

Dr. med. Joachim Mutter

# Grün essen!

**Die Gesundheitsrevolution  
auf Ihrem Teller**

Geleitwort von Prof. Dr. Franz Daschner

Vorwort von Markus Rothkranz

Nachwort von Sabine Spitz



VAK Verlags GmbH  
Kirchzarten bei Freiburg

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über  
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH  
Eschbachstr. 5  
79199 Kirchzarten  
Deutschland  
[www.vakverlag.de](http://www.vakverlag.de)

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2012  
Fotos: siehe Bildquellenverzeichnis  
Lektorat: Norbert Gehlen  
Coverdesign: Sabine Dunst (Guter Punkt, München)  
Coverabbildung: tachyglossus / shutterstock.com  
Layout: Karl-Heinz Munding (VAK)  
Satz: Goar Engländer ([www.dametec.de](http://www.dametec.de))  
Druck: F. Pustet KG, Regensburg  
Printed in Germany  
ISBN: 978-3-86731-098-7

## Inhalt

Vorwort von Markus Rothkranz .....	8
Geleitwort von Prof. Dr. Franz Daschner .....	9
Einführung .....	11

### ***Teil I: Warum und wie Fehlernährung krank macht***

Der Körper des Menschen ist, was er isst .....	15
Sind Bio-Nahrungsmittel gesünder? .....	16
Gesunde Ernährung und Schlankheit – eine Utopie? .....	20
Forschungsergebnisse zu gesunder Ernährung .....	22
Irrungen und Wirrungen in der Ernährungslehre .....	25
Der Kaloriengehalt als Maßstab? .....	25
Krank durch Fett? .....	28
Der Streit ums Eiweiß .....	30
Braucht der Mensch Kohlenhydrate? .....	68
Rohe oder erhitzte Nahrung? .....	86

### ***Teil II: Essen Sie sich gesund – essen Sie grün!***

Empfehlungen zur Umstellung Ihrer Ernährung .....	96
<i>Was</i> Sie essen sollten .....	96
<i>Wie viel</i> Sie essen sollten .....	97
<i>Wann</i> Sie essen sollten .....	97
<i>Was Sie trinken</i> sollten .....	98
Besser biologisch erzeugte als konventionelle Nahrungsmittel .....	100
Mehr Frisches als Erhitztes! .....	101
Mögliche Unverträglichkeiten oder: Falls Sie etwas nicht gut vertragen ... ..	107

Chlorophyll – der wichtigste Nahrungsbestandteil .....	111
14 Wildpflanzen – meine besondere Empfehlung .....	113
Gesunde Mahlzeiten .....	134
Frühstücksrezepte .....	134
Mittag- und Abendessen .....	137
Jederzeit: Green Smoothies – grüne Mixgetränke .....	138
Bestandteile und Zubereitung der Hauptmahlzeiten (Grundrezepte) .....	140
Kräuter, Gemüse und Salate .....	140
Keimlinge .....	143
Fette und Öle .....	144
Salz und Gewürze .....	146
Wenn die Lust auf Süßes Sie packt .....	147
Meine Rangliste der heilkräftigsten Nahrungsmittel .....	153
Grün essen im Winter? .....	154
Schlusswort .....	157
Nachwort von Sabine Spitz .....	158
 <b>Anhang</b>	
Fachwortverzeichnis .....	163
Quellenverzeichnis .....	167
Empfehlenswerte Literatur .....	171
Bildquellenverzeichnis .....	172
Bezugsquelleninformation .....	172
Über den Autor .....	173

## Vorwort von Markus Rothkranz

Liebe Leser, Sie möchten in Ihrem Leben wirklich glücklich und zufrieden sein? Dann tun Sie das Richtige! Was das ist, sagt Ihnen Ihre innere Stimme – und das sagt Ihnen ein genauer, respektvoller Blick in die Natur. Sehen Sie sich einmal um: Der Mensch ist das einzige Lebewesen auf der Erde, das seine Nahrung erhitzt, kocht, brät oder backt – und er ist gleichzeitig das einzige Lebewesen, das an Krebs, Diabetes, Herzerkrankungen oder Pilzkrankungen leidet und im Alter dahinsieht. Ähnliche Leiden findet man bei Tieren nur dann, wenn sie vom Menschen gefüttert werden oder das essen, was der Mensch übrig lässt. Tiere, die in freier Wildbahn leben, haben im Alter nicht solche Beschwerden, wie wir sie haben.

Die größten Gesundheitsprobleme sind erst mit unserer „modernen“ Welt aufgekommen. Warum glauben wir Menschen, wir müssten den natürlichen Zustand unserer Nahrung verändern, bevor wir sie essen? Die Natur hat doch alles perfekt erschaffen! In Millionen Jahren der Evolution sind in der Natur nur *die* Lebewesen übrig geblieben, die „funktionieren“, das heißt: die so, wie sie sind, intakt und überlebensfähig sind. Alle anderen sind ausgestorben. Um Antworten auf unsere Fragen zu finden, müssen wir also nur die Natur studieren und ihren inneren „Bauplan“ respektieren. Je mehr wir vom Weg der Natur abweichen, desto mehr Probleme werden wir in unserem Leben bekommen.

