

Zucker macht sauer

Von Michael George

Was ist „richtige“ Ernährung? Was sind ihre Grundlagen, und worauf kommt es an? Die moderne Ernährungsforschung hilft uns hier, eine Antwort zu finden. Knapp gesagt, muss eine Ernährung, die gesund machen und gesund erhalten soll, diesen Ansprüchen genügen:

1. Die Nahrung muss alle Stoffe in genügender Menge enthalten, die der menschliche Organismus zum Aufbau und zur Erhaltung benötigt
2. Die Nahrung muss so zusammengesetzt sein, dass der Organismus die zugeführten Stoffe verwerten und Überschüsse und Abbaustoffe ausscheiden kann

Von diesen Leitsätzen ausgehend, wollen wir im folgenden Beitrag ein Panorama gesunder Ernährungsweise entwerfen. Wir werden erklären, warum die Nahrung ein Gleichgewicht zwischen säure- und basenbildenden Stoffen halten muss, in welchen Fällen die Kartoffel gesund oder schädlich ist, warum der Zucker sauer macht – und vieles andere mehr.

Wir wollen uns nicht mit einseitigen und beliebigen Modekuren befassen, die die Ursachen des Übergewichts nicht beseitigen können – selbst wenn vorübergehend allerhand Pfunde schwinden sollten. Es geht vielmehr darum, den Stoffwechsel in unserem Körper zu harmonisieren und auf diesem Wege den Ursachen des Übergewichts, des Bluthochdrucks und vieler weiterer Krankheiten an der Wurzel beizukommen. Natürliche Gesundheit ist nur über natürliche Ernährung erreichbar. Erster Themenschwerpunkt: Welcher Zusammenhang besteht zwischen der Nahrungsaufnahme und dem Körperstoffwechsel?

Säuren und Basen ins Gleichgewicht bringen

Wenn unser Körper die zugeführte Nahrung richtig ausnutzen soll, dann ist die zuträgliche Mischung von Säuren und Basen (Laugen, Alkalien) von entscheidender Bedeutung. Wir können die uns zur Verfügung stehenden Nahrungsmittel grob in drei Gruppen einteilen:

1. Säurespender oder -bildner: insbesondere Fleisch, Wurst, Fisch, Eier, Industriezucker und Weißmehl
2. Basenspender oder -bildner: zum Beispiel Obst, Gemüse, Knoblauch, gedämpfte, ungeschälte Kartoffeln, Joghurt
3. Säure- und Basenspender im Gleichgewicht: etwa frische Nüsse, Vollkornbrot, Vollkorngetreide, Weizenkeime

Unser Organismus braucht sowohl Säuren als auch Basen. Doch müssen beide im ungefähren Gleichgewicht zueinander stehen. Werden dem Organismus zuwenig basische Stoffe zugeführt, ist er mithin übersäuert, so bedeutet das: Über Jahre oder Jahrzehnte angesammelte Stoffwechselschlacken können den Körper nicht verlassen, weil die Basen fehlen, die die überschüssigen Säuren durch Neutralisation unschädlich machen – eine Grundvoraussetzung für die Ausscheidung der Schlacken.

Wer regelmäßig Weißbrot mit Wurst oder Marmelade frühstückt, beim Mittagmahl Fleischspeisen mit Mehlsößen, geschälten und zerkochten Kartoffeln und Gemüse bevorzugt und zum Nachmittagskaffee gezuckerte Weißmehlprodukte aus der Konditorei verdrückt, wird spätestens im vierten Lebensjahrzehnt, im Alter von 30 bis 40 Jahren, die Folgen verspüren: Der Organismus ist weitgehend übersäuert und sturmreif für alle Zivilisationskrankheiten – wie Krebs, Diabetes, Arteriosklerose, Kreislauf- und Herzkrankheiten, Bluthochdruck, Übergewicht, chronische Stuhlverstopfung. Hierauf kommen wir noch im Einzelnen zurück.

Was hat es nun mit den Säuren und Basen auf sich? Was macht sie so bedeutsam für unseren Organismus? Betrachten wir zunächst die Säuren, bei denen sich die anorganischen von den organischen Säuren drastisch unterscheiden.

Die Basenräuber

Die wichtigsten Säuren stammen aus dem Eiweiß und heißen Aminosäuren. Im Körper werden sie frei durch den Abbau eiweißreicher Nahrung tierischer und pflanzlicher Herkunft. Sie sind – in richtiger Dosierung – Grundbausteine unseres Körpers. Denn alles Leben basiert auf Eiweiß.

Eine weitere wichtige Gruppe sind die Mineralsäuren wie Salzsäure oder Schwefelsäure. Die Harnsäure – vielen bekannt als Mutter der Gicht – ist ein Stoffwechsel-Endprodukt. Mineralsäuren, die der Körper nicht braucht, können nur in Verbindung mit basisch wirkenden, also neutralisierenden Elementen ausgeschieden werden. Das sind etwa Kalk, Kali, Natrium, Magnesium.

Gefährlich wird es nun für den Körperhaushalt, wenn die tägliche Nahrungszufuhr keine oder nur ungenügende Mengen an Basen enthält. Die schlimmsten Säurebildner und Basenräuber, mit denen wir es heute zu tun haben, sind der raffinierte Zucker, das raffinierte Mehl sowie gehärtete und raffinierte Fette.

Diesen Produkten werden im Laufe des industriellen Herstellungsverfahrens die basischen Elemente und ihre Ergänzungsstoffe (Vitamine, Fermente) entzogen – also das Wichtigste! Der Grund für diese Raffinierung ist zumeist längere Haltbarkeit. Doch zu leiden hat darunter unser Körper. Hier wird buchstäblich aus Schwarz Weiß gemacht. Ein raffiniertes Produkt, so denkt man, ist ein verfeinertes Produkt, mithin „besser“ als im Originalzustand. In Wahrheit bedeutet die Raffinierung von Zucker und Mehl das Gegenteil: ihre Entwertung. Auch hierauf werden wir noch im einzelnen eingehen.

Säuren, die zu Basen werden

Das Gegenstück zu den bindungsbedürftigen Überschuss-Säuren sind die organischen Säuren – etwa die Fruchtsäure. Obgleich die Fruchtsäure des Apfels oder der Zitrone auf der Zunge sauer schmeckt, wirkt sie den anorganischen Säuren direkt entgegen. Denn Früchte mit viel Fruchtsäure sind gerade die besten Basenlieferanten.

Warum? Die organischen Säuren werden im Körper anders „verbrannt“ als die Mineralsäuren. Die Fruchtsäure einer Apfelsine wird durch den eingeatmeten Luftsauerstoff – ohne Flamme, versteht sich – verbrannt, wobei Kohlendioxyd und Wasser freiwerden. Während das Kohlendioxyd ausgeatmet und das Wasser über den Harn abgeführt wird, werden die in der Frucht reichlich vorhandenen Basen frei. Sie können sich nun im Organismus tummeln, als Gegenspieler der überschüssigen Säuren tätig werden und sie neutralisieren. Ergebnis: Als „tote“ Salze verabschieden diese sich beim nächsten Wasserlassen.

Basen: die sanften Rausschmeißer

Im Unterschied zu jenen Säuren, die sich im Körper in Basen verwandeln, gibt es eine Reihe von sehr wichtigen Mineralbasen. Das sind Sauerstoffverbindungen (Oxyde) verschiedener Elemente. Hierzu gehören: Aluminium, Eisen, Kali, Kalk, Kupfer, Magnesium, Natrium. Sie sind in allen basenhaltigen, vor allem in solchen basenüberschüssigen Nahrungsmitteln wie Soja-Produkten oder Nährhefen als Spurenelemente zu finden.

