

Ernährung

Aus Wiki

Inhaltsverzeichnis

- 1 Wichtige Vorbetrachtungen
- 2 EINLEITUNG
- 3 ERNÄHRUNG
 - 3.1 Kann Ernährung krank machen?
 - 3.2 Richtige Ernährung
 - 3.3 Falsche Ernährung
 - 3.4 Industrielle Nahrungsproduktion
 - 3.5 Fehlernährung
 - 3.6 Salz
 - 3.7 Schwerpunkte
 - 3.8 Trinkwasser
 - 3.9 Lebensmittel
 - 3.10 Fische speziell
 - 3.11 Nahrungsergänzung - Nahrungsinhalte
 - 3.12 Pestizide
 - 3.13 Zusammenhänge
- 4 SIEHE AUCH
 - 4.1 Orientierungshilfen
 - 4.2 Forumdiskussionen
 - 4.3 Wiki-Links
 - 4.4 Weblinks
 - 4.5 Literatur
- 5 Quellen

1 Wichtige Vorbetrachtungen

- **"Laß deine Nahrung so natürlich wie möglich"** (Professor Dr. Werner Kollath)
- **"Des Menschen Mund ist sein Heiler oder Henker"**, oder: **"Der Mensch ist was er isst"** (Volksmund)
- **"Lass dein Lebensmittel Heilmittel und dein Heilmittel Lebensmittel sein"** (HIPPOKRATES)
- **"Es gilt die [wahre] Ursache der Krankheit herauszufinden, und nicht nur die Symptome zu behandeln"** (Dr. JOACHIM MUTTER)
- **"Die bisherigen Gesundheitssysteme zeigen uns, dass es keinen Sinn macht, die Verantwortung für den Körper beim Therapeuten abzugeben und chemische Mittel zu schlucken, damit wir schnell wieder gesund werden. Wir vergiften und degenerieren so immer mehr"**. (E.S. SCHELLER)
- **"Gegenstand der Medizin ist es Krankheiten zu verhüten und das Leben zu verlängern; das Ideal der Medizin ist es, die Notwendigkeit des Arztes zu beseitigen"** (DR. WILLIAM J. MAYO Gründer der weltberühmten Mayo-Klinik)

- **"Gegenstand der Medizin ist es Krankheiten zu verhüten und das Leben zu verlängern; das Ideal der Medizin ist es, die Notwendigkeit des Arztes zu beseitigen"** (DR. WILLIAM J. MAYO, Gründer der weltberühmten Mayo-Klinik)

In all diesen Weisheiten spiegelt sich wieder, dass es der Mensch selbst ist, der sein gesundheitliches Schicksal in der Hand hält. Er kann das durch persönliches Wissen und verantwortlichen Lebensstil, besonders auch in der Ernährung extrem aufwerten, oder mit Gleichgültigkeit bzgl. dieser Verantwortung bewusst in die Hände der medizinischen "Wissen"-Schaft abgeben. Dabei darf nicht mißachtet werden, dass diese Wissenschaft nur ~ 1/3 der Krankheitsursachen eindeutig kennt oder benennen kann. - Können sie sich vorstellen, dass ihr Kfz-Mechaniker ihr Fahrzeug erfolgreich warten oder reparieren könnte, wenn er sich nicht um wahre Ursachen von Mängeln oder Defekten kümmern würde? Sie müssten dann u.U. täglich den ADAC oder eine Werkstatt um Starthilfe oder den Abschleppdienst bemühen - Als Patient sind wir aber oft mit lebenslänglicher, täglicher "Starthilfe" oder "Abschlepphilfe" über Medikamente, oder häufiger Praxisbesuche sehr zufrieden.

2 EINLEITUNG

Eigentlich reicht es, ein Buch zu lesen wie: Unsere Nahrung, unser Schicksal (http://www.amazon.de/Unsere-Nahrung-unser-Schicksal-Bruker/dp/3891890036/ref=sr_1_1) (von Dr. M.O.Bruker), denn wir misachten die dort festgehaltenen Erkenntnisse täglich und denken nicht mal darüber nach, dass wir uns selbst so gravierenden Schaden oder Mangel zufügen, der in Krankheiten enden kann!

Die Quantität und Qualität der Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme ist die Basis der menschlichen Existenz. Eine ausgewogene, ausreichende(essentielle) Basisversorgung bestimmt dabei in wesentlichen Zügen das Wohlbefinden. D.h. die körperliche, geistige, physiologische Gesundheit und das soziale/selbstliche Wohlbefinden, wie es der Organismus in hunderttausenden von Jahren entwickelt hat. Wer wieder gesund werden will, sollte sich deshalb mit den Themen Mangel, Überfluss und Schadstoffe in unserer Ernährung beschäftigen!

Die meisten Menschen behaupten, dass sie sich 'ausgewogen' ernähren! Wer aber die Augen nicht verschliesst, stellt u.U. schnell fest, dass das nicht stimmen kann, wenn die Nahrung überwiegend Fabrikzucker, Auszugsmehle(Weissmehl ohne essentielle Spurenelemente), Fabrikfette(überwiegend tierisches Eiweiss) und zuwenig unerhitzte Lebensmittel(Rohkost) enthält. Das fördert in vielen Fällen die Entstehung diverser Krankheiten, die wir oft auch noch Zivilisationskrankheiten nennen, ohne darüber wirklich nachzudenken, das wir uns das ja z.T. selbst auferlegen. Bei einer wirklich ausgewogenen Ernährung müssen Menge und Qualität stimmen. Leider stimmt die Qualität unserer Lebensmittel immer weniger. In den letzten rund 150 Jahren haben sich wichtige Inhaltsstoffe so stark reduziert, das wir nur noch ca. 30% über diesen Weg erhalten können. Ursache sind die ausgelaugten Böden und eine industrielle Verarbeitung die spielend >50% der wichtigsten Inhaltsstoffe entfernt (Mehl) oder z.B. durch Erhitzung/Sterilisation (Vitamine) zerstört.

Je nach körperlicher Konstitution, Aktivität, Belastung oder Mangel können so über die Zeit Bluthochdruck, Diabetes, Rheuma u.v.a.m. entstehen, wofür man i.d.R. selbst den Grundstein gelegt hat.

Jeder kann sich selbst schnell testen ob er sich wirklich ausgewogen ernährt. Alte und neuere Ernährungspyramiden (http://www.biomed.ch/_cgidata/onlinedb/_images/3-scn-17-3.pdf) geben darüber mehr Auskunft. Siehe auch Grafische Umsetzung von Ernährungsrichtlinien – traditionelle und neue Ansätze (http://www.dge.de/pdf/pyramide/EU_04_2005_Sonderdruck_Pyramide.pdf) der DGE.

3 ERNÄHRUNG

3.1 Kann Ernährung krank machen?

"Ernährung macht krank?" Was ist daran richtig? Was ist daran falsch?

Siehe möglichst zuvor folgendes Video mit dem Thema: "Krank vom Essen (<http://www.youtube.com/watch?v=Ez6Pv-71fWk>)" !

Siehe möglichst zuvor folgendes Video mit dem Thema: "Krank vom Essen (<http://www.youtube.com/watch?v=Ez6Pv-71fWk>)"!

Weitere Erkenntnisse über wahre Zusammenhänge, Ursachen und Folgen falscher Ernährungspolitik- und Gewohnheiten erhält man über folgendes Dokument: Die Unterdrückung der neuen Ernährungslehre (http://medizin-unwahrheiten.de/die_unterdrueckung_der_neuen_ernahrungslehre_.html) . Man könnte auch sagen, der Irrglaube der alten Ernährungslehre, die Nahrung nach der Anzahl von Kalorien zu bewerten ist eine Ursachen verachtende Erkenntnis aus den Anfängen der Ernährungsforschung, als Mikroskopie und chemische Analytik noch in den "Kindeschuhen" steckten und echtes Grundlagenwissen über die komplizierten Stoffwechselfvorgänge noch nicht existierten.

Ich bin zu diesem Thema angeregt worden durch eine Aussage die sich mit Kalk-Ablagerungen im Körper durch tierisches Eiweiß beschäftigte. Eine ausgewogene Ernährung, ohne körperfremde Schadstoffe, die all das enthält was unser Organismus zum funktionieren benötigt, macht natürlich niemals krank.

Aber unser Verständnis von ausgewogener Ernährung und auch das was wir essen, oder was wir nur noch zu essen bekommen, oder als angeblich ideal, gesund und wertvoll anzusehen haben, hat sich in den letzten hundert Jahren sehr stark gewandelt. Unser Körper funktioniert seit einigen Millionen Jahren immer noch überwiegend so wie vor dieser langen Zeit. Wer sich damit beschäftigt, dem fallen oft die berühmten "Schuppen von den Augen" und oft fallen bei richtiger Umsetzung auch gleich einige Krankheiten ebenfalls von uns.

Ich glaube, es ist wichtig zu wissen wie unser Organismus funktioniert, wann es ihm gut geht und wann er sich wehren muss durch Körpersignale, Hilferufe, Notprogramme, und Funktionsverweigerung, um sich nicht selbst zu schädigen (Krankheiten) oder zu zerstören (Tod). Ich versuche mal das mit einem leicht verständlichen Beispiel im Bereich Falsche Ernährung > Übersäuerung als Folge und > mögliche Krankheiten zu beschreiben.

