

## Richtige Ernährung – Ein kleiner Überblick

---

Liebe Leserinnen und Leser,



auch in der heutigen Zeit - fast 40 Jahre nach Adelle Davis - wird viel über Ernährung gesprochen. Man könnte kritisch anmerken, dass das Thema "Gesundheit und Ernährung" heutzutage auf den Betrachter verwirrender scheint als noch zu Zeiten von Adelle Davis. Es fallen Namen wie Blutgruppendiät, Trennkost, Säuren-Basen-Haushalt, Ernährung nach den 5 Elementen usw., die sich zum Teil sehr widersprechen. In jeder Frauenzeitschrift findet man die neueste Diät, in der die Kilos angeblich nur so purzeln. Ein riesiger Markt ist entstanden, der uns weismachen will, man müsse rank und schlank sein, um erfolgreich und glücklich zu sein. Mit der Erfindung einer neuen Diät lässt sich zudem trefflich Geld verdienen.

Ich möchte Ihnen in diesem kleinen Beitrag einige grundlegende Dinge über die Verdauung erläutern und in einem danach folgenden Gesundheitsbrief noch einmal auf den Säuren-Basen-Haushalt eingehen. Damit hat man meines Erachtens eine gute Grundlage, sich „gesund“ zu ernähren.

### Der Verdauungsprozess

---

Zweck der Ernährung ist es, uns mit Energie zu versorgen und Körpersubstanz zu produzieren. Die Nahrung wird im Mund zu kleinen Teilen zerkaut und eingespeichelt und im Magen bzw. Dünndarm beginnt der eigentliche Verdauungsprozeß. Während der Verdauung werden die Nahrungsbestandteile in resorptionsfähige Bausteine gespalten und vom Körper aufgenommen und zum anderen wird der Organismus gegenüber artfremden Molekülen geschützt.

Eiweiße werden im Magen und im Dünndarm verdaut. Die Aufspaltung beginnt mittels Salzsäure im Magen.

Die Kohlenhydratverdauung beginnt im Mund und wird im Dünndarm fortgesetzt, deshalb ist es wichtig die Nahrung lange zu kauen und gut einzuspeicheln.

Fette werden erst im Magen und Dünndarm emulgiert, die Resorption großer Fette geschieht über das Lymphsystem.

Es gibt zunächst essentielle Nahrungsbestandteile wie Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine, sowie essentielle Amino- und Fettsäuren. Daneben gibt es nichtessentielle Nahrungsbestandteile wie Kohlenhydrate, nichtessentielle Aminosäuren und Fettsäuren und Lipide.

Kohlenhydrate machen ca. 50-55% der gesamten Energiezufuhr aus, ein Mangel drückt sich in Hypoglycämie (Unterzuckerung) und Störungen im Wasser- und Mineralstoffwechsel aus. Glucose (aufgespaltene/kurzkettige Kohlenhydrate) wird von allen Organen als Brenn- und Baustoff verwertet. Fette tragen ca. 25-35% zur Energiezufuhr bei. Eiweiß dient in erster Linie als Lieferant der benötigten Aminosäuren für die Eiweißsynthese. Bei Mangel treten Anämie (Blutarmut), schlechte Wundheilung, Knochenwachstumsstörungen bei Kindern, geschwächte Immunabwehr und psychische Veränderungen wie Apathie auf. Mineralstoffe und Spurenelemente dienen der Aufrechterhaltung der Elektroneutralität und des osmotischen Drucks, dem Aufbau eines Puffersystems bei pH-Schwankungen, der Ermöglichung der Reizbarkeit und Beantwortung von Reizen der Nervenzellen, der Beeinflussung von Stoffwechselprozessen durch Förderung und Hemmung von Enzymen (Katalysator für chemische Prozesse und tragender Rolle für den Stoffwechsel) und nicht zuletzt als Baustein der „harten Gewebe“ wie Knochen und Zähne.

