

Fehlernährung, der größte Feind der Gesundheit

Nachdem Stoffwechselstörungen als die häufigste Ursache von Veränderungen des Blutes und der Säfte im Sinne der Humoralpathologie anzusehen sind, ist die stoffwechselerverbessernde, das Blut und die Lymphe reinigende antidyskratische Therapie der medizingeschichtlichen Vergangenheit auch heute noch das Mittel der Wahl. Bei der Entstehung von Stoffwechselstörungen spielten die Qualität, die Quantität und die Zusammensetzung der zugeführten Nahrung erfahrungsgemäß eine entscheidende Rolle. Auch hier sollte zwischen einer den Stoffwechsel, die Verbrennung und die Ausscheidung anregenden Kostform für den Vagotoniker und einer den erhöhten Stoffwechsel des Sympathikotonikers normalisierenden Ernährung unterschieden werden, entsprechend dem Prinzip von Yin und Yang in der makrobiotischen Ernährungslehre der asiatischen Völker.

Stoffwechselaktivierend sind alle Nahrungsmittel, die leicht verbrennbar und gegenüber ihrem Naturzustand nicht durch industrielle Verarbeitung oder durch Kochen, Braten, Konservieren usw. verändert wurden. Dazu gehören Rohgemüse und Salate, Früchte, Nüsse, Samen und Getreide in der extremen Form der sogenannten Rohkost, während die übliche gemischte Kost, die vorwiegend aus gekochten, gebratenen und gebackenen Speisen besteht, den Stoffwechsel verlangsamt und durch die verbleibenden unverbrennbaren Rückstände belastet. Frisches Holz facht das Feuer an, Asche bringt die Flamme zum Erlöschen.

Die Entscheidung darüber, welche Kostform der Konstitution des Kranken und seiner Reaktionsweise entspricht, ist eine für den Arzt und Behandler wichtige, aber sicher nicht immer leichte Aufgabe. Sie wird erheblich erschwert durch die Tatsache, daß kaum irgendwo so verschiedene und gegensätzliche Meinungen und Ansichten vertreten werden, als auf dem Sektor der Ernährungslehre. Einer der Gründe dafür mag sein, daß auch die Ernährungswissenschaft in den Sog der analytischen Forschung und unter den Einfluß einer Industrie geraten ist, die mit allen Mitteln der Propaganda versucht, dem Konsumenten klarzumachen, daß die von ihr fabrizierten Nahrungsmittel besser und gesünder seien als das ursprüngliche Naturprodukt, unsere früheren Lebensmittel.

„Im Rahmen des von der Analyse bestimmten Ernährungsdenkens ist es möglich, durch Setzen falscher Akzente die Wahrheit, die immer einfach ist, zu verschleiern, um weiter Geschäfte zu machen“, schreibt Mommsen in einer Arbeit „Über die Notwendigkeit einer Erweiterung unserer gültigen Ernährungslehre“.

Der Versuch, durch die Anwendung des naturwissenschaftlichen Denkens und der analytischen Forschung die Ursache und Funktion lebendiger Vorgänge und die Wirkung einer lebendigen Nahrung zu ergründen, war erwartungsgemäß zum Scheitern

verurteilt, da das Leben eben nicht nur ein materieller Vorgang ist, sondern in den Lebensvorgängen das Walten einer höheren Ordnung zum Ausdruck kommt.

Das erste Ergebnis früherer Forschung war eine tote Kalorienlehre, mit deren Hilfe man glaubte, Gesundheit produzieren und den Wert eines Nahrungsmittels bestimmen zu können.

Nachdem später auch noch auf Grund der Ergebnisse analytischer Meßmethoden auf die Bedeutung der Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente hingewiesen werden konnte, meinte man, alle wesentlichen Voraussetzungen für eine vollwertige Ernährung zu kennen, ein Irrtum, der mit einer Unzahl von Krankheiten und Leiden bezahlt wird. Mommsen schreibt dazu in seiner „Ganzheitskritik vom Standpunkt des Pädiaters“:

„Aus heutiger moderner biologischer Sicht muß man sagen, daß es eine rüpelhafte Erniedrigung des Menschen ist, diesen in der Ernährung mit einer Kalorienmaschine zu vergleichen, die zwar sehr kompliziert ist, da vielerlei Ergänzungsstoffe zum guten Funktionieren benötigt werden. Aber der ganze Ernährungsprozeß soll angeblich doch nur ein physikalisch-chemischer Vorgang sein, vergleichbar etwa mit der Versorgung einer Maschine mit Betriebsstoff.“

Wenn man bedenkt, daß sicher weit über neunzig Prozent aller modernen Krankheiten ernährungsbedingte Zivilisationsschäden sind, kann man ermessen, wie entscheidend Heilerfolge in der Krankenbehandlung von einer gesunden Nahrung abhängig sind, und daß die meisten Krankheiten zur Heilung auch eine Umstellung der Ernährung erfordern. Hierbei kommt es nicht allein auf die Auswahl und Zubereitung der Nahrung an, sondern vor allen Dingen auch auf ihre Herkunft und die Art ihrer Erzeugung, d.h. auf die Pflege und Gesundheit des Bodens, aus dem die Nahrung stammt.

Unter dem Einfluß einer geschickt lancierten Industrierwerbung und irritiert von den zahlreichen, sich zum Teil widersprechenden Ernährungslehren ist es für den Laien praktisch unmöglich, sich ein objektives Bild davon zu machen, wie eine die Gesundheit erhaltende und durch Aktivierung der körpereigenen Abwehr jede Krankheit verhütende Ernährung beschaffen sein sollte. Selbst der Arzt wird während seiner Hochschulausbildung nicht auf Ernährungsberatung in der Praxis oder im Rahmen einer allgemeinen Gesundheitsschulung vorbereitet.

Ernährungswissenschaft an Universitäten nicht gefragt

Schon vor vielen Jahren beklagte sich der Direktor des Ernährungswissenschaftlichen Institutes der Universität Gießen, Professor Cremer, darüber, „daß es in der Bundesrepublik nur einen Lehrstuhl für Ernährungswissenschaften gäbe und daß dieses Fach nicht zu den Pflichtfächern des Medizinstudiums zähle. Der Lehre über die menschl-

che Ernährung würde an den deutschen Universitäten betrüblicherweise weniger Beachtung geschenkt als der Tierernährung, die an veterinärmedizinischen Fakultäten besser vertreten sei“.

Wen wundert es also, wenn von zahlreichen Ärzten eine Beziehung zwischen Krankheit und falscher Ernährung noch immer bestritten oder bagatellisiert wird und diesbezügliche Zusammenhänge nicht erkannt werden, von der fehlenden oder äußerst dürftigen Gesundheitserziehung in den Schulen, besonders im Hinblick auf die Ernährung, ganz zu schweigen. So liegt die Aufklärung der Öffentlichkeit in Ernährungsfragen vorwiegend in den Händen der Manager und Werbefachleute der Nahrungsmittelindustrie, der Geschäftsleute, die ihre Ware verkaufen wollen, oder bei den diversen Gesundheitsaposteln, die ihre sich häufig widersprechenden Lehren, Systeme oder womöglich gar Weltanschauungen oft fanatisch als die allein selig machenden anpreisen und gegen Andersdenkende verteidigen.

Von der auf sie einhämmernden Werbung und von den zahllosen Veröffentlichungen über „gesunde Ernährung“ verwirrt, resigniert die Öffentlichkeit zumeist, und mancher gute Vorsatz zur Kostumstellung wird mangels objektiver Informationsmöglichkeiten nicht realisiert. Die Folgen sind die weitverbreiteten katastrophalen Ernährungsgewohnheiten, die Ursache sind für eine Unzahl von schmerzhaften Krankheiten und qualvollen Leiden mit oft tödlichem Ausgang. Wenn man dank besserer hygienischer Verhältnisse und einer hoch entwickelten Notfallmedizin in der Lage ist, krankes Leben zu verlängern, so sollte dies fortschrittsgläubige Gemüter nicht zu der jubelnden Feststellung veranlassen, daß es der Wissenschaft und dem technischen Fortschritt zu verdanken sei, wenn wir heute länger leben. Es gibt durchaus ernst zu nehmende Zeitgenossen, die im Hinblick auf die Lebensqualität sarkastisch behaupten, daß die Menschen nicht länger leben, sondern länger sterben, ja, daß viele bereits gestorben sind, ohne es zu wissen. Im übrigen sinkt die Lebenserwartung seit einigen Jahren dramatisch. Sie lag bis vor etwa fünf Jahren „offiziell“ für die Frauen noch bei 86 Jahren. Inoffiziell liegt sie z.Zt. bei 72 Jahren. Bis vor fünf Jahren lag die „offizielle“ Lebenserwartung des Mannes bei 72 Jahren. Heute liegt sie inoffiziell nur noch bei 61 Jahren. Die inoffiziellen Zahlen basieren auf aktuellen Erhebungen des Verlages aus den Jahren 1999 bis 2002.

Im Hinblick auf die zwischenmenschlichen Beziehungen sind die von Kollath durchgeführten Versuche mit Ratten recht aufschlußreich: Eine mit einer artgemäßen Vollwertkost gefütterte Gruppe von Ratten lebte friedlich auf verhältnismäßig engem Raum miteinander, während die Tiere einer mit der üblichen Zivilisationskost versorgten Kontrollgruppe bissig und unverträglich wurden.

Eine gesunde Vollwertkost befreit nicht nur von Übergewicht und körperlichen Gebrechen. Sie macht auch seelisch ausgeglichener, in Bezug auf zwischenmenschliche Beziehungen umgänglicher und weniger aggressiv.