In tierischen Produkten ist u.a. auch viel Kalzium enthalten, das im Körper benötigt wird, aber bei einem Überangebot ein sehr großes Problem aufwirft. Wenn Übermengen nicht im Verdauungsapparat verstoffwechselt und ausgeschieden werden können, hilft sich wie seit Jahrmillionen gelernt, der Organismus durch Umbau des Kalzium(Ca) mit Kohlenstoff (C) und Sauerstoff (O), zu CaCO_3 (Kalk) und das ist nur eins der möglichen Überschuss oder Abfallprodukte. Die muss er nun solange umbauen, bis sie in wasserlöslicher Form und mit möglichst unschädlichen Eigenschaften im Körper zwischen deponiert werden können. (Daher kommen dann unsere "Pfunde"!)

Bei Fleisch bzw. tierischen Produkten und auch bei kohlenhydratreicher Ernährung spielen Säuren immer eine Rolle, wie im folgenden zu ersehen. Ausserdem ist es sinnvoll sich mit den Verdauungsfunktionen zu beschäftigen, insbesondere Darm und Leber:

- Unser Körper neutralisiert Säuren so schnell es geht, damit sich nicht an ihnen innerlich verätzt.
- Zur Neutralisierung benötigt der Körper Mineralstoffe. Diese verbinden sich mit den Säuren zu den sogenannten Schlacken (Stoffwechselreste = Verdauungsmüll). 50 % des Körpers vieler Menschen bestehen aus solchen Schlacken.
- Der Übergenuss von Schweinefleisch und vielen Käsesorten beschert den Menschen Schwefelsäure und Salpetersäure.
- Schwefelsäure kann die Bandscheiben erweichen und ist mitverantwortlich für Probleme dieser ansonsten harten Knorpel.
- Eine Verbindung von Schwefelsäure und Salpetersäure ist sogar in der Lage Gold aufzulösen. Daraus mag ersichtlich werden wie aggressiv Säuren sind.

Quelle: Peter Jentschura (http://www.verlag-jentschura.de/download.php?file=assets/files/pdf/schlackenposter_jentschura.pdf)

Quelle: Peter Jentschura (http://www.verlag-jentschura.de/download.php?file=assets/files/pdf/schlackenposter_jentschura.pdf)

Da der Mensch sich von einem grösseren Spektrum als z.B. nur Milchprodukten, mit einem hohen Kalziumgehalt ernährt, kann auch eine Vielzahl von unterschiedlichen Salzen entstehen, wenn die Aufnahme bestimmte Stoffe übertrieben wird. Diese Grenze überschreiten wir mit unserer "zivilisierten Nahrung" jedoch immer häufiger, und das bedeutet der Körper wird immer häufiger gezwungen, so entstehenden Müll irgendwie gefahrlos abzuspeichern bzw. abzulagern.

Das den Organen Grenzen gesetzt sind bei der Verstoffwechslung zeigt auch die bekannte Tatsache, das die Nieren schlagartig streiken, wenn sie Körperflüssigkeiten verarbeiten müssten, die einen pH-Wert unter 4,0-4,4 aufweisen. Dann tritt die sogenannte Nierensperre ein. Sie schützt die Niere vor Selbstzerstörung durch Säuren. Wo bleibt aber der Säuremüll jetzt? Ja, genau, er wird über Blut und Lymphen im Körper verteilt und in bevorzugtem Zellgewebe zwischengelagert. Die Blutgefäße selbst dürfen dabei nur in einem engen Bereich von pH 7,35-7,45 belastet werden, sonst muss u.u. recht schnell der Notarzt bemüht werden (Azidose).

Und so baut der Körper ein seit Millionen Jahre erlerntes Mehrstufen-Notprogramm nach dem anderen auf, wenn wir nicht vernünftig werden und die div. "Müll-Zischenlager" mal wieder abbauen. Folgeketten solcher Notprogramme führen sonst langsam aber sicher, zu immer ärgeren Gesundheitsbelastungen.

Beispiel einer nicht seltenen Ursachenkette:

Erste Ernährungsfehler > Übersäuerungsbeginn > Neutralisationszwang und Verbrauch körpereigener Mineralien > Mangel an Mineralien > weitere einseitige oder Fehlernährung > es mangelt an weiteren essentiellen Mineralien im Körper > div. Folgen sind jetzt zwangsläufig im Haut-, Gelenk-, Muskel- oder Kreislaufbereich etc. > dann können folgen Haarausfall > Hämorrhoiden(*) > offene Beine > Amputationen > ...

(*) Da Frauen sich über die Mens regelmässig entgiften, ist bei ihnen hier weniger Gefahr, aber mit den Wechseljahren entfällt diese natürliche "Selbstreinigung" im Säurebereich. Dann verlieren auch Frauen schneller Haare oder bekommen Hämorrhoiden, offene Beine, etc. etc.

Solche Ablagerungen (Schlacken-Depots) sind fast immer durch Selbstveranlassungen erreicht worden und können insbesondere über Nahrungs- und Genußmittel erreicht werden, z.B. über:

- Acethylsalizylsäure > aus Arzneimittel (einige Schmerzmittel usw.)
- Essigsäure > aus Süßwarenkonsum und schlechten Fetten
- Gerbsäure > aus schwarzem Tee oder Kaffee
- Harnsäure > aus Fleisch und Wurstwaren, Innereien
- Milchsäure > aus körperlicher Überanstrengung, Muskeltätigkeit
- Oxalsäure > aus Rabharber, Spinat und Kakao (Schokolade)
- Phosphorsäure > aus Colagetränken, Fisch, Eier, Schmelzkäse
- Salpetersäure > aus gepökeltem und Käseprodukten
- Salzsäure > aus Streß, Angst und Ärger
- Schwefelsäure > aus Schweinefleisch und Käse

Damit der Körper daran nicht sofort Schaden nimmt (Verätzungen, Gewebeauflösungen,...Tod) startet er ein erstes Notprogramm, weil ihm bei unserer Unfähigkeit auf erste Signale richtig zu reagieren (z.B. mit Reduktion aller sauer verstoffwechselnden Lebensmittel etc.), nichts anderes übrig bleibt.

Er bildet Depots, in denen er die neutralen Salze der jeweiligen Säure ablagert, das sind dann quasi Not-Müllhalden (in Gelenken, in Fett-Gewebe, in Muskeln etc.). Daher kommen fast immer auch die Gewichtszunahmen! Dies gilt generell für alle Stoffe, die die Ausscheidungskapazität unserer Organe überlasten, weil es zu viele sind, bzw. unser Organismus sie garnicht, oder nur in viel geringerem Umfang normal verarbeiten (und ausscheiden) kann. Hier ist dies z.B. auch sehr gut beschrieben:

überlasten, weil es zu viele sind, bzw. unser Organismus sie garnicht, oder nur in viel geringerem Umfang normal verarbeiten (und ausscheiden) kann. Hier ist dies z.B. auch sehr gut beschrieben:

Zitat: "Schlacken sind mit Mineralstoffen und Spurenelementen neutralisierte und dann abgelagerte Säuren und Gifte. Der Körper muß Säuren und Gifte neutralisieren und unschädlich machen, um von diesen nicht verätzt oder zerstört zu werden. Dazu verbindet er energiereiche Mineralstoffe mit Giften bzw. Säuren. Chemisch gesehen, handelt es sich dabei um die Bildung von Neutralsalzen. Normalerweise werden diese vom Körper sinnvoll gebildeten Salze über die Ausscheidungsorgane Nieren, Darm und Haut ausgeschieden. Nur durch Ablagerung wird aus dem vom Körper gebildeten Salz eine Schlacke." Quelle:sansara-balance.de (<http://sansara-balance.de/basenbalance.htm>)

So handelt es sich z.B. bei der "Gicht" um die Schlacken und die Ablagerungen von harnsauren Kalzium. Genau genommen beginnen so sehr viele unserer selbst verschuldeten Probleme. Wir übersäuern unseren Organismus selbst und wundern uns hinterher, das wir mit 'Rest-Müll verschlackt sind'. Dann rennen wir zum Medikus, der ja oft nicht genau weiß was wir vorgängig schon alles getan haben, um uns das Leben zu erschweren. Wer aber den Mechanismus von Ursache und Wirkung kennt, kann z.B. durch eine säurearme Kost-Kur als Rohkost-Therapie für einige Monate, auch Probleme wie Gicht leicht wieder auskurieren.

Ernährungsfehler und andere Ursachen wie schlechte Lebens-/Essgewohnheiten, Stress, Toxine, Medikamente (Schmerzmittel) und Mängel bei Fettsäuren, Magensäure oder Enzymen können auch zu Nahrungsmittelunverträglichkeit (<http://www.medizinwissen-kompakt.de/index.php?id=1562>) führen. Daraus folgt eine Überempfindlichkeit gegenüber Nahrungsmitteln und/oder deren Bestandteile; keine reine Allergie, sondern eine Erkrankung bedingt durch eine vermehrte Durchlässigkeit des Darms. Sie kann ausgelöst werden durch Ernährungsfehler, die den Darm schädigen durch Perforation.

