

Ernährungsmängel

Aus Wiki

Inhaltsverzeichnis

- 1 Mangelernährung
 - 1.1 Einleitung
 - 1.2 Definition
 - 1.3 Ernährungswissenschaften
 - 1.3.1 Geschichte
 - 1.3.2 Standard
 - 1.3.3 Lebensmittelindustrie
 - 1.3.4 Gesunde Lebensmittel?
 - 1.3.5 Folgen für die Menschheit
 - 1.4 Gesundheitswissen
 - 1.4.1 Halbernährung
 - 1.4.2 Tiergesundheit
 - 1.5 Folgeerkrankungen
 - 1.5.1 Kurzfristig
 - 1.5.2 Mittelfristig
 - 1.5.3 Langfristig
 - 1.6 Mängel in der Praxis
 - 1.6.1 Test des eigenen Zustandes
 - 1.6.2 Wissen
 - 1.6.3 Gewohnheiten
 - 1.6.4 Qualitätsmerkmale
- 2 Fehlernährung
- 3 Beispiele
 - 3.1 Quellen
- 4 Siehe auch
 - 4.1 Wiki-Links
 - 4.2 Web-Links
 - 4.3 Literatur

Mangelernährung

Einleitung

Mangelernährung gibt es nicht nur in der dritten Welt! Ein wesentlicher Teil der chronischen Krankheiten in der 'zivilisierten' Welt ist begründet durch Mängel in der Ernährung.¹ Die schwerwiegendsten Ernährungsfehler haben ihre Ursachen in der Überversorgung (Überfluss), belasteten Lebensmitteln und eben in der weitgehend unbekanntem aber weit verbreiteten Mangelversorgung. Diese Mangelversorgung maskiert sich in unserer Überflussgesellschaft, weil wir die Defizite in den Lebensmitteln nicht erkennen können und auch nicht ausreichend darüber aufgeklärt werden. Im Gegenteil, in der Werbung werden stets einseitig, Produkte von A bis Z als Super gesund beworben. Hier werden Erkenntnisse und Erfahrungen über diese Mängelart gesammelt nachdem kurz wesentliche Mängelarten beleuchtet werden.

- **Die Überversorgung** ist noch verhältnismäßig harmlos, weil ihre Folgen vom Menschen recht gut selbst erkannt werden können. D.h. dass sie sich i.d.R. mindestens zu Beginn durch zunehmende Leibesfülle bemerkbar macht, bei Dauerwirkung aber auch typische schwere Krankheitsbilder produzieren kann. Hauptmangel ist eindeutig die Überversorgung mit Kohlenhydraten.
- **Die Belastung mit Fremdstoffen** (z.B. Pflanzenschutzmittel, Schädlingsbekämpfungsmittel, Nahrungszusatzstoffen und Umweltgiften/Xenobiotika), kann die Gesundheit schon direkter und schneller beeinflussen, aber auch so schleichend eintreten, dass eine Verbindung zu wahren Ursachen kaum erkannt wird.
- **Eine Mangelernährung kann genauso kritische Folgen zeigen**, weil viele Körperfunktionen von der ausreichenden und regelmäßigen Versorgung bestimmter Vitalstoffe abhängig sind. Zum Beispiel:
 - Vitamin-C Mangel kann Skorbut und Rachitis hervorrufen,
 - Jodmangel kann die Regulation des Hormonhaushaltes schädigen,
 - Aminosäuremangel kann Entwicklungsstörungen, oder körperlichen Verfall begünstigen und...

Unser Organismus regelt alle auftretenden Probleme automatisch nach ihrer Wichtigkeit. Unwichtigere Funktionen bzgl. Lebenserhaltung werden dabei immer zuerst vernachlässigt, weil sie nicht so bedrohlich sind. Daher werden erste Defizite bei der Nährstoffzufuhr inklusive der Vitamin und Spurenelementeversorgung durch die Nutzung von Depotvorräten sichergestellt. Wenn diese aber aufgebraucht sind, was je nach Stoff, Tage bis Jahre gehen kann, dann wird es ernst. Sind es Stoff die der Organismus weder speichern noch selbst produzieren kann (wie z.B. Vitamin-C, das Tieren aber i.d.R. selbst produzieren), so können sich auch ernsthafte Gesundheitskrisen chronisch manifestieren.