Um die Folgen falscher Ernährungsgewohnheiten zu vermeiden, ist es erforderlich, die Fehler abzustellen und die von den verschiedenen Ernährungsrichtungen und Ernährungsforschern als allgemein gültig anerkannten Grundsätze für eine gesunde Ernährung zu kennen. Wie oft fälschlich angenommen wird, erfordert eine biologisch vollwertige Kost nicht den Verzicht auf die Genüsse des Lebens, sondern sie ermöglicht es erst, das Leben durch Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit wahrhaft zu genießen. Möglicherweise wird die Umstellung von der gewohnten üblichen Mangel- und Kochkost auf eine gesunde Ernährung am Anfang einige Schwierigkeiten bereiten und Reaktionen auslösen. Für viele, vorwiegend ältere Menschen ist das „gute“ Essen zu einer Art Ersatzbefriedigung geworden für unerfüllbare Wünsche, Träume oder Sehnsüchte. Sie fürchten, auf die geliebten Gaumenfreuden verzichten zu müssen, weil sie noch keine Gelegenheit hatten zu erfahren, daß eine gesunde, vollwertige Kost, richtig zubereitet, wesentlich schmackhafter und abwechslungsreicher ist als die übliche zerstörte, zerkochte und mit Salz, Pfeffer und Zucker mißhandelte Mangelnahrung.

Seltene Vorstellungen von einer gesunden Ernährung

Auf dem Boden der Unerfahrenheit gedeihen die seltsamsten Vorstellungen. Man glaubt, nach der Umstellung auf Vollwertkost wie ein Asket in der Wüste auf alles verzichten zu müssen oder wie die Kuh auf der Wiese bzw. das Kaninchen nur noch Gras oder Grünzeug fressen zu dürfen und sich in der Gesellschaft als Außenseiter lächerlich zu machen. Im übrigen ist man der Meinung, daß der Hausarzt für die Gesundheit zuständig sei, und gegen Krankheiten ist man ja versichert. Wozu also die umständliche Umstellung, die noch dazu die Gefahr in sich birgt, daß man danach womöglich noch selbst für seine Gesundheit verantwortlich ist.

Anders ist das mit der Verantwortung für das eigene Auto. Hier würde es niemandem einfallen, ungeeigneten Treibstoff in den Tank zu füllen oder minderwertiges Motorenöl zu verwenden. Die Maschine würde entweder gar nicht erst laufen oder bald stehen bleiben und der Wagen zur Werkstatt abgeschleppt werden müssen. Von der im bildlichen Vergleich hierzu wesentlich komplizierteren und empfindlicheren menschlichen Maschine erwartet man jedoch, daß sie trotz Versorgung mit minderwertigstem Treibstoff ein ganzes Leben lang einwandfrei und ohne Unterbrechungen läuft. Wäre es da vergleichsweise nicht sinnvoll, nur den hochwertigsten Treibstoff zu verwenden und dem mit Hilfe von hochkomplizierten Regulationsvorgängen und Steuermechanismen arbeitenden Organismus die beste Pflege und Wartung angedeihen zu lassen?

Durch eine biologisch vollwertige Kost wird der Organismus in die Lage versetzt, seit Jahren im Körper abgelagerte Stoffwechsellrückstände und Giftstoffe aus Nahrungs- und Arzneimitteln usw. zu verbrennen und auszuschcheiden. Das kann mit Krisen einhergehen, die die beginnende Heilwirkung anzeigen. Sie sind erwünscht, gehen vor-

über und werden nach einiger Zeit von einem bisher nicht gekannten Gefühl des Wohlbefindens, der Leistungsfähigkeit und der Lebensfreude abgelöst. Inzwischen hat man sich auch an den herzhaften und aromareichen Geschmack der unzerstörten Vitalkost gewöhnt und möchte sie nicht mehr missen. Die übliche Kochkost schmeckt nach der Umgewöhnung fade und nichtssagend.

Erstaunlich und geradezu dramatisch sind immer wieder die Heilerfolge, die mit der Umstellung auf eine biologisch vollwertige Nahrung zu erreichen sind, insbesondere wenn diese mit Bewegung in frischer Luft, Sonne und Wasser, mit einer entsprechenden Hautpflege und, falls erforderlich, mit den bewährten Methoden einer umfassenden biologischen Heilbehandlung verbunden ist.

Unheilbar scheinende Krankheiten, die bisher jeder ärztlichen Behandlung getrotzt haben, heilen dann plötzlich aus, und aus seelisch deprimierten Kranken werden wieder gesunde, lebensfrohe Menschen. Wie in einem Ofen ist auch im menschlichen Organismus die Intensität der Verbrennung und des Stoffwechsels u.a. von der Menge des zugeführten Sauerstoffs und von der Geschwindigkeit der Zufuhr abhängig. Der bei richtiger Atmung und Bewegung in genügender Menge aufgenommene Sauerstoff wird in der Lunge an die roten Blutkörperchen gebunden und zusammen mit den durch die Darmwand ins Blut resorbierten Nahrungsbestandteilen vom Kreislauf an die arbeitende Zelle herangeführt, wo bei Anwesenheit bestimmter, den Sauerstoff übertragender Atmungsfermente der Verbrennungsprozeß, die sogenannte innere Atmung stattfindet. Diese für den gesunden Zellstoffwechsel entscheidend wichtige innere Atmung ist also abhängig von einer ausreichenden Sauerstoffzufuhr durch richtige Atmung, von gesunden Blut- und Kreislaufverhältnissen durch ausreichende Bewegung und natürliche Lebensgestaltung, von einem intakten System der Sauerstoffübertragung und von der Anwesenheit leicht verbrennbarer Nahrungsbestandteile aus einer vollwertigen Kost.

In einer biologisch richtig zusammengesetzten und entsprechend zubereiteten Vollwertkost sollten alle für die gesunde Funktion des Organismus erforderlichen vollwertigen Nahrungsbestandteile, wie hochwertiges Eiweiß, vollwertige Fette und Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme usw. in optimaler und möglichst naturbelassener Form enthalten sein.

Der Säure-Basen-Haushalt des menschlichen Organismus

Nur eine richtig ausgewählte Vollwertkost aus einem gesunden Boden vermag den Säure-Basen-Haushalt des Organismus im Gleichgewicht zu halten. Eine Verschiebung des Säure-Basen-Gleichgewichts in Richtung Säureüberschuß bedingt erhöhte Krankheitsbereitschaft und vermehrte Neigung zu Entzündungen am Ort des geringsten Widerstandes. Je schwerwiegender die Erkrankung, desto höhere Säurewerte ergibt die Bestimmung des sogenannten Aziditätsquotienten, nach F. F. Sander das

Verhältnis zwischen Säuren und Basen im Organismus. In erster Linie verursachen eine säureüberschüssige Kost und ein mangelhafter Abbau von säurebildenden Stoffwechselrückständen eine Zunahme der Säurewerte im Säure-Basen-Haushalt des Organismus.

Mit der industriellen Manipulation der Lebensmittel wurden diese ihrer lebensnotwendigen Vitalstoffe beraubt und durch Entfernung der basenbildenden Mineralstoffe säureüberschüssig gemacht. Allgemein bekannt ist die daraus resultierende Mangelkost in Form von Brötchen mit Marmelade, Kaffee und Kuchen mit Zucker, Weißbrot mit Wurst und Schinken, Fleisch mit Nudeln oder säuernden, weil geschälten Salzkartoffeln. Gemüse wird gekocht und ausgelaugt und dadurch säureüberschüssig. Salat wird mit Essig säureüberschüssig gemacht.

Durch vermehrte Spaltung von Kochsalz (NaCl) in den Belegzellen der Magenschleimhaut mit Hilfe von Wasser (H_2O) und Kohlenstoffdioxid (CO_2), in Salzsäure (HCl) einerseits und Natriumbikarbonat (NaHCO_3) andererseits, versucht der Organismus, das gestörte Säure-Basen-Gleichgewicht wiederherzustellen und der Leber, der Bauchspeicheldrüse und den übrigen Verdauungsdrüsen das benötigte basische Material (NaHCO_3) für die Bildung ihrer basenhaltigen Sekrete zur Verfügung zu stellen.

Durch Bindung an basenbildende Mineralstoffe werden die im Bindegewebe deponierten säureüberschüssigen Ablagerungen harnfähig gemacht und können so ausgeschieden werden. Zusammen mit neurohormonalen Fehlsteuerungen führt der bei gestörtem Säure-Basen-Gleichgewicht durch vermehrte Spaltung von Kochsalz bedingte ständige Salzsäureüberschuß im Magen häufig zu chronischen Entzündungszuständen der Magenschleimhaut und des Zwölffingerdarms bzw. zum Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür.

Früher oder später kann dieser chronische Entzündungszustand zu einer nicht mehr rückgängig zu machenden Schädigung der Belegzellen der Magenschleimhaut und damit zu einem chronischen Salzsäuremangel oder zu einem völligen Fehlen von Salzsäure im Magen führen. Damit wird auch die weitere Bildung von Natriumbicarbonat mehr oder weniger stark eingeschränkt, und es kommt zur krankhaften Anhäufung von harnpflichtigen, säureüberschüssigen Stoffwechselschlacken im Gewebe mit der Neigung zu rheumatischen Erkrankungen oder zur Bildung von Gallen- und Nierensteinen.

Im vegetativen Nervensystem bewirkt die säureüberschüssige Stoffwechsellage eine Erregung des Sympathikus mit vermehrter Neigung zu Verkrampfungen, insbesondere der Hohlorgane, der Blutgefäße und der Gallengänge. Es besteht eine erhöhte Entzündungsbereitschaft und Blutgerinnungstendenz mit Anstieg des Blutcholesterins und erhöhter Blutsenkung.

Durch Gasbildung im Darm mit Zwerchfellhochstand, Druck- und Völlegefühl, Blähungen, Aufstoßen, Darmträgheit usw. macht sich die infolge des Mangels an basen-

bildenden Mineralstoffen gestörte Funktion von Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse und der übrigen Verdauungsdrüsen unangenehm bemerkbar. Sichtbar wird der Versuch des Körpers, durch Abbau von Kalk und basenbildenden Mineralstoffen den Basenmangel auszugleichen, in der vermehrten Kalkausscheidung mit einem erhöhten Kalziumspiegel des Blutes mit Entkalkung des Knochen- und Knorpelgewebes und der Folge von Bandscheibenschäden, Karies der Zähne, Knochen- und Gelenkerkrankungen, Osteoporose usw.