3.2 Richtige Ernährung

Als richtige Ernährung ist einzustufen, was ein Lebewesen über tausende Generation der Entwicklung befähigt hat zu überleben und sich normaler weise dabei ein Leben und Wohlbefinden ohne gesundheitliche Probleme einstellt.

Diese Langzeit-Prüfung haben wir Menschen in erster Linie als Vegetarier bestanden! Das sollten wir nie vergessen! Diese Ernährungsweise hat den Menschen mit einem starken Immunsystem bewaffnet. D.h. ohne tierisches Eiweiss und ohne industriell und "chemisch verbesserte oder hergestellte" Nahrung. Wer sich daran erinnert und es auch mal 4 oder 8 Wochen austestet wird die Wirkung erleben.

Wenn wir Empfehlungen für etwas angeblich Gesundes sehen, auch sofort wieder an dass oben erwähnte denken. Wenn sie den Eindruck erhalten, dass entsprechende Bezüge fehlen oder unlogisch erscheinen, liegt vermutlich hauptsächlich eine PR-Massnahme zur Optimierung eines wirtschaftlichen Prozesses vor.

Woran kann man erkennen, welche Ernährungsweise für ein Individium als normal, bzw. sinnvoll anzusehen ist? Das ist nicht schwierig, wenn man sich darüber informiert, wie Nahrung je nach Individium beschafft, aufgenommen, verarbeitet und verdaut wird. In der Tierwelt gibt es die Gruppen der Fleischfresser und die der Vegetarier. Wenn man an die Abstammungsgeschichte des Menschen glaubt, wird klar, wo unsere Wiege stand - bei den Vegetariern!

Man kann das ignorieren, man kann auch nach weiteren Beweisen dafür suchen. z.B. zeigen die Gebisse von Fleischfressern eindeutig immer viele Reisszähne und kaum Mahlzähne. Beim Menschen ist es umgekehrt, usw!

Diese Betrachtungen kann man ergänzen um die Vorgänge im Körper genauer zu betrachten, um zu erforschen was z.B. für den Menschen Sinn macht, oder das Gegenteil erreicht. Das muss nicht bedeuten, dass wir "wieder auf den Bäumen leben sollen", sondern, dass wir aus dieser Erkenntnis einen Weg für ein mögliches Wohlbefinden (bessere Gesundheit) herauslesen können.

Aus dem o.e. kann man lernen, oder weiterleben wie bisher. Empfehlenswert ist ein 2-3 monatiger Test ohne tierisches Eiweiss und Zucker. Wer nie Gesundheitsprobleme hatte, oder beim Test keine überzeugenden

Erfahrungen macht, kann ja schnell wieder zur Gewohnheitskost zurückkehren. Die nichtwissenschaftliche Methode, die Menschen und die eingekauften Portionen beim Fleischer anzusehen, lässt auch Rückschlüsse zu. Übrigend, in Zeiten in denen keine Überflussernährung existierte waren viele Krankheiten nicht oder kaum bekannt. In den Jahren nach dem 2. Weltkrieg waren nachweislich Herzkreislaufkrankheiten extrem selten, heute gehören sie zu den Hauptkillern!

Diese Erfahrungen sind keine Geheimnisse, sie sind im Netz von Ärzten, Wissenschaftlern, Patienten und Bürgern dokumentiert worden.

Interessant ist auch das, was in der Bibel steht:

...wie auf den ersten Seiten der Bibel, in der "Genesis", nachzulesen ist -
 Gott den Menschen genau diese Art der frugivoren Nahrung - und nichts anderes - zugeteilt hat.
 Über die Tiere soll der Mensch herrschen (das heißt z. B. auch, sie zu beschützen,
 für sie besorgt zu sein), nicht sie aufessen
 (was kein guter Herrscher mit den ihm anvertrauten Untergebenen tut).

Quelle: <http://www.dr-schnitzer.de/gw001.htm> Grundwissen der Gesundheit
 Zusammensetzung artgerechter "zivilisierter Ernährung" des Menschen

- Warum leiden Sie, warum leiden so viele Menschen an chronischen Krankheiten, ohne geheilt zu werden? (<http://www.dr-schnitzer.de/introg1.html>) Dr. Schnitzer's Geheimnisse der Gesundheit (www.dr-schnitzer.de)
- Weston A. Price Zahnarzt aus Cleveland USA (<http://www.westonaprice.org/translations/german/771-characteristics-of-traditional-diets-german.html>) erforschte bereits ab 1930, warum von der westlichen Kultur unberührte Völker unsere Krankheiten nicht kannten. ([westonaprice.org](http://www.westonaprice.org))

Zitat: "Die Nahrung von gesunden primitiven und nicht-industriellen Voelkern enthaelt keine verfeinerten, denaturierten Stoffe wie raffinierten Zucker oder Maissirup;kein weisses Mehl;Dosenprodukte;pasteurisierte, homogenisierte Mager- oder Vollmilch;raffinierte oder hydrogenierte Pflanzenoel;Eiweisspulver;kuenstliche Vitamine oder giftige Zusatzstoffe oder Faerbemittel."

Zitat: "Als Dr. Price die Nahrungsmittel der isolierten Kulturen analysierte, entdeckte er, dass sie im Vergleich zur amerikanischen Ernaehrungsweise seiner Tage mindestens viermal mehr wasserloesliche Vitamine, Kalzium und andere Mineralien, und mindestens zehnmal die Menge an fettloeslichen Vitaminen enthielten. Die fettloeslichen Vitamine wurden aus tierischen Produkten, wie Butter, Fischeiern, Schalentieren, Organen, Eiern und tierischen Fetten bezogen - alle cholesterinreiche Lebensmittel, die von der amerikanischen Population als ungesund vermieden werden. Dr. Price entdeckte, dass diese fettloeslichen Vitamine - Vitamin A und D - Katalysatoren in der Mineralabsorption und der Proteinverwertung waren. Ohne sie ist Mineralabsorption unmoeglich, ganz gleich, wie reichhaltig die Mineralien in unserer taeglichen Nahrung vorhanden sind..."

- Gesund essen, gesund bleiben - Dem Krebs vorbeugen (http://www.krebsgesellschaft.de/ernaehrung_dem_krebs_vorbeugen,1043.html) ([krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de))
- Richtige Ernährung (http://www.medizinauskunft.de/artikel/gesund/Essen_Trinken/04_08_richtige_ernaehrung.php) ([medizinauskunft.de](http://www.medizinauskunft.de))
- Sinnvolle Ernährung (http://www.naturheilpraxis-hollmann.de/Vortrag_Hollmann.ppt) PPT-Vortrag ([naturheilpraxis-hollmann.de](http://www.naturheilpraxis-hollmann.de))
- Mensch versus Affe: Die Spucke macht den Unterschied - Wissenschaft - SPIEGEL ONLINE (<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/0,1518,504821,00.html>) Fleisch oder Kartoffel: Was hat beim Menschen zur Entwicklung des leistungsstarken Gehirns geführt? ([spiegel.de](http://www.spiegel.de))
- Krank durch tierisches Eiweiss (http://www.torstenengelbrecht.com/artikel_wissenschaft/9_krank.pdf) ([torstenengelbrecht.com](http://www.torstenengelbrecht.com))

- Krank durch tierisches Eiweiss (http://www.torstenengelbrecht.com/artikel_wissenschaft/9_krank.pdf) (torstenengelbrecht.com)
- Die sieben Säulen einer gesunden Ernährung (http://www.mueller-burzler.de/art_gesund_ernaehren.html) (mueller-burzler.de)
- Gesund durch Ernährung (http://www.lebenimoptimum.info/gesund/gesunde_ernaehrung.htm) (lebenimoptimum.info)
- Langfristige Gewichtsreduktion durch gezielte Nährstoffgabe (http://www.nwzg.de/webEdition/we_cmd.php?we_cmd%5B0%5D=show&we_cmd%5B1%5D=836&we_cmd%5B4%5D=106) Eva, Hagedorn, Neue Wege zur Gesundheit, Nr. 44, 8/2010 (www.nwzg.de)

Essbare Wildkräuter und Pflanzen

- Essbare Wildkräuter (http://www.gartendatenbank.de/kategorie/essbare_wildkr%EA4uter) (gartendatenbank.de)
- Essbares am Wegesrand (<http://www.heilpflanzen-welt.de/natuerlich/200905-Krauterwanderung-Essbares-am-Wegesrand-im-Fruehling.htm>) Kräuterwanderung (heilpflanzen-welt.de)
- Nachtrag zur Kräuterwanderung (<http://wildkraeuter.twoday.net/stories/3898338/>) (wildkraeuter.twoday.net)
- Heimische essbare Pflanzen (http://survival-mediawiki.de/dewiki/index.php/Heimische_essbare_Pflanzen) (survival-mediawiki.de)

3.3 Falsche Ernährung

Falsche Ernährung: z.B. durch Mangelernährung (fehlende Vitalstoffe, Spurenelemente im Boden und der Nahrung), einseitige unausgewogene Ernährung, oder Überflussernährung (viel Fett, zu viel tierisches Eiweiss...) und auch die Folgen von Genussgiften und Bewegungsmangel tragen dazu bei, sich nachteilig auf die Gesundheit auszuwirken. Viele und regelmässige Zwischenmalzeiten können auch ein Grund für gesundheitliche Nachteile sein, weil der Verdauungsapparat keine Pausen mehr erfährt.