Die meisten Menschen in der „modernen“ Welt haben eine Menge „Stress“ und „wenig Zeit“. Deshalb essen sie Fast Food und Fertiggerichte, die schnell den Hunger befriedigen – aber das ist nicht wirklich Nahrung. Ein Beispiel: Nehmen Sie einen frischen Apfel (bzw. seinen Kern) und vergraben Sie ihn in der Erde – nach einer Weile sehen Sie dort einen Apfelbaum wachsen. Und dann nehmen Sie einen zweiten Apfel, kochen oder backen ihn und vergraben ihn ebenfalls in der Erde – was wird daraus? Nichts. Er vermodert. Warum? Weil Sie ihm mit dem Erhitzen seine Lebenskraft genommen haben.

Natürliche Nahrung ist dazu bestimmt, *roh* verzehrt zu werden – in ihrem natürlichen Zustand. Die Nahrung roh zu essen, das kostet weniger Mühe und weniger Zeit und es bewirkt, dass Sie sich bald großartig fühlen, dass Ihre gesundheitlichen Probleme verschwinden und dass Sie länger leben. Rohkost – das ist nichts Fades, Eintöniges, Unappetitliches. Sie brauchen sich nur ein wenig damit vertraut zu machen, was draußen im Grünen wächst und wie man es sich geschickt zurechtmixt.

Als ich hörte, dass Dr. Joachim Mutter – ein studierter Mediziner, ein Arzt – kranke Menschen mit frischen, rohen Nahrungsmitteln „behandelt“, um sie zu heilen, da bot ich gleich meine Unterstützung für sein Buch an. Hier zeigt sich eine neue Generation von Heilkundigen, die den einzig richtigen Weg zu Gesundheit und langem Leben weisen. Ich begrüße Sie als Leser auf diesem Weg und wünsche Ihnen viel Liebe und Licht!

*Markus Rothkranz*

Markus Rothkranz, gebürtiger Deutscher, lebt seit vielen Jahren in den USA und ist als Autor<sup>1</sup>, Referent und Aktivist der Rohkostbewegung tätig.

\*

## Geleitwort von Prof. Dr. Franz Daschner

Ich habe mit dem Autor viele Jahre zusammengearbeitet, er war einer meiner liebsten Assistenten, unglaublich fleißig und beliebt bei seinen Patienten, gefürchtet von seinen wissenschaftlichen Gegnern, denn er kannte die einschlägige wissenschaftliche Literatur (zum Beispiel zum Thema *Amalgam*) besser als jeder andere.

Unvergesslich ist mir folgendes Erlebnis mit ihm: Wir fuhren mit dem Zug (in Sachen Amalgam) zum Robert-Koch-Institut in Berlin. Zur Vesperzeit aß ich mit größtem Appetit eine Wurstsemmel,



er öffnete einen riesigen Koffer, aus dem er eine riesige Schüssel holte, die mit Grünzeug, das er morgens auf der Wiese vor seinem Haus gesammelt hatte, gefüllt war. Das aß er dann mit sichtbarem Vergnügen.



Nun schreibt er dieses wunderbare Buch. Wiederum staune ich über sein unglaubliches Wissen, das er so wiedergibt, dass es jeder verstehen kann, der will. Ich muss zugeben, dass ich nicht einmal die Namen vieler Pflanzen, die er als essbar beschreibt, gehört habe. Auch muss ich zugeben, dass ich häufig einem schönen Stück Fleisch und ein oder zwei Viertele Rotwein nicht widerstehen kann. Und eine Leberkäs-Semmel schmeckt mir leider immer noch besser als Brennnesselsalat.

Ich habe dieses Buch mit großem Vergnügen und mit Bewunderung für den Autor, wenn auch mit denkbar schlechtem Gewissen, gelesen. Es gibt aber auch überhaupt keinen Zweifel, dass derjenige, der auch nur 10 Prozent dessen beherzigt, was Joachim Mutter empfiehlt, gesünder lebt und gleichzeitig die Natur schont. Daher danke ich dem Autor für sein Engagement und wünsche dem Buch eine große Verbreitung.

*Prof. Dr. med. Franz Daschner*

Professor Franz Daschner war lange Zeit Direktor des Instituts für Umweltmedizin und Krankenhaushygiene am Universitätsklinikum Freiburg. Er war Ökomanager des Jahres 1998 und erhielt als erster Mediziner überhaupt den Deutschen Umweltpreis. Heute ist er Vorstandsvorsitzender der Stiftung *viamedica – Stiftung für eine gesunde Medizin*. ([www.viamedica-stiftung.de](http://www.viamedica-stiftung.de))

## Einführung

Die Menschen, die zu mir in die Praxis kommen, haben alle denselben Wunsch: Sie wollen gesund werden und bleiben und ihre Leistungsfähigkeit und Lebenskraft steigern, und zwar möglichst bis ins hohe Alter. Mir ist es wichtig, zu erforschen, zu erkennen und zu erfahren, was die hauptsächlichsten *Ursachen* für Krankheiten sind. Sind diese erst einmal bekannt, stößt man automatisch auch auf die besten „Gesundmacher“. Das Therapiekonzept ist dann relativ einfach: Die „Krankmacher“ müssen gemieden werden – die wichtigsten „Gesundmacher“ sollten wahrgenommen werden.