Infolge der Übersäuerung des Organismus kommt es zu einer reaktiven Vermehrung des lymphatischen Gewebes als Ausdruck der erhöhten Entzündungsbereitschaft und Aktivierung der körpereigenen Abwehr, oft verbunden mit rascher Ermüdbarkeit, Schlafstörungen, gedrückter Stimmungslage u.a.. In vielen Fällen versucht der Organismus, säureüberschüssige Stoffwechselprodukte über die Haut auszuscheiden. Hier liegt die Ursache der meisten Hautleiden und wird der Weg zu einer erfolgreichen Heilbehandlung sichtbar.

Eine biologisch vollwertige Nahrung sollte nicht mit einer Diätkost verwechselt werden. Diät ist eine spezielle Form der Ernährung, die auf bestimmte Krankheitssymptome abgestimmt ist, gewisse Einschränkungen verlangt und meist nicht zu heilen vermag. Bei Genuß einer gesunden Vollwertkost wird eine Diät überflüssig, weil eine richtig zusammengestellte Nahrung, die die für den Organismus lebensnotwendigen Bestandteile in unzerstörter Form enthält, alle Krankheitssymptome beseitigt. Bei richtiger Zubereitung (siehe Rezeptanhang!) ist eine Vollwertkost wesentlich schmackhafter, abwechslungsreicher und bekömmlicher als die übliche, tote, zerkochte Kost. Von einer gesunden Kost muß man verlangen, daß sie alles vom Organismus benötigte Bau- und Betriebsmaterial, wie hochwertiges Eiweiß, vollwertige Fette und Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme usw. in optimaler und möglichst naturbelassener Form enthält. Sie unterscheidet sich von der üblichen krankmachenden Mangelkost dadurch, daß die ernährungsphysiologisch minderwertigen Nahrungsmittel durch biologisch vollwertige Lebensmittel ersetzt werden.

Einseitige Eiweißmast

Von dem allgemein üblichen, übermäßigen Genuß von denaturiertem, schwer verdaulichem Eiweiß meist tierischer Herkunft muß deshalb abgeraten werden, weil bei ständigem Genuß die physiologische Bakterienflora des Darmes entartet und durch eine Eiweißfäulnisflora verdrängt wird. Bei der Eiweißfäulnis entstehen im Darm durch ihren fäkalen Geruch auffallende Stoffwechselgifte, wie Skatol, Indol, Phenol, Kresol, Putrescin, Cadaverin usw., die über den Darm resorbiert werden und so die Ursache für zahlreiche, insbesondere chronische Erkrankungen sind, wie Arthritis, Herz- und Kreislauferkrankungen, Thrombosen, Arteriosklerose, Diabetes, Nieren- und Blasenkrankungen, Osteoporose, Parodontose, Schizophrenie usw.

Nach den von zahlreichen Ernährungswissenschaftlern gemachten Beobachtungen begünstigt einseitiger Fleischgenuß das vorzeitige Altern und senkt die Lebenserwartung. Infolge der durch übermäßigen Fleischgenuß bedingten Verschiebung des Säure-Basen-Haushaltes in Richtung Säureüberschuß können die Endprodukte des Eiweißstoffwechsels, Harnsäure, Purinkörper usw. nicht ausgeschieden werden, sondern werden im Gewebe abgelagert. Als schmerzhaftes Folgeerscheinungen machen sich Rheuma und Gicht bemerkbar. Unter den krebserzeugenden Substanzen sind die Nitrosamine als besonders gefährlich bekannt. In der Hauptsache entstehen sie beim Abbau von tierischem Eiweiß aus dem als Stoffwechselnebenprodukt gebildeten Ammoniak bzw. aus den dem Fleisch zugesetzten nitrithaltigen Konservierungsmitteln.

Durch Behinderung des freien Auslaufes wegen Stall- und Käfighaltung und durch kalorienreiches Mastfutter mit Beigaben von Hormonen, Antibiotika, Psychopharmaka usw. kommt es bei der Tiermästung zur Ausbildung von zwar erwünschten, aber krankhaften Fettdepots und zur Retention von giftigen Stoffwechselprodukten, Hormonen, Antibiotika, Psychopharmaka usw.

Wer glaubt, auf Fleisch nicht verzichten zu können, sollte unter allen Umständen Masttierfleisch, insbesondere Schweinefleisch, meiden und allenfalls 2- bis 3mal wöchentlich kleine Mengen mageren Fleisches von Kalb, Rind, Schaf, Wild, Geflügel oder Fisch genießen, soweit dieses Fleisch nicht von Masttieren stammt und die Fische in noch nicht verseuchten Gewässern gefangen wurden. Bei der Zubereitung ist darauf zu achten, daß das Fleisch nicht in Fett gebraten, sondern im eigenen Saft gegrillt oder im Römertopf gegart wird. Infolge ihres Reichtums an Purinen und Harnsäure sind die üblichen Bratensoßen, Fleischbrühen, Bouillonsuppen usw. stark säurebildend und belasten den Fett- und Leberstoffwechsel.

Die allgemein verbreitete Ansicht, daß der Genuß von Fleisch und Wurst für die Erhaltung der Leistungsfähigkeit, insbesondere bei schwerer körperlicher Arbeit, unumgänglich notwendig sei, beruht auf einem fundamentalen Irrtum. Für körperliche und geistige Leistungen wird die Energie vorwiegend durch die Verbrennung von Fett und Kohlenhydraten und nicht durch die Verbrennung von Eiweiß gewonnen. Im wesentlichen benötigt der Organismus das Eiweiß aus der Nahrung dazu, verbrauchte Körperzellen zu ersetzen und die Bluteiweißmengen konstant zu halten.

Mit einer Handvoll Reis bestreiten asiatische Schwerarbeiter und Rikschakulis ihren Bedarf an Energie für ihre sagenhaften Tagesleistungen. Auch die Stärke und Leistungsfähigkeit muskelstrotzender Stiere oder Elefanten und die unglaubliche Ausdauer und Kraft unserer ständig kletternden und springenden Verwandten, der Affen, Schimpansen, Gorillas usw., wird nicht aus dem Verzehr von Fleisch bezogen, sondern einer rein pflanzlichen Rohkost entnommen.

Nicht von der Fleischindustrie oder der Milchwirtschaft abhängige oder bezahlte Wissenschaftler und Forscher haben übereinstimmend nachgewiesen, daß im Gegen-

satz zur bisherigen Meinung viele Proteine pflanzlicher Herkunft dem tierischen Eiweiß hinsichtlich ihrer biologischen Wertigkeit überlegen und nicht unterlegen sind. Nüsse, Mandeln oder Samen, wie z.B. Sesamsaat, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne, Kürbiskerne, auch Getreide, Hülsenfrüchte, Buchweizen, Hirse, Reis und viele Arten von Gemüse und Früchten enthalten vollständiges Eiweiß, das qualitativ dem tierischen Eiweiß überlegen ist. Das gilt auch besonders dann, wenn es lebendiges Eiweiß enthält und aus biologisch geführten Anbaugebieten stammt. Diese aufschlußreiche Information ist keineswegs nur eine leere Behauptung, sondern wurde veröffentlicht von der zuverlässigsten und angesehensten Gesellschaft für Ernährungsforschung in der Welt, dem Max Planck-Institut für Ernährungsforschung in Deutschland.

So wichtig und unentbehrlich das Eiweiß für die tägliche Ernährung ist, so kann es doch schwere gesundheitliche Schäden verursachen, wenn es in denaturierter Form und einseitig als tierisches Eiweiß im Übermaß genossen wird.

Eine Kombination verschiedener pflanzlicher Eiweißstoffe, sowohl aus rohen als auch aus gedünsteten Gemüse- und Getreidesorten, eventuell mit Rohmilch oder deren Produkten aus biologischer Milchwirtschaft kombiniert, scheint nach den bisherigen Beobachtungen die ideale Eiweißversorgung in der menschlichen Ernährung zu sein. Dabei nimmt das Milcheiweiß eine Sonderstellung ein. Denn obwohl die Rohmilch von gesunden Kühen viele wertvolle Nährstoffe enthält, können nach Untersuchungen an der Universität Heidelberg nur etwa 45% der Mitteleuropäer diese Milch einigermaßen verwerten. Jede Milch ist artspezifisch. Das Kalzium und andere Nährstoffe in der Kuhmilch sind ausschließlich für die körperliche Entwicklung eines Kalbes vorgesehen. Nur unsere menschliche Muttermilch enthält spezifische Nährstoffe, die wir für unser Nervensystem und für eine optimale Entwicklung unserer geistigen und körperlichen Fähigkeiten benötigen.

Es ist zu beachten, daß an erster Stelle Lymphatiker auf Milcheiweiß allergisch reagieren können. Schon bei Säuglingen kann sich diese Allergieneigung in Form des bekannten Milchschorfes zeigen, unter dem sie bei Flaschenernährung mit Kuhmilch leiden. Für diejenigen, die zu den 45% der Mitteleuropäer gehören, die gerne und anscheinend problemlos Milch trinken oder Milchprodukte essen können, wäre es jedoch ratsam, ihre Milch nur aus biologischer Viehzucht zu beziehen und diese nur hin und wieder zu genießen. Es hat sich nämlich herausgestellt, daß immer mehr Menschen an einer versteckten Milchunverträglichkeit leiden, die oft die ungeahnte Ursache vieler Gesundheitsprobleme, wie Kopfschmerzen, chronischer Schnupfen, Stuhlverstopfung, Depressionen usw. ist.