- Unsere übliche "zivilisatorische Ernährungsweise" führt zu einer Übersäuerung des Körpers, oft mit vielen chronischen Erkrankungen, die aber durch eine Ernährungsumstellung auf basische Kost und eine gezielte mehrstufige Entsäuerungsmassnahme, umgangssprachlich Entschlackung rückgängig gemacht, oder gelindert werden kann.
- Falsche Ernährung als Krankheitsrisiko (<http://www.darmkrebs.de/de/ernaehrung-lebensstil/gesunde-ernaehrung/falsche-ernaehrung-als-krebsrisiko/>)
- Genussgifte (<http://www.ernaehrungsgesund.de/artikel/gesunde/genussgifte.html>)
- Ursachen von Übergewicht (<http://www.medizininfo.de/ernaehrung/essstoerungen/uebergewicht/ursachen.shtml>)
- Gesundheitstipps - Ernährung (<http://www.zahnarzt-gronau.de/kontakt/pdf/gesundheitsstipps.pdf>)
- Candida Albicans und Krebs (<http://www.gesund-heilfasten.de/blog/candida-albicans-und-krebs/>) (gesund-heilfasten.de)

Zitat: Das Hauptproblem bei Krebs - Wir schwächen unser Immunsystem, sodass es Krebszellen nicht mehr effektiv bekämpfen kann. Und das ist ein Ansatzpunkt, der erst seit einigen Jahren von der Schulmedizin ernsthafter verfolgt wird... - Die Ursache ist aber nicht der Pilz. Die Ursache ist: Immunschwäche. Die Ursache für eine Immunschwäche: falsche Ernährung, Giftstoffe, Stress. Eigentlich einfach – oder?

- Nahrung: Das ultimative Geheimnis entlarvt ! (http://www.youtube.com/watch?v=_Fx2XVn-sow&feature=player_embedded) Vergiftung von Lebensmitteln (youtube.com)

3.4 Industrielle Nahrungsproduktion

- Was essen wir wirklich (<http://www.youtube.com/watch?v=7sXvyMjQEvI&feature=related>) Video, Dauer: 1:30

Ein Video aus USA mit deutscher Übersetzung

- Unser täglich Brot (<http://www.youtube.com/watch?v=zFxy7vfeMQc>) Video, Dauer: 1:29:55

Blick in die perverse Welt der industriellen Nahrungsmittelproduktion

3.5 Fehlernährung

Fehlernährung bedeutet, dass die Nahrung nicht gemäß den Bedürfnissen des Körpers zusammengesetzt ist. Es kann sich dabei um einen Mangel handeln, aber auch um einen Überfluss.

Im praktischen Leben gibt es meist nicht nur eine vorhandene oder mögliche Ursache für ein Gesundheitsproblem. Besonders schlimm können Leiden werden, wenn mehrere Ursachen zusammen kommen, die noch nicht sehr bekannt sind. Z.B. Borellien (durch Zeckenbiss etc.), Xenobiotika (Umwelt- und medizinische Belastungsfaktoren, z.B. Holzschutz, Amalgam, Inhaltstoffe von Impfen oder Medikamenten...), sowie Halswirbelprobleme (Schleudertrauma oder andere Unfälle) und eben auch zusätzlich Fehlernährung. Jede Ursache allein kann schon kritisch sein und die Folgen sind selten den normalen Diagnostikern bekannt. Solche Mehrfachursachen werden u.a. auch wegen der Spätfolgen selten mit den eigentlichen Ursachen zusammengebracht und meist erst nach vielen Jahren mit zig Spezialistenbesuchen, wenn überhaupt, richtig erkannt.

Beispiele:

- Volkskrankheit Depression (<http://www.hirndefekte.de/>) (hirndefekte.de)
 - Zitat aus Kapitel 66: "Depressionen sind Symptome von Mangelkrankheiten (Industriernahrung), sie entstehen aufgrund von Serotoninmangel in den Synapsen der Hirnzellen! Serotonin ist eine Angelegenheit der Biochemie, nicht der Ärzte und Psychologen, die haben allgemein keine Ahnung davon". Der Beitrag als PDF-Dokument (<http://www.hirndefekte.de/menue/dateien/brpraktiv.pdf>)
 - Zitat aus Seite 31: "Das alles habe ich als Laie selbst herausfinden müssen, um meine Tochter zu heilen. Die Frage, warum mindestens 10 - 15 Fachleute, durch deren Hände sie ging, nicht nach ihrer Ernährung gefragt haben, will ich im Moment nicht stellen - sie bleibt aber offen"

3.6 Salz

- Salz (<http://www.kalaharisalz.de/BAECKbild/downloads/THsalz.pdf>) Giftiges Kochsalz (Natriumchlorid), Jod-Lüge, Fluor-Lüge, gesundes Kristallsalz (kalaharisalz.de)

3.7 Schwerpunkte

In den entwickelten Industrieländern herrscht Überfluss und wir haben noch nicht gelernt, damit umzugehen. Unser Körper ist seit Jahrtausenden auf Mangel ausgerichtet. Überfluss ist für ihn ein Problem, das er nicht beherrscht. In immer mehr Altersgruppen treten deshalb immer mehr gesundheitliche Probleme auf und immer öfter heißt es, dass die Entwicklung einer bestimmten Krankheit in absehbarer Zeit das Gesundheitssystem sprengen wird.

Wobei hier Überfluss an Kalorien gemeint ist. Denn eigentlich ist die heute hier verbreitete Ernährungsweise vielmehr eine Mangelerkrankung, nämlich Mangel an vom Körper benötigten Vitalstoffen. Früher ernährte sich der Mensch von Körnern, Gemüse, Früchten, Gewürzen, Drogen, was auch heute noch

der Mensch von Kräutern, Gräsern, Früchten, Gemüse, usw. Da war er noch schlank, aber nicht "unterernährt", sondern vielmehr "richtig" ernährt, mit allen Mineralstoffen, Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen, usw.

Bedeutung und Zusammenhang dieser Faktoren sind kein Allgemeingut und der Trend zu einer weiteren Verschärfung der ernährungsbedingten Krankheiten ist ungebrochen. Schwerpunkte dieser Entwicklung sind der Überfluss an Säurebildnern (**Übersäuerung**) und der Überfluss an Kalorien bzw. Übergewicht.

Die verbreitetste Ernährungsform ist die Mischkost. Aber was sollte man verzehren? Was darf man reichlich verzehren? Was ist mit Vorsicht zu genießen? Eckpfeiler, Aspekte und Varianten von Kostformen, die sowohl Übersäuerung als auch Übergewicht vermeiden, werden unter **Mischkost** und unter **Spezialkost ABF** diskutiert. Die „Mischkost“ ist säurereduziert und benötigt eine **Nahrungsergänzung** (im wesentlichen Mineralien). Die „Spezialkost ABF“ kommt den Wünschen des Körpers stärker entgegen und benötigt keine Nahrungsergänzung.

Dass Fertigprodukte nachteilig sind und BIO von Vorteil hat sich mittlerweile herumgesprochen. Die Chemie hat einen bemerkenswerten Platz in unseren Nahrungsmitteln erobert.

3.8 Trinkwasser

Trinkwasser ist in Mitteleuropa und speziell in Deutschland eines der meist kontrollierten und wichtigsten Lebensmittel. D.h. aber nicht, dass es immer beim Verbraucher so ankommt wie es von der Quelle oder dem Tiefbrunnen und dem Wasserwerk abgegeben wird. Dies soll sich in Zukunft aber ändern. Bis in die 80er Jahre wurden z.B. für Hausanschlussleitungen oder innerhalb der Hausinstallation Bleirohre verlegt. Kunststoffleitungen(PE) gab es noch nicht.

Meist sind die Leitungen von innen durch Inkrustierungen("Verkalkungen") geschützt, aber nur wenn "hartes Wasser" die Inkrustationen aufbauen kann. Wer sich sein Trinkwasser selbst zusätzlich aufbereitet, wird i.d.R. die hohen "mikrobiologischen Hygieneanforderungen" der Trinkwasserverordnung nicht einhalten können, es sei denn, es werden geschlossene Systeme verwendet, die zusätzlich regelmäßig mikrobiologisch überwacht werden!

Bei Trinkwasserleitungen, meist nur beim Hausanschluß und selten innerhalb der Hausinstallation, war es bis ca. 1980 bei Neubauten üblich auch Bleileitungen zu verwenden. Ein Leitungsaustausch ist sicher die beste Lösung, aber selten praktikierbar. Vorher eine chem. Analyse bzgl. Bleigehalt machen lassen, Probeabnahme direkt hinter der Pb-Leitung und mit abgestandenem Wasser! Vor einem Umzug möglichst auch den Hausanschluss (vor dem Wasserzähler) auf Bleileitungen kontrollieren. Blei ist weich und biegsam, und kann zur Probe leicht angeritzt werden (z.B. mit einem Autoschlüssel) und zeigt dann sofort eine auffällig glänzende Kratzspur, die z.B. bei Zinkleitungen nicht entsteht. Nach 1980 wurden meist schwarze oder blaue Kunststoffleitungen (VPE hart) für Hausanschlüsse verwendet.