Unter den Mineralbasen spielt der Kalk die wohl wichtigste Rolle. Kalk ist der Grundbaustoff für Zähne und Knochen. Wie wichtig er ist, spüren wir, wenn er fehlt: Es stellen sich dann Karies, Parodontose, Gicht und Knochenbrüchigkeit ein. Am Kalk mangelt es stets, wann der Organismus übersäuert ist. In seiner verzweifelten Suche nach Basen, den sanften Rausschmeißern überschüssiger Säuren, greift der Körper schließlich die eigenen Reserven an und zerrüttet Zahn und Knochen.

Einen Basenüberschuss dagegen braucht niemand zu fürchten. Die Basen zieren sich nicht, wenn sie in einem gesunden Körper nicht gebraucht werden. Sie verlassen den Organismus ohne besondere Aufforderung.

Mit reichlich Obst und unzerkochtem Gemüse, ungeschälten Kartoffeln, Joghurt, Kefir, frischen Nüssen, Vollkornbrot, ungezuckertem Müsli und den diversen Sojaprodukten zum Ausgleich kann man sich nicht überfüttern. Und der Körper wird es danken.

Zweierlei Kohlehydrate

Eine Ernährung, die kein Gleichgewicht zwischen säure- und basenhaltigen Stoffen hält, macht unweigerlich krank. Wir stellten drei Gruppen von Lebensmitteln vor: die Säurespender und -bildner, die Basenspender und -bildner sowie Nahrungsmittel, deren Säure- und Basenanteil sich die Waage halten. Die heute übliche Nahrung besteht überwiegend aus Lebensmitteln, die zu einer Übersäuerung des Organismus führen. Zu den wichtigsten Säurelieferanten gehört paradoxerweise der süße Zucker, ebenso das weiße Mehl sowie geschälter, polierter Reis. Nach dem Urteil der modernen Ernährungsforschung sind diese isolierten Kohlehydrate äußerst schädliche Stoffwechselgifte. Ihnen wollen wir jetzt unsere Aufmerksamkeit zuwenden.

Was sind Kohlehydrate? Kohlehydrate sind chemische Verbindungen aus Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff. Sie stammen aus Pflanzen und sind die wichtigsten Energielieferanten für unseren Körper. Der Haushaltszucker ist – neben Stärke und Mehl – der bekannteste Kohlehydrat-Lieferant.

Der weiße Zucker wird gewöhnlich aus der Zuckerrübe gewonnen. Beißen wir in eine Scheibe der Zuckerrübe, so spüren wir den süßen Geschmack. Verzehren wir ein ganzes Stück davon, so tun wir etwas ähnlich Natürliches, als verspeisten wir eine Karotte, ein Radieschen oder ein Kohlrabi. Zucker ist in all diesen Wurzelgewächsen enthalten. Die Zuckerrübe wird in der Raffinadezuckergewinnung verwendet, weil ihr Zuckeranteil besonders hoch liegt – bei über 20 Prozent.

Warum ist der Biss in die Zuckerrübe unbedenklich, während der Griff in die Zuckerdose krank macht? Die Antwort ist einfach: Die zuckerhaltige Pflanze bildet einen wohl abgewogenen Organismus, der neben den Ballaststoffen Vitamine des B-Komplexes, Spurenelemente, Mineralstoffe und Fermente enthält. Es sind insbesondere die Vitamine des B-Komplexes – von der Pflanze kostenlos mitgeliefert –, die den Zuckerabbau in unserem Körper bewirken. Ebenso

notwendig braucht unser Organismus die anderen genannten Vitalstoffe. Nehmen wir also den Zucker im organischen, ganzheitlichen Zusammenhang der unverarbeiteten Pflanze zu uns, dann bleiben wir gesund, weil wir unserem Körper neben dem Zucker auch die Werkzeuge zu seinem Abbau zuführen.

Beschränken wir uns dagegen auf den Konsum des chemisch isolierten Zuckers, dem ja die entscheidenden Vitalstoffe entzogen sind, dann sind die schädlichen Folgen unausbleiblich. Denn hiermit wird eine verhängnisvolle Entwicklung eingeleitet. Während organisch gebundener Zucker von unserem Körper „veratmet“ wird, geschieht der Abbau des isolierten Zuckers durch „Vergärung“ – ein Vorgang, der flüssige Säuren produziert, die nicht ausgeatmet werden können.

Die Folge: Im Körper entsteht auf diese Weise ein saures Milieu, das der Organismus – wie bereits ausgeführt – mangels zugeführter basischer Stoffe auszugleichen sucht, indem er seine eigenen Mineralreserven angreift. Insbesondere der Kalkabbau begünstigt in verheerender Weise Zahnkaries, Parodontose und Knochenbrüchigkeit. Und besonders wichtig: Krebszellen fühlen sich in solch sauer vergorenem Körpermilieu ganz besonders wohl.

Teilweise wird der isolierte Zucker auch in gesättigte Fette umgewandelt – so entsteht Übergewicht. Obendrein sorgen die so erzeugten Fette für eine Beeinträchtigung der Sauerstoffversorgung in den Körperzellen – ein wichtiger Beitrag zur Entstehung von Herzinfarkt, Bluthochdruck, Arteriosklerose und Hirnschlag.

Zähne: Zuckerangriff von innen und außen

Der Raffinadezucker in unseren Nahrungsmitteln und Näschereien greift die Zähne über zwei Fronten an. Den Angriff von innen (Kalkabbau) haben wir bereits erläutert. Doch auch von außen zerstört der Zucker unsere Zähne – und vor allem die unserer Kinder. Die Zuckermoleküle bringen es fertig, innerhalb von einer halben Stunde durch die Zahnschmelze bis zum Zahnnerv vorzudringen. Dort bildet der Zucker mit den mineralischen Zahnschmelzen eine wasserlösliche Verbindung. Ein Bild, das so gar nicht zur Hochglanzwerbung diverser „Energiespender“ passt: Das naschende Kind löst seine Zähne – ohne es zu wissen – in seinem eigenen verzuckerten Speichel auf.

Dass hier nicht übertrieben wird, belegen leider nackte Zahlen. Schon vor über dreißig Jahren vermerkte der Ernährungsbericht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, dass 15 Mio. Bundesbürger pro Jahr an Karies erkranken. Der Grund: „haftende Süßigkeiten“. Wer dem Schulzahnarzt einmal über die Schulter geschaut hat, weiß, dass heute kaum ein Kind frei von Karies ist.

Doch die Wirkungskette des Zuckers ist mit der Karies längst nicht zu Ende. Unser Körper ist darauf eingerichtet, Zucker im organischen pflanzlichen Verbund aufzunehmen, und er baut ihn schrittweise ab – in Stufen. Isolierter Zucker dagegen geht sofort ins Blut über und führt zu einem plötzlichen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Die Bauchspeicheldrüse reagiert mit einem Insulinstoß.

Dies führt im weiteren Verlauf zu einem starken Absinken des Blutzuckergehalts, was wiederum den bekannten Heißhunger auf Süßes auslöst. Doch dies setzt den eben beschriebenen Teufelskreis erneut in Gang.

Diese ständige Fehlbeanspruchung der Bauchspeicheldrüse kann bereits in frühen Jahren zu ihrer „Erschlaffung“ führen – und in der Tat häufen sich die Fälle von Kinder-Diabetes. An der Übersäuerung des Organismus wie auch an der Zuckerkrankheit ist allerdings auch der Eiweiß-

Überkonsum schuld – ein kurios klingender Zusammenhang, der erst seit wenigen Jahrzehnten bekannt ist. Hierauf kommen wir noch zurück.

Was wir über den Raffinadezucker gesagt haben, gilt für sämtliche Formen des chemisch isolierten Zuckers sowie für Produkte, die damit versetzt sind: Kristall-, Würfel-, Puder-, Kandis-, Trauben- und brauner Zucker, Schokolade, Speiseeis, Marmelade, Pudding usw.

Selbstverständlich gibt es genügend gesunde Süßmittel, die wir abschließend empfehlen wollen. Hierzu gehören kalt geschleuderter (I) Honig, ungeschwefelte Trockenfrüchte, Apfel- und Birnendicksäfte, Rohmelasse, Demeter-Rübensirup und Demeter-Malzextrakt. Gut verdünnt in Quark, Nussmus, Vollkornkuchen oder Tee genossen, schonen sie obendrein die Zähne.