Die herkömmlichen, etablierten Überzeugungen und Meinungen darüber, was die Menschen krank oder gesund macht, weichen meist völlig von dem ab, was praktisch, also im wirklichen Leben, die besten und sichersten gesundheitlichen Erfolge zeigt. Es mag provokativ klingen, aber nach meiner Auffassung wäre es mit wenigen kostengünstigen Maßnahmen sofort möglich, einen großen Teil der heutigen Krankheitsbelastung massiv zu senken. Da dies nicht geschieht, wurde bereits öffentlich die Frage gestellt, ob es im Sinne bestimmter Interessengruppen vielleicht sogar *erwünscht* sei, dass es möglichst lange möglichst viele Kranke gibt. Eine pointierte Antwort darauf war vor ein paar Jahren im Organ der Bundesärztekammer zu lesen. Im *Deutschen Ärzteblatt* – meistgelesene Ärztezeitschrift Deutschlands – kritisierte Professor Dr. med. Klaus Dörner (Psychiater und Buchautor<sup>2</sup>) die folgende Tendenz:

„Der Wettbewerb zwingt zur Erschließung neuer Märkte. Das Ziel muss die Umwandlung aller Gesunden in Kranke sein, also in Menschen, die sich möglichst lebenslang sowohl chemisch-physikalisch als auch psychisch für von Experten therapeutisch, rehabilitativ und präventiv manipulierungsbedürftig halten, um ‚gesund leben‘ zu können. Das gelingt im Bereich der körperlichen Erkrankungen schon recht gut, im Bereich der psychischen Störungen aber noch besser, zumal es keinen Mangel an Theorien gibt, nach denen fast alle Menschen nicht gesund sind.“<sup>3</sup>



Etwas humorvoller formulierte es der Schriftsteller Eugen Roth (1895–1976):

„Was bringt den Doktor um sein Brot?

a) Die Gesundheit, b) der Tod.

Drum hält der Arzt, auf daß *er* lebe,  
uns zwischen beiden in der Schweben.“

✱

Über Jahrzehnte gab man weltweit mehrere Billionen Dollar aus, um Krankheiten zu verhüten oder zu heilen. Tatsächlich wurden teilweise sehr große Erfolge erzielt: in der Hygiene, bei akuten Infektionskrankheiten, bei Notfällen, Unfällen und Verletzungen. Durch verbesserte intensivmedizinische Maßnahmen können heute deutlich mehr Leben gerettet und erhalten werden. Bestimmte akute Krankheiten, die früher häufig waren, sind seltener geworden. Doch den *chronischen* Krankheiten steht die Medizin noch weitgehend machtlos gegenüber. Die absoluten Krankheitszahlen steigen in den Industrieländern stetig an. Mittlerweile stellen chronische Krankheiten mehr als 80 % aller registrierten Krankheiten dar. Zu ihnen zählen die sogenannten *Volkskrankheiten*. Außerdem entstehen viele *akute* Krankheiten (wie Herzinfarkt, Lungenembolie oder Schlaganfall) oft im Verlauf der *chronischen* Krankheiten (wie Bluthochdruck oder Blutgefäßverkalkung).

Einige wichtige Krankheitsursachen habe ich in meinen bisher erschienenen Büchern bereits beschrieben. In diesem Buch werden Sie die wohl wichtigste Krankheitsursache und ein sehr wirksames „Mittel“ für Gesundheit kennenlernen.

Es ist mir wichtig, die Darstellung der Hintergründe möglichst allgemein verständlich zu formulieren. Im Bemühen um wissenschaftliche Fundierung der Aussagen wird es sich aber nicht vermeiden lassen, dass in den Text auch viele Fachausdrücke einfließen. Die wichtigsten Fachbegriffe werden im Anhang erklärt. Doch werden Sie die Grundaussagen des Buches auch dann verstehen, wenn Sie nicht jede Fachbezeichnung kennen.

# Teil I

## Warum und wie Fehlernährung krank macht

---

*„Eure Nahrung soll eure Medizin sein und eure Medizin soll eure Nahrung sein.“*

Hippokrates, Urvater der Medizin (etwa 460–370 v. Chr.)