Bei der Laboranalyse von Trinkwasser wird auch der elektrische Leitwert in $\mu\text{S}/\text{cm}$ (Mikro-Siemens/cm) gemessen und ein Richtwert angegeben. Es heisst dann z.B.: $636 \mu\text{S}/\text{cm}$, Grenzwert 2500. Dieser Wert ist abhängig vom Mineralien- bzw. Metallgehalt, der die Leitfähigkeit beeinflusst. Die enthaltenen Mineralien sind i.d.R. anorganischen Ursprungs und für den Körper daher kaum nutzbar, im Gegenteil kann es passieren, dass er bei der Neutralisierung oder Ausscheidungsaufbereitung dieser Stoffe eigene gespeicherte Mineralien sogar verbraucht, z.B. aus der Knochen- oder Zahnschubstanz.

Der Beispiel-Leitwert eines Wassers mit $636 \mu\text{S}$ kann auch als Widerstand ausgedrückt werden, weil der elektrische Leitwert der Kehrwert des Widerstandes ist. Damit ist $1 / 0,000.636 \mu\text{S} = 1.572 \text{ Ohm}$. Da der elektrische Widerstand auch ein Abbild der enthaltenen leitfähigen Metalle im Wasser darstellt, ist der Widerstand oder die Leitfähigkeit ein indirekter Qualitätsspiegel. Deshalb kann man Wasserqualitäten wie folgt einstufen:

Der Grund warum anorganische Mineralien unseren Körper belasten liegt darin, daß die verstoffwechselnden Zellmembranen eine feinstoffliche Barriere darstellen. Die Mineralien-Moleküle (z.B. im Trinkwasser) sind einfach zu groß, können deshalb nicht weiterverarbeitet werden und müssen sogar

zusätzlich wieder entsorgt werden. Organische Mineralien aus pflanzlicher Nahrung dagegen, die wir über feste Nahrung aufnehmen, werden schon im Magen zersetzt und von Enzymen aufgenommen und transportiert. **D.h. das Wasser mit einer hohen Mineralkonzentration nicht nützlich sondern eher belastend wirkt.** Hinzu kommt, das Mineral armes Wasser dagegen sogar zu entsorgende Mineralien aufnehmen kann und so eine reinigende bzw. entschlackende Wirkung erzeugen kann.

Trinkwassergüte bezogen auf Leitwert und Wasserhärte

Wirkung im Organismus	μS (Leitwert in Mikrosiemens)	Ohm (Widerstand)	ca. Härte $^{\circ}\text{dH}$ (Kalk)
Sehr gut entschlackend und entgiftend	50 - 90	20.000 - 11.000	1,8 - 3,0
Gut entschlackend und entgiftend	>90 - 130	11.000 - 7.700	3,2 - 4,5
befriedigend entschlackend und entgiftend	>130 - 200	7.700 - 5.000	5,0 - 6,0
wirkungslos	>200 - 300	5.000 - 3.330	7,0 - 9,0
belastend	>300 - 500	3.330 - 2.000	10,0 - 18,0
mangelhaft	>500 - 1300	2.000 - 700	20,0 - 40,0
stark belastend	>1300 - 2500	700 - 400	44,0 - 53,0

Quellen: aquafontana.de (<http://www.aquafontana.de/wassertest.shtml>) , WFT-Wasserfilter-Technik. - Grafik (c) nopak 2010

Wer besonders gutes Trinkwasser, Quellwasser oder Mineralwasser nutzen möchte, kann auf folgende Werte achten:

- pH-Wert: 6,20 - 6,90 (Leicht Sauer)
- Leitfähigkeit: < 150 $\mu\text{S}/\text{cm}$, besser <50 $\mu\text{S}/\text{cm}$ (mineralarm), oder Widerstands-Wert: > 7.700 Ohm, besser >> 20.000 Ohm (mineralarm)
- Redox-Wert (rH²): 25 -28 (wenig oxidiert)

Siehe auch: bio-planet.com (<http://www.bio-planet.com/menu05/main05.htm>)

oder sich mit Osmose-Wasseraufbereitung beschäftigen (6-50 $\mu\text{S}/\text{cm}$ je nach Anlage und Ausgangswasser). Nur zum Vergleich Aqua-Dest. hat ~ 2 $\mu\text{S}/\text{cm}$. Die Trinkwasser Analyse-Daten des eigenen Trinkwassers erfährt man bei seinem örtlichen Wasserversorger. Bei Mineralwasser sollte man auf Glasflaschen achten, weil PE-Flaschen i.d.R. Weichmacher (Phthalate) enthalten können, die div. Nachteile aufweisen, die bisher kaum publiziert wurden. Viele Trinkwässer sind sehr hart (Gruppe 3-4 nach WRMG (Wasch- und Reinigungsmittelgesetz aus dem Jahr 1987) und weisen damit Werte von > 400 $\mu\text{S}/\text{cm}$ oder > 14 $^{\circ}$ dH (deutsche Härte) auf, d.h. sie liegen im Bereich belastend bis sehr stark belastend! Sie auch Wasserhärte (<http://de.wikipedia.org/wiki/Wasserhärte>) bei wikipedia.

Und keine Angst vor mineralarmen Wasser, unser Körper kann mit anorganischen Bestandteilen eh kaum etwas anfangen, er benötigt organische Bestandteile und die bekommt er über die Lebensmittel bzw. organische Nahrung oder Ergänzungen, anorganische Stoffe belasten ihn überwiegend. Die o.e. Fakten werden z.T. von Interessengruppen gezielt bezweifelt, warum wohl?

Übrigens wird nur in Deutschland auf Mineralwasserflaschen der Leitwert nicht angegeben, in anderen Ländern wie Italien, Frankreich, etc. ist dieses Qualitätsmerkmal fast immer vermerkt. Die Mineralien des Trinkwassers sind i.d.R. anorganischen Ursprungs und vom Organismus nicht nutzbar, dazu müssten sie organischen Ursprungs sein, d.h. über pflanzliche Produkte aufgenommen werden. Das ist der Grund warum gesundheitsbewusste Menschen sich gerne mit Osmose-Wasser versorgen, das stets eine minimale Leitfähigkeit bzw. hohe Reinheit besitzt. Das ist besonders bei Darmsanierung, Entgiftung, Entlastung von Verdauungsorganen und Blutkreislauf von Vorteil. Mehr über Osmosewasser siehe Welche Vorteile bietet

Verdauungsorganen und Blutkreislauf von Vorteil. Mehr über Osmosewasser siehe Welche Vorteile bietet reines Osmosewasser? (http://www.eco-world.de/scripts/basics/econews/basics.prg?a_no=9041)

- Mineralwasser - ein gesunder Tropfen? (http://www.aquacentrum.de/fostac/Trinkwasserfilter_Einsatzbereiche_files/Mineralwasser_ein_gesunder-Tropfen_Artikel_4S.pdf) von Rüdiger Syring, Kohlensäure, wertlose Inhaltsstoffe usw.
- Basis-Informationen zu Trinkwasser (<http://www.ae-denkert.de/Vergleichswerte.html>) Qualität und Vergleichswerte (ae-denkert.de)
- Wasser unser Lebensmittel Nr. 1 (<http://www.bio-planet.com/menu05/main05.htm>) (bio-planet.com)
- aquafontana.de (<http://www.aquafontana.de/wassertest.shtml>)
- Info über Trinkwasser (<http://www.trinkwasser.de/inhalt.pl?tin=&kategorie=2000002>) (trinkwasser.de)
- Trinkwasserverordnung BRD (<http://www.dvgw.de/wasser/rechtsvorschriften/trinkwasserverordnung/index.html>)
- Blei im Trinkwasser (http://www.allum.de/index.php?mod=noxe&n_id=76) in der eigenen Hausinstallation, aber auch im Hausanschluss möglich
- Liste der Untersuchungsinstitute in Baden-Württemberg (<http://www.mlr.baden-wuerttemberg.de/mlr/allgemein/Liste%20d%20Untersuchungsstellen-Trinkw.pdf>) Schadstoffe werden mit chemischen Untersuchungen festgestellt!

3.9 Lebensmittel

Bei Lebensmitteln gilt es, auf Unverträglichkeiten zu achten und auf die in den Lebensmittel-Kennzeichnungen (Codes) versteckten Stoffe, die in der Regel bei industriell gefertigten Produkten immer mehr zunehmen. Wer seine Lebensmittel selbst produziert oder auf Bioware ausweicht, hat hier u.U. Vorteile. Für alle anderen Lebensmittel gilt das bereits bei Pestiziden Gesagte. Auch Lebensmittelfarben sind ein Thema; es fängt an bei den Ostereierfarben und ist bei fast allen industriell hergestellten Lebensmitteln nicht mehr wegzudenken.