Vitamine sind laut Definition organische Verbindungen, welche dem Organismus als solche oder in Form von Vorstufen (Provitamin) mit der Nahrung zugeführt werden müssen, da sie der Organismus benötigt, aber nicht oder nicht in ausreichendem Maße selbst herstellen kann. Es gibt fettlösliche Vitamine wie E D (E) K A und wasserlösliche wie C und die B-Vitamine (Thiamin, Riboflavin, Niacin, Biotin, Folsäure). Vitamine reagieren empfindlich auf Hitze, Licht und pH-Verschiebungen. Der Bedarf ist variabel je nach beeinflussenden Faktoren wie Stress, Schwangerschaft oder auch Antibiotikaeinnahme. Hypervitaminosen sind lediglich bei fettlöslichen Vitaminen möglich, da nur diese vom Körper gespeichert werden.

Ich empfehle Ihnen, sich regelmäßig mit Vitaminen und Mineralien zu versorgen.

Wasser dient als Baustein, Lösungsmittel, Transportmittel und der Regulation des Wärmehaushaltes. Der Mensch besteht zu ca. 70 Prozent aus Wasser. Bei Verlust von mehr als 35 Prozent droht der Tod.

In der chinesischen Medizin heißt es, jeder Mensch erhält zu seiner Geburt seine vorgeburtliche Energie, die jeden Tag durch die Energie der Nahrung und der Energie der Atmung unterstützt wird. Je weniger der Organismus Energie aus Nahrung und Atmung ziehen kann, desto mehr greift er auf seine vorgeburtliche Energie zurück und verbraucht sie, denn sie ist nicht wieder auffüllbar. Ist diese verbraucht, und erhält der Organismus weiterhin energielose vitalstoffarme Nahrung entstehen Verschleißerscheinungen und andere Krankheiten, die sonst erst im hohen Alter auftreten würden.

Ich will darauf hinaus, wie wichtig es ist, egal nach welcher Art man sich ernährt, auf qualitativ hochwertige Produkte zu achten. Auch bei uns gibt es das schöne Sprichwort: „Du bist, was Du isst“. Mittlerweile sind Bioprodukte auch nicht mehr ganz so teuer, vor allem wenn man viel selber macht und wenig Fertigprodukte kauft. Die Giftstoffe aus konventionellem Anbau belasten den Körper und der Mineralstoffgehalt ist durch die ausgelaugten Böden wesentlich geringer. Außerdem sollte man nicht an der falschen Stelle sparen, denn wir ziehen unsere lebensnotwendigen Nährstoffe aus dem Essen. Jedes industriegerichtete Nahrungsmittel mit Weißmehl, raffiniertem Zucker oder Salz gibt dem Körper zwar Nahrung zum Überleben, aber auch viel Abfall, den der Körper mühsam abbauen muß und das, was er eigentlich benötigt, bekommt er nicht. So gibt es mittlerweile sogar übergewichtige „Unterernährte“.

## **Einkauf und Zubereitung von Lebensmitteln**

---

Das Obst und Gemüse sollte regional oder aus heimischem Anbau stammen. In einem Apfel, der noch unreif in Neuseeland gepflückt wurde und erst hier hergebracht werden muß, werden kaum

noch Vitamine sein, abgesehen von dem immensen Energie- und Logistikaufwand, der getrieben werden muß, bis der Apfel hier in Deutschland auf den Tisch gelangt.

Jede Jahreszeit bringt ihre spezifischen Obst- und Gemüsesorten hervor, und man sollte sich vom saisonalen Angebot leiten lassen und nicht aus Gewohnheit immer zur Tomate und Gurke greifen. Im Sommer empfehlen sich z.B. Spargel, Erdbeeren, Rhabarber, Kirschen, Blattsalate, Blumenkohl, Rettich usw. Im Winter eignen sich Äpfel, Birnen, Feldsalat, Kürbis oder Pastinaken. Es gibt so viele Gemüsesorten und mittlerweile werden alte Sorten wiederentdeckt und angeboten, die es zu probieren gilt. Bei der Zubereitung der Nahrung empfiehlt es sich, etwas grünes, rotes und gelbes zu essen. Das sieht nicht nur schöner aus, sondern es enthält auch alle Vitalstoffe- und Mineralstoffe, die der Organismus benötigt.