\*

*Dann sprach Gott: „Seht, ich übergebe euch alles Kraut, das Samen hervorbringt auf der ganzen Erde, und alle Bäume ...; das sei eure Nahrung.“*

Aus dem Buch *Genesis* 1, 29 <sup>4</sup>

\*

*„Vor allem ist der Mensch also ein fortgesetzter Ernährungsprozess ... Vielleicht entdeckt eines Tages ein Wissenschaftler, wie man aus gewöhnlichen Kindern bedeutende Menschen macht, so, wie Bienen eine beliebige Larve zu einer Königin verwandeln, nur durch eine besondere Nahrung, deren Zubereitung ihnen bekannt ist.“*

Alexis Carrel, Nobelpreisträger

Die meisten Nahrungsmittel, die wir heutzutage essen, sind genetisch gesehen keine Menschennahrung. Sie liefern zwar Energie, führen nach Jahren und Jahrzehnten der Fehlernährung aber zu Erkrankungen. Durch unpassende Ernährung können im Darm sogar hochgiftige Substanzen produziert werden, die manche Umweltgifte übertreffen. (Hier sind insbesondere Ammoniak oder die Gruppe der „Leichengifte“ zu nennen.) Ungeeignete Ernährung, zu der auch viele sogenannte gesunde Ernährungsweisen zu zählen sind (wie ich noch zeigen werde), ist für fast 70 % aller Erkrankungen mitverantwortlich, auch für Krebs. So schrieb die *Deutsche Gesellschaft für Ernährung* (DGE) zu den „Ergebnissen des Ernährungsberichts 2004 der DGE“ (18.1.2005): „In Deutschland sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit 47,3 % und bösartige Tumoren mit 25,1 % weiterhin die häufigsten Todesursachen ... Schließt man die durch Rauchen assoziierten Todesfälle aus, sind diese ernährungsmitbedingten Krankheiten für über zwei Drittel der Todesfälle verantwortlich. Die durch falsche Ernährung und Lebensweise mitverursachten Todesfälle könnten durch eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Bewegung verringert werden.“

Forschungsarbeiten der letzten Jahre belegen, dass alle chronischen Krankheiten, zu denen auch die „Volkskrankheiten“ zählen, hauptsächlich durch die beiden folgenden Faktoren verursacht sind:

- Fehlernährung
- Schadfaktoren (Gifte, auch in Nahrungsmitteln, und künstliche Strahlung)

Als dritter Ursachenkomplex könnten psychische Faktoren angeführt werden, die wiederum zu falscher Nahrungsauswahl, zu verminderter Bewegungsaktivität und damit zur Ausbreitung der Volkskrankheiten beitragen.

Die krankmachende Wirkung der Fehlernährung beruht nicht auf „Überernährung“, sondern überwiegend auf der *Unterversorgung mit Vitalstoffen*. Vitalstoffe sind keine Nährstoffe, die einen Energiewert besitzen (wie Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate). Trotzdem sind sie für ein gesundes Leben und für die Fortpflanzung unentbehrlich.

Zu ihnen zählen nicht nur die bekannten Vitamine, sondern auch Vitaminoide (zum Beispiel Coenzym Q1, Q10, Carnitin, Alpha-Liponsäure), Spurenelemente (wie Molybdän, Chrom, Selen, Mangan, Jod, Zink), lebende Enzyme, Tausende Pflanzenstoffe (oft als sekundäre Pflanzenhilfsstoffe bezeichnet), lebenswichtige mehrfach ungesättigte Cis-Fettsäuren, Erbsubstanz (RNA und DNA) und Zuckerarten, die keinen Energiewert (Kalorien) besitzen (wie Ribose). Die positiven Wirkungen der Vitalstoffe sind zum Teil erst in jüngster Zeit entdeckt und erforscht worden (pflanzliche Farbstoffe, Polyphenole, Phenolsäuren, Salvestrole, Oligomere, Prozyanide, microRNA). Der Einfluss unzähliger weiterer in natürlicher Nahrung vorkommender Substanzen auf den Menschen ist aber nach wie vor unbekannt.

Die hier angesprochene Fehlernährung trägt auch maßgeblich zur krankmachenden Wirkung der Schadstoffbelastung bei. Daraus folgt:

Die Ernährung spielt wohl die größte Rolle bei der Entstehung von Krankheiten – aber auch bei ihrer Heilung. Darum geht es in diesem Buch.

## Der Körper des Menschen ist, was er isst

Der menschliche Körper besteht aus Milliarden einzelner Zellen sowie aus den Zwischenräumen zwischen diesen Zellen (Zellzwischenräume, meist Bindegewebe). Die Zellen, das Blut und die Zellzwischenräume bestehen aus genau den Baustoffen, die über die Nahrung zugeführt werden. Beispielsweise besteht die Zellmembran, die äußere Hülle einer Zelle, aus Fettsäuren. Wenn die Nahrung nun ranzige oder trans-Fettsäuren enthält, dann werden diese in unsere Zellmembranen eingebaut und stören für längere Zeit, oft für Monate, die Funktionen der Zellen empfindlich. Sie können nicht mehr so viel „Bio-Energie“ bilden und sind nicht mehr flexibel. Unsere Zellen

können auch das Zellgift Acrylamid enthalten, das immer aus acrylamidbelasteten Nahrungsmitteln oder hohen Blutzuckerwerten herührt. In menschlichen Körpern finden sich außerdem oft viele unerwünschte Schwermetalle oder chemische Giftstoffe.