Im allgemeinen werden gesäuerte Milch aus biologischer Milchwirtschaft und die daraus bereiteten Produkte, wie Weißkäse, Kefir und Joghurt mit dem im Darm heimischen *Lactobacillus acidophilus* deswegen besser vertragen, weil sie gewissermaßen vorverdaut sind und regenerierend auf die physiologische Bakterienflora des Darmes einzuwirken vermögen. Unter Milch aus biologischer Milchwirtschaft ist rohe Milch

bester Qualität von gesunden Kühen, Ziegen oder Schafen zu verstehen, die nach biologischen Richtlinien gefüttert und auf nicht chemisch gedüngten oder behandelten Flächen geweidet werden. Die üblicherweise pasteurisierte, sterilisierte, homogenisierte, uperisierte oder anderweitig behandelte Milch enthält soviel Rückstände von Chemikalien, Drogen, Hormonen, Antibiotika, Pestiziden, Herbiziden, Insektiziden, Detergentien usw., daß sie für den menschlichen Genuß nicht empfohlen werden kann.

Die Ursache für die von Wendt beschriebenen „Krankheiten verminderter Kapillarmembranpermeabilität“ ist die Eiweißmast, das heißt der übermäßige Genuß von denaturiertem Eiweiß vorwiegend tierischer Herkunft. Das überschüssige, nicht so gleich verwendbare Eiweiß wird auf der Kapillarmembran, der zarten Haut der feinsten Blutgefäße, abgelagert und führt bei anhaltender Eiweißmast zu einer zunehmenden Verminderung der Durchlässigkeit der Kapillarmembran. Kreislauf- und Durchblutungsstörungen, Arteriosklerose, Bluthochdruck, Altersdiabetes, Rheuma, Gicht u.a. sind die Folge.

Wenn man bedenkt, daß der Prozeß des Alterns abhängig ist von der Durchblutung der Körpergewebe und Organe, und daß es bei schlechter Durchblutung zu Versorgungsstörungen der Zellen und Gewebe, zu Ablagerungen und degenerativen Veränderungen der Organe kommen muß, kann man ermessen, welche Bedeutung hierbei dem Eiweißstoffwechsel zukommt hinsichtlich Menge und Qualität des zugeführten Nahrungseiweißes. Nicht zuletzt ist dies die Erklärung dafür, daß Volksstämme, die traditionell eine eiweiß- und fettarme Kost bevorzugen, wie die Bulgaren, die Hunzas, die Bewohner des Kaukasus usw., die höchste Lebenserwartung haben und im Durchschnitt zwischen 90 und 100 Jahre alt werden. Völker, die als starke Fleischesser bekannt sind, wie die Eskimos, die Grönländer, die Lappländer, die Kirgisen usw., haben nur eine Lebenserwartung von 30-40 Jahren.

In Anbetracht der maßlosen Überbewertung des tierischen Eiweißes und im Hinblick auf die allgemein übliche Eiweißmast durch übertriebenen Fleischgenuß muß immer wieder darauf hingewiesen werden, daß die in aller Welt gemachten Erfahrungen und die neuesten wissenschaftlichen Untersuchungen überzeugend bewiesen haben, daß unsere bisherigen Angaben über die täglich benötigte Eiweißmenge falsch und überholt sind, und daß der tatsächliche tägliche Eiweißbedarf weit unter dem liegt, was bisher für erforderlich gehalten wurde. Unabhängig arbeitende Wissenschaftler, u.a. auch ein von der Welternährungsorganisation (FAO) und der Weltgesundheitsorganisation (WHO) beauftragter internationaler Ausschuß von Ernährungswissenschaftlern, kamen nach Überprüfung der bisherigen Daten weltweit zu dem Ergebnis, daß der tägliche Eiweißbedarf tatsächlich nur bei 25 bis 35 Gramm liegt. Sind lebendige, nicht denaturierte Eiweißbausteine im täglichen Speiseplan vorherrschend, kann der tägliche Bedarf noch darunter liegen.

Wie schon bei der Beschreibung der verschiedenen Konstitutionstypen betont wurde, ist beim Vagotoniker infolge seiner trägen Stoffwechsellage auch die Leistungsbreite seiner Eiweißabbaufunktionen eingeschränkt, so daß er vermehrt und schneller zu den von Wendt beschriebenen Kapillarmembranverdickungen mit den daraus resultierenden Erkrankungen wie Arteriosklerose, Bluthochdruck, Diabetes, Rheuma, Gicht usw. neigt, als der Sympathikotoniker.

Im Vergleich zum Sympathikotoniker sollte der Vagotoniker besonderen Wert auf die Erschließung von pflanzlichen Eiweißquellen legen, die ihm eine lebendige, nicht denaturierte und deshalb leichter abbaubare Eiweißnahrung liefert. Im Gegensatz hierzu kann man die erstaunliche Beobachtung machen, daß der Sympathikotoniker dank seines beschleunigten Stoffwechsels verhältnismäßig große und häufig genossene Eiweißmengen mit einem hohen Anteil an tierischem Eiweiß auffallend gut verträgt und offensichtlich auch verdaut, ohne daß es zu den oben beschriebenen Folgeerscheinungen einer Kapillarmembranverdickung kommt oder diese zumindest erst wesentlich später auftritt als beim Vagotoniker.

Fett und üppig, trotzdem gesund

Genauso bedeutungsvoll, wie für den Eiweißstoffwechsel die Zufuhr von lebendem, nicht denaturiertem Eiweiß vorwiegend pflanzlicher Herkunft ist, so sind auch für den Fettstoffwechsel die lebenden, nicht denaturierten, ungesättigten Fette eminent wichtig, da sie infolge ihrer labilen, leicht veränderlichen biochemischen Struktur außerordentlich reaktionsfähig sind und mit anderen im Organismus wirksamen physiologischen Bau- und Betriebsstoffen aus der Nahrung, insbesondere dem Eiweiß, in der Lage sind, Verbindungen einzugehen. Für die Energiegewinnung, die Aktivierung des Stoffwechsels und der Verbrennungsvorgänge, für die Sauerstoffverwertung und die sogenannte innere Atmung, d.h. die Übertragung des Sauerstoffs auf die atmende Zelle, sind die aus nicht erhitzten Ölfrüchten durch kalte Pressung gewonnenen ungesättigten Fette von größter Bedeutung. Die in ihnen enthaltenen ungesättigten Fettsäuren sind licht- und wärmeempfindlich und sollten, vor Licht und Wärme geschützt, kühl aufbewahrt werden.

Durch das leider in der Küche übliche Erhitzen mittels Braten, Backen oder Kochen der wertvollen ungesättigten Fette werden die ungesättigten Fettsäuren zerstört und ihre positiven Eigenschaften in das Gegenteil verkehrt. Pflanzliche Fette mit ungesättigten Fettsäuren lebendiger Herkunft sind im Gegensatz zu tierischen oder chemisch abgesättigten Fetten leicht verdaulich, regen den Fett- und Leberstoffwechsel an und vermögen gesättigte Fette zu verbrennen und abzubauen!

Infolge der Umweltverseuchung sind in vielen gesättigten, insbesondere tierischen Fetten hochgiftige, fettlösliche Chemikalien, wie z.B. das DDT, Insektizide, Herbizide, Detergentien usw. enthalten. Minderwertige industriell zubereitete Hartfette, wie

sie heute in großem Umfang als Nahrungsfette angeboten und angepriesen werden, können geradezu wie lebensgefährliche Gifte zerstörend auf alle Organ- und Körperfunktionen wirken, die Blutbildung und die roten Blutkörperchen schädigen. Sie sind zusammen mit der Eiweißmast häufig die Ursache für viele chronisch degenerative Erkrankungen, wie Diabetes, Arteriosklerose, Leberzirrhose, Nephrosklerose, Thrombose, Embolie, Herzinfarkt, Krebs usw.

Bekanntlich ist die als Folgeerscheinung auftretende sogenannte Sauerstoffnot des Organismus die tiefere Ursache für ein Heer von Krankheiten und nicht zuletzt auch für die Erkrankung an Krebs. Nur durch den vorwiegenden Genuß von gegenüber ihrem Naturzustand nicht bereits chemisch oder mechanisch veränderten, oxydierten oder konservierten Lebensmitteln können die für die Gesunderhaltung so nötigen Verbrennungs- und Stoffwechselforgänge gefördert werden. So verhindern Konservierungsmittel wie z.B. die der Wurst zum Zwecke der Haltbarmachung zugesetzten Nitrite nicht nur außerhalb des Körpers die Einwirkung von Sauerstoff, sondern verhalten sich im Organismus sauerstofffeindlich, indem sie die Sauerstoffaufnahme, die Verbrennung und den Abbau der Nahrung verhindern oder zumindest sehr erschweren.

Wie weit verbreitet die Störungen im Abbau von Nahrungsmitteln, insbesondere der Nahrungsfette sind, kann an der Unzahl der an Fettsucht leidenden dickbäuchigen Vertreter beiderlei Geschlechts beobachtet werden, die körperlich und seelisch unter ihren lästigen und häßlichen Bäuchen und Depotfetten leiden und diese völlig unnötig mit sich herumschleppen. Hier helfen weder das bekannte Sprichwort FdH, „Friß die Hälfte“, noch die modernen und gefährlich einseitigen Schlankheitsdiäten, sondern nur eine radikale Umstellung auf eine vollwertige Kost unter Verwendung der hochungesättigten Fette, die sich als Aktivatoren des Fettstoffwechsels bewährt haben und regelmäßige körperliche Betätigung an der frischen Luft.

Infolge seiner konstitutionsbedingten schlechten Sauerstoffversorgung und Fettverbrennung bei erniedrigtem Grundumsatz neigt der Vagotoniker wesentlich schneller zur Ausbildung von Fettdepots, insbesondere bei falscher Ernährung, als der Sympathikotoniker mit seiner gesteigerten Fettverbrennung und erhöhtem Grundumsatz. Der Volksmund behauptet, daß man den Sympathikotoniker in den Fettnapf setzen könne, und er nähme doch nicht an Gewicht zu, während der Vagotoniker nur ein Glas Wasser trinken oder das fett Gedruckte in der Zeitung lesen müsse, um schon wieder zwei Kilo an Gewicht zuzunehmen.