- Gesunde Lebensmittel (<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/gesunde-lebensmittel-ia.html>) (zentrum-der-gesundheit.de)
- Lebensmittel-Tabellen (<http://www.lebensmittel-tabelle.de/>) Lebensmittel-Nährwerte etc. (pro 100 g): kcal, kJ, BE, KH(g), Fett(g), EW(g) (lebensmittel-tabelle.de)
- Kennzeichnungspflicht von Lebensmittel, Codes, etc. (<http://www.chemie.fu-berlin.de/fb/ioc/chem/zusatzstoffe.html>)
- Lebensmittelallergien (http://www.reformhaus.de/service/pdfs/allergie_int.pdf)
- Ernährungstypen (<http://ernaehrungstyp.de/Typen.PDF>) PDF-Datei
- Ernährungstyp - Selbsttest (<http://www.heilpraktiker-grimm.de/diaet/ernaehrungstyp.html>)
- Apotheke der Natur (http://members.aon.at/spreitzer/apotheke_der_natur/apotheke.htm) Obst und Gemüse sind die beste Medizin (members.aon.at)
- Gut zu Wissen (http://www.vital-studio.ch/uebergewicht_gut_zu_wissen.pdf) Unterstützende Lebensmittel bei Übergewicht (vital-studio.ch)

Ein weiter Bereich ist auch die Tatsache, dass viele Lebensmittel in den letzten hundert Jahren ihre natürlichen Wirk- und Inhaltsstoffe immer mehr beraubt worden. Beispiele:

- Salvestrole
- Vitalstoffe und Mineralien.

Dafür habe sich immer mehr unnatürliche Stoffe Xenobiotika und Gifte nicht nur in unserer Umwelt, sondern auch in unseren Lebensmitteln angesammelt.

3.10 Fische speziell

Fische oder Meerestiere ohne Schadstoffbelastung gibt es praktisch nicht mehr, das gilt auch für Süßwasserfische. Quecksilber ist hier oft an erster Stelle. Fische, die am Ende einer Nahrungskette stehen, also selbst von anderen Seefischen leben, besitzen meist die höchsten Belastungen. Vorsorge-Tipp: Beim

also selbst von anderen Seefischen leben, besitzen meist die höchsten Belastungen. Vorsorge-Tipp: Beim Fischverzehr präventiv ausleiten, mit vollbiologischen Mikroalgen. Das ist z.B. in Japan Standard.

- Quecksilbergehalt von Fischen (http://www.symptome.ch/wiki/Quecksilbergehalt_von_Fischen)
- Vorsorge-Tipp bei quecksilberbelasteten Lebensmitteln: Vollbiologische Mikroalgen (z.B. Beta Reu Rella) als Nahrungsergänzung nehmen (In Japan ganz normal)!
- Haie sind für Menschen tödlich - wenn man sie isst (<http://www.3sat.de/nano/cstuecke/84137/index.html>)

Zitat: "Giftige Methylquecksilber-Verbindungen kommen hier in extrem hohen Dosen vor. Das kann sich in Kopfschmerzen, Merkschwierigkeiten oder Depressionen äußern." Fünf Gramm Haistek enthalten bereits die Tageshöchstgrenze an Methylquecksilber, haben Forscher der Uni Mainz mit einer neuen Nachweismethode herausgefunden".

3.11 Nahrungsergänzung - Nahrungsinhalte

Das neue Thema: Nahrungsergänzung, Vitalstoffe, Vitamine, Spurenelemente, Zellulärmedizin.

- Tote Ärzte lügen nicht (http://www.wissenschaft-unzensiert.de/med121_4.htm) Vitalstoffe aus der Sicht eines Nobelpreis-Anwärters - auszugsweise Übersetzung des Vortrages von Dr. Joel D. Wallach(1993)
- Das Vitalstoffduo Kupfer und Zink macht das Gehirn aktiv und fördert die Gedächtnisleistung (<http://www.net-tribune.de/article/r040507-03.php>)
- 'Wie lebt man länger und fühlt sich besser?' Die Forschungsergebnisse Paulings und ihre Bedeutung für die Gegenwart (http://www.berlinbrandenburg24.de/home/news/MenschenUndMedien/?site=news_view&id=59) Der Urvater der Nahrungsergänzung - zweifacher Nobelpreisträger - Entdecker der Orthomolekularmedizin(Heilkunde), (orthos = gut, molekular = die Moleküle betreffend).
- Vitamine und gesundheitliche Auswirkungen (<http://members.aon.at/ganzheitsmedizin/fibel/Vitamine.htm>)

3.12 Pestizide

Als Pestizide werden sämtliche "Pflanzenschutzmittel" und Schädlingsbekämpfungsmittel bezeichnet, die für Landwirtschaft und damit für unsere Lebensmittel verwendet werden.

Aus der Sicht von Verbrauchern und Patienten sind besonders die Rückstände solcher Produkte in Lebensmitteln von Bedeutung, weil man so viel wie möglich davon vermeiden sollte.

- Pestizide - vom Acker frisch auf den Tisch (<http://gruppen.greenpeace.de/aachen/lebensmittel.html>)
- Pestizid (<http://de.wikipedia.org/wiki/Pestizid>)
- BIO-Lebensmittel haben alles, nur keine Pestizide (http://www.greenpeace.de/themen/chemie/nachrichten/artikel/bio_lebensmittel_haben_alles_nur_keine_pestizide/)

3.13 Zusammenhänge

- Wie alt kann der Mensch werden (<http://fitnesstraining.suite101.de/article.cfm/wie-alt-kann-der-mensch-werden>) :Zitat: "*Verschiedene Studien belegen, dass der Mensch 140 bis 150 Jahre alt werden könnte. Doch sind das nicht nur theoretische Studien [...] Langlebigkeit von Menschen bewiesen: Als interessantes Ergebnis kann schon jetzt festgestellt werden, dass eine karge (nährstoffreich, jedoch wenig Kalorien) Ernährung die Lebenserwartung der Menschen deutlich erhöhen kann. Unterstützt werden diese Erkenntnisse auch durch andere Forscher. Die russische Ärztin Galina Schatalova hat ein Konzept der natürlichen Gesundheit entwickelt. Sie ist überzeugt, dass der Mensch bei artgerechter Ernährung ein Lebensalter von 150 Jahren erreichen kann [...] Viele Menschen über 100 Jahre: Sehr*

oft ist in den Medien über Menschen zu lesen, die mehr als 100 Jahre alt geworden sind und sich bis zu ihrem Tode in einem guten gesundheitlichen Zustand befanden. Auch sind etliche Kulturen bekannt, in denen Menschen eine Lebensdauer von 100 bis 120 Jahre haben [...] Alle scheinen außer ihrer Langlebigkeit nichts gemein zu haben und doch sind sie sich in einem Punkt gleich: Jedes einzelne der Völker lebt abgelegen jeglicher Zivilisation weit oben in den Bergen..."

Was lernen wir daraus? Je natürlicher und unverfälschte unsere Lebensmittel sind, oder wieder werden, desto hilfreicher können sie bei Wohlergehen, Heilung und Genesung sein!

- Ernährungsregeln bei der TCM (<http://www.tcmtempel.at/3.html>) Jahreszeiten bedingt (tcmtempel.at)
- Wie alt kann der Mensch werden? (<http://juergen-kurth.suite101.de/wie-alt-kann-der-mensch-werden-a74097>)

4 SIEHE AUCH

4.1 Orientierungshilfen

- Bodymass-Index (BMI) (<http://www.aok.de/bund/tools/bmi/>)
- BMI-Index-Infografik (<http://www.nwzg.de/nwzg-images/infografiken/BMI-Index-Infografik.gif>) bei nwzg.de (http://www.nwzg.de/webEdition/we_cmd.php?we_cmd%5B0%5D=show&we_cmd%5B1%5D=836&we_cmd%5B4%5D=106)
- Energiebedarf (<http://www.ernaehrung.de/berechnungen/energiebedarf.php>) Kalorien-Bedarfs-Rechner
- Lebensmitteldatenbank - Kalorientabelle (<http://www.bleibfit.at/index.php?lebensmittel&food=true&mode=suche>)
- Entschlackung
- Milchlos (<http://www.milchlos.de/>)
- Codex alimentarius (<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/codex-alimentarius-ia.html>) (zentrum-der-gesundheit.de)
- Kollath-Tabelle (<http://www.vollwertleben.info/html/kollath-tabelle.html>) Die Ordnung unserer Nahrung (vollwertleben.info)

4.2 Forumdiskussionen

- Forum: Ernährung und Vitalstoffe - Links (<http://www.symptome.ch/vbboard/ernaehrung/35324-ernaehrung-vitalstoffe-links.html>)
- Forum: Ernährung macht krank? (<http://www.symptome.ch/vbboard/ernaehrung/41763-ernaehrung-macht-kank.html>)
- Forum Diskussion: Ernährung (<http://www.symptome.ch/vbboard/ernaehrung/>)
- Forum Suche: Ernährung (http://www.google.de/search?client=opera&rls=de&q=site:symptome.ch+Ern%C3%A4hrung&sourceid=opera&ie=utf-8&oe=utf-8&lr=lang_de)

4.3 Wiki-Links

- Entschlackung
- Gfcf-Ernährung (Glutenfrei, Caseinfrei)
- LCHF (Low Carb - High Fat)
- LOGI-Methode
- Mischkost
- ÖEK Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Budwig
- Rohkost
- Säure-Basen-Haushalt
- Spezialkost_ABf (Ayurveda, Basen, Fasten)
- Übersäuerung

4.4 Weblinks

- Öl-Eiweiss-Kost (<http://www.oel-eiweiss-kost.de/index.html>) auch kurz ÖEK oder Budwig-Kost genannt, nach Fr. Dr. med. Budwig

Die Öl-Eiweiß-Kost ist eine Kostform. D.h. es handelt sich um ein Ernährungssystem, welches dem Organismus alle notwendigen Nahrungsbestandteile zur Verfügung stellt, die er zur Gesundheit und dann auch zum 'Gesund Bleiben' benötigt. Durch diese Kost kommen sowohl viele Lebensmittel, als auch Gewürze und Kräuter auf den Speiseplan zurück, die vor der Zeit der industriell hergestellten Nahrungsmittel und Kochhilfen (Fertigsaucen, Würzmischungen, ganze Fertiggerichte ...) allen Hausfrauen und Köchen vertraut waren.