Weißmehl: der bleiche Schädling

Sehr häufig wird der weiße Zucker im Verbund mit raffiniertem Weißmehl verzehrt, vorzugsweise in Torten, Biskuits, Kuchen und Keksen. Wer ahnt schon beim Biss in den Marzipanstreifen, dass er seinem Körper damit doppelt schadet. Denn das Weißmehl wirkt im Organismus genauso wie der Zucker. Schädliche und gesunde Getreide-Erzeugnisse sind das Thema dieses Kapitels.

Auszugsmehl, Feinmehl, Weißmehl – das sind die Bezeichnungen, unter denen das raffinierte Mehl bekannt ist. Es wird aus dem inneren Teil des Getreidekorns gewonnen, besteht fast nur aus Stärke (Kohlehydrat) und ist durch chemische Zusätze konserviert und gebleicht. Ebenso wie beim Raffinadezucker fehlen beim Weißmehl die wichtigsten Bestandteile. Denn in der Herstellung werden Keim und Kleie entfernt - und damit Ballaststoffe, Spurenelemente und Vitamine.

So absurd es klingen mag: Das entwertete Kornprodukt verzehren wir Menschen in Form von Kuchen, Brötchen, Fein- und Mischbrot, während die als „Abfall“ weggeraffinierten Vitalstoffe des Getreides als Viehfutter verwendet werden.

Wie kam es zu dieser Entwertung des Mehls? Frischgemahlene Vollmehl, das alle Vitalstoffe enthält, hat die Neigung, nach kurzer Lagerzeit zu oxydieren – es beginnt zu „rosten“, wird ranzig, verliert seine Vitalität und ist dann unbeskämlich. Dieses Problem wird seit mehr als hundert Jahren – seit Beginn der industriellen Getreideverarbeitung – so „gelöst“, dass man durch Entfernung von Keim und Kleie das Mehl haltbar machte.

Die Folgen? Neben den schon beim Zucker beschriebenen Schädigungen, die auch für das Weißmehl zutreffen, wird hier das Fehlen der Ballaststoffe besonders wirksam: die Getreidekleie ist nämlich ein wichtiger Spediteur im Darm. Sie regt die Darmmuskulatur an und fördert die Bildung von Verdauungssekreten.

Da das Weißmehl praktisch keinen Anteil an Rohfasern besitzt, bilden sich im Dickdarm vermehrt Zersetzungsprodukte. Die entstehenden Gärstoffe lähmen den Darm, und es kommt zu Verstopfungen. Der Dickdarm besitzt direkte Verbindungen zum Blutkreislauf. Das erklärt, weshalb chronische Darmträgheit und Verstopfung stets auch eine chronische Selbstvergiftung durch die Fäulnisstoffe bewirken. Neben anderen Erkrankungen hat so manche Hautkrankheit hierin ihre Ursache.

Als Faustregel bei der Beurteilung der Mehlqualität kann gelten: je höher der Ausmahlungsgrad (Ballast- und Vitalstoffreichtum) eines Mehls, umso höher ist die Typenzahl. Hochwertiges Vollkornschrot enthält beispielsweise zehnmal mehr Vitalstoffe als entwertetes „Feinmehl“.

Übrigens: Demeter-Schrote enthalten weder chemische Bleicher noch Spritzgifte wie etwa Pestizide.

Vollkornprodukte: geballte Naturkraft

Glücklicherweise bietet uns die Natur ein ganzes Spektrum von *Getreiden* an, das wir nutzen sollten. Es gibt sieben verschiedene Körner: *Weizen, Reis, Gerste, Hirse, Hafer, Roggen und Mais*.

Neben *Wurzel-, Knollen- und Zwiebelgemüsen* (Möhren, Rettiche, Kartoffeln, Knoblauch u..a.) sowie *Salatgemüsen* (Endivien, Spinat, Kohl etc.) gehören seit jeher die aus Samengräsern gezüchteten Getreide zu den Hauptnahrungsmitteln der Menschen.

Die Chinesen bauten eine Jahrtausende alte Kultur auf – mit einer Handvoll Reis am Tag. Die römischen Legionäre eroberten mit einer Tagesration von 850 Gramm Weizen zu Fuß ein Weltreich. Und die Phönizier überlebten ihre langen Schiffsreisen dank mitgeführter Getreidevorräte und einer Steinmühle.

Getreide, sagt der bekannte Ernährungsforscher Johann G. Schnitzer, sind Kompaktspeicher an Lebensenergie. Ihre Samen enthalten alles, was zur Entfaltung von neuem Leben erforderlich ist: Lebenskraft sowie alle biologischen Informationen und Hilfsmittel, um sie freizusetzen.

Die Inhaltsstoffe des Getreidekorns sind wohl ausgewogen. Es enthält von allen Substanzen so viel wie nötig – z.B. an Vitaminen des B-Komplexes, Spurenelementen und Mineralstoffen gerade die Menge, die die keimende Pflanze oder unser Organismus brauchen, um die ebenfalls enthaltenen Kohlehydrate (Energieförderer!) rückstandsfrei abzubauen.

Und schließlich ist das Getreidekorn eine biologische Konserve. Denn bei trockener Lagerung kann es unter günstigen Bedingungen sogar Jahrhunderte lang keimfähig bleiben. Die Lebenskraft des Korns können wir uns sehr einfach erschließen: indem wir das Weißmehl mitsamt seinen Produkten aus der Küche verbannen und uns auf Vollkornschrot und Vollkornbrot umstellen. Achten Sie hierbei auf gute Qualitäten ohne Konservierungsmittel.

Eine einfache und wirkungsvolle Methode, unseren Körper mit Vitalstoffen zu versorgen, besteht im Ankeimen von Getreide- und anderen Samen. Dazu nimmt man am besten einen Keimapparat (den gibt es in jedem Bio-Laden oder Reformhaus). In den drei bis vier „Etagen“ dieses handlichen Geräts lässt man etwa Weizenkörner, grüne Mungobohnen (Soja), Kresse, Senfkörner oder Alfafa in zwei bis vier Tagen ankeimen. Die Schösslinge schmecken vorzüglich auf Quarkbrot oder in Frischsalaten.

Den höchsten Gesundheitswert freilich erbringt das Korn, wenn es frisch gemahlen und roh (unerhitzt) zubereitet wird. Deshalb bringen wir hier zum Abschluss dieser Folge das Rezept des Schnitzer-Müslis – des wohl bekömmlichsten, nahrhaftesten und gesündesten Frühstücks, das sich denken lässt:

Mit einer Hand- oder Elektromühle (eine alte Kaffeemühle tut´s auch) werden pro Person 60 g Weizenkorn (Bio-Qualität!) mittelgrob gemahlen und sofort in 110 g Wasser (höchstens 18 Grad Celsius) eingeweicht – und zwar mindestens eine halbe, höchstens zehn Stunden lang. Denn schon nach 30 Minuten haben die Fermente des Korns die Stärke aufgeschlossen und gut verdaulich gemacht. Nun einen Teelöffel Zitronensaft untermischen, einen Apfel hinein reiben, 100 Gramm Obst hinein schneiden sowie 30 g zerkleinerte Nüsse oder Mandeln hinzuzufügen (jedoch keine Erd- oder Paranüsse).

Lassen Sie sich vom belächelten Ruf des „Körnerfressers“ nicht beeindrucken. Die Natur weiß es besser.

Eiweiß – Träger des Lebens

Ebenso wie unser Organismus Kohlehydrate braucht, benötigt er Eiweiß, das Grundelement allen Lebens. Doch gibt es Unterschiede zwischen tierischem und pflanzlichem Eiweiß. Und der verbreitete Überkonsum von tierischem Eiweiß in Form von Fleisch und Wurst zieht Folgen nach sich, die aufhorchen lassen.