Durch die Entwicklung neuer Untersuchungsmethoden konnte Budwig nachweisen, daß auch die Erkrankung an Krebs u.a. eng mit dem Fettstoffwechsel und der bei Verwendung minderwertiger, hochoerhitzter und chemisch veränderter Fette geschädigten und gestörten Zellatmung zusammenhängt. Nach Ausschaltung der chemisch behandelten künstlichen Nahrungsfette und der als Atemgift auf die innere Atmung wirkenden Konservierungsmittel konnte bei Anwendung der von Johanna Budwig

empfohlenen Öl-Eiweiß-Kost (Quark mit Leinöl - siehe Rezeptanhang!) eine schnell einsetzende Besserung des desolaten Blutbildes beobachtet werden. Empfohlen wird die Verwendung von kaltgepresstem Leinöl, Sonnenblumenöl, Walnußöl, Sojaöl, Maisöl und einige der daraus bereiteten nicht gehärteten Pflanzenmargarinen.

Interessant ist in diesem Zusammenhang die Arbeit von Budwig über die kosmischen Kräfte gegen Krebs im Rahmen der Elektronenbiologie. Sie weist darauf hin, daß die elektronenreichen hochungesättigten Fette als „heliophile, die Sonne liebenden“ Substanzen in der Lage sind, die Sonnenenergie aufzunehmen, im Organismus zu speichern und als „biologische Strahlentherapie“ mit den Elektronen der Sonne für den Kranken nutzbar zu machen.

Gaylord Hauser, einer der ersten und bekanntesten Ernährungsexperten Amerikas hat schon am Anfang des 20. Jahrhunderts vielen Filmstars seine sog. „sunbutter“ empfohlen. Dies war frische Butter, gemischt mit Olivenöl, welches einige Zeit in der Sonne gestanden hatte.

Auch Udo Erasmus, der bekannte kanadische Ernährungswissenschaftler, ist nach jahrelanger Forschungsarbeit zu ähnlichen interessanten Ergebnissen gekommen. Sein Buch: „Fats that Heal - Fats that kill“ ist sicherlich die Mühe des Lesens wert.

Süß, aber gefährlich – die isolierten Kohlenhydrate

Neben den Fetten sind vor allen Dingen die Kohlenhydrate an der Energiegewinnung maßgeblich beteiligt. Entscheidend hängt diese davon ab, ob die Kohlenhydrate vollwertig sind und alle Bestandteile enthalten, die für ihre restlose Verbrennung vorhanden sein müssen. Vorsorglich hat die Natur den unter ihrer Obhut gereiften, Kohlenhydrate enthaltenden Pflanzen, Samen und Früchten genau die Mengen an Mineralstoffen, Vitaminen, Spurenelementen, Enzymen usw. mitgegeben, die die Kohlenhydrate zu ihrem Abbau und zur Ausscheidung der Stoffwechselprodukte benötigen.

Einer geschäftstüchtigen Industrie blieb es vorbehalten, aus einer lebendigen biologischen Einheit, aus dem Getreide und aus den zuckerhaltigen Pflanzen, Früchten und Wurzeln, die für die Erhaltung der Gesundheit und für einen gesunden Stoffwechsel so eminent wichtigen Vitalstoffe restlos zu entfernen. Die verbleibenden, biologisch höchst minderwertigen Rückstände, wie die durch chemische Zusätze konservierte und gebleichte Stärke, das übliche Weißmehl, und der ebenfalls mit maschinellen und chemischen Verfahren gewonnene Industriezucker, werden mit geschickter Werbung dem ahnungslosen Konsumenten als das begehrenswerte und wohlschmeckende Ergebnis unseres technischen Fortschritts angeboten.

Wollte man alle gesundheitlichen und sonstigen Folgen beschreiben, die sich aus dem Massenkonsum des Industriezuckers und des Feinmehls ergeben, so würde dies mehrere Bände füllen. Es können deshalb hier nur kurz die wichtigsten Zusammenhänge

und Beobachtungen mitgeteilt werden in Bezug auf die durch Vitalstoffmangel bedingten Krankheiten, degenerativen Veränderungen und Zivilisationsschäden.

Was den Genuß von Zucker und Feinmehl hinsichtlich der Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit auf die Dauer so gefährlich macht, ist die Tatsache, daß diesen isolierten Kohlenhydraten nicht nur die lebensnotwendigen Mineralstoffe, Vitamine, Spurenelemente, Enzyme usw. fehlen, sondern daß für ihren Abbau große Mengen der fehlenden Vitalstoffe benötigt werden, die der Organismus seinen eigenen Reserven entnehmen muß.

Hinzu kommt, daß die übliche Zivilisationskost sowieso arm an Vitalstoffen ist, so daß früher oder später Mangelercheinungen auftreten müssen. So führt die Verarmung an basenüberschüssigen Mineralstoffen zu einer Verschiebung im Säure-Basen-Gleichgewicht in Richtung Säureüberschuß mit den bereits beschriebenen Folgeerscheinungen, wie erhöhter Entzündungsbereitschaft, chronischen Katarrhen der Schleimhäute, der Nase, des Rachens, des Magens, des Darmes, der Blase, der Unterleibsorgane usw., zu rheumatischen Erkrankungen, Erkrankungen von Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse, der Nieren usw., zur Entgleisung des Fettstoffwechsels mit der Folge von Fettsucht, Diabetes, Arteriosklerose usw., zur Störung des Kalkstoffwechsels, zu Erkrankungen der Knochen, der Gelenke, der Bandscheiben usw., zu Zahnkaries, krankhafter Vermehrung des lymphatischen Gewebes, Hautkrankheiten, Gefäßerkrankungen, Herz- und Kreislaufstörungen usw.

Grundsätzlich sind der Industriezucker und alle damit bereiteten Speisen, Genußmittel und Getränke, wie Süßigkeiten, Schokolade, Bonbons, Marmelade, Kompott, gesüßte Säfte, Limonaden usw., sowie alle Misch- und Feinmehlprodukte, wie Kuchen, Brötchen, Grau- und Weißbrot, Grieß, Nudeln usw. als Vitamin- und Mineralstoffräuber zu betrachten. Die Vitaminverarmung, insbesondere der Mangel an Vitamin B-Komplex, bedingt nicht nur schwere Störungen im Kohlenhydrat-, Eiweiß-, Fett- und Mineralsalzstoffwechsel. Im Stoffwechselgeschehen und bei der Sauerstoffverwertung spielt das Vitamin B eine wichtige Rolle. Unter anderem führt die mangelhafte Verbrennung der Kohlenhydrate zu Gärungsstoffwechsel mit Anhäufung toxischer Milchsäuremengen im Gewebe, eine der Voraussetzungen für die Entstehung bösartig wuchernder Zellen. Überschüssige, nicht verbrennbare, isolierte Kohlenhydrate werden von der Leber zu Fett umgebaut und dieses an den bekannten Stellen (Leib, Hüften, Kinn usw.) deponiert.

In vielen Fällen führt ein Vitalstoffmangel, insbesondere an Vitamin B, zu nervösen Störungen aller Art. Durch den Genuß von isoliertem Zucker und Feinmehl wird die physiologische Bakterienflora des Darmes geschädigt, werden Gärungsvorgänge begünstigt und die bei Erkrankung der Verdauungsorgane so dringend benötigte Vollwertkost schlecht vertragen. Daher die vielfach gemachte Beobachtung, daß bei Erkrankungen, insbesondere der Verdauungsorgane, Rohkost, rohes Obst und Vollkornspeisen nicht vertragen werden, ausgerechnet jene Lebensmittel mit vollwertigen Vi-

talstoffen, die einzig und allein die Schäden beheben könnten, die durch jahrelangen Genuß der allgemein üblichen Mangelkost entstanden sind. Eine Diät, die nur aus gekochtem Gemüse, Kompott, Mehlsuppen, Grießbrei, Weißbrot und dergleichen besteht, kann auf Dauer keine Krankheiten heilen. Von einer so einseitigen Diät, die seine Krankheit chronisch macht, kommt der Kranke nicht mehr los. Weil er krank ist, muß er angeblich „diät“ leben, und weil er „diät“ lebt, kann er nicht gesund werden.

Bei der gesundheitlich dringend gebotenen Ausrichtung auf eine natürliche Vollwerternährung ist zu bedenken, daß um so mehr Zeit für eine allmähliche Umstellung erforderlich ist, je länger der krankhafte Zustand bestanden hat. Die zumeist beobachtete chronische Dysbakterie mit einer Fäulnis- oder Gärungsflora erfordert zunächst eine gründliche Reinigung, ohne die der Übergang auf Vollwertkost meist nicht gelingt. Würde man in einem Topf voll verdorbener Speisereste diese mit einer frischen biologisch vollwertigen vitalstoffreichen Mahlzeit vermischen, so würde daraus ein unverträglicher, faulender oder gärender Brei entstehen.

Für die Reinigung des Darmes, die Regeneration und den Wiederaufbau einer physiologischen Bakterienflora ist nichts so geeignet und sicher wirksam wie eine zeitweise völlige Nahrungsenthaltung und Ruhigstellung der Verdauungsvorgänge mit Hilfe einer Fastenkur mit ihren den jeweiligen Gegebenheiten anzupassenden Variationsmöglichkeiten, auf die noch näher einzugehen ist. Eine gründliche Darmwäsche wie die Colon-Hydro-Therapie oder zu mindest tägliche Darmeinläufe sind dabei unerlässlich.

Gebißverfall – nicht nur eine Mundkrankheit

Daß zwischen Zahnkaries und dem Genuß von isolierten Kohlenhydraten ursächliche Zusammenhänge bestehen, dürfte heute kaum mehr bestritten werden. Verschieden sind lediglich die Auffassungen über den Entstehungsmechanismus der Karies.

Die zahnmedizinische Wissenschaft, möglicherweise unter dem Einfluß einer umsatzhungrigen Industrie, starrt immer noch gebannt auf das Symptom, das örtliche Geschehen in der Mundhöhle und am Zahn. Sie mißt der veränderten Mundflora, dem säureüberschüssig gewordenen Speichel und der Klebrigkeit und Haftfähigkeit der Süßigkeiten und Weißmehlprodukte größte Bedeutung bei.