- Nachhaltigkeit und Ernährung (http://www.izt.de/fileadmin/downloads/pdf/IZT_WB57_Nachhaltigkeit_Ernaehrung.pdf) IZT(Institut für Zukunftsstudien und Technologiebewertung)

Werkstattbericht Nr. 57 (PDF-Dokument) von Lorenz Erdmann, Dr. Sven Sohr, Siegfried Behrendt, Prof. Dr. Rolf Kreibich, Mai 2003, (ISBN 3-929173-57-3)

Zitat aus dem Vorwort: "BSE, Nitrat im Salat, tödliche Tiertransporte – überdeckt vom jeweiligen Skandal der Woche und von den Massenmedien weitgehend unbeachtet sind in den letzten Jahren einige Studien zum Bedürfnisfeld Ernährung unter dem Aspekt der Nachhaltigkeit erschienen. Dieser Werkstattbericht dokumentiert die Literaturstudie 'Nachhaltigkeit und Ernährung' des Instituts für Zukunftsstudien und Technologiebewertung..."

- Sinnvolle Ernährung (http://www.naturheilpraxis-hollmann.de/Vortrag_Hollmann.ppt) Ein Powerpoint-Vortrag von T.C.Hollmann (Heilpraktiker) zum Thema: Sinnvolle Ernährung: Was macht gesund - was krank? (PPT-Präsentation, 7,5MB) - Der Vortrag informiert auch über neueste Themen, z.B.; Lebensmittelallergien, Pseudoallergien, Ernährung und Stoffwechsel, Übergewicht trotz Kalorienreduktion, Bioaktive Pflanzenstoffe, lebendiges Wasser, Schwermetalle in der Nahrung, Histaminintoleranz, Salizylatüberempfindlichkeit, Magnesium, Selen und die 14 besten Nahrungsmittel, Superfood genannt.
- Lebensmittel-Antikörpertest (<http://www.nahrungsmittel-intoleranz.com/pdf/viefen/proimmunm.pdf>) Pro Immun M Plus, Analyse von Immunreaktionen auf Nahrungsmittel/Nahrungsmittel-Immundiagnostik Ein für andere gesundes Nahrungsmittel kann krank machen - PDF-Doku
- Rohkost-Wiki (<http://www.rohkostwiki.de>) Informationen rund um das Thema Rohkost ([rohkostwiki.de](http://www.rohkostwiki.de))
Weitere Gebiete sind Ernährung, Pflanzen- und Lebensmittelkunde, natürliche Lebensweise, Gesundheit, Medizin, Zahnfüllungen, Schwangerschaft, Heilung von Krankheiten und mehr. Zu diesen Themen gibt es eine Vielzahl von Wiki-Artikeln.
- Die Ordnung unserer Nahrung nach Kollath (<http://www.gesundheitsreferat.de/Manuskript.html>) ([gesundheitsreferat.de](http://www.gesundheitsreferat.de))
- Unser täglich Brot (<http://www.gesundheitsreferat.de/IV-99.html>) Vorteile/Nachteile... ([gesundheitsreferat.de](http://www.gesundheitsreferat.de))
- Ernährung (<http://www.dr-kroiss.at/Ernaehrung.htm>) Was ist Ernährung, was ist Diät? - Gibt es die richtige Ernährung? - Die Säulen der gesunden Ernährung - Was für ältere Leute gilt - Ernährung als Therapie
- Die Harvard Pyramide (http://www.biomed.ch/_cgidata/onlinedb/_images/3-scen-17-3.pdf) Willett und Stampfer veränderten die USDA-Pyramide im Jahr 2003 zur „Harvard-Pyramide“, welche die wichtigsten Prinzipien der Mittelmeer-Diät aufweist. Insbesondere wird auf die Qualität des Fetts in der Ernährung geachtet.
- Vergleich, alte und neue Ernährungspyramide (<http://www.fit-schlank.ch/shop/index.php?sid=x&shn=oxbaseshop&cl=vdcontent&conid=d6d4288862ed959e270723045>) Warum Schweiz und

- Vergleich, alte und neue Ernährungspyramide (<http://www.fit-schlank.ch/shop/index.php?sid=x&shp=oxbaseshop&cl=vdcontent&conid=d6d4288862ed959e2.70723045>) Warum Schweiz und Deutschland immer dicker wird, erklärt Ihnen die NEUE Harvard Ernährungspyramide - Was ist neu ?
- Die sieben Säulen einer gesunden Ernährung (http://www.mueller-burzler.de/art_gesund_ernaehren.html) (mueller-burzler.de)
- Ernährung und Allergien (<http://www.ernaehrung-allergie.de/index.htm>)
- Schnellwarnungen RASSF (http://www.bvl.bund.de/cln_027/DE/01__Lebensmittel/01__Sicherheit__Kontrollen/02__Schnellwarnsysteme/01__aktuelle__rasff__meldungen/aktuelle__rasff__meldungen__node.html__nnn=true) Berichtssystem über Gefahrenquellen bei Lebensmitteln und Futtermitteln.
- Ernährungsberatung (<http://www.ernaehrung-allergie.de/index.htm>) Krankheitsbilder, Allergien, Intoleranzen, Erlaubtliste, Rotationskost... (ernaehrung-allergie.de)
- Krankmacher- Ernährung (<http://www.symptome.ch/wiki/Krankmacher#ERN.C3.84HRUNG>)
- Rohkost (<http://www.derwegzurrohkost.de/>) - Ist der Fleischverzehr lebensnotwendig?
- Verein für unabhängige Gesundheits Beratung (<http://www.ugb.de/>)
- Schon viele Vorgänge im Fettgewebe enträtselt (<http://idw-online.de/pages/de/news271489>) - Wissenschaftspreis der Stadt Ulm für Professor Martin Wabitsch, Pressestelle Universität Ulm, 21.07.2008
- Übersäuerung - Säurebildner (<http://www.josef-stocker.de/sauer1.htm>) (josef-stocker.de)
- Vorsicht, Pollmer! Oder Vollkorn ist gesund (<http://www.naturkost.de/meldungen/020212.htm>) Zitat: "Viele Menschen sind verunsichert: In einer Mixtur aus Halbwahrheiten, Unterschlagungen und unzulässiger Zuspitzung suggerieren verschiedene Medien, Vollkornprodukte seien gefährlich. Jetzt haben seriöse Stellen reagiert und die Fakten ins rechte Licht gerückt..."
- Das Pharmakartell... (http://www.focus.de/kultur/kino_tv/focus-fernsehclub/das-pharmakartell-krankes-geschaeft_aid_353745.html) Krankes Geschäft - Wir sehen zu, wie wir betrogen werden. Und die Pille ist echt bitter. (focus.de)
- Biochemie der Ernährung (http://www.uni-potsdam.de/u/ewi/BCE/Gegenstandskatalog_BCE2006.pdf) Eine Liste der Vorlesungsthemen zu "Biochemie der Ernährung", die allein durch die Einzelthemen zeigt wie vielfältig die Verknüpfungen sind. [Wichtig werden diese Zusammenhänge oder Ausfälle meist nur bei Mangelversorgung in der Ernährung]
- Milchlose Kost (<http://www.milchlos.de/index.htm>) (milchlos.de)
- Milch und Gesundheit (http://www.milchlos.de/milos_0500.htm) Gesundheitliche Probleme und Krankheiten, die aufgrund von wissenschaftlichen Studien in Zusammenhang mit Milchkonsum gebracht werden, werden hier besprochen: Diabetes - Multiple Sklerose (MS) - Morbus Parkinson - Akne und Neurodermitis - Autismus. (milchlos.de)
- Ernährungsformen (http://www.inform24.de/themen_0f.html) (inform24.de)
- Säure-Basen- und Energiestoffwechsels von gesunden und malignen Zellen (<http://www.drjacobsinstitut.de/?RegEnergetik%2FS%E4ure-Basen>) (drjacobsinstitut.de)

Zitat: "Eine proteinreiche, insbesondere fleischreiche Ernährung, Antibiotika-Exposition (Tiermast oder iatrogen) sowie hochalkalische Basenpulver (Natriumbicarbonat, Calciumcarbonat) führen auf Dauer zur Alkalisierung des Dickdarmmilieus, Darmdysbiose und zu einer hohen intestinalen Ammoniakbildung mit massiver Belastung der Entgiftungskapazität sowie des Energie- und Säure-Basen-Haushalts der Leber, dem wichtigsten Organ für die Elimination metabolischer Säuren und die

Basen-Haushalts der Leber, dem wichtigsten Organ für die Elimination metabolischer Säuren und die Energiegewinnung. Ammoniak ist mengenmäßig ein hochbedeutsames Zellgift, das die mitochondriale Energiegewinnung und die Zellatmung hemmt und damit auf Dauer eine mitochondriale Dysfunktion begünstigt. In der Wissenschaft reift immer mehr die Erkenntnis, dass die mitochondriale Dysfunktion mit erniedrigter zellulärer Energiegewinnung, reaktiver epigenetischer Steigerung der Zellproliferation und Senkung der Apoptose eine zentrale ursächliche Rolle hinter den Zivilisationsphänomenen metabolisches Syndrom, endotheliale Dysfunktion, Arteriosklerose sowie Krebserkrankungen spielt. Zur Therapie eignen sich regelmäßige Bewegung, Ernährungsumstellung, Darmsanierung mit Milchsäure, Präbiotika und ggf. Probiotika sowie Citrate."