Diese unerwünschten Substanzen stören empfindlich die Stoffwechselprozesse der Zelle und damit auch die der Organe und des ganzen Körpers. Sie sind eine Ursache für Krankheiten. Die *Menge* dieser Chemikalien und Schwermetalle, die meist sehr lange, wenn nicht lebenslang, in unserem Körper festsitzen, hängt direkt auch von der Ernährungs- und Lebensweise ab. Grob gesehen gilt folgende Regel:

Menschen, die überwiegend Nahrungsmittel aus kontrolliert biologischem Anbau oder Wildsammlung zu sich nehmen sowie weniger Tierprodukte essen, haben deutlich weniger Schadstoffe in ihrem Körper. (Das gilt allerdings nicht für Produkte, die nur das Bio-Siegel der EU tragen.) Dagegen sind die Körper von Menschen, deren Nahrung aus konventionell angebaute Nahrung und vielen Tierprodukten besteht, um ein Vielfaches mehr mit diesen Giftstoffen belastet. Diese chemischen Substanzen lagern sich nicht nur im Körper ab, sondern beeinträchtigen auch die Darmflora negativ.

### **Sind Bio-Nahrungsmittel gesünder?**

Ein Mensch nimmt in seinem Leben durchschnittlich etwa 30 Tonnen Lebensmittel und 50 Tonnen Getränke zu sich. Damit nimmt er möglicherweise auch viele Kilogramm Schadstoffe auf. Denn zahlreiche Schadstoffe, die in unseren Körperorganen nachweisbar sind, stammen aus unserer Nahrung. Hier können wir höchst erfolgreich Einfluss nehmen: Es ist mehrfach belegt, dass biologisch angebaute Nahrungsmittel deutlich weniger Schadstoffe enthalten als konventionelle Nahrungsmittel.

Der Grund dafür: Im biologischen Landbau sind künstliche Chemikalien wie Insektizide (Insektenvernichtungsmittel), Fungizide (Pilzvernichtungsmittel), Herbizide (Unkrautvernichtungsmittel), Phosphatdünger (der hochgiftiges Uran enthält) und künstlicher Stickstoffdünger (der giftiges Cadmium enthält) verboten. Auch genveränderte Nahrungsmittelpflanzen, die ein sehr hohes Gesundheitsrisiko bergen, sind im biologischen Landbau nicht zugelassen. Zudem ist die Qualität des Bodens durch die Menge der darin lebenden, Humus bildenden Regenwürmer und Mikroorganismen um ein Vielfaches höher. Auch unser Trinkwasser wird bei Bio-Anbau weniger mit Rückständen aus Phosphatdünger und Pflanzenschutzmitteln belastet.

Neben der relativen Schadstoffarmut weisen Bio-Lebensmittel deutlich höhere Mengen an gesundheitsfördernden Vitalstoffen auf. Warum ist das so? Weil sich die Pflanzen wegen des fehlenden Pestizideinsatzes selbst gegen Insekten und Krankheitserreger (wie zum Beispiel Pflanzenpilze) wehren müssen. Diese Abwehrarbeit wird ihnen nicht durch Chemikalien abgenommen. Und die in Bio-Lebensmitteln vermehrt gebildeten pflanzlichen Abwehrstoffe sind für unsere Gesundheit erfreulich positiv. Als Beispiel sei hier die große Gruppe der Polyphenole genannt, die unsere Langlebigkeitsgene (Sirtuin-Gene) „anschalten“ und im Tierversuch die gesunde Lebensdauer auf bis zu 150 % erhöhten. Auch die krebserstörenden Salvestrole, die meist bitter schmecken, kommen in Bio-Pflanzen vielfach vermehrt vor. Die positiven Wirkungen echter Bio-Lebensmittel werden nur noch durch Produkte aus Permakultur und Wildsammlung übertroffen. Allerdings muss beachtet werden, dass Lebensmittel, die mit dem Bio-Siegel der EU ausgestattet sind, nicht die gleiche hohe Qualität aufweisen wie diejenigen von anerkannten Bio-Anbauverbänden wie *Naturland*, *Bioland* oder *Demeter*.

Oft wird argumentiert, dass allein mit Bio-Nahrung die Weltbevölkerung nicht zu ernähren sei. Eine Studie der Universität Michigan unter der Co-Leitung von Catherine Badgley ergab 2007, dass nach einer weltweiten Umstellung der Ernährungsproduktion auf biologisch erzeugte Nahrungsmittel etwa 75 % mehr Kalorien



erzeugt werden könnten. Im Ergebnis wäre das eine Menge, die theoretisch eine Weltbevölkerung von 12 Milliarden Menschen ernähren könnte.<sup>5</sup>

### ***Ist „bio-“ generell gleich gesund?***

Allerdings muss man auch festhalten: Essen von Bio-Lebensmitteln bedeutet nicht automatisch bessere Gesundheit im Vergleich zu „Normalköstlern“. Denn auch dann, wenn Sie zwar die natürlich erzeugten Bio- oder Wildprodukte kaufen, diese aber ungünstig verarbeiten, bekommen Sie eine Menge neu entstehender schädlicher Substanzen ab. Zum Beispiel werden beim Erhitzen dünnflüssiger Pflanzenöle – egal, ob biologisch erzeugt oder nicht – hochgiftige trans-Fettsäuren gebildet. Trans-Fettsäuren sind in ihrer Struktur veränderte ungesättigte Fettsäuren, die in der Natur praktisch nicht vorkommen. Sie gelten als höchst gesundheitsschädlich, zerstören die Blutgefäße, machen müde und verursachen Krebs. In den meisten Fertignahrungsmitteln, die wir heute konsumieren, sind trans-Fettsäuren enthalten.

