an der Arterienverkalkung und damit an der Todesursache Nr.1, den Herzkreislauferkrankungen? Ist es der süße Zucker oder das böse Cholesterin?

Schon in den 60er-70er Jahren gab es Forschergruppen in England und Amerika, die sich einen harten Kampf lieferten bezüglich ihrer Thesen zur Hauptursache von Arterienverkalkung als Grundlage aller Herzkreislauf-erkrankungen. Die eine Gruppe konnte darlegen, dass erhöhter Zuckerkonsum die Hauptursache darstellt, die andere Forschergruppe entdeckte das Cholesterin aus tierischen Produkten/ tierischen Fetten als Bösewicht.

Diesen Kampf ums Ansehen gewann die Cholesterin-Gruppe, da sie der amerikanischen Zuckerindustrie nahestand und von dieser massiv propagandistisch unterstützt wurde. Da die amerikanische Zuckerindustrie zigfach höhere Umsätze erzielt als z.B. die Pkw- Industrie und wegen der Erkenntnisse der Zucker-Forschergruppe um ihre immensen Umsätze bangte, hat sie die Forschergruppe mit der Cholesterin-These mit immensen Geldern und jahrzehntelangen Werbekampagnen wirkungsvoll unterstützt. So hat jedes Kind gelernt, wie „böse“ das Cholesterin im Körper wirkt und als angeblicher Hauptfeind der Arterienverkalkung anzusehen ist. Cholesterin selbst ist jedoch ein Stoff, der natürlicherweise im Körper vorkommt und als eine Art Grundlagenhormon anzusehen ist. Aus ihm werden in der Leber viele weitere Hormone hergestellt. Auch wenn zu viele tierische (=gesättigte) Fette, vor allem jedoch die industriell verwendeten Trans-Fettsäuren, aber auch tierische Eiweiße einen Teilfaktor der Arteriosklerose darstellen, so wissen wir heute längst, dass es tatsächlich der Zuckerkonsum ist, der die Hauptursache der Arterienverkalkung darstellt und damit der größte Feind unserer Gefäße ist.

Gerade die Fructose (Fruchtzucker), den die Industrie am meisten verwendet, stellt dabei die billigste und schädlichste Zuckerform dar. Fructose ist neben der Glucose nicht nur einer der Hauptfaktoren für Diabetes, sondern eine der Hauptursachen der Hyperurikämie als Grundlage u.a. der Gicht. Heute weiß man, dass die Hyperurikämie als komplexe metabolische Stoffwechselerkrankung anzusehen ist mit starken Folgen für die Entstehung von Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes mellitus und Niereninsuffizienz oder gar Krebs.

Die Verteufelung der Fette war ein Fehler der alten Ernährungslehre, die lange in einem Kalorien-Zwangsgedanken verhaftet war. Heute wissen wir, dass nicht die Menge der Fette, sondern das Fettverteilungsmuster bzw. die richtige Zusammensetzung der Fettsäuren, für unseren Körper entscheidend ist. Fette machen auch in einer gesunden Ernährung noch bis zu 30% aus und sind beileibe nicht schädlich, sondern essentiell als Basis unserer Hormone, der Zellmembranstruktur/ zum Aufbau der Zellmembranen und vor allem fürs Gehirn. (Siehe auch Kapitel Stoffwechselfysiologische Grundlagen -> Das Grundproblem der Grundnährstoffe -> Fette)

Lebende Systeme brauchen lebendige, naturbelassene Lebensmittel

Der biologische Unterschied

Würden wir alle Chemiker der Welt zusammentrommeln und so etwas wie ein „chemisches Getreidekorn“ basteln, es würde nie eine Pflanze daraus wachsen und es würden sich nie Getreidekörner bilden. Leben zu erzeugen, echtes Leben von Grund auf aus Totem zu erzeugen, dies wäre ein göttlicher Schöpfungsvorgang. Erst wenn das möglich wäre, könnte man lebendige Nahrungsmittel künstlich herstellen. <->

Nehmen wir dagegen ein lebendiges Getreidekorn und legen es in fruchtbare Erde, so wiederholt sich das „Wunder des Lebens“...

Dies ist der Unterschied zwischen tot und lebendig, zwischen Chemie und Biologie, deren Leitsatz lautet:

„Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile“!

d.h. in Ernährungs- und erst recht in Gesundheitsfragen sollte nicht der Chemiker sondern immer der Biologe bzw. Ganzheitsmediziner im Verein mit der Praxis, die im Zweifelsfall immer Recht hat, das letzte Wort haben!

Nur die Natur weiß, was in welchem Verhältnis wie zusammengehört. Teilprodukte, bei denen der Mensch ohne Sinn und Verstand die einzelnen Dinge, die oft direkt zusammenbleiben müssten, voneinander getrennt hat, können nie mit den ganzen Lebensmitteln konkurrieren.

Beispiel:

Prof. Kollath, einer der ersten Ernährungsforscher, hat schon Mitte des letzten Jahrhunderts beim Apfelsaft nachgewiesen, dass zwar die Vitamine in den Saft hineingehen, jedoch ihre, zur Resorption und damit vollen Verwertung und Wirksamkeit der Vitamine im menschlichen Organismus notwendigen, sekundären Pflanzenstoffe (z.B. Auxone / Vitamin B-Komplex) im festen Rückstand des Tresters bleiben.

Merke: Durch jede Art der industriellen Be- und Verarbeitung von Lebensmitteln, aber auch durch lange Lagerung, verlieren Lebensmittel einen Teil ihrer Wirkung.

Das Geheimnis der Ganzheitlichkeit: Vitamine – Mineralien – Spurenelemente - sekundäre Pflanzenstoffe - Ballaststoffe

Ob eine Ernährung wirklich gesund und vollwertig ihre volle gesundheitliche Wirkung entfaltet, entscheiden demnach nicht nur die richtigen Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate, sondern ihr Gehalt an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und vor allem an sekundären Pflanzenstoffen.

Vitamine sind von vitaler Bedeutung

Vitamine haben in vielen Stoffwechselfvorgängen als sogenannte Co-Enzyme eine Schlüsselrolle.

Man unterscheidet

- fettlösliche Vitamine = z. Bsp. Vitamin A (Retinol), D (Calciferol), E (Tocopherol), K (Phyllochinon).

Merke: Diese können theoretisch überdosiert werden, aber nur, wenn sie künstlich in Form von Injektionen in unnatürlichen Dosen gespritzt werden!

<->

- wasserlösliche Vitamine = z. Bsp. Vitamin B1 (Thiamin), B2 (Riboflavin), B6 (Pyridoxin), B12 (Cyanocobalamin), C (Ascorbinsäure), H (Biotin), K, Folsäure, Niacin, Panthotensäure u.a.

Diese können nicht überdosiert werden, da zu viel aufgenommene Vitamine über die Nieren ausgeschieden werden.

Die Vitamine A, C, E und Beta-Karotin wirken als Antioxidantien. D.h. Sie fangen freie Radikale (einzelne Elektronen) ab, die als Stoffwechselgifte im Körper bei vielen Reaktionen entstehen und u.a. für den Alterungsprozess verantwortlich sind und bei der Krebsentstehung eine entscheidende Rolle spielen.

Vitamin C hilft u.a. bei der Eisenresorption im Darm. Außerdem ist es unerlässlich für ein stabiles Immunsystem, bei der Virenabwehr uvm.

Die meisten Menschen (besonders im Alter) haben heutzutage einen Mangel an B-Vitaminen. Diese sind jedoch elementar wichtig für Nerven, Psyche, Immunsystem und wirken appetitanregend.

Noch gravierender ist der grassierende Vitamin D-Mangel durch zu geringen Aufenthalt im Freien. Vitamin D ist nicht nur für gesunde Knochen zuständig, sondern unerlässlich zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-erkrankungen, Diabetes und wichtig fürs Immunsystem, zur Krebsvorbeugung und für eine stabile Psyche uvm.

Mineralien/ Elektrolyte – Bausteine des Lebens

Wir essen zu viel:

- Natrium (Na^+): Zufuhr vor allem durch Kochsalz -> **Blutdrucksteigerung und Ödeme durch Wasserbindung im Körper, Förderung des Magen-Carcinom**

- Phosphat (Ph^-): Enthalten in Cola, Kakao, Gummibärchen, Käse, Fleisch und Wurst; (= Gegen-Ion zum Calcium) -> Bindung von Calcium > **Calciummangel, Übersäuerung**

Wir essen zu wenig:

- Kalium (K^+): enthalten in Gemüse, Obst, Reis, Getreideflocken und Kartoffeln; (= Gegen-Ion zum Natrium) -> **Senkt Blutdruck und Ödeme durch Ausschwemmung (=Diurese), reguliert Säure-Base-Haushalt positiv**

- Magnesium (Mg^{++}): enthalten in Gemüse, Obst, Reis, Getreideflocken und Kartoffeln -> **Vorbeugung von Herzrhythmus-Störungen und Muskelkrämpfen**

- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (Omega-3 =Linolen-Säuren) & Omega-6 (=Linol-Säure): enthalten in pflanzlichen Ölen und Fischöl -> **Schutz der Zellmembranen, Radikalfänger, Ausgangsprodukt körpereigener Gewebshormone, Blutdruckregulation**

Das Calcium-Paradoxon

Merke: Pflanzlich gebundenes Calcium wird anders verstoffwechselt und landet letztendlich vermehrt in den Zellen, da, wo es gebraucht wird <-> An tierische Eiweiße gebundenes Calcium bleibt vermehrt extrazellulär/ im Blut und fördert chronische Entzündungen!

- Wir essen zu wenig pflanzliches Calcium (Ca^{++}) aus Blattgemüsen, Hülsenfrüchten und Nüssen -> genügend Calcium in den Zellen -> wirkt vorbeugend gegen **Osteoporose, Muskelkrämpfe, Bluthochdruck, Übersäuerung,**

PMS, Nierensteine, Wirbelsäulen- und Bandscheiben-Probleme, Schlaflosigkeit, Knochensporn, Arthritis, Parodontose uvm.

<->

Wir essen zu viel tierisches Calcium in Form von Milchprodukten -> zu viel Calcium im Blut -> fördert chronische Entzündungen, Gastritis, Nierensteine, Übersäuerung, Osteoporose, Muskelkrämpfe, Störung des Säure-Base-Haushaltes

Beispiele:

- Länder wie Nordeuropa und Nordamerika, die wesentlich mehr Calcium aufnehmen, als z.B. China oder die Mittelmeerländer, haben eine viel höhere Rate an Osteoporose und tödlichen Herzerkrankungen -> es spielt eine wesentliche Rolle, ob Calcium aus Milchprodukten oder pflanzlicher Nahrung stammt!
- In China ist die Osteoporose-Rate 7x niedriger als in Nordamerika, obwohl die Chinesinnen 3x weniger Calcium zu sich nehmen als Amerikanerinnen. Dieses wenige Calcium stammt aber aus Hülsenfrüchten, Nüssen und Blattgemüsen im Gegensatz zum Calcium aus Milchprodukten der Amerikanerinnen.

Spurenelemente – „Es darf eine Spur mehr sein“

Es gibt ca. 5000-10.000, wobei man ständig neue entdeckt. Die meisten wirken antioxidativ (binden freie Radikale), wirken Blutdruck senkend (schützen vor Herz-Kreislaufkrankungen) oder wirken antikanzerogen (gegen Krebs).

Achtung: Die Diagnostikmöglichkeiten zur routinemäßigen Bestimmung der Spurenelementkonzentrationen im Organismus sind nur sehr eingeschränkt möglich bzw. sehr teuer.