Hingegen vermag derjenige, der in ursächlichen Zusammenhängen zu denken gelernt hat, die durch den einseitigen Verzehr von isolierten Kohlenhydraten verursachte Gesamtstoffwechselstörung zu erkennen. Zwar sind am Gebißverfall, an den Kiefermißbildungen, an der Parodontose und an den sonstigen Veränderungen im Bereich der Mundhöhle die Gesamtstoffwechselstörung und die Verschiebung im Säure-Basen-Haushalt sowie die degenerativen Veränderungen am augenfälligsten zu erkennen. Diese beschränken sich aber keineswegs allein auf die Krankheitserscheinungen in der

Mundhöhle, sondern betreffen immer den gesamten Organismus. In dieser Hinsicht ist die Zahnkaries als Ausdruck und Folge der Gesamterkrankung und des gestörten Säure-Basen-Haushaltes mit seinen bereits geschilderten Folgeerscheinungen zu sehen.

Es soll hier nicht versäumt werden, auf die von Weston A. Price, einem amerikanischen Zahnarzt, auf seiner Reise durch die ganze Welt gemachten Beobachtungen und berichteten Erfahrungen über die ursächliche Bedeutung der Ernährung für den Gebißverfall und die degenerativen Veränderungen des Organismus hinzuweisen, die einen eindeutigen Beweis für die geschilderten Zusammenhänge erbringen. In einer großartigen Gesamtschau werden die von Weston A. Price erzielten Untersuchungsergebnisse von Albert von Haller in seinem Buch „Gefährdete Menschheit“ dem Leser nahegebracht. Hier kommt klar zum Ausdruck, wie überall in der Welt bei Umstellung von einer ursprünglich gesunden Primitivkost auf die übliche Zivilisationsnahrung mit Zucker, Feinmehl, Teigwaren und Konserven der Gebißverfall zusammen mit verschiedenen Krankheitserscheinungen und degenerativen Veränderungen zu beobachten ist.

Price stellt fest, daß eine naturbelassene, vollwertige, bodenständige Ernährung immer auch in Zusammenhang steht mit einer bodenständigen Kultur, die in überlieferten Sitten und Bräuchen und in einer naturverbundenen Lebensweise sichtbar wird. Es zeigt sich, daß die in einem schadlosen Gebiß und harmonischem Körperbau zum Ausdruck kommende, vollkommene Gesundheit innere Ruhe und Ausgeglichenheit begünstigt, soziales Verhalten fördert und Treue und Hilfsbereitschaft gedeihen läßt. Ganz klar erkennt Price auch die Auswirkung der mit dem Gebißverfall einhergehenden krankhaften und degenerativen Veränderungen auf das seelisch-geistige Verhalten, wenn er schreibt: „Wie verschieden ist doch der Gesichtskreis und die sittliche Grundlage dieser Menschen von jenen vielen in einer sogenannten zivilisierten Welt, die sich zu einem Leben erniedrigt haben, das nur einen Wert, den des Geldes kennt und in dem nur der Gelderwerb gilt, gleichgültig, ob der Mensch dabei verkümmert oder ausgelöscht wird.“

Ich frage mich, ob in den lebensspendenden Vitaminen und Mineralien nicht auch etwas enthalten ist, was nicht nur die schöne menschliche Gestalt bildet, sondern auch auf Gemüt und Geist einwirkt und eine höhere Menschlichkeit möglich macht, eine Welt, in der die materiellen Güter erst an zweiter Stelle stehen.“

In von Proell durchgeführten Versuchen konnte nachgewiesen werden, daß schon die Beigabe von fünf Gramm Zucker täglich zum üblichen Futter in der Lage war, bei Ratten eine gesunde Zahnbildung unmöglich zu machen. In seinen Veröffentlichungen über den „Einfluß der Ernährung auf die Konstitution des Organismus“ beschreibt der Direktor des Pathologischen Institutes der Medizinischen Akademie von Osaka, Professor Katase, die Wirkung des Industriezuckers auf den jugendlichen, im Wachstum begriffenen Organismus.

Eine Zuckerzulage von 2-4 g pro kg Körpergewicht führte bei jungen Kaninchen zu so schweren krankhaften Erweichungen der Knochen infolge der entkalkenden Wirkung des Zuckers, daß diese mit dem Messer leicht zu schneiden waren. Gleichzeitig kam es zu einer auffallenden Verlängerung der Röhrenknochen, die an die Neigung zu gesteigertem Größenwachstum erinnert, das verbreitet bei der heutigen Jugend beobachtet wird und womöglich auf die gleichen Ursachen zurückzuführen ist.

Infolge des Fehlens von Vitamin B und Mineralstoffen werden Kinder und Jugendliche bei Genuß von Zucker- und Weißmehlprodukten nervös, blaß und appetitlos. Sie klagen über Bauchweh, haben vergrößerte, entzündlich gerötete Gaumenmandeln, leiden an Kiefermißbildungen und Zahnkaries und sind anfällig und leicht erkältet.

Wenn man bedenkt, daß Zucker häufig schon der Flaschenmilch für Säuglinge zugefügt wird, kann man ermessen, in welchem Ausmaß unsere „fortschrittliche Zivilisation“ bereits die Säuglinge und Kinder krank macht, die Gesundheit der heranwachsenden Jugend zerstört und damit die Zukunft kommender Generationen in Frage stellt. Besonders heimtückisch ist hierbei, daß die schweren, bleibenden Schäden und degenerativen Veränderungen, wie die Arthrosen, degenerativen Nierenerkrankungen, Leberzirrhosen, Diabetes, Arteriosklerose, die chronischen Magen- und Darmerkrankungen, Krebs usw., verursacht durch die von der Jugend in den zivilisierten Ländern verbreitet und in großen Mengen genossenen Zucker- und Feinmehlprodukte, häufig erst nach Jahrzehnten sichtbar werden.

Nachweislich ist der Kopf der am häufigsten von Schmerzen betroffene Bereich des menschlichen Organismus. Neben Kopfschmerzen, Migräne und Neuralgien gehören Zahnschmerzen zu den Quälgeistern, die den Kranken am heftigsten peinigend können.

Hauptursache ist die bei den zivilisierten Völkern weitverbreitete Zahnfäule (Karies), die u.a. bei einer falschen, unsachgemäßen Behandlung schuld sein kann an der Entstehung von Störfeldern im Zahn-Kiefer-Bereich.

Der weitaus überwiegende Teil der wissenschaftlichen Arbeiten des In- und Auslandes, die sich kritisch mit dem Problem einer wirksamen Kariesprophylaxe und -ernährung auseinandersetzen, kommt zu dem Ergebnis, daß die Entstehung von Zahnkaries ein komplexer Vorgang ist, an dem sowohl innere als auch äußere Faktoren maßgeblich beteiligt sind.

Unter den äußeren Faktoren scheint die zugeführte Nahrung, insbesondere hinsichtlich Menge und Qualität der Kohlenhydrate, von erheblicher Bedeutung zu sein. Leicht gärfähige, isolierte Industriezuckerarten und Feinmehle führen besonders beim Kariesanfälligen zu einer krankhaften Veränderung des Kohlenhydratstoffwechsels und zu einer durch Gärung verursachten Säurebildung anstelle des normalen Abbaus, bei dem Sauerstoff entwickelt wird. Bei dieser Säurebildung werden der Speichel sowie auch die

Bakterienflora des Mundes, krankhaft sauer und führen zusammen mit der Verschiebung des Säure-Basen- Gleichgewichts zur Entkalkung und Zerstörung der Zähne.

Von besonderer Bedeutung sind in diesem Zusammenhang die Forschungsergebnisse von F. F. Sander über „Den Säure-Basen-Haushalt des menschlichen Organismus“ und von K. Rumler über „Den Säure-Basen-Haushalt im Rahmen der Gesetzmäßigkeit der biologischen Regulation“. Diese Arbeiten weisen nach, daß eine oft verborgene, symptomlose Übersäuerung immer mit einer vermehrten Kalkausscheidung und erhöhten Kariesanfälligkeit einhergeht, während eine Normalisierung des Säure-Basen-Haushaltes die Kariesbereitschaft eindeutig herabsetzt.

Der erhebliche Säureüberschuß unserer modernen Zivilisationskost steht in Zusammenhang mit einem Mangel an Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen. Zahlreiche Untersuchungen weisen nach, daß bei Zufuhr der erforderlichen Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente in biologisch gegebener Relation eine Karies, selbst bei kariesfördernder Ernährung, weitgehend verhütet werden kann. Dem mineralstoff-, vitamin- und spurenelementfreien Industriezucker beigegeben, würden sie diesem seine kariesfördernde Eigenschaft nehmen und wären bei konsequenter Anwendung eine sichere Kariesverhütung. Hierbei ist allerdings unbedingt erforderlich, daß die oben genannten biologischen Wirkstoffe im wesentlichen bereits in der Mundhöhle resorbiert werden, da die basenbildenden Mineralstoffe im Magen durch die dort vorhandene Salzsäure weitgehend neutralisiert und die Vitamine und Spurenelemente im Verdauungstrakt zum Teil abgebaut, chemisch verändert oder vom Organismus nicht aufgenommen werden.

Ein weiterer äußerer Faktor für die Entstehung der Karies ist die Tatsache, daß die gebräuchliche Koch- und Weichkost den für die natürliche Mund- und Zahnreinigung erforderlichen intensiven Kauprozeß überflüssig macht. Gutes Kauen fördert die Sekretion von Speichel, der für die vollständige Entfernung von Nahrungsresten, insbesondere aus den Öffnungen zwischen den Zähnen, von Bedeutung ist und im Gegensatz zur krankhaften Mundspeichelflora immer eine alkalische Reaktion aufweist. Zu den inneren Faktoren gehört u.a. eine vererbte, konstitutionsbedingte Kariesanfälligkeit. Der Mineralhaushalt, die normalen Abbau- und Stoffwechselforgänge, die Speichelabsonderung, die Zusammensetzung des Speichels, das Säure-Basen-Gleichgewicht, die Durchblutung von Zahnfleisch und Mundhöhle usw. werden zum Teil durch innere Absonderungsvorgänge und über das vegetative Nervensystem gesteuert.