Trans-Fettsäuren können enthalten sein im überwiegenden Teil der handelsüblichen, das heißt raffinierten, flüssigen Pflanzenöle, insbesondere in solchen, die einen hohen Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren aufweisen (Distelöl, Sonnenblumenöl, Sojaöl, Rapsöl, Maiskeimöl, erhitztes Leinöl), aber auch in der Kruste von Vollkornbrot, Leinsamenbrot, Vollkorngebäck, in den in Sonnenblumenöl eingelegten Konserven (wie Sardinen, Oliven) oder in oft mit Sonnenblumenöl versetzten Streichcremes. Trans-Fettsäuren sind außerdem in vielen Margarinen zu finden, aber auch in gerösteten Samen und Nüssen (Sesam, Kürbiskerne, Sonnenblumen, Hanf, Walnüsse, Mandeln, Makadamia, Leinsamen). Weiterhin sind sie in vielen Fischkonserven und in manchen Fischölen vorhanden.

Ein anderes selbst erzeugtes Gift ist Acrylamid, das beim Braten, Backen, Rösten oder Frittieren von Kohlenhydraten entsteht und deshalb insbesondere in der Rinde von Vollkornbroten, aber auch in Kartoffeln, Kuchen, Gebäck, Chips, Flips, Reiswaffeln etc. enthalten sein kann.

Etwa 90 bis 95 % aller verarbeiteten Lebensmittel, die in Geschäften angeboten werden, sind mehr oder weniger ungesund. Das gilt – wenngleich in geringerem Umfang – leider auch für Bio-Läden oder Reformhäuser. Denn nicht nur die handelsüblichen Fertigprodukte, sondern auch die in Bio-Läden angebotenen Fertignahrungsmittel können eine Menge potenziell schädlicher Substanzen enthalten oder ungünstig zusammengesetzt sein. Die oben erwähnten trans-Fettsäuren sind beispielsweise oft auch in vegetarischen Bio-Brotaufstrichen und Pestos nachweisbar. Sie sind ebenso in den meisten Vollkornbrotten, in Weizenkeimlingen oder in Gebäck vorhanden, außerdem in vielen Nussmusen oder Nougatcremes. Dort findet sich meist auch Acrylamid, das besonders in der Rinde von Broten, in Keksen, Chips, Popcorn, Reiswaffeln, Maiskeksen und anderen Gebäckarten, in gerösteten Fertigmüslis und Ähnlichem vorkommt.<sup>6</sup>

Manche Zeitgenossen meinen, wenn sie Bio-Nahrung äßen, blieben sie in jedem Fall gesund. Allerdings ist die Schädlichkeit von Auszugsmehl und Produkten daraus (wie Spaghetti) oder von verschiedenen Zuckerarten gleichwertig – egal, ob sie konventionell oder biologisch erzeugt worden sind. Durch Bio-Zucker, Bio-Laugenstangen, Bio-Bonbons, Bio-Trockenfrüchte, Bio-Fertigmüsli oder Bio-Kekse werden genauso schnell und sicher Zivilisationskrankheiten ausgelöst wie durch die gleichartigen konventionellen Produkte. Auch wird mit diesen Produkten der Blutzucker gleich stark in die Höhe getrieben. Durch diese unnatürlichen Blutzuckerkonzentrationen entsteht sogar das schädliche Acrylamid direkt im Körper.

### ***Und wie ist das mit Tierprodukten?***

Tiere stehen in der Nahrungskette höher und sammeln daher im Vergleich zu Pflanzen das Vielfache der meisten Schadstoffe in ihrem Körper an. Dabei gilt die Grundregel, dass Raubtiere und alte Tiere mehr Giftstoffe aufweisen als junge, kleine und vegetarisch lebende Tierarten. Daher verwundert es nicht, dass beispielsweise Haie und Thunfische gegenüber Sardinen oder Heringen hundertfache Mengen an Chemikalien und Schwermetallen aufweisen können. Gleiches



gilt für Landtiere. Aber nicht nur Fleisch und Innereien von Tieren sind betroffen, sondern auch Milch und Eier. Daher gilt:

Wenn Tierprodukte wie Milch, Milchprodukte, Fleisch, Innereien, Eier, Fisch, Krebse oder Austern sehr oft auf dem Speisezettel stehen, dann weisen auch die menschlichen Körperorgane mehr Schadstoffe auf.

Tiere aus *biologischer* Haltung und ihre Produkte sind allerdings wiederum deutlich weniger belastet, weil sie kein konventionell erzeugtes, also mit chemischen Zusatzstoffen versehenes oder genverändertes Futter zu fressen bekommen. Dies gilt allerdings nicht in vollem Umfang für Produkte mit dem Bio-Siegel der EU.