Definition

Unter Mangelernährung versteht man eine Nahrungsversorgung die den Bedarf an Energie, Proteinen und Nährstoffen nicht sicherstellt. Dies kann durch Defizite in der Qualität (Umfang der Inhaltsstoffe) genau so geschehen wie durch Mängel in der Quantität und dadurch

- erkennbare Veränderungen der Körperfunktionen nach sich ziehen,
- je nach Schweregrad die Begünstigung von chronischen Krankheiten verursachen
- und bis zum schleichenden körperlichen Verfall führen.
- Diese Vorgänge sind durch Ernährungsumstellung (Normalisierung auf den Bedarf) fast immer behebbar,
- was sich sehr oft schon bei einer befristeten aber gezielten Ernährungstherapie ankündigt.

Ernährungswissenschaften

Die Ernährungswissenschaften haben die Aufgabe die Wirkung oder Schädigung von Stoffen zu untersuchen, welche dem menschlichen Verzehr zugeführt werden. Hierbei ist die Menge, Qualität und Schadstofffreiheit einzubeziehen und Empfehlungen...

Da zu Beginn dieses Wissenschaftszweiges die wenigsten Vorgänge im Detail bekannt waren, ergaben sich auch zwangweise Fehldeutungen, oder sogar wissenschaftliche Irrungen, die heute noch als Standard gelten. Der größte Irrtum liegt wohl in folgenden Doktrinen:

- eine rein physikalisch, kalorimetrische Beurteilung der Lebensmittel in kcal.
- eine monokausal orientierte Forschung, (die nur eine Ursache oder einen Parameter beachtet)
- die Fehlbeurteilung bzw. Vernachlässigung der Wichtigkeit aller Mineralien, Spurenelemente, Vitamine etc. für Stoffwechsel, Immunsysteme, Nervensysteme und damit aller ganzheitlichen regulativen Prozesse im Organismus.

Die kcal-Bewertung stammt von...??????????????

Der Zwang nur einen Parameter zu ändern oder zu berücksichtigen wurde aufgestellt von... ?????

Geschichte

Die Gründer der modernen Nahrungsmittelforschung sind...

Standard

Die geltenden Regeln der Ernährungsforscher...

Lebensmittelindustrie

Mit der Veränderung der Lebensräume, die sich von landwirtschaftlichen immer mehr zu industriellen Gesellschaftsformen entwickelte, wurde auch eine Versorgungs- und Verteilungsindustrie erforderlich, der sich nach und nach auch eine Verarbeitungs- und Veredelungsindustrie anschloss...

Gesunde Lebensmittel?

Lebensmittel sind immer Produkte, die das Leben und seine Erhaltung fördern. Folgende Eigenschaften garantieren dies mehr:

- Natürlichkeit (bezogen auf die genetische Programmierung des Menschen)
- Vollwertigkeit (bezogen auf den vollen Erhalt der Inhaltsstoffe)
- Artgerechtigkeit (bezogen auf die biologische und physiologischen Möglichkeiten der Verdauung)

und andere weniger:

- Unnatürlichkeit (künstliche oder abgewandelte Produktion [Produktion: Syntetisch, genetisch, hochrein])
- Teilwertig (durch sogenannte "Veredelung" können Nährstoffe abgespalten oder vernichtet werden [Weissmehl, Erhitzung])
- Artfremd (d.h. Produkte die der Mensch nicht innerhalb seiner Entwicklungsgeschichte von ca. 5 Mill. Jahren, sondern erst in den letzten 500 Jahren als Lebensmittel nutzt. Bei einem Vergleich im Längenmasstab wären das 0,5 mm von 5 Metern, oder gerade mal nur 0,05% oder auch 500 ppm.)

Folgen für die Menschheit

Viele zivilisatorische, chronische Krankheiten, Siechtum, Degeneration. Siehe auch Halbernahrung!

Gesundheitswissen

Halbernahrung

Die zivilisierte Welt hat sich in den letzten Jahrhunderten selbst eine Halbernahrung als Standardernährung verordnet. Die Aufklärung darüber ist im Wesentlichen Prof. Werner Kollath zu verdanken.

