

Euere Nahrung soll Euer Heilmittel sein

Unsere Ernährung, einmal kritisch betrachtet:

Was unsere Gesundheit betrifft, so leben wir heute in einer Welt voller Widersprüche:

Auf der einen Seite können wir uns mindestens dreimal täglich reichhaltig und geschmackvoll satt essen, ja viele Menschen sind sogar übergewichtig. Wir haben warme Wohnungen/Häuser, mindestens ein Auto, Telefon und Handys, können uns so manches leisten und fahren in den Urlaub.

Eigentlich, so sollte man meinen, dürfte es aufgrund so vieler guter Möglichkeiten nur noch kerngesunde Menschen geben. Aber weit gefehlt!

Auf der anderen Seite erleben wir ein ständiges Zunehmen von Krankheiten (z.B. Krebs-, Darm-, Allergie- usw.). Die Wartezimmer der Ärzte / Krankenhäuser sind voll, trotz einer hochgerüsteten Medizin und einem Waffenarsenal von ca. 50 000 Arzneimitteln, welche dieser Medizin zur Verfügung stehen.

So steht also die Frage im Raum: „**Wer oder was macht uns / unsere Kinder, trotz dieses Wohlstandes, krank?**“

Schmackhafter Chemiecocktail

Grundsätzliches:

Die Lebensmittelindustrie hat es geschafft, einen Großteil der Nahrungsmittel, die wir kaufen können, durch industrielle (Vor)-Verarbeitung, zu einem schmackhaften, sättigenden und lang haltbaren Chemiecocktail werden zu lassen.

Dieser enthält, neben den natürlichen – meist häufig vorverarbeiteten - Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen, noch einen unsichtbaren und für unsere Gesundheit unberechenbaren Cocktail aus:

diversen Lebensmittelzusatzstoffen, wie:

Farb- u. Konservierungsstoffen, Verdickungsmittel, Emulgatoren, Säuerungsmittel, Geschmacksverstärker, Trenn-, Süßungs- und Antioxidationsmittel, Treibgase, Schmelzsalze, Schaummittel, Stabilisatoren, Füllstoffe, modifizierte Stärke, viele Aromamittel und etliche Enzyme.

..und dieser ganze Aufwand wird damit gerechtfertigt, unsere Nahrung noch schmackhafter, sättigender und haltbarer zu machen.

Auch Tausende von Fremd- u. Giftstoffen

Aber damit immer noch nicht genug:

Unser Organismus muss sich heute zusätzlich noch mit Tausenden von Fremd- und Giftstoffen aus Luftverschmutzung durch Industrie-, Auto-, Flugzeug- und Hausabgase, sowie den - oft alles andere als harmlosen – verschiedensten chem. Inhaltsstoffen Wirkung/Nebenwirkung von Arzneimitteln, mit dem giftigen Ozon, den verschiedenen Grundwasserbelastungen und zu allem Überfluss auch noch mit Elektrosmog und Handystrahlungen usw. auseinandersetzen.

Wilde chem. Verbindungen

Sehr häufig finden sich in Nahrung, Luft und Wasser zusätzlich noch eine bunte Reihe von nicht mehr überschaubaren, oft gesundheitsschädlichen wilden (d.h. sich selbst bildenden) chem. Verbindungen. Diese stammen meist (von den nicht deklarierten !) chem. Lebensmittelzusatzstoffen, ztw. verschiedensten Arzneimittel-, Spritz- und Düngemittelrückständen aus Landwirtschaft, Gartenbau und Tierzucht usw.

So gesehen, ist unsere Ernährung zu einem hohen Risiko für unsere Gesundheit geworden.

Nahrung ist eine „heilige Kuh“

Aber: Bei meinen Patienten erlebe ich im Krankheitsfall immer wieder, dass viele – wenn es dann um ihre Ernährung geht – „mauern“. Am liebsten nichts verändern, Nahrung ist die „heilige Kuh“ - der man nichts tut.

Wer aber gesund werden – bzw. gesund bleiben möchte, für den ist es gerade in unserer heutigen Zeit zwingende Notwendigkeit, sich kritisch mit seiner Ernährung und den

Lebensmitteln wörtlich: Mittel zum Leben auseinander zu setzen, die wir überall zu kaufen bekommen, welche ja die Urquelle unserer Gesundheit sein sollten,.