Gemüse oder Kartoffeln sollten Sie nicht unnötig lang im Wasser liegen lassen, da die Mineralstoffe und Vitamine in das Wasser übergehen. Beim Dampfgaren (z.B. mit einem Locheinsatz) bleiben die Inhaltsstoffe besser erhalten. Diese Garform ist dem Kochen von Kartoffeln oder Gemüse unbedingt vorzuziehen.

Blattsalate sollten Sie rupfen, da beim Schneiden die Zellen zu stark beschädigt werden, der Saft ausläuft und oxidiert. Frische Kräuter (auch auf dem Fensterbrett lassen sich sehr gut Kräuter ziehen) machen aus jeder Mahlzeit einen Genuß!

Auf raffinierten Zucker und raffiniertes Salz sollte gänzlich verzichtet werden. Es lässt sich auch gut mit Honig, Ahornsirup oder Dicksäften süßen bzw. mit Meersalz salzen. Vollkorngetreide hat viele wichtige Mineralstoffe und kann das ganze Jahr über gegessen werden. Lecker auch als Beilage wie Reis lässt sich z.B. Dinkel kochen. Vermeiden Sie Nahrung mit Lebensmittel-Zusatzstoffen, denn einige sind gesundheitlich nicht unbedenklich.

Verwenden Sie hochwertige, kaltgepresste Öle. Lieber kleine Flaschen kaufen (bei sparsamen Verbrauch), da Öle schnell oxidieren können.

## Lassen Sie sich Zeit und Ruhe beim Essen

---

Kauen Sie bewusst, lange und langsam. Wenn man nebenbei geschäftliches zu besprechen hat, Zeitung liest oder fernguckt, ist zum einen die benötigte Energie für die Verdauung im Kopf - die Säfte fließen nicht ausreichend und Magen und Darm können nicht optimal arbeiten - und zum anderen ist man abgelenkt, so dass das einsetzende Sättigungsgefühl verpasst und mehr als nötig gegessen wird.

Bei Fleisch kann ich auch nur Bioprodukte empfehlen. Lieber weniger Fleisch essen aber sicher sein, dass das Tier nicht gemästet, gequält in völlig überfüllten Käfigen oder Ställen gefeuchet und mit Antibiotika prophylaktisch gefüttert wurde. Dieses Fleisch kann in meinen Augen einfach keine gute Energie- und Lebensmittelquelle mehr sein. (Kuh)Milch ist auch ein sehr umstrittenes Thema. Von den Inhaltsstoffen ein wahres Lebensmittel (es soll ja auch ein Kalb großziehen), wird es jedoch von vielen Menschen nicht vertragen - oft ohne dass sie es wissen. Rohmilch und -produkte werden dabei noch ganz gut vertragen aber sobald sie industriell verarbeitet werden, können sie zu den typischen Zivilisationserkrankungen führen. Es wird darauf zurückgeführt, dass das denaturierte Eiweiß nicht, wie üblich, im Dünndarm resorbiert, sondern zum Teil erst im Dickdarm mit Fäulnisbakterien abgebaut wird. Die Stoffwechselprodukte dieses Abbaus schädigen die Dickdarmschleimhaut und führen zu Krankheiten und Folgeerscheinungen.

## Die Rolle des Darms

---

Der Darm spielt bei der Immunabwehr eine entscheidende Rolle. Er spaltet den Speisebrei in resorbierbare Teile auf und spürt schädliche Bakterien, Viren, Pilze und Sonstiges auf und eliminiert sie. Dabei hilft ihm das Lymphgefäßsystem mit den weißen Blutkörperchen (die Polizei des Körpers). Fremdeiweiße und besonders zuviele Eiweiße können bei einem Organismus allergische Reaktionen auslösen. Mittlerweile hat man auch einen Zusammenhang zwischen Kuhmilchkonsum von Säuglingen und später auftretenden Allergien und anderen Krankheiten erkannt. Je früher ein Mensch also mit Fremdeiweißen (dazu gehören auch Impfungen) in Kontakt kommt, desto eher besteht die Möglichkeit, eine Allergie zu bekommen. Wenn man sich dann den hohen und mittlerweile täglichen Konsum vorstellt, den wir an Fleisch, Milch und -produkten zu uns nehmen, wie Butter, Käse, Kakao, Joghurt, Kuchen, Schokolade, Kekse, Soßen, Shakes, Eis, Sahne usw., mag die steigende Anzahl von Allergikern nicht mehr verwundern.