## **Gesunde Ernährung und Schlankheit – eine Utopie?**

Zeitschriften, Ratgeber, Bücher und Internetseiten sind voll davon: Vielerlei neue und alte Diäten, „todsichere“ Rezepte, Kalorientabellen, Klassifizierungen von erlaubten und schädlichen Speisen, Ernährungsempfehlungen bei verschiedenen Krankheiten, tägliche Mengengrenzungen, Ernährung nach dem Mond- oder Biorhythmus oder nach alten Gesundheitslehren (wie Ayurveda, traditionelle chinesische Medizin – TCM) – diese „Überfütterung“ mit Tipps für gesunde Ernährung kann diejenigen, die sich näher dafür interessieren, leicht verwirren.

Unter den Gesundheitsratgebern stehen Bücher zum Thema Schlankwerden ganz oben auf der Bestsellerliste. Das hat zwei Gründe: Zum einen gibt es hier großen Bedarf, weil es viele übergewichtige oder fettsüchtige Menschen gibt. Zum anderen ist Übergewicht eine der wenigen Volkskrankheiten, die jedem täglich ins Auge fallen und leicht nachweisbar (messbar) sind. Das ist bei anderen, mindestens ebenso häufigen und gefährlicheren „Volksseuchen“ wie

Blutgefäßverkalkung, Bluthochdruck, Blutzuckererhöhung, Alzheimer oder Krebs (jeweils im Anfangsstadium) nicht so. Diese Erkrankungen werden oft erst spät bemerkt, da die Entwicklungszeit bis zum sichtbaren Ausbruch 10 bis 40 Jahre umfassen kann.

Die vielen guten Ratschläge zur Ernährung sind oft gegensätzlich oder nur schwer umsetzbar. Beispielsweise wird empfohlen, keine Kohlenhydrate zu essen, dafür aber viel tierisches Eiweiß und Fett – andere wollen das Fett in der Nahrung reduzieren und wieder andere empfehlen Eiweißfasten oder: nur noch Früchte essen. Die einen behaupten, der Mensch brauche zum Leben Fleisch und Milch – die anderen sagen das Gegenteil und bestehen darauf, dass Getreide die Basis der Ernährung sein müsse. Wieder andere verteuflern zwar den Genuss von Fleisch, empfehlen aber als „Fleischersatz“ Sojaprodukte oder Lupineneiweiß. Bei den einen soll nur noch die *Hälfte* gegessen werden, bei den anderen alles nur *gekocht*. Die Nächsten empfehlen eine Ernährung nach dem Blutgruppen- oder Stoffwechselltyp – ferner werden wahlweise gluten-, milch-eiweiß-, histamin-, nickel- oder allergenarme Ernährungsweisen nach Blutttest bevorzugt.

Zu guter Letzt geben auch noch die für Ernährung zuständigen Behörden oder Organisationen der Industrieländer Empfehlungen heraus, um eine „ausgewogene und reichhaltige“ Ernährung für die Bürger zu sichern. Die meisten Deutschen wissen aber nicht, wie die von der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung* vorgeschlagene Ernährungsweise in der Praxis aussehen soll. Ein Heer von diplomierten Ernährungsexperten und Diätberatern versucht, das jeweilige neueste Ernährungswissen in öffentlichen Einrichtungen wie Kliniken und Schulen dem Volk nahezubringen. Kampagnen wie „fünfmal am Tag Obst und Gemüse“ oder eine unüberschaubare Anzahl an Rezepten und Kochbüchern für jede Gelegenheit überfluten die Ernährungslandschaft weiter. Damit nicht genug: Auch der Medizinbetrieb, Medikamentenhersteller und Krankenkassen haben seit Jahrzehnten viel Zeit und Geld in Forschung, Präventionsprogramme und entsprechende Therapien gesteckt.

Alle meinen es gut und behaupten, mit der von ihnen proklamierten Ernährungsweise würde man gesund oder zumindest nicht

krank. Selbst Ärzte sind über die Bedeutung der Ernährung für die Gesundheit oft nicht hinreichend informiert; im medizinischen Studium gibt es kein Fach Ernährungslehre. Viele Ärzte nehmen zwar an, dass die Ernährung ein Faktor bei der Entstehung von Krankheiten sei, aber sie glauben nicht, dass eine gesunde Ernährung Krankheiten heilen könne. Beispielsweise wird Krebskranken auch heute noch der Rat gegeben: „Essen Sie, was Ihnen schmeckt!“ Es verwundert daher nicht, dass die Mehrheit der Bürger resigniert, gleichgültig wird und weiterhin das isst, was die Lebensmittelkonzerne anbieten.

## Forschungsergebnisse zu gesunder Ernährung

Für eine fundierte Antwort auf die Frage nach der gesunden Ernährung sollte man die Ergebnisse aus Tierversuchen, Beobachtungsstudien an Menschen, Ernährungsexperimente und auch die Aussagen alter Überlieferungen berücksichtigen.