An dieser Stelle sei es angebracht, einmal an die Mahnung unseres großen Naturheilkundlers Paracelsus zu denken, der gesagt haben soll:

Euere Nahrung soll Euer Heilmittel sein.

Der Mensch ist, was er ißt

Das Menschen - TIER

Wer also unsere „Wohlstandsernährung“ in guter Gesundheit überleben und aus dieser Falle herausmöchte, der sollte verstehen lernen, das wir Menschen uns, nach einer Milliarden von Jahren dauernden Auslese, aus dem Einzeller zum Vielzeller, aus der niederen zur hohen Tierwelt, aus dem Affen - TIER zum heutigen Menschen -TIER entwickelt haben.

WICHTIG:

Bis auf einige veränderte Äußerlichkeiten und mehr Gehirnmasse, entspricht unser gesamter Organismus mit seinem „Innenleben“ heute immer noch original dem Affentier, aus dem wir hervorgegangen sind.

Affentiere aber eben und ernähren sich, wie es ihrem naturgegebenen Organismus entspricht – aus dem Angebot dieser Natur:

- **viel Obst, Gemüse, Rohkost,**
- **viel Pflanzenkost,**
- **möglichst naturbelassen,**
- **nicht „totgekocht / gebraten“...**

und genau das bräuchte unser menschlicher - Tier Organismus auch!

Vom Ungesunden viel zu viel...

Stattdessen essen wir mit unserer heutigen Wohlstandsernährung viel zu viel:

- **viel zu viele vorverarbeitete und denaturierte Nahrung,**
- **mit viel zu vielen Kalorien,**
- **viel zu süß,**
- **viel zu fett,**
- **viel zu viele tierische Eiweiße,**
- **und auch von der Menge her:
von allem viel zu viel.....**

Viel zu einseitig...

Hinzu kommt noch ein weiteres Problem:

Freilebende Tiere in Wald und Feld, Steppe und Savanne, Fluss und Meer usw. sind gezwungen sich von allem zu ernähren, was ihnen die Natur entsprechend der Jahreszeit als Nahrung anbietet.

So war es früher bei uns Menschen auch. Unsere Großeltern bzw. Urgroßeltern kannten das gar nicht anders..

Fehlt: Jahreszeitbedingte Vielseitigkeit

Früher gab es aus dem Bauerngarten, Feld und Stall zwangsläufig eine **Frühjahrs-, Sommer-, Herbst- und Winterernährung**, entsprechend dem, was der Mensch gepflanzt hat, die Natur hat wachsen lassen und entsprechend seiner Winter-Vorratshaltung.

Somit war – aus dem Angebot der Natur – auch ein ständiger Wechsel und damit eine **wichtige und gesunde Abwechslung und jahreszeitbedingte Vielseitigkeit** der Nahrungsmittel geradezu zwangsläufig gegeben.

Unsere heutige Ernährung ist zwar vom Angebot her sehr Vielseitig, aber viele Menschen kaufen in den Lebensmittelketten - unabhängig von Saison und Jahreszeit – 365 Tage, rund um das Jahr, immer das gleiche.(z.B. zum Frühstück täglich weiße Semmeln, Butter mit Marmelade usw.)

WICHTIG:

Dieses einseitige Essverhalten kann bei vielen Menschen zu einer Dauerbelastung mit nachfolgender Immunabwehr, d.h. Unverträglichkeitsreaktionen / Nahrungsmittelallergie, Schädigung der Darmschleimhaut, u.U. und allen möglichen Krankheitssymptomen führen.

...und am Ende: Nahrungskrankheit

Die Praxiserfahrung zeigt nun aufgrund der Auswertungen von Laborberichte bei Nahrungsmittelerkrankungen ganz genau:

Besonders häufig werden Nahrungsmittel nicht mehr vertragen, die täglich gegessen werden.

Diese werden von unserem Immunsystem durch Entzündungsmechanismen abgewehrt:
(hier in der typischen Problemreihe):

1. **Zucker weiß / braun, oft Honig**
2. **Kuhmilch und Kuhmilchprodukte**
3. **Getreidesorten wie:**
 Dinkel, Weizen, Roggen, Hafer
4. **Eier**
5. **Back- und Bierhefen**
6. **Annanas, Bananen, Kiwi,**
7. **Nüsse, Kerne: Sonnenbl., Kürbis**
8. **Schimmelpilze**

Neben diesen hauptsächlich Gruppen , hat jeder Organismus noch seine für ihn typischen Allergien und Unverträglichkeiten.