Prof. Dr. Werner Kollath (*1892-†1970) hat über die experimentelle Mesotrophie (Halbernahrung) bewiesen, dass damit chronische Mangelkrankheiten erzeugt werden. Damit ist auch bewiesen, dass die bisher rein physiologischen begründeten Abläufe wesentlich korrigiert werden müssen.

Studien an Ratten, diese Säugetiere lassen bzgl. Vergleichbarkeit der Ergebnisse am Besten mit dem menschlichen Organismus vergleichen, gaben hierzu wesentliche Erkenntnisse.¹ (<http://localhost/wiki/index.php/Ernährungsmängel#Quellen>) .

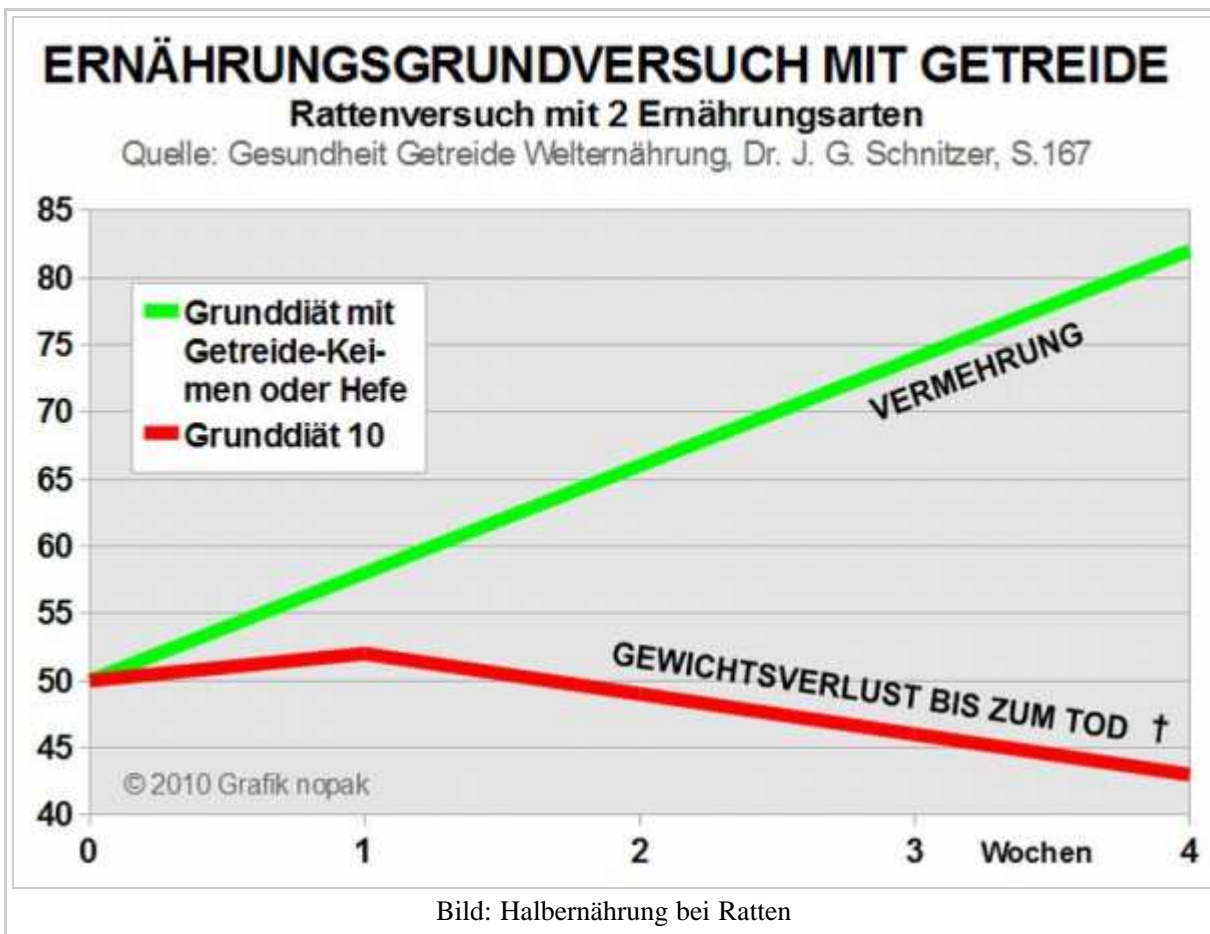


Bild: Halbernährung bei Ratten

Die obige Grafik zeigt beispielhaft die Ergebnisse, weil ausnahmslos alle Tiere mit gezielter Halbernährung ausstarben, aber diejenigen die mit zusätzlicher frischgemahlener Vollkornkost versorgt wurden, sich vermehrten wie wie bei Ratten üblich.