Der Darm ist einfach nicht mehr in der Lage, adäquat seine Arbeit zu verrichten, und es gelangen Stoffe in den Organismus, die dort, als Fremdkörper erkannt, ausgeschieden werden sollen. Dafür eignen sich Haut und Schleimhaut hervorragend und es können diverse Erkrankungen der Haut und Schleimhäute auftreten.

Der hohe Fettgehalt der Milch stellt auch ein Problem für den Körper dar. Es kommt zu Stauungen des Lymphgefäßsystems mit der Folge, dass auch die Lymphknoten in ihrer Arbeit der Immunabwehr behindert sind. Es gilt also auch für Milch und Milchprodukte: „weniger ist mehr“. Der tägliche und intensive Verzehr belastet den Körper und führt zu Unverträglichkeiten. Der österreichische Arzt Dr. Franz-Xaver Mayr (1875-1965) erkannte schon zur vorletzten Jahrhundertwende, dass Ernährung nicht nur das ist, was man isst, sondern auch das, was der Darm daraus macht. Oder als Formel ausgedrückt:

## Ernährung = Nahrung + Verdauung

---

Wenn ein Kind eine natürliche Abneigung gegen Milch und Milchprodukte hat, dann sollte man dem nachgeben und den Calciumbedarf z.B. mit Sesamprodukten decken. Als Kind habe ich selbst nie Milch gemocht, aber über Eis, Joghurt und schließlich Käse doch zu Milchprodukten gekommen, brauchte ich über 20 Jahre um den kausalen Zusammenhang zwischen schlechter Haut und den Genuß von Milchprodukten zu entdecken. Schafs- und vor allem Ziegenmilch (und Produkte) werden besser vertragen, aber auch nur in einem gewissen Maß. Der Abbau von Eiweißen führt zu Übersäuerung und hat damit Einfluß auf den Säure-Basen-Haushalt. Aber dazu lesen Sie im nächsten Gesundheitsbrief etwas mehr.

## Hauptsache kein schlechtes Gewissen!

---

Abschließend möchte ich noch sagen, dass alle genannten Tipps einem den Genuß am Essen nicht nehmen sollen. Falls jemand Hunger auf ein saftiges Stück Fleisch, ein Käsefondue, ein Baguette oder ein Stück Kuchen mit Sahne hat, dann soll er es genießen! Nichts ist schlimmer als ein schlechtes Gewissen. Dennoch rate ich zu einem bewussten Umgang, insbesondere wenn man an Hauterkrankungen, häufigen Infektionserkrankungen und einem schlechten Stoffwechsel leidet. Beim Kochen und Backen können Milch und Sahne durch Sojaprodukte ersetzt werden, was man nicht rausschmeckt. Getreidebratlinge machen satt, schmecken gut und können die eine oder andere Fleischmahlzeit ersetzen.

Wie bei allem kommt es auf das richtige Maß an, wir brauchen nicht jeden Tag tierisches Fett und Eiweiß, das ist einfach zuviel des Guten! Wenn Sie aber jeden Tag solche "Gelüste" nach denaturierter Nahrung haben, nun dann sollten Sie doch ein schlechtes Gewissen bekommen oder noch besser: Die Ernährung umstellen!

Hildegard von Bingen (1098-1179), eine vom damaligen Papst Eugen III. anerkannte deutsche Mystikerin, erkannte schon zu ihren Lebzeiten den negativen Einfluß schlechter Säfte auf unseren Organismus. Neben unzähligen Empfehlungen und Rezepten, die es zu lesen lohnt, hat sie unter anderem eine Richtlinie erstellt:

- 1 x täglich
- 1 x einen Tag wöchentlich
- 1 x eine Woche monatlich
- 1 x einen Monat jährlich

auf tierisches Eiweiß und Milcheiweiß verzichten.

Diese Regel lässt sich auch gut umändern, indem man aus „auf tierisches Eiweiß und Milcheiweiß verzichten“ in „eine basische Mahlzeit essen“ wandelt.

Warum erfahren Sie im nächsten Gesundheitsbrief.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



## Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.