- Wissenswertes (<http://www.verlag-jentschura.de/de/wissenswertes>) Ratgeber Ernährung, Die Prozesse der Ver- und Entschlackung, Fasten ohne Krisen ([verlag-jentschura.de](http://www.verlag-jentschura.de))
- Schlackenposter (http://www.verlag-jentschura.de/download.php?file=assets/files/pdf/schlackenposter_jentschura.pdf) ([verlag-jentschura.de](http://www.verlag-jentschura.de))

4.5 Literatur

- Gesundheit Getreide Welternährung, von Dr. Johann Georg Schnitzer (<http://www.dr-schnitzer.de/gesundheits-getreide-welternahrung.htm>) ([dr-schnitzer.de](http://www.dr-schnitzer.de))

Hinweis: Das Buch integriert eine Neuauflage des Buches von Prof. Dr. Werner Kollath: 'Getreide und Mensch eine Lebensgemeinschaft'. Warum Getreide eine gesunde und ausreichende Ernährung des Menschen und der ganzen Menschheit auf pflanzlicher Grundlage erlauben. Was Sie schon immer über die Bedeutung der Getreide für Ihre Gesundheit wissen wollten - authentisch erklärt von Prof. Dr. med. Werner Kollath, der die besondere Bedeutung der Getreide entdeckt und ein Forscherleben lang grundlegend untersucht, nachgewiesen und dokumentiert hat. Beschreibung bei amazon.de (http://www.amazon.de/Gesundheit-Getreide-Welternahrung-Johann-Schnitzer/dp/3938556242/ref=sr_1_1)

- Unsere Nahrung unser Schicksal von Dr. Max Otto Bruker (<http://www.amazon.de/Unsere-Nahrung-unser-Schicksal-Bruker/dp/3891890036>)

Produktbeschreibung: *"In diesem Buch erfahren Sie alles über Ursachen, Verhütung und Heilbarkeit ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten. Dr. med. M. O. Bruker: 1909 in Reutlingen/Württemberg geboren, gestorben 2001 in Lahnstein. Er ist Arzt für innere Medizin, und war lange Zeit Leiter eines biologischen Krankenhauses. Im In- und Ausland ist Dr. Bruker dadurch bekannt, daß er sich sehr auf dem Gebiet des Lebensschutzes einsetzt."*

Zitat aus einer Rezension: *"Seine Lösung ist der Verzehr von Vollkornprodukten (am besten aus frisch gemahlenem Vollkorn, so wie es früher normal war), frischer [unbehandelter Milch] Milch, der Verzicht auf Zucker bzw. die massive Einschränkung von allen Fabrikzuckerprodukten und die weitestmögliche Vermeidung industriell hergestellter Nahrung. Sehr angenehm ist, dass er immer wieder betont, dass seine Empfehlungen nicht dogmatisch betrachtet werden sollten. Dass sein Ansatz funktioniert, weist er in interessanten Studien nach. Skandalös ist der am Ende des Buches abgedruckte Briefwechsel mit einem Anwalt der Zuckerindustrie, der die lobbyistischen Machenschaften in diesem Bereich andeutet."*

- Neue Chancen / Zellschutz mit Anti - Oxidantien: Zur natürlichen Vorbeugung und Behandlung von umweltbedingten Krankheiten (http://www.amazon.de/Neue-Chancen-Zellschutz-Anti-umweltbedingten/dp/3928430041/ref=sr_1_3?ie=UTF8&s=books&qid=1215325301&sr=8-3) Bodo Koklinski, ISBN:3893854371

- Auf den Spuren der Methusalem-Ernährung (http://www.mueller-burzler.de/literatur_methusalem-ernaehrung_allergiefrei.html) In diesem Grundlagenwerk über Ernährung, Allergien und Darmpilze beschreibt Henning Müller-Burzler, wie er nach jahrelanger Forschung auf ein uraltes, jedoch völlig in Vergessenheit geratenes Wissen über die Heilkräfte unserer Nahrung gestoßen ist. Nachdem er sich damit von Allergien und starken Verdauungsbeschwerden geheilt hat, schrieb er dieses umfassende Gesundheitsbuch, das in der jetzigen Fassung die stark erweiterte Neuauflage von "Gesund und

Gesundheitsbuch, das in der jetzigen Fassung die stark erweiterte Neuauflage von "Gesund und Allergiefrei" darstellt. ISBN:3-89385-437-1 (mueller-burzler.de)

- Krebszellen mögen keine Himbeeren, Prof. Dr. med. Richard Béliveau (http://www.amazon.de/Krebszellen-mögen-keine-Himbeeren-Nahrungsmittel/dp/3466345022/ref=sr_1_1?ie=UTF8&s=books&qid=1254551745&sr=8-1) ISBN-10: 3466345022

Zitat aus einer Rezension: *Die verschiedenen Maßnahmen zur Krebstherapie werden erläutert, auch die Gefahr, die bei Chemotherapie besteht, dass wenn die Tumore nicht zurückgehen, sie dann sogar gestärkt werden, vor allem die Zeit zwischen den einzelnen Chemotherapiephasen ist da kritisch. Und dann werden ausführlich die Nahrungsmittel beleuchtet, die durch ihre besonderen Inhaltsstoffe antioxidative oder sogar krebshemmende Wirkung besitzen. Hierzu gehören nicht nur die im Titel erwähnten Himbeeren, Beeren gehören allesamt zu den besonders wertvollen Obstsorten, aber auch Zwiebeln, Tomaten, Rotwein, Kohl u.s.w werden ausführlich beleuchtet. Bestimmte Substanzen werden auch als Vorbeugung für bestimmte Krebsarten genannt, so dass man auch bei erblicher Vorbelastung nicht ganz seinem Schicksal ergeben sein muss.*

- Was verschweigt die Schulmedizin?: OPC - Camu Camu - Q10 - Vitamin B17 - Organisches Germanium - Melatonin - DMAE - BioBran - Agaricus Blazei - L-Carnosin u.v.a (http://www.amazon.de/Was-verschweigt-die-Schulmedizin-u-v/dp/3837089282/ref=sr_1_1?ie=UTF8&s=books&qid=1265484488&sr=8-1) Werner Goll (amazon.de)

Zitat: *"Der Autor beschreibt in diesem Buch wie Menschen durch natürliche oder pflanzliche Mittel Krankheiten vorbeugen oder ausheilen können. [...] Es ist längst kein Geheimnis mehr, dass die Medizin an ihre Grenzen stößt oder z.T. unnütze oder unsinnige Behandlungen aus rein wirtschaftlichem Interesse vornimmt. Es geht dabei schon lange nicht mehr um den Patienten und dessen Wohlergehen. Selbst die Diagnosen sind auffallend häufig fehlerhaft, was durch Autopsien an verstorbenen Patienten untersucht und dokumentiert wurde. [...] In diesem Buch finden sie Behandlungsmöglichkeiten insbesondere für häufig vorkommende Erkrankungen in unserer Gesellschaft so etwa Wohlstandskrankheiten wie Gicht, Arthritis, Arthrose, Osteoporose Rheuma, Bluthochdruck, Asthma, Krebs, usw.. Diese können durch die dargestellten Mittel behandelt und somit gemindert bzw. ausgeheilt werden."*

Siehe auch: Leseproben des Buches (http://books.google.de/books?id=eXp9W_8ZS0sC&printsec=frontcover&dq=wie+Gicht,+Arthritis,+Arthrose,+Osteoporose+Rheuma,+Bluthochdruck,+Asthma,+Krebs,+usw..&cd=1)

5 Quellen

¹ Gesundheit durch Entschlackung, Peter Jentschura (http://www.amazon.de/Gesundheit-durch-Entschlackung-Schlackenlösung-Neutralisierung/dp/3933874335/ref=sr_1_1) (amazon.de)

² Basis Balance (<http://www.basis-balance.de/>) (basis-balance.de)

^x und alle o.e. Links und Literatur-Quellen

Von „<http://localhost/wiki/index.php/Ern%C3%A4hrung>“
 Kategorie: Ernährung

- Diese Seite wurde zuletzt am 20. Mai 2012 um 15:53 Uhr geändert.
- Inhalt ist verfügbar unter der GNU Free Documentation License 1.2.