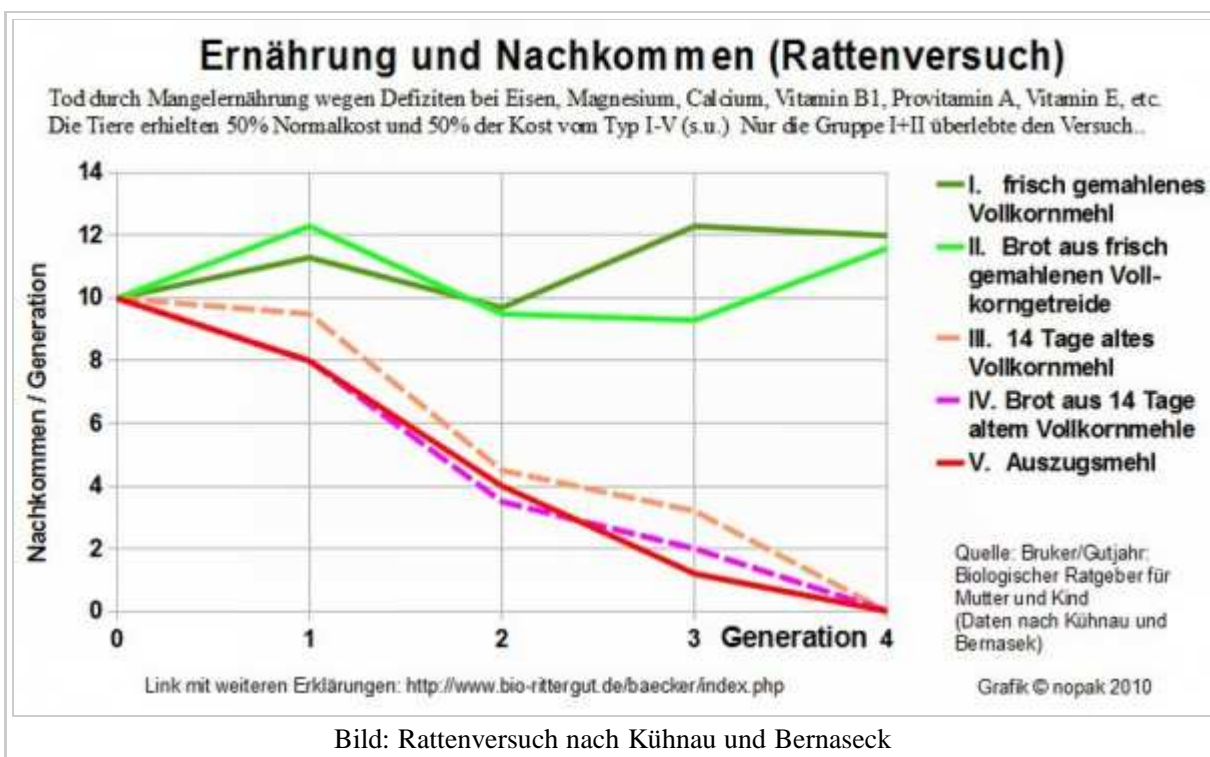


Bild: Rattenversuch nach Kühnau und Bernaseck

Beim Menschen führt dies zu genau den selben Effekten, lediglich nach einer längeren Zeit als bei Ratten. Dies ist belegt, durch pathologischen Beurteilung des gesamten Organismus, der Knochensubstanz und der Zähne. Die schädlichen Abbauprozesse gleichen sich völlig. D.h. Knochensubstanz- und Gebissverfall, sowie Organschäden etc. sind auf diese Art und Weise direkt reproduzierbar, was Kontrollstudien belegen.