Beispiele:

Auch wenn es wissenschaftlich noch nicht bewiesen ist, so spielen doch empirisch (d.h. aus Beobachtungen und Erfahrungen der Ganzheitsmedizin) Vitamine, Mineralen/ Elektrolyte und Spurenelemente bei folgenden chronischen Krankheiten eine Rolle:

- Diabetes = u.a. Chrom- & Vanadium-Mangel
- Alzheimer = u.a. Vit. E-Mangel
- Depression = u.a. Folsäure-Mangel
- MS = u.a. Aluminium-Intoxikation
- Osteoporose = Bor- & Ca-Mangel
- Krebs = Antioxidantienmangel
- Grauer Star = Vit. C-, E- & Karotinoid-Mangel
- Senile Makuladegeneration = Karotinoid-Mangel
- Nierensteine = Mg-, Bor- & Ca-Mangel
- Aneurysmen, Graue Haare, BG-Schwäche, Krampfadern = Kupfer- & Vit. C-Mangel
- Altersflecken = Selen-Mangel
- PMS, Krämpfe, Nierensteine, WS- & BS-Probleme, Schlaflosigkeit, Hypertonie, Knochensporn, Osteoporose, Arthritis, Parodontose = Ca-Mangel

Ballaststoffe – Keineswegs nur Ballast

Eine gesunde Vollwertkost enthält möglichst viele Ballaststoffe. Sie sind für den Menschen unverdaulich und dienen als wichtige Quell- und Füllstoffe zur Erhöhung des Stuhlgewichts und damit Verkürzung der Passagezeit im Darm. Die tägliche Nahrung sollte mindestens 30g Ballaststoffe enthalten. Oft besteht jedoch eine „Ballaststofflücke“ von ca. 10g/ Tag.

Ballaststoffe sind enthalten in vollwertigen Kohlenhydraten, Vollkornprodukten, aber auch in Obst und Gemüse.

Sie haben eine indirekt günstige und vorbeugende Wirkung auf folgende Erkrankungen:

- Darmträgheit und Verstopfung (durch Volumenvergrößerung des Darminhaltes und damit natürliche Anregung der Darmtätigkeit)
- Divertikulose (Ausstülpungen der Darmschleimhaut)
- Adipositas
- erhöhtes Cholesterin
- Diabetes mellitus
- Bluthochdruck

Außerdem fördern ballaststoffhaltige Lebensmittel:

- sorgfältigeres Kauen und damit eine bessere Aufschlüsselung und Vorverdauung der Nahrung -> bessere

Verträglichkeit von Nahrungsmitteln.

- eine länger anhaltende Magenfüllung und damit eine bessere Sättigung -> Vorbeugung von Übergewicht

Achtung: Für jeden Löffel Ballaststoff brauchen wir ein Glas Flüssigkeit, damit dieser durch Quellung (osmotische Wasserbindung) wirken kann, ansonsten drohen Meteorismus (Blähungen), Obstipation (Verstopfung) und sogar Darmverschlüssen durch eingetrockneten Kotballen!

Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und Ballaststoffe sind meist in dem Maße in einer Ernährung noch vorhanden, wie diese möglichst noch naturbelassen ist, d.h. möglichst nicht erhitzt, nicht konserviert, nicht präpariert ist.

Vergleichstabelle:

Gesunde, naturbelassene Lebensmittel <-> Ungesunde, da industriell verarbeitete, Nahrungsmittel:

Die Ordnung unserer Nahrung (nach Kollath)						
	Lebensmittel			Nahrungsmittel		
	natürlich	mechanisch	fermentativ	erhitzt	konserviert	präpariert
Pflanzlich	Nüsse	Öle	Sojamilch, -käse			Kunstfette
	Getreide	Vollmehl, Schrot, Kleie	rohe Vollkornbreie	erhitzte Vollkornbrote	Weißbrot, Gebäck, Konfekt	Stärke, Zucker
	Früchte, Honig	Salate, Natursäfte	Gärsäfte, Most, Met		Fruchtkonserven, Marmeladen	Aromastoffe, Fruchtzucker, isolierte Vitamine, Nährsalze, Fermente
	Gemüse, Kräuter		Gärgemüse	erhitzte Gemüse	Gemüsekonserven	
Tierisch	Eier	Blut	Schabefleisch	erhitztes Fleisch, Fisch	Tierkonserven	Fleischextrakt, Eiweiß, Fette, Hormone
	Milch	Milchprodukte (z.B. Butter, Magermilch)	Gärmilch (z.B. Joghurt, Quark, Käse)	erhitzte Milch	Milchkonserven	Milcheiweiß, -zucker
Getränke	Quellwasser	Leitungswasser	Gärgetränke (Bier, Wein)	Extrakte (Tees, Brühen)	Kunstwein, Likör, gechlortes Wasser	Künstliches Mineralwasser, Branntwein

Zur Erklärung der Tabelle (n. Prof. Kollath):

Je weiter ein „Lebensmittel“ in der Tabelle nach rechts rutscht, und damit lediglich noch als „Nahrungsmittel“ bezeichnet werden kann, desto mehr unterlag es einem künstlichen Bearbeitungsprozess und verliert an sog. „biologischer Wertigkeit“ bzw. Ordnungskraft.

Achtung: Auch durch lange Lagerung und künstliche Haltbarmachung verlieren die Vitalstoffe in den Lebensmitteln einen großen Teil ihrer Wirkung durch Zersetzung von Eiweißen, Oxidationsvorgänge (=Reaktionen mit Sauerstoff) u.a. chemische Reaktionen.

Vollwertige Ernährung (n. Kollath) heisst:

- Bevorzugung von Lebensmitteln gegenüber Nahrungsmitteln, d.h. so frisch, so einfach und so natürlich wie möglich
- Bevorzugung von pflanzlicher Kost gegenüber tierischen Produkten
- Fleisch nur als gelegentliche Zukost – Fisch 2x pro Woche
- Größerer Anteil an Frischkost (min. 30% – besser 50%)
- Vermeidung von Konserven, Fertigpräparaten sowie allen Genussgiften

Verhaltensregeln beim Essen:

- Ruhe zum Essen: Nicht schlingen, sondern kauen (jeden Bissen min. 25x) -> Nur gut gekaute und eingespeichelte Nahrung sollte dem Magen zugeführt werden
- Nahrungsaufnahme dient der Gesunderhaltung, nicht der Ersatzbefriedigung von unerfüllten Wünschen und Sehnsüchten
- Bereits bei Kindern beachten: Nicht mit Süßigkeiten trösten oder belohnen!
- Mahlzeit bei leichter Sättigung beenden (auch bei noch halbvollem Teller)
- Hauptmahlzeit bis 15:00 Uhr einnehmen
- Abends nur wenig leichte Kost. Möglichst nicht mehr nach 19:00 Uhr essen!
- Frischkost vor Kochkost: Enthält eine Mahlzeit Frischkost, so sollte diese zuerst verzehrt werden!
- Einfach und maßvoll, jedoch vollwertig und abwechslungsreich essen!

Achtung:

- Auf Zucker und Weißmehlprodukte sollte möglichst verzichtet werden, stattdessen: Vollkornprodukte
- Lebensmittel sollten einem umweltfreundlichen Qualitätsanspruch genügen, d.h. artgerechte Tierhaltung, Bevorzugung von Obst und Gemüse der Jahreszeit bzw. Saison entsprechend
Beispiel: Erdbeeren an Weihnachten, Weintrauben im Mai oder Broccoli das ganze Jahr ist nicht Saison entsprechend!
- Milch ist kein Getränk, sondern ein konzentriertes Nahrungsmittel aus Drüsensekreten von Kühen für schnellwachsende Kälber
- Bier ist flüssiges Brot („Bierbauch“), enthält viel Kalorien und ist durch die darin enthaltene Hefe appetitanregend (deshalb „macht Bier auch den Durst so schön“)

Fast alle industriell verarbeiteten Nahrungsmittel enthalten nicht nur weniger durch den Verarbeitungsprozeß verloren gegangene, wertvolle Vitamine, Mineralien, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe, sondern enthalten **künstliche Zusatzstoffe**:

- | | |
|-----------------------------------|--|
| - Farbstoffe | -> fördern allergische und pseudoallergische Reaktionen |
| - Konservierungsstoffe | -> fördern allergische und pseudoallergische Reaktionen |
| - Säureregulatoren | -> fördern Hyperaktivität / ADHS |
| - Antioxidantien | -> gesicherte kanzerogene Wirkung |
| - Säuerungsmittel | -> Beeinträchtigung des Calcium-Stoffwechsels sowie Unruhe und Hyperaktivität/ADHS |
| - Nitrate | -> werden teils zu krebserregenden Nitrosaminen umgebaut |
| - Glutamat (Geschmacksverstärker) | -> fördert Kopfschmerz, Übelkeit, Sehstörungen |
| - Saccharin (Süßstoff) | -> evtl. karzinogen |

Merke:

- „Man soll generell diese Dinge nicht essen, für die Reklame gemacht wird“ (Dr. med. Bruker)
Trotzdem gilt: Die Zusammensetzung der Nahrung ist immer noch ein wichtigerer Faktor als die mögliche Schadstoffbelastung, d.h. „*lieber einen gespritzten Salat als gar keinen Salat essen*“
- Immer auf die Etikettierung achten, die in Deutschland den Nahrungsmittelherstellern genauestens vorschreibt, die Inhalte eines Produktes zu deklarieren! **Problem:** Diese sind meist so klein, unleserlich und mit verwirrenden Begriffen geschrieben.

Pro und Contra der Nahrungsergänzungsmittel

Pro:

- Durch über 50 Jahre Industrialisierung der Landwirtschaft mit Aufgabe der Dreifelderwirtschaft, zunehmender Bodenverdichtung durch schwere Landmaschinen, Überdüngung und Auslaugung der Böden, zeigen Stichprobenvergleiche von Lebensmitteln in wenigen Jahren Vitamin- und Mineralienverluste (v.a. Magnesium, Vit. C, Calcium, B-Vitamine, Folsäure etc.) bis zu 50% (teils bis zu 80%!) d.h. wir leiden Mangel im Überfluss, denn selbst in Bio-Obst und Bio-Gemüse ist nicht mehr drin, was mal drin war!
- Stressbedingt bräuchten wir eher mehr Vitamine und Mineralien als früher.
- Auch wenn wir nicht wissen, ob und wieviel der wertvollen Stoffe in einem Nahrungsergänzungsmittel vom Körper wirklich aufgenommen werden, so kann man davon ausgehen, dass sich der Körper von dem holt, wo er Mangel hat, wobei Stoffe in Wasser gelöst (Säfte, Tropfen) etwas besser aufgenommen werden als in Festform (Pulver, Tabletten).

Contra:

- Nahrungsergänzungsmittel können eine gesunde Ernährung ergänzen, aber nicht eine ungesunde Ernährung ersetzen!
- Sie können den Nutzeffekt von Obst und Gemüse eben nicht einfach imitieren. Denn diese enthalten eine

Vielzahl bislang noch kaum erforschter Substanzen, die möglicherweise anstelle der Vitamine für die positive Wirkung auf die Gesundheit des Menschen verantwortlich sind.

- Die gesetzlich zugelassenen Höchstdosen von Vitaminen und Mineralien sind in den meisten Nahrungsergänzungsmitteln (bewusst?) so niedrig bemessen, dass eine therapeutisch relevante Wirkung kaum zum Tragen kommt.

Palaeo-Ernährung – Die Ernährung des Menschen

Der Frühmensch hat wesentlich weniger Fleisch verzehrt, als wir immer dachten. Wenn man die Analysen von Pflanzenresten von Feuerstellen aus der Jungsteinzeit - aus einer Zeit, in der der Mensch schon relativ weit entwickelt war und Waffen zur Verfügung hatte - betrachtet, so stellt man fest, dass unsere Vorfahren sich zu 90% von pflanzlichen Stoffen ernährten, ergänzt durch Vogeleier, Fisch und viel weniger Fleisch, als wir immer dachten. Die Urkost des Menschen war demnach eine pflanzeneiweißbetonte und kohlehydratarme Kost aus Wildgemüse, Wildkräutern, Wurzeln, Pilzen, Eiern und Fisch – später dann auch aus Frühformen von Getreide und v.a. aus viel Hülsenfrüchten.