Eiweiß (Protein) ist der Träger des Lebens. Unser Organismus braucht elf verschiedene Protein-Bausteine (Aminosäuren) zum Ersatz und Neuaufbau der Körperzellen. Jede einzelne Körperzelle enthält den kompletten Bauplan des gesamten Organismus – „aufgeschrieben“ in der Sprache des Eiweiß. Und in jeder Körperzelle arbeitet eine Eiweißfabrik – das Ribosom –, die die zugeführten Stoffe in genau jenes Protein umwandelt, das die Zelle braucht.

Alle elf benötigten Aminosäuren zusammen finden sich nur im tierischen, nicht aber im pflanzlichen Eiweiß. Diese Erkenntnis hat in den letzten Jahrzehnten zu der Empfehlung geführt, möglichst viel tierisches Eiweiß zu essen: etwa in Form von Fleisch, Wurst, Fisch, Käse und Eiern. Denn man ging davon aus, dass der Organismus das überschüssige Eiweiß nicht speichert, sondern sofort „verbrennt“.

Inzwischen jedoch haben weitergehende Forschungen ergeben, dass wir uns mit tierischem Eiweiß geradezu überfüttern. Die Ernährungswissenschaftler Ragnar Berg und L. Wendt wiesen nach, dass überreiche Eiweißzufuhr zu ihrer Speicherung führt – insbesondere an den Wänden der haarfeinen Blutkapillaren, der großen Blutgefäße, im Bindegewebe sowie in der Hülle jeder Körperzelle.

Die unausbleibliche Folge: Die Stoffwechselkanäle verdicken sich, und die Zellwände „verkleben“ – die Stoffzufuhr in die Zellen und die Entsorgung der Schlacken in umgekehrter Richtung werden nachhaltig erschwert. Stoffwechselschlacken häufen sich in der Zelle – überall im Organismus. Zugleich wird der Transport von Hormonen, produziert im inneren Drüsensystem, behindert und teilweise blockiert.

Hier liegt nun eine entscheidende Ursache der Diabetes begründet. In den mit Überschuss-Eiweiß „verklebten“ Körperzellwänden sitzen nämlich die „Antennen“ (Rezeptoren) für Hormonsignale. Diese Antennen haben keinen klaren Empfang mehr – sie vernehmen bestenfalls ein „Rauschen“. So ist die Ursache der Diabetes in erster Linie in der Blockierung der Insulin-Antennen zu suchen, weniger in einer Mangelproduktion der Bauchspeicheldrüse. Der bereits erwähnte Ernährungsforscher Schnitzer dazu lakonisch: „Die bis zu 70 Prozent blockierten Rezeptoren werden schon bald nach einer Ernährungsumstellung wieder voll funktionsfähig.“

Verfolgen wir die Auswirkungen des gespeicherten Proteins weiter. Die schon erwähnte Verdickung der Blutgefäßwände bewirkt eine Verengung des Arterienquerschnitts. Das Blut im Körper aber muss fließen. Dies geht nur über eine Erhöhung des Blutdrucks. Im Verein mit den bereits dargelegten Wirkungen der isolierten Kohlehydrate (Industriezucker, Weißmehl etc.) finden wir hier die Quelle für Bluthochdruck und Arteriosklerose.

Zugleich verdickt die übermäßige Proteinanreicherung das Blut. Der damit verbundene weitere Anstieg des Blutdrucks und die Erhöhung der Gerinnungsneigung des Blutes führen schließlich zu Blutgerinnseln, Gefäßverschlüssen (Embolien), Herzinfarkt und Hirnschlag. Ebenso gehen

Hämorrhoiden und Krampfadern auf das Konto der Eiweiß-Überfütterung. Die Venenwände verdicken sich allerdings nicht wie die der Arterien, sondern werden erweitert und erschlaffen.

Nicht empfehlenswert: Eiweiß-Überfütterung

Darüber hinaus haben die überschüssigen Proteinverbindungen in den Bindegeweben eine außerordentliche Neigung, Wasser zu binden. Wer obendrein täglich mehr als 8 Gramm (!) Salz zu sich nimmt, muss nach Ragnar Berg nicht nur mit Problemen bei der Eiweißverdauung rechnen. Denn Überschuss-Eiweiß und Überschuss-Salz addieren ihre Wasserbindungsfähigkeit und tragen erheblich zum Übergewicht bei. Übergewichtige schleppen also, ohne es zu ahnen, literweise überflüssiges Wasser mit sich herum.

Weitere Zusammenhänge eiweißreicher Ernährung bestehen zu Gicht und Muskelrheuma. Harnsäure – die schon einmal erwähnte Mutter der Gicht – ist ein Eiweiß-Abbauprodukt. Da die verdickten Zell- und Gefäßwände die Harnsäure ungenügend abtransportieren, wird sie in Geweben und Gelenkspalten abgelagert. Gicht und Arthrosen sind die Folge. Die Herde des Muskelrheuma sind kleine Knötchen: Depots von Zwischenprodukten des Eiweißstoffwechsels, die der Körper mit zum Teil entzündlichen und äußerst schmerzhaften Prozessen loszuwerden versucht.

Die alarmierende Zunahme von Stoffwechselkrankheiten in den wohlhabenden Industrienationen findet nach einhelliger Auffassung der unabhängigen Ernährungsforschung ihre Ursache in einer Ernährung, die zuviel Fleisch, Fett, Zucker und Salz enthält. Nach Untersuchungen der Weltgesundheitsorganisation WHO und des amerikanischen Krebsforschungsinstituts führt diese Ernährung zu 60 Prozent aller Krebserkrankungen.

Denn die Überfütterung mit tierischem Eiweiß und isolierten Kohlehydraten bildet im Organismus einen idealen Nährboden für Fäulnisbakterien, die gemeinsam mit den Gallensäuren krebserzeugende Nitrosamine bilden. Der durch Zucker- und Eiweiß-Überkonsum geschwächte Organismus kann den sich ausbreitenden Krebszellen nichts mehr entgegensetzen.

Wie sollte unser Eiweißkonsum aussehen? Das ist recht einfach: durch die Kombination verschiedener Eiweißträger vor allem pflanzlicher Herkunft, die sich in ihrem Aminosäuregehalt gegenseitig ergänzen. *Kombinieren Sie Getreide und Grünblattsalate, Getreide mit Erbsen oder Bohnen.*

Weitere vollwertige Eiweißquellen sind: Sojaprodukte, Nüsse, Tahin und Milchprodukte. Bei Einhaltung des Säure-Basen-Gleichgewichts sinkt der Eiweißbedarf pro Tag ohnehin auf unter 30 Gramm.

Faule und fleißige Fette

Neben Kohlehydraten und Eiweiß ist Fett einer der Pfeiler, auf die sich unsere Ernährung stützt. Ebenso wie es gesunde und schädliche Kohlehydrate sowie bekömmliche und abträgliche Proteine gibt, finden sich bedeutsame Unterschiede beim Fett. Denn Fett ist nicht gleich Fett.

Fette sind organische Stoffgruppen. Als Glycerinverbindungen der Fettsäuren werden sie in pflanzlichen und tierischen Organismen aus Kohlehydraten aufgebaut. Fettsäuren sind für Aufbau und Erhaltung jedes lebenden Organismus unentbehrlich. Auch für uns Menschen.

Freilich: Zwischen den Fettsäuren gibt es gewichtige Unterschiede. Ihre Palette reicht von den einfachen gesättigten Fetten bis hin zu den hoch ungesättigten Fettsäuren. Wo liegen die Unterschiede, und welche Auswirkungen haben sie?

Einfache gesättigte Fette sind gewöhnlich Bestandteil unserer täglichen Normalkost. Sie sind enthalten in Fleisch, Wurst, Speck, Käse und Milch, in Soßen, Gebäcken, Süßspeisen und Schokoladen, ferner in Butter und Margarine sowie in Back- und Bratfetten.