Tiergesundheit

Tiere werden bzgl. gesunder Ernährung und Genesung anders behandelt als Menschen, man mag es nicht glauben, aber sie werden besser versorgt. Das geht aus folgenden Informationen eindeutig hervor. Nehmen wir mal das Beispiel mit der Babynahrung und der Tiernahrung, von der Dr. Wallach in USA berichtete:

- Babynahrung besitzt i.d.R. lediglich ca. 11 Mineralstoffe.
- Der Mensch benötigt aber bis zu 91 Vitalstoffe um ohne jeglichen Mangel leben zu können.
- Entsprechende Tiernahrung enthält dagegen mindestens 28, 40 oder mehr essentielle Stoffe.

Dr. Joel Wallach, wuchs als Kind in den 50er Jahren auf einer Rinderfarm auf, und war zu der Zeit bereits verwundert, dass den Tieren Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zum natürlichen Futter beigemischt wurde, womit sie absolut gesund blieben. Dr. Wallach wurde 1991 für den Nobelpreis vorgeschlagen und hielt im Jahre 1993 einen sehr interessanten Vortrag, aus dem die folgenden Zitate/Übersetzungen stammen:

Zitat 1: "Wenn sie eine Tierfutterfabrik anschreiben, die sich auf sogenanntes High-Tech-Food für Haustiere spezialisieren, und nachfragen, wie viele Nährstoffe im Tierfutter genau enthalten sind, kriegen Sie die Antwort: 40. Wenn sie Fragen, wie viele Mineralien im Rattenfutter sind, bekommen Sie zur Antwort: 28. Jetzt gebe ich jedem hier im Raum 100 Dollar, der mir eine Säuglingsnahrung zeigt, die mehr als 11 Mineralien enthält. Es wird doch wohl eine Mutter hier im Raum sein? Kann mir keiner eine Nahrung nennen? Also, ist das nicht sehr gutes Anschauungsmaterial zur menschlichen Wertigkeit: Für Hunde werden 40 Mineralien zugesetzt, für Ratten 28, und für Babys doch ganze 11 Mineralien. Das muss man sich einmal ganz genau vor Augen halten. Und ist es Ihnen schon mal aufgefallen: ein Hund scheint niemals krank zu werden. Kein Wunder, bei ihm wird das Dosenfutter mit 40 Mineralien angereichert. Wie gesagt, bei Ratten mit 28, und bei Babys mit lächerlichen Mineralien. Ist das fair? Nein, das ist Betrug - meiner Meinung nach wirklich kriminell."

Zitat 2: "Über eine Periode von 12 Jahren habe ich 17.000 Autopsien an über 450 verschiedenen Tieren vorgenommen. Außerdem auch an 3.000 Menschen, die in der Nähe des Zoos lebten. Und was ich herausfand war folgendes: Jedes Tier und jeder Mensch, der eines natürlichen Todes starb, starb an einer Mangelerkrankung. Und wissen Sie was: es schloß den Kreis zu meinen Rindern. Jeder stirbt an einer Mangelerkrankung und wir können das sogar nachweisen. In Autopsien – chemisch, wie auch biochemisch."

Mehr in den Quellen: [1] (<http://www.gesundheitlicheaufklaerung.de/tote-aerzte-luegen-nicht>) oder [2] (http://www.rotwang.de/ph/Tote_aerzte.pdf) oder [3] (http://www.wissenschaft-unzensiert.de/med121_4.htm)

Folgeerkrankungen

Kurzfristig

- Flüssigkeitsmangel kann in wenigen Tagen zum Tod führen.
- Ernährungsmängel bei essentiellen Stoffen, die der Körper nicht selbst produzieren kann können sich innerhalb Wochen bis Monaten zu Krankheiten entwickeln (Scurbut, Rachitis...)

Mittelfristig

- Längere Ausfälle wichtiger essentieller Stoffe in Lebensmitteln können in Monaten bis Jahren zu chronischen Krankheiten und Siechtum und Tod führen (z.B.: Jodmangel, ...)

Langfristig

- Ausfall wichtiger essentieller Stoffe in Lebensmitteln kann in Jahrzehnten bis in einigen Generationen zu Siechtum, Degeneration, Zeugungsunfähigkeit und Aussterben führen. ...