Fleisch stand selbst in den Eiszeiten nur gelegentlich auf dem Speiseplan, wenn man das große Glück hatte mit Speer oder Pfeil und Bogen ein Wildtier zu erlegen. Wir müssen uns nur einmal vorstellen - selbst als versierter Jäger – mit Pfeil und Bogen bewaffnet durch die Wälder zu streifen und entsprechendes Wild zu jagen... Viel Spaß dabei! Dann wird uns sehr schnell klar, dass dieses Glück unseren Vorfahren nicht täglich gegönnt war.

Merke:

- Der Mensch ist mit seinem Gebiss und seinem Stoffwechselsystem evolutionsbiologisch ein Allesfresser. Er ähnelt stoffwechselphysiologisch am ehesten den Schweinen.
- Er ist kein Raubtier! Er hat weder Eckzähne, noch den kurzen Darm eines Raubtieres, um große Mengen gärender Säuren durch Fleischkonsum verkraften zu können, noch besitzt der Mensch die Schnelligkeit und Schnellkraft, um andere Tiere ohne Waffen zu jagen. Er hat auch nicht den Instinkt zu töten, der Raubtierjungen angeboren ist.

Beispiel: Gib einem Kind ein Häschen auf den Arm. Es würde dieses Streicheln, schmusen etc. aber normalerweise nicht durch Genickbiss oder ähnlichem töten wollen...!

Achtung:

Der Mensch gehört zu den wenigen Säugetieren, welche die Fähigkeit, Vitamin C zu synthetisieren, im Laufe der Evolution verloren haben, da Vitamin C in Früchten, Obst und Wildgemüsen ohnehin reichlich vorhanden war!

Solcherart Ernährung war eine naturbelassene, weitgehend unverarbeitete und zum großen Teil unerhitzte Rohkost.

Erst Rohkost, dann Kochkost - Nachteile des Erhitzens von Lebensmitteln

Eine Küche ist nichts anderes als ein Chemielabor!! Durch das Kochen, Braten, Grillen, Backen der (vorher noch) Lebensmittel, werden die darin enthaltenen Eiweiße, aber auch Vitalstoffe verändert und teils zerstört. Es werden Millionen komplett neue (unbekannte) chemische Substanzen produziert, wie sie in der Natur niemals existieren und die zudem untereinander auch noch weitere unbekanntere Verbindungen eingehen können. Dieser Vorgang ist als „Maillard“-Reaktion bekannt.

Die körpereigenen Leukozyten (weiße Blutkörperchen/ Immunabwehrzellen) erkennen eine Gefahr für den Körper, machen mobil, vermehren sich bis zum Dreifachen und greifen ein, weil es sich hier ja wohl um eine Infektion oder Krankheit handeln muss. Daher rührt auch die häufige Müdigkeit nach solch einem Essen: Der Körper verlangt zur „Ausheilung“ dieser plötzlichen „Krankheit“ erst einmal Ruhe.

Aus dem Erhitzen von Lebensmitteln resultieren demnach folgende Nachteile:

- Verdauungsleukozytose = Verminderung der weißen Blutkörperchen nach Verzehr von erhitzter Nahrung – nicht jedoch nach alleiniger Rohkost oder wenn Rohkost vor erhitzter Nahrung konsumiert wird. Daraus resultiert eine **wichtige Grundregel**: Erst Rohkost, dann Kochkost!
- Verschiebung des Säure-Basen-Gleichgewichts in Richtung ungesunden Säureüberschuß
- Ausfällen der Mineralien aus dem organischen Gebundensein an die pflanzliche Struktur -> Verwandlung zu anorganischen Mineralien, die vom Körper weniger gut oder gar nicht verwendet werden können -> Bildung von Ablagerungen
- Verlust der hitzelabilen Vitamine -> Vernichten der Vitaminbalance
- Verlust der autolytischen Verdauungsenzyme der Speisen -> der große Anteil der autolytischen Selbstverdauung der Speisen entfällt
- Verklumpung und Denaturierung der Eiweißstruktur -> mühsamere Verdauung

- Teilweiser Verlust des natürlichen Aromas und des natürlichen Geschmacks und seiner Sofortwirkung auf das Vegetative Nervensystem im Dienst der Selbstregulation der Nahrungsaufnahme
- Verlust der Instinktsperre
- Schwächung der Immunabwehr durch jahrzehntelange, denaturierte Kochkost (wenig Ballaststoffe, zum Teil Zerstörung oder Inaktivierung der Biophotonen, veränderte Molekülstruktur, an die wir genetisch nicht angepasst sind -> Zunahme der Häufigkeit von:
 - Darm-Mykosen (=Pilzinfektionen)
 - Divertikulose -> erhöhtes Krebsrisiko
- Protein-/ Aminosäureverluste

Achtung:

- Schon bei der Lagerung von Lebensmitteln und beim Warmhalten von Speisen nimmt der Vitamingehalt ab.
- Ausgelaugte und zu lange gekochte Lebensmittel schmecken fad und führen zum Nachsalzen -> fördert Bluthochdruck

Rangfolge der Schädlichkeit des Erhitzens von Nahrungsmitteln

- Gut:** Richtiges Garen / Dünsten z.B. im Dampfkochtopf oder im chin. Wok = schnelle, kurze, relativ fettarme Hitze von außen
- Schlecht: Kochen = zu lange, nasse Hitze -> Starkes Ausschwemmen von Vitaminen und Mineralien
- Am Schlechtesten: Frittieren & Braten = zu starke Hitze, zu viel Fett -> Entstehung karzinogener Stoffe

Achtung: Am gefährlichsten ist die Mikrowelle! Und dies aus folgenden Gründen:

- Umwandlung der natürlichen Aminosäure L-Prolin in die unnatürliche D-Prolin-Konfiguration -> neuro-, nephro- & hepatotoxisch (=Nerven, Nieren und Leber schädigend)!
- Spaltung von Disulfid-Brücken -> Entstehung giftiger SH (=Schwefelwasserstoff) - Gruppen!
- Körperfeindliches, explosionsartiges Erhitzen der Lebensmittel von innen nach außen -> Zerreißen der Zell- und Makromolekülstrukturen!

„Nur nicht sauer werden“ – Basische Ernährung gegen chronische Krankheiten

Der Teufelskreis der Übersäuerung

An vielen Stellen im Stoffwechsel fallen Säuren als Endprodukte an. Basen entstehen jedoch an keiner Stelle im Körper automatisch. Um der chronischen Übersäuerung durch Stoffwechselprodukte entgegenzuwirken, verbraucht der Körper zwangsläufig basische Mineralsalze (Magnesium, Kalium, Calcium), die er den folgenden Depots mit den entsprechenden Folgen entzieht:

- den Knochen -> Osteoporose,
- den Haarwurzeln -> Haarausfall
- der Haut -> Cellulite

Doch nicht nur o.g. Problem-Krankheiten, bei denen die Schulmedizin weder Ursachen noch eine Therapie kennt, sind eine Folge der chronischen Übersäuerung. Übersäuerung (=Azidose im Gewebe), v.a. durch zu viel Säure bildende Nahrungsmittel, gilt als Ursache der „silent inflammation“ = stille, chronische Entzündungen im Körper. Diese wiederum sind die Hauptursache für immer wieder aufflammende Schmerzen, rheumatische Beschwerden und letztendlich die Grundlage vieler chronischer Erkrankungen (siehe auch Schaubild zum Kapitel: Zusammenhang von Orthomolekularer Medizin - Säure-Basen-Haushalt und chronischen Krankheiten). Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, ist es besonders wichtig, Basen mit der richtigen Ernährung aufzunehmen.

Säure-Base-Gleichgewicht in der Ernährung

- Säurebildende Nahrungsmittel sind v.a. die kurzkettigen Kohlenhydrate, z. Bsp.: Zucker/ Süßigkeiten, Weizenweißmehlprodukte, in Maßen alle Getreideprodukte, Süßungsmittel, Schokolade,/ Kakaopulver, Ketchup, und die tierischen Eiweiße, z. Bsp.: Fleisch, Wurst, Kuhmilchprodukte (außer: Sahne, Süßrahm-Butter, Ghee), Sojaprodukte, Kaffee

Merke: Darunter sind auch einige allgemein gesunde Lebensmittel wie Vollkornprodukte aus alten Getreidesorten, Eier, Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Artischocken, Rosenkohl, Sauerkraut, Spargel, Senf, Knoblauch und Honig

<->

- Basenbildende Lebensmittel sind die gesünderen langkettigen Kohlenhydrate, z. Bsp.: Reis, Kartoffeln, sowie Obst, Gemüse, Pilze, Kräuter, Salate, Sprossen und Keime, Mandeln, Ölsaaten

Achtung:

Von Bedeutung ist nicht, wie viel Säure ein Nahrungsmittel enthält, sondern wie viel Säuren während dessen Verdauung und Weiterverarbeitung im Stoffwechsel anfällt!

Beispiel:

- Citrusfrüchte enthalten zwar recht viel Säure, diese wird aber schnell abgebaut. Im Stoffwechsel überwiegen letztlich die Basen.
- Milch ist zwar primär basisch, wird aber zu Aminosäuren sauer verstoffwechselt.

Mittelmeerdät – Mythos oder ein Muss?

Das Hauptproblem der Mittelmeerdät ist, dass sie nur am Mittelmeer funktioniert! Warum? Weil ihr Geheimnis in der frischen Verarbeitung regionaler Produkte besteht. Bis diese nach langen Transportwegen woanders eintreffen, haben die Lebensmittel einen Großteil ihrer „Ordnungskraft“/ „biologischen Wertigkeit“ (n. Prof. Kollath) eingebüßt.

Heute würde man diese Begriffe ersetzen durch Verlust an „antioxidativer Kapazität“ (= Fähigkeit, schädliche Einzelelektronen/ freie Radikale abzufangen) oder an „Biophotonen“ (=Lichtquanten n. Prof. Popp). Das heißt, ihr Maß an Lebendigkeit (siehe auch Kapitel: Gesunde, naturbelassene Lebensmittel <-> ungesunde, da industriell verarbeitete Nahrungsmittel) sinkt durch Lagerung und womöglich Haltbarmachung der Lebensmittel.

Abgesehen von der frischen Verwendung regionaler Produkte vor Ort, enthält die klassische Mittelmeerkost mehr im wahrsten Sinne des Wortes „sonnengereiftes“ Obst und Gemüse, aber auch mehr frischen Fisch/ frische Meeresfrüchte. Vor allem aber kalt gepresstes Olivenöl („Extra virgin“!), jede Menge Knoblauch im Essen sowie Rotwein (siehe auch Kapitel Getränke), sind ein nicht unwesentlicher Teil des Geheimnisses, warum eine Mittelmeerkost trotz relativ fettreicher Küche - man spricht hier vom „French Paradoxon“ oder vom „Kretinischen Wunder“ - deutliche Vorteile zeigt in Bezug auf alle Herz-Kreislaufkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes, Leber- und Nierenerkrankungen und Krebs.

Vegetarismus – eine gesundheitliche, ökologische und ethische Zukunftsfrage

Die große Vegetarier-Studie des DKFZ hat schon 1990 gezeigt, dass Vegetarier in nahezu jeder Hinsicht besser abschneiden als Nicht-Vegetarier in Bezug auf Adipositas, Hypertonie, Herz-Kreislaufkrankungen, Krebsraten und Lebenserwartung. In der öffentlichen Diskussion über die allzu eindeutigen Ergebnisse der Studie zu Gunsten des Fleischverzichts, versuchte man diese zu relativieren, indem man konstatierte, dass Vegetarier insgesamt bewusster und dadurch gesünder leben, z. Bsp. viel seltener übergewichtig sind und mehr Sport treiben etc. Damit verschwand diese aufwendige Studie schnell wieder in den Schubladen...!

Vegetarisch oder vegan?

Man unterscheidet grob:

Ovo-lacto-Vegetarier: Verzicht auf Fleisch, Wurst und meist auch Fisch. Eier und Milchprodukte werden konsumiert.