Das Ausmaß der Funktion des Drüsensystems und des vegetativen Nervensystems ist erblich bedingt, aber auch von Umwelteinflüssen abhängig. Beim Kariesanfälligen sind z.B. die auf Kohlenhydrate einwirkenden Enzyme des Speichels im Vergleich zum Kariesresistenten vermindert und der Speichel selbst zu sauer. Dadurch entstehen ein verminderter Abbau von Kohlenhydraten in der Mundhöhle und eine starke Säurebildung.

Die Beobachtung von Naturvölkern hat gezeigt, daß diese ihr gesundes Gebiß bis ins hohe Alter nicht allein natürlichen Ernährungsbedingungen, sondern auch der Gewohnheit verdanken, regelmäßig Baumharze oder harzähnliche Pflanzenbestandteile zu kauen.

Es ist offensichtlich, daß ein länger anhaltendes Kauen einen Einfluß auf die Speichelflüssigkeit ausübt. Dem Speichel wird eine große, die Gesundheit erhaltende Bedeutung zugesprochen. Nach Euler gehört zu seinen wichtigsten Aufgaben, neben der Wirkung seiner Enzyme, die Spül- und Reinigungstätigkeit, die chemische Wirkung als Pufferflüssigkeit für Säuren und Alkalien und ferner die Verdünnung der auftretenden Säuren. Diese Faktoren hängen weitgehend von der Speichelmenge ab.

Wenn Menschen sich daran gewöhnen, ihre Nahrung immer lange zu kauen, regt dies die meist mangelhafte Speichelsekretion lebhaft an und bewirkt eine gute Durchblutung der Mundhöhle, des Zahnfleisches und der Zahnwurzel. Es kräftigt die Kau-muskulatur und den Zahnhalteapparat und ist ein wirksames Mittel gegen die Parodontose.

Trotz modernster Mund- und Zahnhygiene mit angeblich immer weiter verbesserten Zahnpasten, Zahnbürsten, Mundwässern und dergleichen und trotz umfassender zahnärztlicher Fürsorge ist jedoch bei allen zivilisierte Völkern ein ständig fortschreitender Gebißverfall und eine erschreckende Zunahme der Parodontiden, mit entzündlichen Erscheinungen einhergehende Kieferknochenrückbildung, festzustellen, wie ein Blick in die entsprechenden Statistiken zeigt.

Von berufener Seite wird darauf hingewiesen, daß unsere moderne Zahnhygiene und die Mundpflege ihre Aufgaben, den fortschreitenden Gebißverfall zu verhüten, nicht nur nicht zu erfüllen vermögen, sondern sogar ein nicht unbedenklicher Eingriff in die gesunde Bakterienflora der Mundhöhle sind. Mittels der in Zahnpasten enthaltenen bakterienfeindlichen und aggressiven Substanzen, Detergentien, Schaum- und Reinigungsstoffe usw. und durch die ständige, den Zahnschmelz und den natürlichen Zahnkronenschutzbelag schädigende, abschabende Wirkung moderner Zahnpasten sowie der jetzt üblichen, oft viel zu harten Nylon- und Perlonbürsten wird eine auf Dauer schädigende Wirkung auf den Zahnschmelz und den natürlichen Zahnkronenschutzbelag ausgeübt, so daß die in der Mundhöhle krankhaft gebildeten Säuren ihre zerstörende Wirkung noch leichter entfalten können.

Ganz abgesehen davon ist, wie bereits betont, die Karies nicht eine Folge mangelhafter Zahn- und Mundpflege, sondern wird als Folge moderner Ernährungsgewohnheiten durch eine innerlich bedingte, tiefgreifende Störung im Mineralhaushalt und im Säure-Basen-Gleichgewicht des Organismus verursacht.

Wenn Zahnbürste und Zahnpasten das „non plus ultra“ der Zahnreinigung wären, müßten die Naturvölker einen katastrophalen Gebißverfall aufweisen. Das ist aber

keineswegs der Fall, sondern die fortschreitende Karies ist bei den zähnebürstenden Völkern zu Hause.

Zweifellos ist die allgemeine Hygiene für den modernen Zivilisationsmenschen lebenswichtig und daher unentbehrlich geworden. Der Hygienebegriff muß aber dort seine natürlichen Grenzen finden, wo er die von der Natur eingerichtete Selbsthilfe des gesunden Organismus mehr und mehr ausschalten will. Dabei ist naturgemäß streng zwischen der Hygiene der äußeren und der Hygiene der inneren Körperoberflächen zu unterscheiden. Die Natur verlangt von keinem Lebewesen, daß es die mit der Außenwelt in Verbindung stehenden Hohlorgane Enddarm, Vagina, Harnröhre, Nasenhöhle, Ohrgang und Mundhöhle mit künstlichen Mitteln reinigt.

Wie verhält es sich aber mit der sogenannten vorbeugenden künstlichen Mundhygiene, die wir zur Zeit noch generell fordern? Die uneingeschränkte, wahllose Anwendung künstlicher Reinigungsmittel resultiert ganz offensichtlich aus einer gewissen Ratlosigkeit gegenüber dem Kariesgeschehen.

Die Annahme, das Zähneputzen mit unnatürlichen Reinigungsmitteln stelle wenigstens eine karieseinschränkende Maßnahme dar, ist zumindest sehr gewagt. Schon aus rein biologischen Überlegungen heraus muß man zu dem Schluß kommen, daß die Natur nicht an absolut „belagfreie“ Zahnkronenoberflächen gedacht haben kann, wie sie durch den abschabenden Angriff durch der in den sogenannten Zahnreinigungsmitteln enthaltenen Schleifkörper und durch chemische Substanzen in hohem Maße geschaffen werden.

Auch die Haut und die Schleimhäute unseres Körpers kommen auf die Dauer ohne einen von den Drüsen ausgeschiedenen Schutzfilm, den sie auf ihrer Oberfläche ablagern und im Bedarfsfalle erneuern, nicht aus.

Genau dieselbe Einrichtung finden wir bei den Zähnen vor, auf deren Kronen sich ein spezifischer „Zahnbelag“ von bestimmter Stärke und Zusammensetzung ausbildet, der den Schmelz vor Direktangriffen, wie sie von konzentrierten sauren und alkalischen Substanzen ausgehen, bewahren soll. Dabei dürften Art, Beschaffenheit und Zubereitung der Nahrung eine ebenso wichtige Rolle spielen wie die beim Kontakt entstehende Reibung, die auch für die Selbstreinigung des Gebißes in hohem Maße mitverantwortlich ist.

Die Kieler Schule konnte mit dem Elektronenmikroskop nachweisen, daß sich im gesunden Mundmilieu auf der Oberfläche der Zahnkronen eine natürliche Schutzschicht ausbildet. Entfernt man diese mineralische Schutzschicht der Zahnkrone, so wird sie von neuem wiederhergestellt, vorausgesetzt, daß der Prozeß nicht durch äußere Einflüsse gestört wird.

Diese Vorgänge dürfen als ein Zeichen dafür gewertet werden, daß nicht der Schmelz, sondern sein erneuerungsfähiger, gewissermaßen als vorderste Abwehrfront gegen die Karies gebildeter natürlicher Zahnkronenschutzbelag den direkten Angriff der Um-

welt abzuwehren hat und sich in dieser Eigenschaft von den Belägen der Schleimhäute und dem Sekretfilm der Haut nicht unterscheidet.

Die Entstehung der Karies dürfte demnach mithin auch eine Störung eines dynamischen Gleichgewichtes sein, das zwischen der Intensität des Säureangriffes durch die Nahrung im Mundhöhlenmilieu und der Bildung bzw. Erhaltung der schützenden Deckschicht über den Zahnkronen besteht.

Aus den genannten Gründen muß die Mißhandlung unterbleiben, die unsere herkömmliche Art, die Zähne zu putzen, für den natürlichen Zahnkronenbelag darstellt. Auf die Verwendung von sogenannten Zahnreinigungspasten und dergleichen sollte man unter allen Umständen verzichten, weil ihre Anwendung sehr leicht zu einer Entblößung des Zahnschmelzes von seinem natürlichen Schutzbelag führen kann. Vor allen Dingen sollten keine Zahnpasten benutzt werden, die Fluor enthalten. Seit vielen Jahren gibt es ernsthafte Wissenschaftler und Ärzte, die vor dem Gebrauch von Fluor im Trinkwasser, als Fluortabletten oder in Zahnpasten warnen. Fluor härtet zwar den Zahnschmelz, entzieht jedoch sowohl den Zähnen als auch den Knochen Kalzium und macht sie brüchig. Skelettveränderungen, Osteoporose schon bei Jugendlichen, Gelenkentzündungen und sogar Knochenkrebs können die Folge sein.

Fluor wirkt sich nach den Forschungen von mindestens zwölf Nobelpreisträgern für Chemie und Medizin auch auf die Nerven und auf das Immunsystem negativ aus und kann bei Kindern zu Dauermüdigkeit, einem niedrigen Intelligenzquotienten, zu Lethargie und Depressionen führen. Die vor kurzem veröffentlichte Pisa-Studie läßt grüßen.

Zusammenfassend muß man feststellen, daß die üblichen Methoden der Zahn- und Mundpflege hinsichtlich einer Kariesverhütung nicht nur absolut wirkungslos sind, sondern daß sie infolge der durch sie gesetzten Schäden zusätzliche Voraussetzungen für die Entstehung der Karies schaffen und so der Karies weiter Vorschub leisten.

Aus England erreichte uns vor kurzem die Nachricht, daß dort ein hoher Prozentsatz schulpflichtiger Kinder schon eine Zahnprothese tragen müsse. In Mitteleuropa sind diese Zahlen ebenfalls sehr hoch. Und das alles trotz (oder wegen) eines Höchstensatzes von Zahnbürsten und Zahnpflegemitteln, trotz Verbesserung der allgemeinen Hygiene und trotz der in Tausenden von Zeitschriften erfolgten Aufklärung über zahngesunde Nahrungsmittel.