Dabei ist unser Körper keineswegs auf die Zufuhr dieser einfachen gesättigten Fette angewiesen. Wie bereits ausgeführt, stellt unser Organismus diese Fette im Zuge des Kohlehydratabbaus nämlich selber her. Je größer die Kohlehydratzufuhr, besonders in Form von Industriezucker- und Weißmehlprodukten, umso mehr produziert unser Körper gesättigte Fette in überreichem Maße. Die Folge: der Aufbau überflüssiger Fettpolster.

Überschwemmen wir unseren Organismus obendrein noch mit den gesättigten Fetten der Normalkost, dann verhelfen wir unserem Körper buchstäblich zu Atemnot. Denn ebenso wie das Überschuss-Eiweiß lagern sich auch die gesättigten Fette in den Wänden der Körperzellen und Blutgefäße ab und blockieren zunehmend unsere innere Atmung. Der Körper leidet unter chronischem Sauerstoffmangel. Der Faulheit und Reaktionsunlust der gesättigten Fette verdanken wir denn auch die Erhöhung des Infarkttrisikos und der Neigung zum Hirnschlag.

Ganz anders im Vergleich zu ihren faulen Brüdern verhalten sich die ungesättigten und hoch ungesättigten Fettsäuren. Sie sind vorwiegend in kalt gepressten (!) Pflanzenölen enthalten wie etwa in *Ölen aus Sonnenblumen, Oliven, Leinsamen, Maiskeim, Weizenkeim und Sesam. Distelöl ist besonders reich an hoch ungesättigten Fettsäuren.*

Die ungesättigten Fettsäuren sind ungemein fleißig, weil hungrig. Sie reagieren lebhaft mit dem Blutsauerstoff – wie auch ihre erforderliche Tagesmenge nach ihrem Sauerstoffbindungswert berechnet wird. Der Körper verwendet sie für eine Reihe von Aufbauvorgängen; sie sind leicht verdaulich. Einige der hoch ungesättigten Fettsäuren – wie etwa die essentielle Fettsäure Vitamin F – zählen gar zu den Hauptvitalstoffen.

Doch gerade ihre große Sauerstoffbindungsfähigkeit macht unsere fleißigen Fettsäuren empfindlich, denn ihre lebhaftige Reaktionslust lässt sie rasch oxydieren – der Grund, weshalb frisch geschrotetes Vollmehl oder Leinsamen nach kurzer Zeit ranzig werden, wenn sie nicht sofort verzehrt oder unter Wasser gesetzt werden.

Entwertung durch Hitze

Ein Mangel an ungesättigten Fettsäuren führt zu Hautkrankheiten, in schweren Fällen zu Wachstumsstillstand und Sterilität. Allerdings kann eine Überfütterung mit diesen aktiven Fetten – besonders bei Vegetariern – zu Vitamin-D-Mangel und damit zu Kalkabbau führen. Denn das von ihnen stark aktivierte Vitamin A wirkt im Organismus als Gegenspieler zum Vitamin D. Doch diese Gefahr ist minimal im Vergleich zu dem Schaden, den die faulen Fette anrichten.

Die Hauptverantwortung für die Entwertung der Fette tierischen oder pflanzlichen Ursprungs trägt die Hitzebehandlung während ihrer Herstellung. „Preiswerte“ Margarine, deren pflanzliches Fett zwecks höherer Ausbeute hitzebehandelt wurde, ist deshalb genauso schädlich wie das beim Braten denaturierte Fett eines Schweinekoteletts. Bereits bei einer Temperatur über 170 Grad entwickeln sich in Brat- oder Siedefetten leberschädigende Substanzen. Pommes frites etwa werden in Öl gesotten, dessen Temperatur 180 bis 200 Grad beträgt. Wird Fett gar über 250 Grad erhitzt, so entstehen krebserregende Stoffe.

Zusammenfassend sei empfohlen: *Meiden Sie möglichst erhitzte oder im Laufe der Herstellung hitzebehandelte Fette. Gemüse etwa lassen sich gut im eigenen Saft oder mit wenig Wasser dünsten. Das Öl kann man anschließend dazugeben. Greifen Sie etwas tiefer ins Portemonnaie,*

und verwenden Sie Öle und Streichfette, auf deren Etikett Kaltpressung sowie hohe Anteile an ungesättigten Fettsäuren ausdrücklich vermerkt sind. Solche Fette sind – wie bereits erwähnt – überwiegend pflanzlichen Ursprungs.

Porträt einer warmen Mahlzeit

In den bisherigen Abschnitten haben wir die Spuren der isolierten Kohlehydrate, des tierischen Eiweiß und der Fette in unserem Körper verfolgt. Wir kamen zu dem Ergebnis, dass die heute übliche Normalkost, die Zucker, Weißmehl, Fleisch, Wurst und Speck reichlich enthält, die Ursachen für die meisten Zivilisationskrankheiten darstellt.

Doch sorgt nicht allein die bloße Zufuhr der in der Nahrung enthaltenen schädlichen Stoffe für einen übersäuerten und damit stoffwechselgehinderten Organismus – auch die Art der Nahrungszubereitung spielt eine wichtige Rolle. Der Ausspruch „Einmal am Tag sollte man eine warme Mahlzeit einnehmen“ ist im Lichte der modernen Ernährungsforschung ausgesprochen fragwürdig geworden. Deshalb wollen wir in diesem Abschnitt dem Problem der Hitzeschädigung nachgehen.

Wir sind es gewohnt, unsere Nahrung zu kochen, zu braten, zu sieden, zu backen und zu grillen. Das „gutbürgerliche“ Essen besteht gewöhnlich aus gebratenem Fleisch sowie gekochten Kartoffeln und Gemüsen – samt und sonders unter Hitzeeinwirkung zubereitet und damit weitgehend entwertet.

Betrachten wir zunächst die Kartoffel. Als unterirdisch wachsendes Knollengewächs fehlt ihr die direkte Sonnenbestrahlung, und um sie genießbar zumachen, sind wir gezwungen, sie einer Hitzebehandlung zu unterziehen. Im Normalfall wird die Kartoffel geschält, im Topf reichlich mit Wasser bedeckt, tüchtig gesalzen und anschließend weich gekocht.

So frappierend es klingt: Dies ist jene Zubereitungsmethode, mit der aus einer gesunden, nahrhaften und bekömmlichen Pflanze ein Produkt wird, das dem Körper praktisch keine Vitalstoffe zuführt, sondern nur noch Stärke. Die Auswirkungen im Körper sind dieselben, als äßen wir löffelweise Zucker.

Woran liegt das? Zunächst einmal wandern mit der Entfernung der Schale die Vitalstoffe in den Mülleimer – jene Stoffe also, die dafür sorgen, dass die Stärke der Kartoffel in unserem Körper schrittweise abgebaut wird. Beim Weichkochen der geschälten Kartoffel wandern zudem die restlichen Stoffe – mit Ausnahme der Stärke – ins Kochwasser. Es ist ähnlich wie beim Weißmehl: Die Vitalstoffe werden entfernt, die isolierten Kohlehydrate bleiben.

Wenn wir die Kartoffel als gesundes basenüberschüssiges Nahrungsmittel nutzen wollen, sollten wir zwei Punkte beachten: Erstens sollte die Kartoffel vor der Zubereitung grundsätzlich nicht geschält, dafür aber mit der Wurzelbürste umso gründlicher gereinigt werden. Zweitens sollte sie nicht gekocht werden. Eine Gardüinstung mit wenig Wasser bei geschlossenem Deckel hilft, einen Teil der Wirkstoffe zu erhalten. Eine zweite Möglichkeit besteht darin, sie in Folie ungeschält zu backen.

Kommen wir zum gebratenen Fleisch, das auf unserem Teller liegt. Weiter vorn hatten wir auf die Bildung krebserregender und leberschädigender Substanzen hingewiesen, die die Hitzedenaturierung des Fetts mit sich bringt. Selbst die aktiven hoch ungesättigten Fettsäuren können laut Schnitzer durch Hitzebehandlung zu schädlichen Polymerisationsprodukten verkommen, die schwer abbaubare geballte Molekülklumpen enthalten.