Diese Ernährungsform kommt den offiziellen Empfehlungen der DGE/ Deutsche Gesellschaft für Ernährung am nächsten, zumal gerade Bio-Eier durchaus zur Ur-nahrung des Menschen gehören.

<->

Veganer: Verzicht auf jegliches tierisches Eiweiß inklusiv Eier und Milchprodukte.

Diese Ernährungsform erfordert etwas Know how, was Vielfalt und Abwechslungsreichtum der Ernährung betrifft. Bei zu einseitiger Ernährung kann es, wenn auch in der Praxis seltener als immer angenommen, zu Mangelzuständen kommen, wobei der stets von offiziellen Meinungen unterstellte Eiweißmangel in der Praxis ebenfalls nur sehr selten zum Problem wird, da Kartoffeln, Gemüse, Nüsse, Pilze, Hülsenfrüchte und Co. hervorragende und zudem ur-gesunde Eiweißquellen darstellen.

Tipp: Trotzdem ist eine Supplementierung folgender Vitalstoffe bei ausschließlich veganer Ernährung zu empfehlen: Vitamin B12, Zink, Selen, Jod, Q10, in seltenen Fällen Eisen (aus pflanzlichen Quellen!)

Man muss nicht zwingend Vegetarier werden, um gesund zu leben. Gegen ein gesundes Stück Wild oder Rind ein-bis maximal zweimal pro Woche genossen, ist rein gesundheitlich nichts einzuwenden.

Achtung: Viele sogenannte „Pudding-Vegetarier“ oder Veganer, die sogenannte tierische Eiweiße gänzlich meiden, essen zu viele Kohlehydrate und tun damit ihren Gefäßen und ihrer Gesundheit letztendlich nicht immer etwas Gutes.

Vegetarismus – Eine ökologisches Muss

Trotzdem ist es nicht nur ethisch, sondern vor allem global und ökologisch gesehen, heutzutage fast ein ethisches

Muss, auf Fleischkonsum weitestgehend zu verzichten. Allein die moderne Massentierhaltung wäre schon ein vernünftiger Grund, sich vegetarisch (nicht zwingend vegan) zu ernähren. Nicht nur Gülle, Nitratbelastung der Böden, Antibiotika- und Hormonmissbrauch, auch die Unmengen an Methangase, die durch die Wiederkäuer abgeatmet werden, sind eine viel wesentlichere Ursache für unseren Klimawandel mit all seinen negativen Folgen als z. Bsp. der Autoverkehr.

Merke:

Bei der sog. „Veredelung“ von Eiweißen durch die Fleischproduktion leisten wir uns eine ungeheure Verschwendung wertvoller Ressourcen und fördern die Zerstörung unserer Lebensgrundlagen:

- 7x mehr Menschen könnten weltweit (mit Getreide, Soya, Obst und Gemüse) ernährt werden, wenn wir auf Fleischgenuss verzichten würden
- Allein in den USA werden jährlich mehr Tiere für die Fleischerzeugung geschlachtet als die Welt Einwohner hat
- Um die riesigen Futtermengen, die für die Mast der Tiere notwendig sind, zu erzeugen, werden jährlich etliche Millionen Tonnen Pestizide verbraucht: genug, um die Weltbevölkerung zu töten
- Anteil des von Masttieren verzehrten Getreides an der jährlichen Welternte: ca. 50% <-> Anteil der von Masttieren verzehrten Soyabohnen an der jährlichen Welternte: ca. 90%
- Anteil der landwirtschaftlichen Nutzfläche, die für die Tierhaltung und Tierfuttererzeugung gebraucht wird: ca. 65% <-> Anteil der landwirtschaftlichen Nutzfläche, die für die Erzeugung von Obst und Gemüse gebraucht wird: ca. 2%
- Anteil des ursprünglich fruchtbaren Bodens, der in Europa und Nordamerika wegen der exzessiven Auslaugung durch Intensivwirtschaft nicht mehr genutzt werden kann: ca. ein Drittel
- Vom Gesamtwasserverbrauch in Westeuropa und Nordamerika entfällt auf die Massentierhaltung: > 50%
- Anteil aller Rohstoffe (Pflanzliche Lebensmittel, Wasser, fossile Brennstoffe, Holz, mineralische Rohstoffe), der von der Massentierhaltung verbraucht wird: ca. ein Drittel
- Anzahl der Quadratmeter tropischen Regenwaldes, die für einen „Hamburger“ geopfert werden: ca. 5 qm
- Anteil des tropischen Regenwaldes, der auf Kosten der Massentierhaltung geht: ca. 90%
- Männer, die Fleisch öfter als 3x wöchentlich essen, haben ein 3,6x höheres Risiko an Prostatakrebs zu erkranken als Männer, die Fleisch 1x/Woche oder seltener essen.
- Eine der ganz wenigen Krankheiten, die durch Eiweißmangel hervorgerufen wird, ist Kwashiorkor (=Aszites durch Albuminmangel (= wichtigstes Bluteiweiß) v.a. bei unterernährten Kindern in Afrika). Anzahl der dokumentierten Fälle von Kwashiorkor in der BRD in den achtziger Jahren: 0 <-> Anzahl der Neurodermitisfälle bei Kindern in der BRD 1990: 1,2 Millionen. Hauptursache der Neurodermitis: Tierisches Eiweiß. Heilungsquote der Neurodermitis durch tierieiweißfreie Kost und Naturheilverfahren: >80%
- Durchschnittliche Belastung der Muttermilch mit Umweltgiften bei „normalen“ Müttern im Vergleich zu Vegan-Müttern: ca. 35x höher
(lt. EarthSave Foundation“e.V., Dreieich)

Die Aussage, „nur Fleisch hält gesund und macht stark“, ist auf jeden Fall ein Mythos. Unzählige Ausdauersportler berichten, dass sie sich leistungsfähiger fühlen, wenn sie sich vegetarisch ernähren. Aber auch unter Spitzensportlern finden wir sehr viele Vegetarier: z. Bsp.: Carl Lewis (Weltrekord über 100m), Edwin Moses (2 Olympiasiege, 4 Weltrekorde über 400m Hürden), Paavo Nurmi (9 Olympiasiege, 22 Weltrekorde im Langstreckenlauf), Dave Scott (6-maliger Gewinner des Ironman, Ultra-Triathlon, Hawaii), Bill Pearl (4-facher „Mr.Universum“, Bodybuilding, Kraftsport) u.a.

Schweinefleisch ist tabu

Trotzdem gilt: Gegen Fleisch in Maßen - z.B. wie früher üblich einmal die Woche – ist rein gesundheitlich nicht so viel einzuwenden, solange es ein gesundes Stück Wild oder Rind ist. Schweinefleisch dagegen ist nicht umsonst in fast allen Weltreligionen verboten. Ursprünglich hatten diese Verbote volkshygienische Gründe, d.h. sie stellten gesundheitspolitische Gesetze dar. Doch nicht nur bei den in allen Erdteilen lebenden Moslems sondern auch bei den Polynesiern, die die halbe Weltkugel im Pazifik als Naturvolk bevölkern, war Schweinefleisch „tapu“ (polynesisch: =tabu/ verboten). Dies nicht nur weil Schweinefleisch am schnellsten toxisch wird (jeder Jäger weiß, dass man ein Wildschwein sofort aufbrechen muss, weil das Fleisch relativ schnell toxisch wird), sondern Schweinefleisch ähnelt der menschlichen Proteinstruktur so sehr, dass es nicht ganz bis zur Mikromolekül-Struktur abgebaut und verdaut wird, sondern fälschlicherweise als körpereigenes Makromolekül erkannt wird und dahin wandert und beim Menschen eingebaut wird, wo es vom Schwein herkommt. Dies nennt man den Histotropismus von Schweinefleisch. Er erklärt auch, warum Schweinefleisch und Menschenfleisch sehr ähnlich schmecken und Schweine durch ihre Ähnlichkeit mit der menschlichen Proteinstruktur in der Stoffwechselforschung begehrte Opfer sind. In seinen Ursprüngen hat das Schweinefleischverbot demnach auch den Sinn gehabt, den menschlichen Kannibalismus einzudämmen bzw. diesem vorzubeugen.

Achtung: Stoffwechselphysiologisch/ medizinisch gesehen übersäuert Schweinefleisch am stärksten unseren Körper. Das Gleiche gilt für die industriell hergestellte Wurst, die zu großen Teilen aus Schweinefleisch/ Fleischabfällen hergestellt wird. Dieses „Abfallfleisch“ kann anderweitig nicht mehr verwendet werden und muss mit sehr viel Kochsalz, Phosphaten und anderen Konservierungsstoffen aufbereitet werden, um letztlich schmackhaft

zu werden.

Rohes Fleisch schmeckt relativ fade. Deshalb werden Fleisch- und Wurstwaren, ähnlich wie Kuhmilchprodukte, mit sehr viel Kochsalz und anderen Würzmitteln nicht nur haltbar, sondern auch schmackhaft gemacht. Selbst von ‚eingefleischten‘ Fleischessern ist deshalb eine gut gewürzte Wurst auf Soja oder Tofu-Grundlage geschmacklich nicht oder kaum von einer echten Wurst zu unterscheiden.

Die Ethikfrage der Vegetarier

Davon ausgehend, dass die Pflanze über dem Stein, das Tier über der Pflanze und der Mensch über dem Tier steht, ist es ethisch durchaus vertretbar, wenn der Mensch schon sehr früh Tiere tötet, um sein Überleben (z.B. in den Eiszeiten) zu sichern. Von Naturvölkern weiß man, dass diese sich vorher oder hinterher in den verschiedensten, spirituellen Riten bei ihren Opfern entschuldigen und sich bei ihrem Gott bedanken für diese wertvolle Gabe der Natur.

Sie töteten auch nur so viel/ wenig Tiere wie sie zum eigenen Überleben brauchten, ohne das ökologische Gleichgewicht zu stören.

Viele große Persönlichkeiten haben es schon vorgelebt. Von ihnen stammen folgende denkwürdige Sätze: (aus dem Buch „Peace Food“ von Rüdiger Dahlke)