- Junkfood lässt Gehirn schrumpfen (<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/0,1518,739937,00.html>) 18.1.2011 (spiegel.de)

Zitat: "Ein größerer Hüftumfang geht mit einem kleineren Gehirn einher, darauf deuten inzwischen mehrere Studien hin. Unklar war bislang jedoch, ob die Gewichtszunahme das Hirn schädigt, oder ob sowieso schon verkleinerte Hirnregionen umgekehrt dafür verantwortlich sind, dass manche Menschen eher dick werden. Nun kommen zwei aktuelle Studien zu dem Ergebnis, dass wahrscheinlich beides stimmt und die Prozesse sich gegenseitig verstärken. Ungesunde Ernährung steht jedoch vermutlich am Beginn der ungünstigen Wechselwirkung, sagen die Forscher."

- Kohlenhydrate (http://www.aikf.ch/web_stamm/d_ern_kohlen.htm) Die Kohlenhydrate als Nährstoffe in Brot, Teigwaren, Reis, Kuchen, Mais und Kartoffeln sind bei weitem nicht so gesund und notwendig, wie das die offiziellen Ernährungs- Fachleute und Ernährungsmediziner wahrhaben wollen. (aikf.ch)
- Krebs, Parasiten transportieren Viren (<http://www.josef-stocker.de/krebsparasiten.pdf>)

*KREBS ist eigentlich in jedem Menschen (schlummernd) vorhanden! Ein Parasit, die Trichomonade lebt seit Millionen von Jahren im und mit dem Menschen in friedlicher Symbiose - aber nur so lange, bis das Milieu im Wirt kippt, dann wechselt sie die Gestalt, wird aggressiv und vermehrt sich unkontrolliert. Das Milieu im Menschen wird zum Nährboden des Parasiten (oder Virus, oder eines Pilzes in verschiedenen Entwicklungsstadien), wenn die Immunabwehr geschwächt wird, durch: Übersäuerung, Stress, Schock, Überbelastung, Umweltgifte; **besonders durch zu viele unverbrannte Kohlenhydrate.** (josef-stocker.de)*

Mängel in der Praxis

- Kupfermangel – Die langsame Vergiftung der Menschheit (<http://lupocattivoblog.wordpress.com/2010/11/10/kupfermangel-die-langsame-vergiftung-der-menschheit/>) (lupocattivoblog.wordpress.com)

Test des eigenen Zustandes

- Der Body-Mass-Index ist eine grobe Orientierungshilfe. Bei gesteigertem Übergewicht betont er jedoch zu wenig, dass die Gewichtszunahme eine reine Fettzunahme ist, die erforderlich wird damit der Körper schadlos Schlacken, Säurereste und Gifte ablagern kann um den Folgen einer Fehlernährung zu entgehen.
- In CT-Aufnahmen (Schnitten) adipöser Menschen erkennt man eindeutig, dass solche Personen eigentlich zwei Körper besitzen, den ursprünglichen Körper und Knochenbau und die "Aufpolsterung" mit reinem Fett. Leider erfolgt auch eine...
- Anamnesebogen zur Bestimmung des Ernährungszustandes für ältere Personen (https://www.uni-hohenheim.de/wwwin140/info/Anamnesebogen/MNA_german.pdf) (uni-hohenheim.de)
- Die Übersäuerung des Organismus ist ein eindeutiges Zeichen für eine Überlastung der eigenen Stoffwechsellkapazität. Sie ist messbar über den pH-Wert von Körperflüssigkeiten. eine sehr einfache Kontrolle ist die Messung der pH-Werte des Urins innerhalb einer Woche und die Bildung des Wochenmittelwertes. Liegt dieser in 4 Wochen stets im Bereich zwischen 6,2-6,8 so liegt Säure-Basen-Gleichgewicht vor. Wird dieser Bereich nur 1x unterschritten, existiert Übersäuerung. Auch der Speichel pH-Wert macht zuverlässige aussagen. Die Messung und Beurteilung von 3 Körperflüssigkeiten geschieht über den sogenannten BE-T-A Test, der sogar die Krebsgefahr erkennen kann. Sie auch Übersäuerung.