Euere Nahrung soll Euer Heilmittel sein:

An dieser Stelle höre ich nun viele meiner (kranken und übergewichtigen), Lustesser – Patienten sofort schreien: „ Ja, dann darf ich ja überhaupt nichts mehr essen...!“

Ich weiß, das Umdenken im Bereich der Ernährung, das Verändern von lieben Gewohnheiten, der Verzicht auf Süßigkeiten und Knabberzeug, andere Gerichte, Inhalte, Zutaten, ein anderer Geschmack usw., ist für viele erst einmal schwer.

Aber – so zeigt die Erfahrung bei vielen meiner ehemals ernährungs-kranken Patienten - es ist einfacher als man im ersten Moment glaubt und...

Dieser Schritt wird auch noch nach einiger Zeit durch stabile Gesundheit, bessere Vitalität und Lebensqualität belohnt. Und genau darum geht es doch schließlich! Das sollte ich mir selbst und meiner Gesundheit doch wert sein!

Mut zu gesunder Ernährung

Wer krank ist und wieder gesund werden, sein, oder bleiben bzw. gesund alt werden möchte, der muss als erste Regel das beherzigen, was uns unser großer Paracelsus schon vor 400 Jahren gesagt hat:

Euere Nahrung soll Euer Heilmittel sein!

Insbesondere heute, im Zeitalter der gefüllten Regale und Versuchungen, ist es für kranke Menschen wichtiger denn je, sich mit der Frage auseinander zu setzen:

- **Wie gesund ist meine Ernährung ?**
- **Welche Nahrung brauche ich, zum gesund werden bzw. - bleiben?**
- **Worauf muss ich beim Einkaufen achten?**

Denn: Wohl niemand zweifelt mehr daran, dass es direkte Zusammenhänge zwischen Ernährung, Gesundheit und Krankheit gibt.

WICHTIG:

Vorsicht also mit dieser denaturierten, chemiebelasteten Wohlstands – Vollernährung – insbesondere bei unseren Kindern.

Wieder hin zu einer guten naturgemäßen und vielseitigen auch an die Jahreszeit angepassten Nahrungsauswahl....., die es ja schließlich auch gibt, sogar im Supermarkt - wenn man danach sucht.

So ernähren Sie sich richtig:

Sich ernähren soll Spaß und uns nicht krank machen. Nahrung soll lustvoll durch Auge, Nase, Mund und „Bauch“ gehen und wie ein gutes Heilmittel wirken.

Beides kann mit einem Bisschen guten Willens problemlos erreicht werden:

Deshalb: Keine dogmatischen Regeln, keine Diäten. Beachten sie bei Ihrer Ernährung ganz einfach die naturgemäßen und vielfältigen Nahrungsbedürfnisse unseres menschlichen Tier – Organismus:

1. **viel verschiedenes Obst, viel verschiedenes Gemüse, viel Rohkost und Salate,**
diese möglichst naturbelassen und nicht totgekocht
2. wenig Fette, kaltgepresste natürliche Öle sparsam verwenden
3. 1x die Woche Fleisch
1x die Woche Fisch aus dem Meer,
1x aus einheimischen Gewässern
4. keine fette Wurst, besser eine Scheibe Schinken
5. Wenig Eier
6. mageren Käse, Quark, Jogurt usw.
7. Brot und Backwaren nach Bedarf, häufig die Getreidesorten wechseln

WICHTIG:

Verzicht auf jede Form von Industriezucker und allen Süßigkeiten. Vorsicht auch mit süßen Brotaufstrichen, Marmeladen, Nutella, Chips, Knabberzeug, Fastfood usw. und: keine gesüßten chemie- Cocktail Getränke

Lebensführung:

- Viel trinken, 2-3 Liter am Tag, am besten Mineralwasser, Tee u.ä.
- Auf den täglichen Stuhlgang achten
- Bewegung ist wichtig
- Zurückhaltung mit Genussmitteln wie:
Kaffee, Tabak und Alkohol

Täglich 1-2 Teelöffel Pro - Biotische Bakterien einnehmen: Warum, nun das konnten Sie ja vorher ausführlich lesen, Vitamin und Vitalstoffe nicht vergessen!