- „Ethik ist ins Grenzenlose erweiterte Verantwortung gegen alles, was lebt (Albert Schweitzer)
- Grausamkeit gegen Tiere kann weder bei wahrer Bildung noch wahrer Gelehrsamkeit bestehen. (Alexander von Humboldt)
- Die Tiere empfinden wie der Mensch Freude und Schmerz, Glück und Unglück (Charles Darwin)
- Rein durch ihre physische Wirkung auf das menschliche Temperament würde die vegetarische Lebensweise das Schicksal der Menschheit äußerst positiv beeinflussen können (Albert Einstein)
- Sie sollten sich lieber an den gesunden Kohl und an Getreidebrei halten als an Fasane und Perlhühner (Plinius)
- Offenbar tritt in dem Maße, wie die Kultur sich hebt, an die Stelle der Fleischkost die Pflanzenkost. (August Bebel)
- Wir haben die Wahl – wir müssen nicht unbedingt Fleisch essen. Eine vegetarische Lebensweise ist ein gesunder Weg für uns Menschen, hilft unserem Planeten und rettet viele Tiere (Martina Navratilova)
- Ich bin Vegetarier, das tut gut. Ich bin wacher und geistig beweglicher, wenn ich darauf achte, was ich esse (Jean Ziegler)
- Warum ich nicht Brüder esse – einfach aus Familiensinn, das ist alles. Irgendwo muss Scham beginnen. (O.W. Fischer)
- Ich bin seit 12 Jahren Vegetarier. Und ich war noch nie ernsthaft krank. Vegetarische Ernährung stärkt das Immunsystem. Ich glaube, dass Fleisch krank macht. (Bryan Adams)
- Ein Beweis, dass der Geschmack für Fleischkost dem Menschen nicht natürlich ist, liegt auch darin, dass die Kinder eine Abneigung gegen solche Speisen haben. (Jean Jaques Rousseau)
- Nun kann ich euch in Frieden betrachten, ich esse euch nicht mehr. (Franz Kafka) beim Betrachten eines Aquariums.
- Hetzt weder Mensch noch Tiere, noch fügt ihnen Leid zu. (Laotse)
- Wer gegen Tiere grausam ist, kann kein guter Mensch sein. (Arthur Schopenhauer)
- Tiere sind meine Freunde, und ich esse meine Freunde nicht. (George Bernhard Shaw)
- Alles, was der Mensch den Tieren antut, kommt auf den Menschen wieder zurück. (Pythagoras)
- Wage es, weise zu sein. Höre auf, Tiere zu töten. (Horaz)
- Ich habe schon in jungen Jahren dem Essen von Fleisch abgeschworen, und die Zeit wird kommen, da die Menschen, wie ich, die Tiermörder mit den gleichen Augen betrachten werden, wie jetzt die Menschenmörder. Leonardo da Vinci)
- Wahre menschliche Kultur gibt es erst, wenn nicht nur Menschenfresserei, sondern jede Art des Fleischgenusses als Kannibalismus gilt. (Wilhelm Busch)
- Solange es Schlachthöfe gibt, wird es Schlachtfelder geben. (Leo Tolstoj)
- Wenn die Mauern der Schlachthöfe aus Glas wären, würden alle Vegetarier werden. (Paul McCartney)
- Für ein kleines Stückchen Fleischnehmen wir den Tieren die Seele sowie Sonnenlicht und Lebenszeit (Plutarch)
- Es ist die Anonymität unserer Tieropfer, die uns taub macht für ihre Schreie. (Luise Rinser)
- War uns der Anblick des den Göttern geopfert Stieres ein Gräuel geworden, so wird nun in sauberen von Wassern durchspülten Schlachthäusern ein tägliches Blutbad der Beachtung all derer entzogen, die sich beim Mittagmahl die bis zur Unkenntlichkeit hergerichteten Leichenteile ermorderter Haustiere wohl schmecken lassen. (Richard Wagner)
- Wer die Opfer nicht schreien hören, nicht zucken sehen kann, dem es aber, sobald er außer Seh- und Hörweite ist, gleichgültig ist, dass es schreit und zuckt, der hat wohl Nerven, aber – Herz hat er nicht. (Bertha von Suttner)
- Vom Tiermord zum Menschenmord ist nur ein Schritt, und damit auch von der Tierquälerei zur Menschenquälerei (Leo Tolstoj)
- Wir leben vom Tod anderer. Wir sind wandelnde Grabstätten. (Leonardo da Vinci)

- Wenn der moderne Mensch die Tiere, deren er sich als Nahrung bedient, selbst töten müsste, würde die Anzahl der Pflanzenesser ins Ungemessene steigen. (Christian Morgenstern)
- Ehrfurcht vor dem Leben bedeutet Abscheu vor dem Töten. (Albert Schweitzer)
- Mit tierischer Nahrung nehmen wir zu viel Totes auf. Und wir essen das unsägliche Leid mit, das Tieren in der Massentierhaltung und in den Schlachthöfen angetan wird. (Rüdiger Dahlke)

Ebenso mahnten Sokrates, Plato, Thomas Alva Edison, Friedrich Nietzsche, Rosa Luxemburg und viele andere namhafte Persönlichkeiten zur Ehrfurcht vor dem Leben und waren weitgehend Vegetarier. Aber auch Hitler war Vegetarier, d.h. man ist nicht zwangsläufig ein besserer Mensch, nur weil man vegetarisch lebt.

Trotzdem kann man feststellen: Vegetarier machen sich meist etwas mehr Gedanken um Gesundheit, Ökologie und Nachhaltigkeit als Nicht-Vegetarier.

=> Folgendes Zitat von Dr. Neil Barnard, Präsident des amerikanischen Ärztekommitees für Verantwortliche Medizin, bringt die Probleme auf den Punkt:

„Die Fleischindustrie ist für mehr Todesfälle verantwortlich als alle Kriege des letzten Jahrhunderts, alle Naturkatastrophen und alle Autounfälle zusammengenommen. Wenn Fleisch in ihren Köpfen richtiges Essen für richtige Leute bedeutet, dann sollten Sie Sorge tragen, richtig nahe an einem Krankenhaus zu wohnen.“

Getränke

Wasser ist „Quell des Lebens“ und nach Licht Schöpfungselement Nr. 2. Wir bestehen zu 70% aus Wasser. Wasser reguliert alles. Wasser hat die Fähigkeit, wie ein Lösungsmittel, Krankheitsinformationen aufzunehmen und abzuleiten. Wasser innerlich und äußerlich galt schon immer von der Antike über Prießnitz bis zu Kneipp als natürlichstes Heilmittel. An Heilquellen haben unsere ärztlichen Vorfahren, die Druiden und Schamanen, ihre Heilrituale gefeiert.

In der Hierarchie der Getränke rangiert weiches Quellwasser mit niedrigem Leitwert ganz oben. Gefolgt von CO₂-freiem, natriumarmen Mineralwasser.

Merke:

- Lebende Systeme strahlen Licht (=Schöpfungselement Nr. 1) aus. Dieses kann (n. Prof. Popp) gemessen werden in sog. Bovis-Einheiten (=Lichtquanten). So ist auch die Qualität von Wasser u.a. Lebensmitteln messbar. Die höchsten Bovis-Einheiten unter den gehandelten stillen Wassern haben z.B. St. Leonhards, Volvic oder Lauretana.
- Aber auch sauberes Leitungswasser = Trinkwasser ist in Deutschland besser als sein Ruf. Unser Trinkwasser ist jedenfalls gesünder als die meisten gehandelten Wassermarken oder Tafelwässer.
- CO₂ bzw. Kohlensäure ist ein Abfallprodukt unseres Stoffwechsels, das der Körper als Säureäquivalent loswerden muss. CO₂-reiche Wässer zu trinken bedeutet, dass wir uns widersinnig unser eigenes Ausscheidungsprodukt wieder zuführen!

Achtung: Sog. natrium-, kalium- oder calciumreiche Mineralwässer sind zum Großteil nichts anderes als ein Werbe-Gag, da der Körper Mineralien/ Elektrolyte fast nur organisch gebunden aufnehmen kann. Das heißt, die im Wasser gelösten, anorganischen Mineralien können zum größten Teil vom Körper gar nicht aufgenommen werden!

Fruchtsäfte sind keine Getränke sondern Genussmittel! Sie enthalten viel zu viel Zucker und Kalorien und sind nicht nur für Diabetiker, Übergewichtige und Herzinsuffizienz-Patienten ungeeignet, da sie durch den Zucker die Gewichtsabnahme blockieren und osmotisch (=wasserbindend) und Ödeme fördernd wirken.

Merke: Wenn schon Saftgetränke, dann auf 100% Direktsaft achten!

Definitionen:

- Fruchtsaft / Direktsaft = zu 100% aus Frucht ohne Zuckerzusatz
- Fruchtnektar = 50% Mindestfruchtsaftgehalt + Wasser + Zucker
- Fruchtsaftgetränk = 30% Mindestfruchtsaftgehalt + Wasser + Zucker

Kaffee enthält Koffein und weitere unzählige medikamentös wirksame Stoffe mit all ihren Wirkungen und Nebenwirkungen. Röstfreier Schonkaffee schont Magenempfindliche. Schwarztee enthält Bromin und Teein mit kaffeeähnlicher Wirkung.

Achtung: Nebenwirkungen des Koffeins:

- Es gibt einen deutlichen Zusammenhang zwischen extremem Kaffeegenuss und einigen Herzkreislauf-erkrankungen wie z.B. Herz-Rhythmusstörungen und Herzinfarkt, wahrscheinlich durch die diuretische (=wasserausscheidende) und exsikkierende (=austrocknende) Wirkung von Kaffee, durch die auch immer

wertvolle Mineralien/ Elektrolyte wie z.B. Kalium, Magnesium und Calcium mit ausgeschieden werden.

Merke: Pro Tasse Kaffee sollte als Flüssigkeitsausgleich immer ein Glas Wasser getrunken werden!

- Kaffee fördert Diarrhoen
- Kaffee fördert Osteoporose durch seinen Phosphorgehalt (=Gegenion zum Calcium) und eine erhöhte Kalziumausscheidung im Darm
- Kaffee hilft zwar manchmal kurzfristig gegen Kopfschmerzen, ist jedoch bei öfterem Genuss eine der Hauptursachen für chronische Kopfschmerzen (u.a. aufgrund der Exsikkose)
- Kaffee wirkt negativ auf die Darmflora – **Beispiel:** Bei Halsinfekten haben früher die alterfahrenen Pflegerinnen Kaffeestaub zur Desinfektion in den Mundraum gestäubt.
- Kaffee macht nervös und aufgeregt.

Trotzdem ist gegen ein oder zwei Tassen Kaffee am Tag nichts einzuwenden. Kaffee hat nämlich auch einige **positive Wirkungen:**

- Kaffee hat durch seinen Gehalt sekundärer Pflanzenstoffe (z. B. Flavonoide, Phenole u.a.) auch eine kardioprotektive (=herzschützende) Wirkung
- Täglicher Kaffeegenuss hat eine inverse Assoziation mit dem Risiko einer Diabetes-Erkrankung (Gründe für diese Risikoreduktion sind allerdings noch unklar)
- Kaffee wirkt tatsächlich leistungs- und konzentrationssteigernd (siehe auch Kapitel: Nahrung für die Seele)

Alkoholika machen im Durchschnitt mehr als 12% der Nahrungskalorien aus (siehe auch Kapitel: Grundstoffe der Ernährung und ihr Energiegehalt) und sind zusätzlich appetitanregend. Außerdem hemmt Alkohol den Fettabbau über Nacht. **Merke:** Das Bierchen am Abend ist die perfekte Maßnahme, um Gewicht zuzulegen!

Alkohol ist ein radikales Zellgift und zerstört auf Dauer nicht nur die Leber, sondern auch andere Organe und v.a. durch den schleichenden Thiamin-(=Vit.B1)Mangel) das Gehirn mit der Folge von hirnorganischem Psychosyndrom d.h. Persönlichkeitsveränderungen. Alkohol ist außerdem stark krebsfördernd.

Achtung:

- Wer täglich Alkohol trinkt, sollte sich stets fragen, ob er diese ungesunde gesellschaftlich legitimierte Gewohnheit überhaupt noch lassen kann und nicht schon auf dem Weg zum Alkoholiker ist!
- Viele Verkehrsunfälle, aber auch erschreckend viele Notfalleinsätze wegen Stürzen, Verletzungen und Co. sowie ein Großteil der Polizeieinsätze wegen Schlägereien, Vandalismusschäden und kriminellen Handlungen, gehen auf das Konto von Alkoholkonsum!

Innerhalb der Alkoholika gibt es je nach Alkoholgehalt eine Rangfolge der Schädlichkeit:
Schnaps > Liköre > Sekt > Bier > Weißwein > Rotwein

„Dummheit raucht - Intelligenz säuft“ – Weingenuß als Kulturgut

Die notwendige Botschaft der Schädlichkeit von Nikotin ist inzwischen unumstritten und gesellschaftlich angekommen. In Anbetracht der weit verbreiteten gesellschaftlichen Akzeptanz von Alkoholgenuss besteht noch großer Nachholbedarf.

Trotzdem muss man eingestehen, dass der Genuss von Rotwein schon sehr früh Teil der menschlichen Kultur war. Wein ist eine der ältesten Kulturpflanzen der Menschheit.

Und Wein, speziell die alten Rotweinsorten, enthält eine Vielzahl wertvoller sekundärer Pflanzenstoffe wie Polyphenole wie Phenolsäuren, Tannine, Proanthocyanidine und Anthocyane, Catechin sowie weitere Flavonoide und Resveratrol.

Günstige Wirkungen der Flavonoide und Polyphenole im Wein:

- Blutdruck senkend
- antioxidativ (freie Radikale abfangend)
- Vitamin E regenerierend
- lipid- und cholesterinsenkend/ den Fettsäuremetabolismus günstig modulierend
- blutverdünnend
- antientzündlich und teilweise antikanzerogen

=> Dadurch wirken sie kardioprotektiv/ Herzkreislauferkrankungen senkend und teilweise gegen Krebs.