Das Eiweiß unseres Bratfleisches ist weitgehend denaturiert – und zwar bereits ab einer Temperatur von 41 Grad! Im Schnitt wird Protein durch Kochen oder Braten zu zwei Dritteln entwertet. Damit ist der Ruf des Koteletts als Träger „gesunden“ Eiweißes empfindlich ramponiert.

Was das Gemüse angeht, so gilt es mit Recht als wichtiger Lieferant von Mineralstoffen und Vitaminen. Doch durch das Kochen gehen diese Vitalstoffe weitgehend zugrunde. Ragnar Berg wies nach, dass durch Hitze einwirkung die Hälfte und mehr an basischen Mineralien verloren geht. Das zur Blutbildung wichtige Eisen im Spinat etwa löst sich unter Hitze aus dem organischen Zusammenhang und wird fast unverwertbar.

Wichtig: der knackige Biss

Dies alles bleibt für den Körper nicht ohne Folgen. Denn manche Fermente – das sind organische Stoffwechselförderer, auch Enzyme genannt – kann der Körper selbst herstellen, manche müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Da alle drei Vitalstoffe – Mineralien, Vitamine, Fermente – sehr hitzeempfindlich sind, werden dem Körper durch das Kochen des Gemüses die entscheidenden Werkzeuge zu seiner Verwertung vorenthalten.

Dies bewirkt eine übermäßige Anhäufung von Säuren und anderen Schlacken im Organismus, die wegen der Zerstörung der basischen Elemente nicht abgebaut werden können. Die Schlacken lagern sich in Muskeln und Gelenken (Folgen: Arthrosen, Rheuma) sowie in Gallen- und Harnblasen als Steine ab.

Es scheint nur wenige Lebensmittel zu geben, die Hitzebehandlung weitgehend schadlos überstehen. Hierzu gehören insbesondere Vollkornbackprodukte. Denn trotz Ofentemperaturen von über 250 Grad herrschen im Innern des Brotes Temperaturen von höchstens 95 Grad. Denn das im Teig enthaltene Wasser verdunstet und verhindert dabei eine höhere Wärmeentwicklung. Wäre dem nicht so, müsste das Brot wegen der Dampfentwicklung bei 200 Grad explodieren. Aus diesem Grund bleiben die im Vollkorn enthaltenen, besonders wichtigen, Vitamine des B-Komplexes unbeschädigt. Zerstört werden sie erst bei Temperaturen um 160 Grad.

Kochen denaturiert die wichtigsten Nahrungsbestandteile. An dieser Erkenntnis führt kein Weg vorbei. Wer dennoch nicht darauf verzichten will, „täglich etwas Warmes in den Bauch zu bekommen“, sollte wenigstens zum Dünsten übergehen.

Gemüse zum Beispiel lieben viele Italiener aus gutem Grund „al dente“ – das heißt: Gemüse sollte nicht zerkocht sein, sondern noch einen knackigen Biss haben. *Gemüse, das mit wenig Wasser bei kleiner Hitze und geschlossenem Topf angegart wird, enthält zwar weniger Vitalstoffe als Gemüserohkost, in jedem Fall aber mehr als zerkochter Pflanzenbrei. Und: Durch das schonende Dünsten wird das natürliche Aroma der Pflanzen besser erhalten, und man benötigt kein Salz, um den faden Geschmack zerkochten Gemüses aufzubessern.*

Reis: der Wasserträger

Im Rahmen dieses Beitrags haben wir uns bemüht, die Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Nahrungsgruppen und dem Körperstoffwechsel zu beleuchten. Dabei haben wir eine Reihe von Nahrungsmitteln in ihrem Wirkzusammenhang kennen gelernt. Wir wissen nun, warum das Vollkornbrot dem Graubrot vorzuziehen und warum die Kartoffel je nach Zubereitung gesund oder schädlich ist. Ergänzend dazu soll in den folgenden Abschnitten eine Reihe von Nahrungsmitteln behandelt werden, die wir gewöhnlich auf dem Tisch haben.

Der *Reis* ist eine Getreideart und gehört zu den Hauptnahrungsmitteln der Menschheit. Bekanntlich schufen die Chinesen mit „einer Handvoll“ Reis eine der bedeutendsten Kulturen der Geschichte. Dem Reis verdanken die Chinesen ihre mangelnde Neigung zu Leibesfülle, ihre Elastizität und ihre Ausdauer.

Kein Wunder: Das Reiskorn enthält wie das Weizenkorn einen Großteil der für den menschlichen Organismus bedeutsamen Nahrungsbestandteile – wie hoch ungesättigte Fettsäuren, Eiweiß bester Qualität und Kohlehydrate; und zugleich mit den Mineralstoffen, Vitaminen und Fermenten jene Werkzeuge, mit deren Hilfe der Körper die zugeführten Stoffe zweckmäßig verwenden kann. Der Reis ist sehr natriumarm und führt daher viel Wasser ab.

Polierter und gekochter Reis ist für den Organismus ebenso unzweckmäßig und daher schädlich wie Weißmehl oder eine geschälte Kochkartoffel. Es sollte nur ungeschälter Reis verwendet werden, der sogenannte Naturreis.

Eine günstige Zubereitungsart ist die Drei-Finger-Methode: Über die in den trockenen Topf geschüttete Reismenge – gleich ob für zwei oder für zehn Personen – drei Finger breit Wasser gießen. Ganz kurz aufwallen und dann auf kleiner Flamme ziehen lassen. Dabei den Topfdeckel mit einem Handtuch gut abdichten. Nach rund 45 Minuten ist der Reis gar gedünstet. Da das Wasser verdunstet ist, sind fast alle erhaltenen Wirkstoffe im Reiskorn geblieben.

Fleisch, Wurst und Fisch

Der Genuss von Fleisch ist überwiegend in den hoch entwickelten Industrienationen üblich. Der größte Teil der Menschheit ernährt sich vegetarisch – wenn er nicht zum Hungern verdammt ist. Die Erzeugung von Fleisch ist sehr teuer: Für die Produktion von 1 kg tierischem Eiweiß ist der Gegenwert von 7 kg Pflanzeneiweiß im verfütterten Getreide nötig. Nicht gerade ökonomisch. Bei der industriellen Massentierhaltung werden Hormone, Antibiotika und Psychopharmaka eingesetzt. Diese Stoffe gehen auf den Fleischkonsumenten über.

Die beim Braten entstehenden Röststoffe sowie die bei der Fleischverdauung gebildete Harnsäure bewirken eine starke Säurebildung im Körper. Wie wir wissen, führen überschüssige Säuren zu Rheuma, Gicht und anderen Erkrankungen. Dazu produziert Fleisch im Darm Fäulnisbakterien. Besonders schädlich sind Fleischbrühen und Bratensoßen, da sich hier Säuren und Giftstoffe im Übermaß sammeln.

Unter anderem aus diesen Gründen raten alle unabhängigen Ernährungsforscher vom Fleisch- und Wurstgenuss ab, insbesondere vom Verzehr von Schweinefleisch. Denn dies enthält besonders viele Fäulnisstoffe, die der Organismus auf krankhafte Weise loszuwerden versucht – in Form von Furunkeln, Ekzemen, Weißfluss usw. Hautkrankheiten, die auf das Konto des Schweinefleisches gehen, werden gern mit Antibiotika und starken medizinischen Cremes in den Körper zurückgedrängt. Die Folge: Die entzündlichen Herde lagern sich in Schwachstellen des Organismus ab und werden so zu Quellen chronischer Krankheiten.