Wissen

- Ernährung... (http://www.aikf.ch/d_ern_start.htm) Wissen, Therapie, Ursachen... (aikf.ch)

- Prof. Dr. Walter Veith - Krankmacher Milch (<http://video.google.com/videoplay?docid=7398111146873954077#>) Video: 1:31:18, Zusammenhänge zwischen Eiweißarten, Wachstum, Entwicklungsförderung, Schädigungsmöglichkeiten beim Konsum von tierischem Eiweiß (youtube.com)

"Walther Veith erklärt wissenschaftlich fundiert, warum Milch und Milchprodukte für den menschlichen Verzehr und die Volksgesundheit eine Gefahr sind. Viele Krankheiten hängen mit unbedachtem Konsum von Milchprodukten zusammen, inklusive Osteoporose, Diabetis und Gehirnentwicklung von Kindern. Interessant ist hier der Zusammenhang mit Codex Alimentarius, der im Video zwar nicht hergestellt wird, jedoch kaum zu Übersehen ist."

Gewohnheiten

folgt...

Qualitätsmerkmale

Nahrungsmittel sollten Lebensmittel sein, d.h. Stoffe die dem Leben dienen und nicht nur gegessen werden weil man sie als Nahrung zu sich nehmen kann! Ausschlaggebend ist dabei die Verträglichkeit und die Vollwertigkeit. D.h. die Qualität muss stimmen und das in voller Breite wie es der Organismus seit millionen Jahren benötigt, um keine Notprogramme fahren zu müssen um die Mängel (Überfluss oder Defizite) wieder reparieren zu müssen.

Daher sollten folgende Produkt-Merkmale beachtet werden:

- Produkte die möglichst bereits in einer Ernährung der Menschheit enthalten und verträglich waren (Artgerechte Lebensmittel)
- keine Produkte die nicht direkt verdaubar sind, z.B. einer Fermentation etc. bedürfen (Weizen, Mais, Soja,...)
- keine isolierten Nahrungsmittel (d.h. der Vitalstoffe beraubt durch industrielle Veredelung: Weissmehl, Zucker,...)
- keine Produkte die den Organismus über säuern (Kohlenhydratüberlastung: Mehlspeisen, Zucker,...)
- keine Produkte die nur für die artgerechte Aufzucht anderer Individuen geeignet sind (Mutter-Milch von Tieren)
- keine Produkte die Schadstoffe enthalten können (z.B.: Schwermetalle, Pestizide, Herbizide)
- keine Produkte die Mikroben enthalten können

Fehlernährung

- " Die 4 großen Ernährungsfehler (<http://www.lichtnetz.at/ernaehrung.html>) Eine kurze Geschichte der 'großen Vier' Ernährungsfehler, (lichtnetz.at)


Die Themen:


1. Vom Unkraut unter dem Weizen,
2. Molkereiprodukte sind nicht 'Nature's Perfect Food',
3. Der asiatische Fehler,
4. Mais - Das giftige Getreide,
5. Der Körper weiß, was er tut.

Beispiele

- Heilungsfall 1 (<http://www.imedo.de/comments/story/1247-so-heilte-ich-mich-von-arthrose-gicht-rheuma-infektanfälligkeit-prostata-beschwerden-haemorrhoiden-sowie-von-verschiedenen-pilzerkrankungen>) Arthrose, Gicht, Rheuma, Infektanfälligkeit, Prostatabeschwerden, Hämorrhiden, Pilzerkrankungen... (imedo.de)

Quellen

¹  ISBN 978-3938556245 Gesundheit Getreide Welternährung (http://dr-schnitzer-buecher.de/d_ggw001_Gesundheit_Getreide_Welternahrung227.htm) , Dr. Johann Georg Schnitzer, Prof. W. Kollath, Prof. H. Warning, F. Stahl, 2010 Friedrichshafen (Bodensee)

²  ISBN 978-3-938556-24-5 Getreide und Mensch eine Lebensgemeinschaft (<http://www.dr-schnitzer.de/kollath-getreide-und-mensch.htm>) Prof. Dr. Werner Kollath, 1964, vergriffen! Neuauflage in ¹ enthalten.