Wein stimuliert außerdem die Schilddrüse, regt die Hormonbildung in den Nebennieren an und wirkt verdauungsfördernd.

Merke:

- Rotwein enthält im Mittel ca. 15mal mehr Polyphenole als Weißwein.
- Rotwein enthält ca. doppelt so viel Flavonoide als Traubensaft.
- Den höchsten Gehalt an Resveratrol enthalten Cabernet-Sauvignon, Merlot und Pinot noir.
- Die Reifung in Eichenholzfässern, bekannt als Barrique-Wein, erhöht den Polyphenolgehalt – v.a. an Tanninen.

- Für Männer gilt: max. 1,5 Gläser Rotwein/ Tag – für Frauen gilt: max. 1 Glas Rotwein/ Tag!

Achtung:

- Die günstigen Effekte von moderatem Alkoholgenuss gelten hauptsächlich für Rotwein, teilweise auch für Traubensaft, nicht jedoch für Bier oder Spirituosen, d.h. es ist nicht der Alkohol, sondern allein die sekundären Pflanzenstoffe, die für die günstigen Wirkungen verantwortlich sind! -> Alkohol in höheren Dosen steigert wieder das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen!
- Die günstigen Effekte beziehen sich auch nur auf Herz-Kreislaufkrankungen und gelten in der Summe nicht für Krebserkrankungen -> mit jedem Tropfen Alkohol steigt das Krebsrisiko!
- Eine Flasche Rotwein vernichtet den Magnesium-Bedarf im Körper für mind. zwei Tage -> Gefahr von Herzrhythmusstörungen!
- Rotwein ist eine Histamin-„Bombe“ und damit einer der Hauptauslöser für sehr häufige (!) histamininduzierte Notfälle wie Hautrötungen und Juckreiz, Migräne-Attacken, Asthma-Anfälle oder histamininduzierte COPD-Anfälle, Neurodermitische Schübe und Morbus Crohn-Schübe!
- Wein wird meist immer stark gespritzt, enthält teilweise sogar Arsen und andere Spritzgifte!

Therapieprinzipien für die wichtigsten ernährungsbedingten Krankheiten

Adipositas (Übergewicht)

= Grundkrankheit der meisten chronischen Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Hypercholesterinämie und damit des Metabolischen Syndroms als Grundrisikofaktoren der Arterienverkalkung, die wiederum Grundlage aller Herz-Kreislaufkrankungen darstellt. **Tipps** zur Gewichtsabnahme:

-> (siehe Kapitel: 11 Tipps zum gesund schlank werden und bleiben)

Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) Typ 2 (80%)

= meist Folge von Adipositas durch zu viel Zucker/ kurzkettige, isolierte Kohlenhydrate mit hohem glykämischen Index/ zu hohe glykämische Last in der Nahrung

-> Gewichtsabnahme durch Verzicht auf zuckerhaltige Nahrungsmittel (z.B. Kuchen, Schokolade, Süßstückchen, Ketchup, Säfte, Limonaden) sowie auf Weizen und alle Weißmehlprodukte, stattdessen Kohlenhydrate aus Kartoffeln, Reis und Vollkornprodukten in Maßen konsumieren mit Betonung auf eine pflanzeneiweißreiche Kost aus Blattgemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, Pilzen, Beeren und Bio-Eiern.

Special-Tipp: Chrom-, Inosit und Mangan-haltige Lebensmittel wie Süßkartoffeln, Topinambur, Zimt, Muskat, Grapefruit

Merke:

- Kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel sind umso schädlicher für den Blutzuckerspiegel, je höher ihr „glykämischer Index“ (=Schnelligkeit des Anstiegs von Glucose im Blut nach Verzehr des Nahrungsmittels, besser: „glykämische Last“ =glykämischer Index bezogen auf 100g Nahrungsmittel)
- Diabetes korreliert fast linear mit dem Gewicht, d.h. 5-10kg Gewichtsabnahme senkt den Blutzucker um ca. 20-30mg%!
- Diabetes ist unsere Volksseuche Nr.1. Jedes zweite Kind, das heute geboren wird, entwickelt später einen Diabetes mellitus mit all seinen teuren und schulmedizinisch unheilbaren Folgekrankheiten -> Diabetische Angiopathie (Gefäßschäden und Durchblutungsstörungen), Diabetische Nephropathie (Nierenschäden), Diabetische Neuropathie (Nervenschäden), Diabetische Retinopathie (Netzhautschäden mit evtl. Erblindungsfolge)

Obstipation (Verstopfung)

Ursache = hauptsächlich Ballaststoff- und Wasser-Mangel (neben Bewegungsmangel und Schwäche der Bauchmuskulatur)

-> besser kauen, mehr trinken und Ballaststoffe essen, d.h. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte („Müsli“)

Merke:

- Je niedriger das Stuhlgewicht, desto länger die Passagezeit -> Obstipation -> Divertikulose / Divertikulitis -> Darmkrebs
- Alte Menschen leiden aufgrund mangelndem Durstgefühls häufig unter Exsikkose (Flüssigkeitsmangel) als Ursache der Obstipation
- „Der Input sollte hart, der Output sollte weich sein!“ **Tipps:** Viel Karotten essen!

Divertikulose (Ausstülpungen der Dickdarmschleimhaut)

= häufig assoziiert mit Verstopfung und Vit. C-Mangel (neben vererbter Disposition)

-> mehr trinken und Ballaststoffe essen d.h. Vitamin C-reiches Obst und Gemüse (speziell Brennnessel, Acerolakirschen, Hagebutten, Paprika, Sauerampfer, Guave, Schwarze Johannisbeere, Petersilie, Bärlauch, Broccoli)

Achtung: Die vermeintlich Vit. C-reiche Zitrone oder Orangen enthalten durch Überzüchtung kaum mehr Vit. C! und Vollkornprodukte („Müsli“)

Merke: Vitamin C ist nicht nur eines unserer wichtigsten Antioxidantien d.h. Radikalfänger und damit Schutz vor Alterungsprozessen und Krebs, sondern es ist notwendig für die Bildung von Kollagen (=Grundgerüst fürs Bindegewebe) und für die Eisen-Resorption.

Anämie (Blutarmut)

Ursache = zu 80% Eisen-Mangel durch minimale, chronische, petechiale (=punktförmige) Blutungen aufgrund von Übersäuerung durch schleichende, chronische Entzündungen im Magen-Darm-Trakt aufgrund von zu viel an tierische Nahrungsmittel gebundenes Calcium und zu viel Arachidonsäure-haltige Nahrungsmittel =tierische Eiweiße sowie Vitamin C-Mangel (siehe Kapitel:

-> weniger Fleisch, Wurst und Kuhmilchprodukte essen, dafür mehr pflanzeneiweißbetonte und basische Lebensmittel aus Blattgemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, Pilzen, Beeren und Bio-Eiern und Eisen- & Vitamin C-haltigen Lebensmitteln (siehe unter Divertikulose)

Merke:

- Arachidonsäure ist der Urstoff der Entzündung, aus dem der Körper u.a. die Prostaglandine produziert, die Schmerz, Fieber und Entzündungen fördern! Arachidonsäure gibt es fast nur in calciumreichen, tierischen Eiweißen!
- Rote Lebensmittel wie Kirschen, Paprika, Rote Beete, Tomaten usw. enthalten meist viel Eisen und wirken positiv auf Blutbildung und Herzkreislauf.
- Die Fe (Eisen)-Mangelanämie ist die häufigste Anämieform weltweit.

Aber:

- Für Menschen gefährliche Bakterien und Viren benötigen Eisen, um sich zu vermehren -> Der Körper kann im Gegenzug Eisen im Blut verringern, in dem er ein Mineral zwischenspeichert und die Krankheit somit „aushungert“ (z.B. Sichelzellanämie)

Beispiel: Studien in Polynesien, Neuguinea und Westafrika zu Folge litten Kleinkinder, die Eisen bekommen hatten, häufiger unter ernsthaften Infektionen, als andere!

-> Die (altersbedingte) Blutarmut könnte eine Abwehr des Körpers gegen andere Krankheiten sein (z.B. Tumore, die zu ihrer Vermehrung viel Eisen brauchen)!

Arterielle Hypertonie (Bluthochdruck)

= zu 80% Folge von Adipositas, Stress, Vitamin C-Mangel und zu viel NaCl (=Kochsalz) und zu wenig Kalium (=Gegenion zum Natrium) in der Nahrung

-> Gewichtsabnahme und Kochsalz auf max. 5g/Tag reduzieren durch Verzicht auf kochsalzreiche Nahrungsmittel wie Fertiggerichte, Soßen, Suppen, Brot, Backwaren, Wurst, Käse (v.a. auch Ziegen- und Schafskäse), Chips u.a., stattdessen mehr kalium- und magnesiumreiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Salate, Kartoffeln, Reis, Zwiebeln und Knoblauch genießen.

Empfehlung: Umstellung von Kochsalz auf jodiertes Kräuter-Meersalz zur Jod-Prophylaxe, alternativ Himalaja-Steinsalz und ein bevorzugtes Würzen mit Küchenkräutern und anderen Gewürzen.

Merke:

- Kochsalz ist das wichtigste Mittel zur Konservierung von Lebensmitteln. Die meisten und heute üblichen Nahrungsmittel enthalten sehr viel NaCl!
- Zu viel Kochsalz ist auch an der Entstehung von Magenkrebs beteiligt.
- Geschmackstraining empfohlen: An einen Verzicht auf Nachsalzen und Nachsüßen hat man sich nach etwa 10 bis max. 40 Tagen gewöhnt -> die Zunge wird im positiven Sinne sensibler!! Der Salzverbrauch ist eine Geschmacksgewohnheit, die bereits beim Kleinkind durch frühzeitige Gewöhnung an den Erwachsenen-Geschmack entwickelt wird.
- Oft werden Mängel der Küche und Lebensmittel durch ein Zuviel an Salz verdeckt.
- Bluthochdruck korreliert fast linear mit dem Gewicht, d.h. 5-10kg Gewichtsabnahme senkt den Blutdruck um ca. 10-15 mmHg!

Herzkreislauferkrankungen (KHK =Koronare Herzkrankheit, Angina pectoris, Herzinfarkt, Herzinsuffizienz, periphere Durchblutungsstörungen, Apoplektischer Insult =Schlaganfall)

= Gefäßverkalkungen durch Bluthochdruck, Hypercholesterinämie und vor allem zu viel Zucker/ Kohlenhydrate in der Nahrung

-> weniger Zucker und Weizenweißmehlprodukte sowie weniger tierische Eiweiße konsumieren, stattdessen stärke- und kaliumreiche, langkettige Kohlenhydrate wie Kartoffeln, Reis sowie pflanzeneiweißbetonte Lebensmittel aus Kartoffeln, Blattgemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, Pilzen, Beeren und Bio-Eiern.

Tipp: viel Knoblauch essen!

Gewichtsabnahme, falls nötig! (siehe oben)

Merke: Knoblauch ist eines der ganz wenigen Lebensmittel, das die Potenz hat, eine Arterienverkalkung eventuell rückgängig zu machen.

Achtung: Selbstverständlich muss auf Genussgifte wie Nikotin und zu viel Alkohol verzichtet werden!

Demenz

Ursache = Amyloid (=Eiweiß)-Ablagerungen in Kombination mit Gefäßverkalkungen im Gehirn durch Bluthochdruck, Hypercholesterinämie/ Hyperlipidämie und vor allem zu viel Zucker/ isolierte Kohlenhydrate in der Nahrung

-> (siehe Herzkreislauferkrankungen!)