Jede Wurst – auch Kalbsleberwurst – enthält Schweinefleisch sowie chemische Zusätze zur Bindung der Schlachtfette und zur Konservierung. Kalbfleisch und Geflügel enthalten einen besonders hohen Anteil von Antibiotika, Hormonen und Psychopharmaka. Der Grund: Die Tiere, ihres natürlichen Lebensraums beraubt, sind krankheitsanfällig und stehen unter psychischem Dauerstress. Da diese Stoffe auf den Konsumenten übergehen, kann langfristig eine Resistenz gegen Antibiotika eintreten.

Wer auf sein Fleisch nicht verzichten möchte, sollte Geflügel aus Freiland-Farmen bevorzugen, ebenso Fisch aus sauberen Binnenseen.

Es gibt empfehlenswerte Alternativen zum Fleisch- und Wurstgenuss: *Sojafleisch* sowie *Sojapasteten*. *Diese in den verschiedensten Geschmacksrichtungen erhältlichen Produkte haben hohe Basenanteile, schmecken hervorragend und sind außerordentlich bekömmlich.*

Hühnereier

Die heutigen Massenlegebatterien reduzieren die Existenz des Huhns auf eine einzige Funktion, nämlich das Eierlegen. Damit die Tiere in den engen Drahtkäfigen durchhalten, werden ihrem Futter reichlich chemische Zusätze beigemischt, die über das Ei auf dem Frühstückstisch in den Organismus des Menschen gelangen.

Das Eiweiß des Eis ist, entgegen landläufiger Auffassung, nicht besonders zuträglich, denn es ist für den menschlichen Körper schwer verwertbar. Es führt zu Harnsäurebildung und schafft das Milieu für Fäulnisbakterien. Das Eigelb dagegen ist basenüberschüssig und bekömmlich. Der gelegentliche Verzehr von Eiern aus Freiland-Hühnerfarmen wird sich in der Regel nicht nachteilig auswirken.

Milch und Milchprodukte

Die Mehrzahl der Ernährungswissenschaftler empfiehlt rohe Milch (frische Kuhmilch). Durch die Hitzebehandlung bei der Pasteurisierung oder gar Uperisierung (H-Milch) werden das Eiweiß denaturiert und die Fermente zerstört, wodurch die Mineralstoffe durch den Körper nur mangelhaft aufgenommen werden. Pasteurisierte Milch säuert nicht – sie fault.

Käseprodukte versäuern den Organismus umso mehr, je schärfer ihr Geschmack ist. Abzuraten ist von Schmelzkäsen: Hergestellt aus Hartkäsen minderer Qualität, werden sie mit phosphorsauren Salzen eingeschmolzen. Diese hoch hitzebehandelten Produkte enthalten weitgehend denaturierte Fette und Proteine.

Zu empfehlen sind *Bioghurt* und *Sanoghurt*, denn ihr Milchsäuregehalt räumt unter den Fäulnisbakterien auf. Fruchtjoghurt enthält stets Industriezucker und Bindemittel, was seine Zuträglichkeit mindert. Sehr zu empfehlen ist der Genuss von *Kefir*: mit ihm erreichen die Kaukasier Lebensalter von 130 und mehr Jahren. *Am besten ist es, seinen Kefir mit Hilfe des Kefirpilzes selbst anzusetzen.*

Salz und Gewürze

Nach Ragnar Berg sollten nicht mehr als 8 Gramm Salz täglich verzehrt werden, weil sonst die Eiweißverwertung beeinträchtigt und zuviel Wasser gebunden wird. Dem Kochsalz ist das *Meersalz* vorzuziehen, weil seine Zusammensetzung dem Organismus zuträglicher ist. Angesichts der zunehmend verschmutzten Meere kann Meersalz jedoch Spuren von Schadstoffen enthalten.

Als Gewürze sollten überwiegend einheimische Kräuter verwendet werden, etwa: *Basilikum, Bohnenkraut, Borretsch, Dill, Esdragon, Fenchel, Kümmel, Majoran, Melisse, Petersilie, Rosmarin, Thymian.*

Scharfe Gewürze wie Paprika, Pfeffer, Curry, Senf oder Chili sollten sparsam verwendet werden, denn sie reizen den Verdauungstrakt.

Getränke

Es ist zu empfehlen, *täglich ein bis zwei Liter Flüssigkeit* zu trinken. Auf diese Weise werden die Nieren gut durchgespült. Ausgesprochen zuträglich sind *Tafelwässer*. Hochprozentiger Alkohol sollte nur gläschenweise und gelegentlich getrunken werden. Als isoliertes Kohlehydrat wirkt Alkohol stark versäuernd im Organismus. Aus diesem Grund neigen viele Gewohnheits- oder Suchttrinker neben Stoffwechselerkrankungen zu rheumatischen und Gichtbeschwerden.

Auch ein Glas Wein schadet nicht. Doch muss einschränkend gesagt werden, dass selbst gute Winzerweine nicht frei sind von Spritzgiften und Zuckerzusätzen.

Der Genuss von Kaffee und schwarzem Tee kann zur Sucht werden. Ein bis zwei Tassen am Tag wirken sich gewöhnlich nicht abträglich aus. Doch sollte man wissen, dass das Koffein ein Nervengift ist, und der schwarze Tee enthält ein bis vier Prozent davon.

Der *Kakao* wird durch die industrielle Herstellung weitgehend entwertet. Was gewöhnlich als Kakao angeboten wird, besteht aus stopfendem Kakaoschlamm und dem Nervengift Theobromin.

Limonaden enthalten chemische Zusätze sowie hohe Anteile an Industriezucker und wirken deshalb stark versäuernd. Um die Auswirkungen von Kolagetränken im Körper kennenzulernen, sollte man einmal ein Stück Fleisch in dieses Getränk legen – es wird nach wenigen Tagen zersetzt.

Zu empfehlen sind dagegen frisch gepresste Frucht- oder Gemüsesäfte. Unbedenklich sind auch Markenfruchtsäfte ohne Zuckerzusatz.

Essen, Trinken und Verdauen

Wer langsam isst, hat mehr vom Essen. Jeder Bissen – auch von weicher oder breiiger Kost – sollte gründlich durchgekaut und eingespeichelt werden. Die Verdauungssekrete im Mundspeichel schließen die Speise für die weitere Verwertung in Magen und Darm auf. „Schlingt“ man das Essen hinein, können insbesondere die Kohlehydrate, deren Abbau in Stufen erfolgt, nur ungenügend verwertet werden. Obendrein wird durch zu schnelles Essen die Fähigkeit behindert, Sättesignale aus dem Körper wahrzunehmen. So entsteht ein Paradoxon: Man schlägt sich den Magen voll und verspürt Völlegefühl – und doch ist der Organismus mangelversorgt.

Die Mahlzeiten sollten in Ruhe ohne Beeinträchtigung von Radio, Fernsehen oder persönlichem Ärger eingenommen werden. Trinken sollte man nur, wenn der Mund leer ist – oder nach der Mahlzeit.

Salate sollten grundsätzlich vor der Hauptmahlzeit eingenommen werden. Betrachten Sie den Salat als Vorspeise. Denn die Wirkstoffe des Salats kann man sich als „Schnellzüge“ vorstellen, die sich im Eiltempo im Körper verbreiten. Die Hauptmahlzeit – ein „Bummelzug“ – wird mit Hilfe der im Salat enthaltenen Vitalstoffe viel besser verwertet.

Zum Abschluss dieses Abschnitts noch ein Wort zur Frage der Verdauung. Die heutige Normalkost führt gewöhnlich zu schweren Verdauungsstörungen. Viele Menschen haben nur an jedem zweiten oder dritten Tag Stuhlgang. Bei basenreicher Ernährung mit vielen Ballaststoffen, Vitaminen und Fermenten – insbesondere beim regelmäßigen Verzehr des Schnitzer-Müslis – wird sich praktisch jede Verdauungsstörung nach kurzer Zeit wieder einregulieren. Mit ihr werden auch viele andere auf Selbstvergiftung beruhende Beschwerden einschließlich mancher

Hautkrankheiten verschwinden – ohne jedes Medikament. Wirklich gesund ist die Verdauung, wenn der Mensch ein bis dreimal am Tag auf den Topf geht.