³ WWW Tote Ärzte lügen nicht (http://www.rotwang.de/ph/Tote_aerzte.pdf) Übersetzung des Vortrags von Dr. Joel D. Wallach (Nobelpreisanwärter) "Dead Doctors Don-t Lie" aus dem Jahre 1993

⁴ WWW nahrungsergaenzung.nu/hintergrundinformation (http://www.nahrungsergaenzung.nu/hintergrundinformation/TelefonPIN-anfragen/buch_tote-aerzte-luegen-nicht.htm#tierfutter) (nahrungsergaenzung.nu)

5

6

7

Siehe auch

Wiki-Links

- Ernährung
- Rohkost

Web-Links

- Institut für Ernährungswissenschaft Giessen (<http://www.uni-giessen.de/cms/fbz/fb09/institute/ernaehrungswissenschaft>) (uni-giessen.de)
- Wissenschaftliche Fakten zur Ernährung (<http://www.greenfacts.org/de/ernaehrung/index.htm>) Vorbeugung chronischer Krankheiten (greenfacts.org)
- Übersichtstabelle vieler Lebensmittel mit glykämischen Index und Nährwerten (<http://jumk.de/glyx/>) (jumk.de)
- Krankmacher Milch - Prof. Dr. Walter Veith (<http://video.google.com/videoplay?docid=7398111146873954077#>) Video: 1:31:18, Zusammenhänge zwischen Eiweißarten, Wachstum, Entwicklungsförderung, Schädigungsmöglichkeiten beim Konsum von tierischem Eiweiß (youtube.com)

"Walther Veith erklärt wissenschaftlich fundiert, warum Milch und Milchprodukte für den menschlichen Verzehr und die Volksgesundheit eine Gefahr sind. Viele Krankheiten hängen mit unbedachtem Konsum von Milchprodukten zusammen, inklusive Osteoporose, Diabetis und Gehirnentwicklung von Kindern. Interessant ist hier der Zusammenhang mit Codex Alimentarius, der im Video zwar nicht hergestellt wird, jedoch kaum zu Übersehen ist."

Forschung

- Deutsches Institut für Ernährungsforschung (<http://www.dife.de/de/dife/geschichte.php>) DIFE (dife.de)
- DIFE (http://de.wikipedia.org/wiki/Deutsches_Institut_für_Ernährungsforschung) (wikipedia.org)
- Gesundheit und Ernährungsforschung (<http://www.gesundheitsforschung-bmbf.de/de/127.php>) BMBF (gesundheitsforschung-bmbf.de)

- Internationale Gesellschaft für Nahrungs- und Vitalstoffforschung (http://de.wikipedia.org/wiki/Internationale_Gesellschaft_für_Nahrungs-_und_Vitalstoff-Forschung) (de.wikipedia.org)
- Wissenschaft Details (http://www.goge-schweiz.ch/Wissenschaft_Details.htm) Ganzheitlich orientierte Gesundheits- und Ernährungsberatung Schweiz ([goge-schweiz.ch](http://www.goge-schweiz.ch))

Literatur

- Gesundheit Getreide Welternährung, Dr. Johannes Schnitzer (<http://www.dr-schnitzer.de/gesundheit-getreide-welternaehrung.htm>) ([dr-schnitzer.de](http://www.dr-schnitzer.de))
- Getreide und Mensch eine Lebensgemeinschaft, Prof. W. Kollath (http://www.amazon.de/Getreide-Mensch-Lebensgemeinschaft-Werner-Kollath/dp/3873230054/ref=sr_1_1/278-9877036-7193942)
- Die Ordnung unserer Nahrung, Prof W. Kollath (http://www.amazon.de/Ordnung-unserer-Nahrung-Werner-Kollath/dp/3830472102/ref=sr_1_1/280-8920303-6398012) ([amazon.de](http://www.amazon.de))
- Ernährung des Menschen, Ibrahim Elmadfa (http://www.amazon.de/Ernährung-Menschen-Uni-Taschenbücher-Ibrahim-Elmadfa/dp/3825280365/ref=sr_1_1/276-3540621-2439311) ([amazon.de](http://www.amazon.de))
- Dead Doctors Don't Lie (Tote Ärzte lügen nicht...), Joel Wallach (http://www.amazon.de/Dead-Doctors-Dont-Joel-Wallach/dp/1880692406/ref=sr_1_1/276-5721156-2351866) ([amazon.de](http://www.amazon.de))

Von „<http://localhost/wiki/index.php/Ern%C3%A4hrungsm%C3%A4ngel>“

- Diese Seite wurde zuletzt am 19. Mai 2011 um 09:46 Uhr geändert.
- Inhalt ist verfügbar unter der GNU Free Documentation License 1.2.