Herzrhythmusstörungen

= Durchblutungsstörungen im Hinterwandbereich des Herzens bei KHK =Koronare Herzkrankheit und/ oder Mangel/ Dysbalance von Kalium, Magnesium und Calcium

-> bei Herzkreislauferkrankungen genannte Ernährungstipps beachten sowie mehr kalium- und magnesiumreiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Salate, Kartoffeln, Reis, Hülsenfrüchte und Nüsse verzehren

Merke:

- Die vorwiegend intrazellulären Mineralien/ Elektrolyte Kalium und Magnesium und das vorwiegend extrazelluläre Calcium sind essentiell für unzählige chemische Reaktionen im Körper, für die Funktion unseres Nervensystems, Muskelsystems und den Säure-Basen-Haushalt.

- Viele Menschen leiden unter Kalium- und Magnesium-Mangel u.a. auch als Nebenwirkung allzu gängiger Medikamente wie Diuretika, Protonenpumpenhemmer (Magenschutzmittel) oder wegen eines gleichzeitig bestehenden Vitamin D3-Mangels.

Hyperurikämie (zu viel Harnsäure im Blut) / Gicht

Ursache = zu viel purinreiche (Purin = Abbauprodukt des Nukleinsäure-Stoffwechsels) Nahrungsmittel oder Alkohol, vor allem aber zu viel Fructose oder Isoglucose (Industriezucker)

-> weniger Fleisch/ Wurst, keine Innereien, keinen Alkohol, keine industriezuckerhaltigen Nahrungsmittel

Achtung: Hyperurikämie gilt heute nicht nur als Grundfaktor für die Gicht, sondern auch als Risikofaktor für Herzkreislauferkrankungen, Diabetes mellitus und Krebs, Arthrose und Co.

Niereninsuffizienz

Ursache = u.a. Übersäuerung durch zu viel tierische Eiweiße

-> weniger Fleisch, Wurst, Milchprodukte, stattdessen stärke- und pflanzeneiweißbetonte Kost aus Kartoffeln, Reis, Blattgemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, Pilzen und Beeren.

Merke: Die Niere ist unser wichtigstes Organ zur Regulierung des Blutdrucks, des Flüssigkeits- und Elektrolythaushalts und des Säure-Basen-Gleichgewichts sowie zur Entgiftung.

Arthrose (Gelenksverkalkung)

Ursache =neben Übergewicht und Bewegungsmangel v.a. chronische Übersäuerung -> chron. Entzündungen durch zu viel tierische Eiweiße und Zucker/ Kohlenhydrate

-> weniger Fleisch, Wurst, Kuhmilchprodukte, mehr pflanzeneiweißbetonte Kost (siehe oben) v.a. aus Gemüse, Salat, Obst und Beeren, vor allem Zwiebel, Knoblauch, Erbsen, Brokkoli, Erdbeeren und Heidelbeeren (enthalten viel Bioflavonoide, die Entzündungen abbauen)

Übergewicht abbauen

Osteoporose (Knochenschwund)

Ursache = v.a. chronische Übersäuerung durch zu viel Phosphat (=Gegenion zum Calcium) und zu wenig an Pflanzeneiweiße gebundenes Calcium (<-> zu viel an tierische Eiweiße gebundenes Calcium), außerdem Bor-mangel, zu viel Kaffee, Bewegungsmangel, Genussgifte wie Nikotin und Alkohol sowie Vitamin D3- und Magnesium-Mangel

-> keine Cola, Schokolade, Gummibärchen keine Wurst, keine Fischstäbchen, kein Lachs, weniger Fleisch, weniger Kuhmilchprodukte, stattdessen mehr pflanzeneiweißbetonte Kost aus Blattgemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, Pilzen, Beeren und Bio-Eiern.

Tipp: Bor-reiche Nahrungsmittel wie Pfirsiche, Gurken, Pflaumen, Rote Beete, Rettich, Sellerie, Avocado

Atopische Erkrankungen:

Histamininduzierte Hautreaktionen und Juckreiz, Heuschnupfen, Migräne, Asthma und COPD, Neurodermitis, teils M. Crohn und die Ausschlussdiagnose Reizdarm

Ursache = sehr oft zu viel histaminreiche Nahrungsmittel, deren Summe die individuelle Histamin-Schwelle überschritten haben

-> nicht zu viel Fleisch, Wurst, lang gereifter Käse, Geräuchertes, eingelegte Nahrungsmittel, Sauerkraut, Fisch- und Sojaprodukte, Thunfisch, Hering, Rotwein, Schokolade, Kiwi, Bananen, Ananas, Tomaten, Hülsenfrüchte, Spinat, Nüsse, Erdbeeren, Meerrettich, Pilze, Essig, Hefe-Extrakte, neuer Zucht-Weizen uvm.

(Infos unter www.nahrungsmittel-intoleranz.com)

Merke:

- Intoleranzen (=Vergiftungen) sind im Gegensatz zu den dosisunabhängigen Allergien dosis-wirkungs-abhängig, da sie kein immunologisches Geschehen sondern eine banale Vergiftung darstellen, d.h. histamininduzierte Reaktionen sind von der Gesamtmenge der Aufnahme verschiedener histaminhaltiger Nahrungsmittel abhängig.
- Die Schulmedizin drückt sich gerne vor der in Wahrheit weit verbreiteten Problematik/ Diagnose Histamin-Intoleranz, da jeder Mensch individuelle Toleranzschwellen aufweist, der diagnostische Aufwand hoch und die Grenzen nicht eindeutig / fließend sind.
- Weit mehr Menschen haben eine relative Histamin-Intoleranz als in der Schulmedizin bislang angenommen, geschweige denn diagnostiziert wurden.
- Im Gegensatz zu „Allergien“ (=dosisunabhängig) sind „Intoleranzen“ (=dosisabhängig / Vergiftung) wie bei Vergiftungen von der Gesamtmenge des aufgenommenen Stoffes abhängig!

Weitere sehr häufige **Nahrungsmittel-Intoleranzen** wären z. Bsp.:

- Lactose (=Milchzucker)-Intoleranz
- Fructose (=Fruchtzucker)-Intoleranz
- Gluten (=Klebeiweiß im Getreide, v.a. im Weizen)-sensitive Enteropathie =einheimische Sprue

Speziell für **Neurodermitis** gilt

= Allergie und/ oder v.a. Intoleranzen auf bestimmte Nahrungsmittel

-> Rohkosttherapie, d.h. absolut tierieiweißfreie Kost, ebenso Verzicht auf Zucker und Weizenweißmehlprodukte und Vorsicht mit histaminhaltigen Nahrungsmitteln (siehe unter Atopischen Krankheiten)

Merke:

- Der Kern der Krankheit sitzt im Darm -> **Empfehlung** im Schub: selektiver Kostaufbau, beginnend mit salzlosem, gekochtem Reis oder Pellkartoffeln, gedünstetem Apfel, Kohlrabi, Zucchini
- Neurodermitiker haben meist auch eine Weizenallergie oder Gluten-Unverträglichkeit und/oder Kuhmilch-Unverträglichkeit sowie eine Candida (Pilz)-Besiedlung im Darm
- Neurodermitiker vertragen oft lebenslang keine Erdbeeren, Früchte mit Samthaut und Kernen wie Aprikosen, Pfirsiche u.a., ebenso wenig Zucker, Zitrusfrüchte, Schweinefleisch, Fisch, Weizenweißmehlprodukte, Süßmilch

Speziell für **Asthma** gilt

Ursache = neben psychosomatischen und allergischen Komponenten v.a. Reaktion auf zu viel tierische Eiweiße

-> weitgehend tierieiweißfreie Kost und Vorsicht mit histaminhaltigen Nahrungsmitteln (siehe unter Atopische Krankheiten)

Chron. entzündliche Darmerkrankungen: M. Crohn und Colitis ulcerosa

= psychosomatisch überlagerte Autoimmunerkrankungen u.a. durch immunologisch bedingte, entzündliche Reaktionen gegen künstliche Zusatzstoffe industriell verarbeiteter Nahrungsmittel (u.a. Bindemittel/ Stabilisatoren z.B. Carrageen), raffinierte (isolierte) Zucker und chemisch aufbereitete (gehärtete) Fette/ Transfettsäuren und tierische Eiweiße.

-> keine Produkte mit Bindemitteln und gehärteten Fetten oder raffiniertem Zucker konsumieren, d.h. „nichts essen, wofür Reklame gemacht wird“ (lt. Dr. Bruker), Vermeiden von Süßigkeiten und Süßwaren und Reduzierung tierischer Eiweiße.

Merke: M. Crohn-Patienten gelten als „Naschkatzen“.

Krebs

Ursache = neben genetischen Dispositionen, Umweltfaktoren (z.B. Strahlung/ Elektromog), Genussgiften (Alkohol und Nikotin) sowie Obstipation (Verstopfung) u.a. Antioxidantien (Vitamin A,, C, E, Zink, Selen, Q10 u.a.)- mangel

-> „Antikrebsdiät“ aus Lebensmitteln mit hohem Antioxidantiengehalt täglich:

Rosenkohl	1/2 Tasse
Brokkoli, Blumenkohl, Kohl	1/2 Tasse
Knoblauch	2 Zehen
Zwiebeln, Schalotten	1/2 Tasse
Spinat, Kresse	1/2 Tasse
Soja (Edamame)	1/2 Tasse
Leinsamen (frisch gemahlen)	1 Teelöffel
Tomatenmark	1 Suppenlöffel
Schwarzer Pfeffer	1/2 Teelöffel
Blaubeeren, Himbeeren, Brombeeren	1/2 Tasse
Cranberrys (getrocknet)	1/2 Tasse
Trauben	1/2 Tasse
Schwarze Schokolade (70% Kakao)	25 Gramm
Zitrusfrüchtesaft	1/2 Tasse
Grüner Tee	3x 250ml
Rotwein	1 Glas

(aus Buch: „Krebszellen mögen keine Himbeeren“, Kösel-Verlag, München, ISBN 978-3-466-34502-1)

Merke: Eine durch Obstipation (=Verstopfung) lange Darmpassage und damit verlängerte Wirkzeit der giftigen Gallensäuren im Stuhl (wie bei Fleischessern erhöht!) ist ein linearer Hauptrisikofaktor für Darmkrebs (=häufigster Krebs)!

Nahrung für die Seele

Unser Verdauungstrakt/ „Bauchhirn“ steht mit dem Gehirn, dem Hormonsystem, dem Immunsystem und unserem vegetativen Nervensystem über unzählige Hormone und Neuropeptide in direktem, engem Austausch und ist in gegenseitiger Beeinflussung und Steuerung mit diesen Grundrelationssystemen verbunden.

Beispiele:

- „Essen hält Leib und Seele zusammen“, d.h. wir kennen die erhöhte Sensibilität und Verletzlichkeit beim Fasten oder nach erfolgreicher Adipositas-Chirurgie (z.B. Magenband-OP)
 - „Zusammen einen trinken gehen“ -> Gesellschaftliche Dimension von gemeinsamem Essen und v.a. Trinken
 - „Liebe stillt den Hunger“, d.h. unser Hunger auf Süßes ist die vorweggenommene Selbstbelohnung, bevor man die Leistung gebracht hat bzw. Hunger nach Anerkennung und Liebe
 - Käse und Muttermilch enthalten sog. Casomorphine, d.h. morphin-ähnliche Stoffe, die den Säugling beruhigen sollen und gleichzeitig schmerzstillend wirken. **Achtung:** birgt auch ein geringes Suchtpotential!
 - Kartoffeln enthalten valium (=Benzodiazepin)-ähnliche Stoffe, die beruhigen und angstlösend wirken
 - aufputschende, konzentrations- und leistungssteigernde, aber auch Nervosität steigernde Wirkung von Kaffee
 - enthemmende Wirkung von Alkohol **Achtung:** in höheren Dosen wirkt Alkohol sedierend =einschläfernd, schmerzstillend und eher Libido – und Potenz senkend!
 - stimulierende und gleichzeitig entspannende Wirkung von Nikotin. **Achtung:** Nikotinentzug wirkt dementsprechend im doppelten Sinne unangenehm, da Unlust, Müdigkeit und gleichzeitig Nervosität die Patienten quält!
 - Aggressions- und Suchtpotential von Fleisch-Inhaltsstoffen und Phosphat
 - Suchtpotential von Schokolade / Zucker.
 - Kohlenhydrate erhöhen die Serotonin (=Wohlfühlhormon)-Ausschüttung im Gehirn -> Ausgeglichene, positive Stimmungslage
 - <->
 - Eiweiße erniedrigen den Serotonin-Spiegel im Gehirn -> Depressive, negative Stimmungslage
- Merke:** Eiweißlastige Nahrungsmittel sollten abends verzehrt werden, da sie uns u.a. eher müde machen!