Archäologische Ausgrabungen von Leichenteilen zeigen eindrucksvoll, dass es bei unseren Vorfahren vor mehr als 10 000 Jahren kaum Anzeichen von Karies, Zahnfehlstellungen und anderen Zivilisationskrankheiten gab. Seit dem Beginn der Sesshaftigkeit und des Kultivierens vor 10 000 Jahren und seit dem zunehmenden Verzehr verschiedener Getreidearten entwickelten sich Zeichen von Arteriosklerose oder Gelenkschäden. Aber Krebs beispielsweise kam auch noch vor 5000 Jahren nicht vor. (Dies wurde 2010 in der amerikanischen Wissenschaftszeitschrift *Nature Reviews Cancer* publiziert.) Warum war das so?

Ernährungsversuche mit Tieren während der letzten 100 Jahre ergeben ein einheitliches Bild: Wenn Tiere (unabhängig von der Tierart) die im „Westen“ übliche menschliche Kost zu essen bekommen, leiden sie bald an den gleichen Krankheiten, an denen wir „zivilisierten“ Menschen leiden; zum Beispiel an Arteriosklerose, Krebs, Gallensteinen, Gebissverfall, Übergewicht, Diabetes ... Hierbei sind eingeschlossen: in der nächsten Generation auftretende Zahnfehlstellungen, engstehende Beckenknochen (die zu erschwerten Geburten bei Frauen führen) oder zu enge Nasenbögen (die reduzierte

Nasenatmung zur Folge haben) sowie Verhaltensauffälligkeiten, Entwicklungsverzögerungen, übermäßige Aggressivität oder auch Apathie. Tiere brauchten bei einem Versuch von Dr. Francis Marion Pottenger drei Generationen lang ihr natürliches rohes Futter, um diese Schäden wieder rückgängig zu machen.<sup>7</sup>

### **Wie leben Wildtiere?**

Zum Vergleich: Wie geht es denjenigen Wildtieren, deren Lebensraum (etwa Urwald) noch nicht durch menschliche Eingriffe zerstört wurde? Aus der Sicht dieser bisher verschont gebliebenen Wildtiere oder der natürlich gehaltenen Haustiere mögen unsere Diskussionen um Krankheiten oder Ernährungsregeln absurd anmuten. Bitte nehmen Sie die nachfolgende Schilderung mit Humor – so ist sie gemeint:

Unsere nächsten Verwandten, die Menschenaffen, die Gorillas, aber auch Hasen, Pferde, Hirsche oder die Kuhherde auf der Weide scheeren sich nicht um die epidemisch zunehmenden Krankheitsplagen und die ausgefeilten Ernährungsregeln der Menschen. Sie kennen weder ihre Blutgruppe noch ihren Stoffwechsellyp. Sie wissen nicht, wie viel an Kalorien, Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten ihre tägliche Nahrung enthalten soll. Sie trinken nicht täglich literweise Milch einer fremden Tierart, auch nicht pasteurisiert – ultrahoch erhitzt und homogenisiert – zur Stärkung der Knochen. Sie nehmen keine Jodtabletten, kein Basenpulver oder Himalajasalz. Sie gedeihen alle mit dem gleichen Futter, nämlich Gras, Wildpflanzen oder Beute. Und sie bleiben bis zu ihrem genetisch vorprogrammierten Tod gesund und leistungsfähig.

Wenn die Tiere Hunger verspüren, essen sie die angeblich so schwer verdauliche Rohkost sogar am Abend oder in der Nacht – ohne Verdauungsbeschwerden, Verstopfung, Durchfall, Frieren oder Untergewicht. Sie kennen keinen Unterzucker. Sie essen weder nach den 5 Elementen der traditionellen chinesischen Medizin noch nach der Ayurveda-Konstitutionslehre oder nach den Empfehlungen von F. X. Mayr. Die einzigen Krankheiten, die Wildtiere kennen, sind von Hitze oder Kälte, von Hunger, Verletzungen oder Infektionen verursacht – am meisten aber schadet ihnen der Mensch.



Als Argument gegen diesen Vergleich wird vorgebracht, dass beim Menschen die Verdauung anders sei als bei Tieren. Betrachten wir die uns genetisch ähnlichsten Tiere, die Menschenaffen (zu circa 99 % gleicher Genaufbau!<sup>8)</sup>, so gibt es im Verdauungsablauf, ja selbst in der Beschaffenheit der Verdauungssäfte, in Leberleistung und relativer Darmlänge keine nennenswerten Unterschiede.

### ***Was Wildtiere anders machen als die Menschen***

- Wildtiere essen alles roh. Das tut der Mensch seit einigen Hundert Generationen nicht mehr.
- Wildtiere fressen nur das, was sie selbst finden, erlegen und „zubereiten“ können.
- Wildtiere fressen überwiegend „wilde“ Nahrung. „Fleischfresser“ fressen wilde Tiere, „Pflanzenfresser“ fressen Wildpflanzen. Der Mensch isst stattdessen relativ neue, hochgezüchtete oder genetisch manipulierte Pflanzenarten.
- Wildtiere fressen ihre Nahrung ganz und unverarbeitet. Der Mensch spaltet die Nahrung künstlich auf und isst oder trinkt nur Teile oder Extrakte davon (Fabrikzucker, Auszugsmehle, Säfte, Fabriknahrung).
- Wildtiere bewegen sich. Auch das tut der Mensch immer weniger.