Krankheiten nicht bekämpfen, sondern hinaus geleiten

Unsere Ernährung ist zuträglich, wenn sie neben den Grundstoffen wie Kohlehydraten, Proteinen und Fetten auch die Werkzeuge zu deren Verarbeitung enthält. Dies sind neben Ballaststoffen hauptsächlich Mineralstoffe, Vitamine und Fermente. Unser Ziel ist dabei, durch natürliche Ernährung gesund zu werden, gesund zu bleiben und die Gesundheit zu festigen.

Auch ein gesunder Mensch kann einmal von einer Krankheit befallen werden. Hierbei wird meistens der Fehler begangen, die Krankheit zu bekämpfen. Indessen ist die Krankheit eine Reaktion des Körpers – entweder weil ihm wichtige Stoffe fehlen, oder weil er sich gegen ein Übermaß unzuträglicher Stoffe wehrt. Zur gesunden Ernährung gehört auch die gemäßige Behandlung von Krankheiten.

Kunstgesundheit ist teuer

Die industrielle Nahrungsversorgung der Menschen in den hoch entwickelten Gebieten der Nordhalbkugel der Erde hat zu einer in der Menschheitsgeschichte völlig neuen Gruppe von Krankheiten geführt, den Zivilisationskrankheiten – Folgen von Überernährung und Unterversorgung zugleich. 90 Prozent aller Kinder leiden an Karies, der gewöhnlich mit giftigen quecksilberhaltigen Amalgamfüllungen zuleibe gerückt wird.

Chronische Stuhlverstopfungen werden mit Abführmitteln behandelt, die den Darm noch mehr schädigen. Vor dem Schlafengehen werden Schlafmittel eingenommen, nach dem Aufstehen Weckamine, und dem Tagesstress wird mit Psychopharmaka begegnet – schweren Nervengiften, die oft zur Sucht führen. Erkältungen, grippale Infekte oder Entzündungen werden erbarmungslos mit Antibiotika bekämpft – und der Organismus ohne Wissen des Betroffenen nachhaltig geschwächt.

Gegen jedes Leiden, jedes Wehwehchen gibt es eine Pille, und dennoch können allein in der Bundesrepublik 350.000 Ärzte und 70.000 Zahnärzte nichts Grundlegendes an der Tatsache ändern, dass die Flut der Zivilisationskrankheiten ständig steigt. Wenn wir nicht schon krank sind, dann ist unser Zustand weniger durch die Anwesenheit von Gesundheit als durch das Fehlen von Krankheit gekennzeichnet – einer von Johann G. Schnitzer so bezeichneten „Kunstgesundheit“, die sich auf Prothesen wie Pillen und Tabletten stützt.

Eine der Ursachen für diese Entwicklung liegt – wie erläutert – in der weitgehend denaturierten Zivilisationskost. Eine zweite Ursache freilich ist darin zu suchen, dass wir gewohnt sind, unsere Krankheiten zu bekämpfen, nicht aber ihre Ursachen, und dass wir diesen Kampf passiv beliebigen chemischen Präparaten überlassen.

Um dieses Problem besser zu verstehen, nehmen wir als Beispiel den Bluthochdruck, an dem heute fast jeder zweite Erwachsene leidet. Der „normale“ Weg ist die Bekämpfung des Bluthochdrucks mit entsprechenden Medikamenten. Doch führt dieser Weg auf Dauer in die Sackgasse. Wenn es brennt, werden wir vernünftigerweise nicht den Rauch wegblasen, weil er uns die Sicht versperrt, sondern wir werden daran gehen, das Feuer zu löschen. Mit dem Feuer verschwindet auch der Rauch.

Der hohe Blutdruck ist dem Rauch vergleichbar. Das Feuer jedoch – das sind die körperinneren Ursachen, die für die Entstehung des hohen Blutdrucks verantwortlich sind. Wie weiter vorn behandelt, entsteht Bluthochdruck durch Verengung der versorgenden Blutgefäße. Die

Arterienverengung wiederum findet ihre Ursache im Überkonsum von tierischem Eiweiß, isolierten Kohlehydraten und gesättigten Fetten, die sich u.a. an den Körperzellwänden und den Wänden der Arterien ablagern und so eine Verengung ihres Querschnitts bewirken.

Das Feuer muss also hier gelöscht werden. Und das tun wir am gesündesten und mit der nachhaltigsten Wirkung, wenn wir die Arteriosklerose durch Zufuhr natürlicher basenreicher Nahrung gar nicht erst entstehen lassen oder sie schrittweise „auflösen“.

Ich selbst machte folgende Erfahrung: im Alter von etwa 32 Jahren machten mit leichtes Übergewicht, Neigung zu Bluthochdruck, Hämorrhoiden und Schuppenbildung zu schaffen – deutliche Signale meines Organismus, dessen Stoffwechsel im Begriff war, aus dem Tritt zu geraten. Eine Ernährungsumstellung auf basenreiche Stoffe brachte die Beschwerden auf Nimmerwiedersehen zum Verschwinden – und das ohne jegliches Medikament.

Krankheiten sind Reaktionen des Körpers auf innere Störungen. Deshalb zeigt uns eine Krankheit auch die Richtung, in der der Körper versucht, sich ihrer zu entledigen. Der Krankheit kommen wir auf gesunde Art bei, wenn wir die Körperreaktion, die sich als Krankheit ausdrückt, nicht bekämpfen, sondern unterstützen!

Mit der Art seiner Reaktion, sagt Johann G. Schnitzer, zeigt der Organismus, wie die Ursachen seiner Erkrankung am besten neutralisiert und ausgeschieden werden. *Leiden wir zum Beispiel an Fieber, Schwitzen, Durchfall und Erbrechen, so sollten wir keinesfalls fiebersenkende Mittel, Kohletabletten oder magenberuhigende Medikamente einnehmen. Im Gegenteil: Wir sollten weder das Schwitzen, den Durchfall noch das Erbrechen unterdrücken, sondern diese turbulenten Ausscheidungsvorgänge unterstützen und fördern. Denn der Körper ist dabei, in jenem Milieu aufzuräumen, das dem Infektionsträger als Operationsbasis dient.*

Die oft hiermit verbundene Appetitlosigkeit hat ihre Ursache darin, dass das auch für die Verdauung tätige Lymphsystem sich vollständig auf die Neutralisierung der Krankheitsgifte konzentriert. Der Heilungsprozess wird also am besten durch Fasten unterstützt, wobei ausreichend Wasser genommen werden muss, damit die giftigen Schlacken den Körper rasch verlassen können.

Die Ursachenbehandlung fehlt

Die heutige Chemie- und Apparatedizin hat leider längst vergessen, nach den Ursachen der Krankheiten zu fragen. So wird mit einem unglaublichen finanziellen Aufwand das Kurieren an Symptomen weiterbetrieben. Die zeitgenössische Pharma-Medizin befindet sich in der tragischen Lage, mit der einen Hand umzuwerfen, was sie mit der anderen Hand aufbaut.

Naturheilkundliche und ganzheitliche Medizin scheint nicht in unser System der Krankheitsverwaltung zu passen. Hervorragende Ganzheitsmediziner, die oft genug die „hoffnungslosen Fälle“ der etablierten Medizin auf natürlichem Wege geheilt haben, werden von den Krankenkassen nicht zugelassen oder ausgeschlossen, weil ihre – im Endeffekt sehr viel billigeren – Behandlungsmethoden in den Katalogen der Krankenkassen nicht auftauchen. So entsteht die widersinnige Situation, dass die etablierte Schulmedizin weiterhin mit überteuren und stets einseitig wirkenden Chemieprodukten hilflos die kranken Kassenpatienten verwaltet, während die vielseitig diagnostizierenden und kombiniert behandelnden Ganzheitsmediziner nur zahlungskräftige Privatpatienten annehmen dürfen.