Grundprinzipien einer gesunden Ernährung

Ideal ist eine abwechslungsreiche, stärke- & pflanzeneiweißbetonte ovo-(lacto)-vegetabile Mischkost mit viel Obst, Gemüse, Salaten, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, (Voll-)Reis, Nüssen, Pilzen, Beeren, Kräutern, Bio-Eiern und in Maßen Vollkornprodukte (statt Weißmehlprodukten!) wie Vollkorn-Brot, -Nudeln in allen Variationen aus verschiedenen älteren Getreidesorten (statt Weizen!) sowie wenigen Milchprodukten.

Grundregeln für eine gesunde Vollwert-Ernährung

- „Vermeiden Sie alles, wofür Reklame gemacht wird“, d.h. **keine Konserven, keine Fertigpräparate** (da Konservierungsstoffe, Farbstoffe und sonstige Lebensmittelzusatzstoffe teilweise krebserzeugend sind!), **keine Genussgifte** wie Nikotin, Alkohol, **Kaffee max. 2 Tassen/ Tag** (verursacht Magengeschwüre, Herzrhythmusstörungen, gestörte Darmflora, Osteoporose etc.) - **besser: Grüner Tee**, Getreidekaffee oder zumindest Schonkaffee
- **Keinen Zucker** (incl. brauner Zucker, Rohrzucker, Fruchtzucker etc.), **keinen Süßstoff** (da krebserregend!), **wenig Schokolade** (mind.70% Kakao-Gehalt!), stattdessen mit Datteln, Feigen, Rosinen, Stevia oder **mit** (100% reinem, kalt geschleuderten Imker-) **Honig süßen**
- Möglichst **wenig tierische Produkte** (v.a. bei Entzündungskrankheiten, rheumatischen Krankheiten, Autoimmunkrankheiten, Allergien, Asthma), d.h. **Fleisch max. 1-2x/ Woche, kein Schweinefleisch, keine Wurst, Fisch 2-3x/ Woche** (**Achtung:** kein Pangasius = gezüchteter Industriefisch!), **Bio(!)-Eier** (=Ur-Nahrung) **unbegrenzt erlaubt. Tipp: Wachteleier! Wenig Kuhmilchprodukte**, d.h. Milch, Käse, Quark, Yoghurt auch **Sojaprodukte** nur in Maßen! **Tipp: Stutenmilch** (ähnelt als Molkenmilch der Muttermilch)!
- **Keine gehärteten und erhitzten Fette, keine üblichen Margarinen** (da krebserregend!), stattdessen **kaltgeschlagene bzw. kaltgepresste Öle**, im Verhältnis **1/3 gesättigte Fette** (z.B. Butter, Sahne, **Tipp:** Kokosöl) + **1/3 Einfach ungesättigte Fettsäuren** (z.B. Olivenöl, Rapsöl) + **1/3 Mehrfach ungesättigte Fettsäuren** (z.B. Leinöl oder andere Kernöle)
- Als Getränke zum Essen (besser danach) und zwischendurch **reichlich Quellwasser**, (stilles /CO2-freies) **Mineralwasser** oder **Kräutertees** - mind. 2 Liter/ Tag; **Achtung! Fruchtsäfte** (mit 100% Fruchtsaftgehalt) nur in Maßen als Genussmittel!
- **Mind. 30%** - besser 50% - **Frischkost** = Rohkost, d.h. nicht erhitzte Lebensmittel, **Frischkost** (z.B. Salat, Obst) **immer vor erhitzter Nahrung** (z.B. Brot), d.h. **Salatteller immer vor der warmen Mahlzeit genießen** (zur Verhinderung einer Verdauungsleukozytose!)

Sonstige Tipps:

- **regelmäßig Zwiebel, Meerrettich, Bärlauch** oder (am wirksamsten!) **Knoblauch** (zur Immunstärkung, Darmreinigung, Entgiftung, Cholesterinsenkung, Blutdrucksenkung, Durchblutungsförderung, Blutverdünnung, gegen Gefäßverkalkung)
- „An apple a day keeps the doctor away“, d.h. **mind. 1 (ungespritzter Bio-)Apfel/ Tag + 1 Karotte essen**

Achtung:

Persönliche Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z.B. Laktose-/ Fructose-/ Histamin-Intoleranzen, Glutensensitive Enteropathie/ Zöliakie, Z.n. Darm-OP etc.) **und Nahrungsmittelallergien müssen diagnosebezogen und individuell berücksichtigt werden!**

Zur Überbrückung von Beschwerden (wie z.B. Blähungen, Bauchkrämpfe etc.) in der **Ernährungsumstellungsphase** (Dauer ca. 2-3 Mon. wegen noch nicht angepasster Darmflora!) → **Hay'sche Trennkost** empfohlen, d.h. kohlenhydrathaltige (v.a. morgens!) und eiweißhaltige (v.a. abends!) Nahrungsmittel möglichst getrennt verzehren!

Alternativ: Sonstige Darmreinigungsmaßnahmen

z.B. F.X. Mayr-Kur, Einläufe, Colon-Hydrotherapie, Entsäuerungskur, Fastenkur etc.

Quintessenz

Wir leben so gesund, wie wir es schaffen **zwei Dinge** zu vermeiden:

1. **Leere Kohlenhydrate/ Zucker und Weizenweißmehl** -> stattdessen mit einem guten 100% kaltgeschleuderten **Imker-Honig** oder anderen Naturstoffen süßen und **Kartoffeln, Reis, Obst, Gemüse** und **Vollkornprodukte** aus alten Getreidesorten als Grundnahrungsmittel konsumieren
2. **Tierische Eiweiße und Fette** -> Schweinefleisch und Wurst komplett meiden, höchstens 1-2x/ Woche ein gesundes Stück Wild oder Bio-Rindfleisch sowie Kuhmilchprodukte nur in Maßen, stattdessen Pflanzeneiweiße in Form von **Blattgemüsen, Hülsenfrüchten, Nüssen, Pilzen, Beeren** und **Bio-Eiern**.

=> **Nicht zu viel** (zu schnell, zu oft, zu spät), **nicht zu fett, nicht zu süß, nicht zu salzig** stattdessen

einfach (naturbelassen), maßvoll, vollwertig (pflanzlich > tierisch, Rohkost > erhitzte Nahrung), **abwechslungsreich**

Verfasser:

Gert Dorschner

–Ärztl. Leiter der Akademie für Ganzheitsmedizin Heidelberg, Vors. des Wiss. Beirat des Dt. Naturheilbund e.V. –
Facharzt für Allgemeinmedizin, Notfallmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur (A-Diplom), Master of Klass.
Homöopathie (Univ. Sevilla), Ernährungsmedizin (DAEM/ DGEM)
www.akademie-fuer-ganzheitsmedizin.de

Literaturnachweis/ Quellen:

- Dorschner, Alfred, „Naturheilkunde – der Weg für Dich“, Ulrich-Verlag Calw 1974/1993
- Dorschner, Dr. med. Friedrich, „Milch – Quelle der Gesundheit oder Krankheit“ und Fuhrmann, Dr. Joel, „Gefahren der Milch“, Waldthausenverlag 1988
- Kollath, Werner, „Die Ordnung unserer Nahrung“, Hauck-Verlag-GmbH Heidelberg 1977/ 1992
- Bruker, M.O. „Unsere Nahrung – unser Schicksal“, (49. Auflage) 2016, emu Verlags- & Vertriebsgesellschaft Ernährung-Medizin-Umwelt
- Buchinger, O., „Das Heilfasten“, Hippokrates Verlag GmbH Stuttgart 1935/ 1999
- Lütznier, Dr. med. Hellmut, „Wie neu geboren durch Fasten“, Gräfe und Unzer München 1994/1998
- Wandmarker, Helmut, „Willst Du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!“, Waldthausenverlag 1994
- Jentschura, Peter & Lohkämper Josef, „Gesundheit durch Entschlackung“ Verlag Peter Jentschura 1998
- Scott, Cyril, „Das schwarze Wunder“, Vita-Reform-Verlag-AG Schweiz 1972/1995
- Rath, Dr. med. Matthias, „Fortschritte der Zellularmedizin“, MR-Verlag Almelo 1999
- Rath, Dr. med. Matthias, „Warum kennen Tiere keinen Herzinfarkt“, MR-Verlag Almelo 1998
- Tichy, Andrea „Lebendiges Wasser – Quell der Gesundheit“, Quell-Leserservice Frankfurt am Main 2009
- Earth Save „Bewahrt die Erde“ e.V., Dreieich
- Enders, Giulia, „Darm mit Charme“, 2014 Ullstein Buchverlage, Berlin
- Grimm, Hans-Ulrich, „Die Fleischlüge“, 2016 Droemer-Verlag, München
- Hamilton, Alissa, „Die Milch macht's“, 2015 Riemann-Verlag, München
- Perlmutter, Dr. David, „Dumm wie Brot“, 2014 Goldmann Verlag, München
- Dahlke, Rüdiger, „Peace Food“, Gräfe und Unzer München 2011
- Béliveau, Prof. Dr. med. Richard & Gingras, Dr. med. Denise, „Krebszellen mögen keine Himbeeren“, Kösel-Verlag München 2008

Kurz-Vita des Autors:

Nach langjähriger Klinikttätigkeit und intensiver 20-jähriger Notarztstätigkeit ist Gert Dorschner immer noch beruflich tätig als engagierter Schulmediziner, seit 2002 als niedergelassener Facharzt für Allgemein-Medizin, Notfallmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur, Ernährungsmedizin und Klassische Homöopathie in einer Gemeinschaftspraxis für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren im Odenwald. Außerdem macht er nahezu rund um die Uhr nebenbei Notfallhausbesuche für Privatpatienten im Rahmen seiner regelmäßigen Tätigkeit im Privatärztlichen Akutdienst im Rhein-Neckar-Kreis.

Aufgewachsen und ganzheitlich geprägt im elterlichen Naturheil-Sanatorium in Elztal-Dallau, ist er, ergänzt durch zahlreiche Fortbildungen, gleichzeitig mit vielen Bereichen der Naturheilkunde vertraut.

Im Herzen leidenschaftlicher Vertreter naturgemäßer Denkweisen, sieht er die Zukunft der modernen Medizin in einer sinnvollen Symbiose von Schulmedizin und Naturheilverfahren hin zu einer zukunftsorientierten Ganzheitsmedizin.

Er ist Gründer und Ärztlicher Leiter der Akademie für Ganzheitsmedizin Heidelberg. In der Akademie werden Intensiv-Ausbildungen zum Heilpraktiker und HP-Psychotherapie (n. HPG) angeboten sowie Fachausbildungen in Klassischer Homöopathie, Akupunktur/TCM, ein Studium der Naturheilverfahren, außerdem Fachqualifikationskurse, Seminare und Fachvorträge zu allen klassischen und zukunftsorientierten Naturheilverfahren.

21.12.2012 Gründung des Naturheilvereins Heidelberg & Umgebung e.V.

Gert Dorschner ist Präsidiumsmitglied, Ärztl. Leiter der Naturheilkundeberater-Ausbildungen und Vorsitzender des Wissenschaftlichen Beirats des Deutschen Naturheilbundes e.V.

Bekannt durch zahlreiche Veröffentlichungen und seinen dynamischen Vortragsstil, bringt seine lebendige Art und Aktualität in freier Rede Begeisterung in alle Veranstaltungen.