Bei einem Kind, welches zum ersten Male seine Zähne mit Zahnpaste und Bürste geputzt hat, sind Sie in der Lage, mit bloßem Auge Veränderungen am Schmelzoberhäutchen festzustellen. Das Oberhäutchen ist aufgeraut, Lippen und Wangen sind dann nicht mehr in der Lage, in Verbindung mit Speichel und Zunge das jugendliche Gebiß biologisch sauber zu halten. Der Zahn verliert somit seinen natürlichen Schutz gegen chemische und thermische Einflüsse. Ein Film von Speiseresten, in der Haupt-

sache Kohlenhydrate, unterliegt einem ständigen, im Mund beginnenden Verdauungsprozeß, wobei Milchsäure frei wird. Der Zahn wird weiß und weich.

Wenn Naturvölker bis ins hohe Alter ein gesundes Gebiß aufweisen, jedoch bei „zivilisierten“ Völkern, denen alle Methoden modernster Zahnhygiene zur Verfügung stehen, ein fortschreitender Gebißverfall beobachtet wird, dann kann man nur den Mut bewundern, mit dem immer wieder behauptet wird, daß regelmäßiges Zähneputzen mit Zahnpasten den Gebißverfall verhüten könne.

Objektive wissenschaftliche Untersuchungen und die praktische Erfahrung zeigen genau das Gegenteil, wovon man sich mit einem Blick in die Kariesstatistik leicht überzeugen kann. Möglicherweise trüben auch hier, genauso wie in der Humanmedizin, wirtschaftliche Interessen, insbesondere der Zahnpastenindustrie, den Blick für natürliche Zusammenhänge und verhindern die Entwicklung wirksamer Maßnahmen und Anwendungen für eine sinnvolle Zahnpflege.

Schon früher machte Gerke auf die durch Zahnputzmittel verursachten Schäden aufmerksam: Mikroskopische Untersuchungen ergaben in vielen Pasten scharfkantige, spitze, sicherlich den Zahnschmelz und noch mehr die Übergangsregionen der Zahnkrone und des Zahnhalses, schädigende Schleifkörper.

Jedem Praktiker sind die keilförmigen Auskerbungen an den Zähnen bzw. Zahnhälsen bekannt, speziell an den Oberkieferzähnen. Sie sind nach allgemeiner Ansicht Folgen der Schleifkörper der Zahnpasten.

Dr. Heinrich Schaub, Oberarzt an der Hals-Nasen-Ohren-Klinik in Frankfurt/M, und der Zahnarzt W. von Heesen untersuchten die Mehrzahl der in der Bundesrepublik gehandelten Zahnpasten und mußten feststellen, daß bei Anwendung der Pasten fast ausnahmslos nicht nur anhaltende Geschmacksstörungen, sondern auch Zungen- und Lippenbrennen zu beobachten waren, wie sie u.a. auch als Anfangssymptom für einen beginnenden Mundhöhlenkrebs auftreten können. Nach Ansicht der Wissenschaftler waren diese Effekte auf die Wirkung von bestimmten Schaum- und Reinigungstoffen in den Zahnputzmitteln zurückzuführen.

Obwohl wir die Uhr z.Zt. nicht zurückstellen können und unsere heutigen Nahrungsmittel und Nahrungsgewohnheiten sich weitgehend verschlechtert haben, kann jeder von uns immer noch viel in Richtung seiner eigenen Gesundheit unternehmen. Dazu zählt auch die Gesundheit unserer Zähne.

Die Nahrung der Naturvölker war immer sehr einfach, zu 100% natürlich und richtete nur selten einen gesundheitlichen Schaden an. Hingegen schadet vieles, was wir tagtäglich essen oder trinken, auf schleichende Weise unserer Gesundheit, obwohl wir dies nicht sofort merken.

Wir sollten uns angewöhnen, einfacher und viel gesünder zu essen, keine Süßgetränke mehr zu trinken und weniger zu naschen. Alle notwendigen Richtlinien für eine gesunde Ernährung sind in diesem Buch ausführlich beschrieben.

Die Zähne sollte man mit einer mittelharten Bürste und mit reinem Wasser nach jeder Mahlzeit und sogar immer, nachdem wir zwischendurch etwas gegessen oder getrunken haben, in alle Richtungen putzen. Hin und wieder kann man dazu auch ein einfaches Zahnpulver aus dem Reformhaus oder andere Basenpulver (MeineBase, Bullrich o.a.) nehmen. In verschiedenen Apotheken ist ein Ayurveda Zahnpulver erhältlich, oder man kann solch ein Pulver herstellen lassen.

Da sich während der Nacht die notwendige natürliche Schutzschicht auf den Zahnkronen bildet, ist es ratsam, die Zähne nie vor dem Frühstück oder abends vor dem Zubettgehen zu putzen. Wenn Sie beim Aufwachen einen schlechten Geschmack verspüren, sollten Sie Ihren Mund am Morgen nur gut mit reinem Wasser ausspülen. Der schlechte Geschmack entsteht, wenn man am Abend oder am Tag vorher schlecht verdauliche Speisen gegessen hat oder wenn man unter Magen-Darm-Problemen leidet.

Bei Zahnschmerzen sollte man sofort einen kleinen Schluck Echinacin, Echinacea, Echinaforce oder ein ähnliches Mittel mit etwas Wasser in den Mund nehmen und diese Mischung so lange wie möglich an der schmerzenden Stelle im Munde behalten. Dies wiederholt man von Zeit zu Zeit, bis die Schmerzen abgeklungen sind, und gehen Sie bei Bedarf immer zu einem biologisch arbeitenden Zahnarzt.

Wenn Sie öfters Zahnprobleme haben, liegt dies meist an Ihrer Ernährungsweise. Diese sollten Sie ändern! Auch sollten Sie in dem Fall Ihr Blut und Ihre Haare auf einen eventuellen Nährstoffmangel oder auf Toxine untersuchen lassen.

Selber nehmen wir hin und wieder eine Zeitlang das Multi-Mineral-Präparat von der Firma Burgerstein oder das rein pflanzliche Mineralstoffprodukt Wurzelkraft von Orgon sowie die biochemischen Mittel Silicea D12 und Calcium fluoratum D6 von Dr. Schüssler (viermal täglich 2 kleine Tabletten langsam im Munde zergehen lassen). Dies hilft, die Zähne gesund zu halten. Möglicherweise brauchen Sie persönlich jedoch andere biochemische Mittel.

Wenn Sie die o.a. Richtlinien befolgen, werden Sie schon innerhalb einiger Wochen bemerken, daß Sie weniger Zahnprobleme haben. Es ist nur notwendig, die natürlichen Zusammenhänge zu verstehen.

Zucker macht süchtig

Während der Abbau der natürlich vorkommenden Kohlenhydrate mit Hilfe der in diesen vorhandenen Vitalstoffe in einem gesunden Organismus normal und ohne krankhafte Abweichung abläuft, kommt es bei Genuß der wie ein Konzentrat wirkenden isolierten Kohlenhydrate, insbesondere des chemisch reinen Industriezuckers, zu einem plötzlichen steilen Anstieg des Blutzuckerspiegels, einer Hyperglykaemie, die die Bauchspeicheldrüse zwingt, als Gegenregulation große Mengen von Insulin aus-

zuschütten. Infolge der überschießenden Gegenregulation sinkt der Blutzuckerspiegel weit unter die Norm ab. Der dadurch bedingte Mangel an Blutzucker, die sogenannte Hypoglykaemie, erzwingt gebieterisch die erneute Zufuhr von Zucker, ein Teufelskreis, der nicht nur bei Kindern zu einem unstillbaren Verlangen nach Süßigkeiten und zuckerhaltigen Naschereien, zur Naschsucht, führt.

Darüber hinaus kann eine anhaltende Hypoglykaemie zum sogenannten hypoglykaemischen Schock führen, d.h. zu plötzlich auftretenden Schwächezuständen mit Schwindel, Ohnmacht und dem Bilde eines Kreislaufkollapses. Unter den Sympathikotonikern mit der Neigung zu beschleunigten und verstärkten Stoffwechselreaktionen werden die meisten an Hypoglykaemie leidenden Kranken angetroffen, ganz abgesehen davon, daß der Sympathikotoniker als Yin-Typ auf extrem yinhaltige Nahrungsmittel, wie z.B. Zucker, mit besonders lebhaften negativen Reaktionen antwortet.

Zahlreiche Beobachtungen z.B. von B. Sandler, der in seinem Buch „Sonderernährung verhütet Kinderlähmung“ auf die Beziehungen zwischen Zuckergenuß und Kinderlähmung aufmerksam macht, zeigen deutlich, daß der Genuß isolierter Kohlenhydrate die körpereigene Abwehrkraft signifikant herabsetzt. Das gilt nicht nur für die Erkrankung an Kinderlähmung, sondern allgemein für alle Infektionskrankheiten.

Nachdem alle Getreidespeisen aus Weizen, Roggen und Hafer säureüberschüssig sind, sollten bei einer sauren Stoffwechsellage, unter welcher heutzutage immer mehr Menschen zu leiden haben, Getreidespeisen zunächst gemieden werden, insbesondere wenn sie durch Erhitzen oder Backen zubereitet oder womöglich in Form von Mehl verwandt wurden. In diesem Falle ist es zu empfehlen, den Bedarf an Kohlenhydraten zunächst durch den Genuß von süßen Früchten, Kartoffeln, Gemüse, Gerste, Salaten und getreideähnlichen Pflanzen wie Hirse, Quinoa und Amaranth zu decken und nach Ausgleich des Säure-Basen-Gleichgewichtes eines der im Rezeptanhang empfohlenen Vollkorngerichte einmal täglich zu genießen.

Es gelingt meist nicht, einen Kranken zur Umstellung auf eine vitalstoffreiche, lebendige Vollwertkost zu überreden, wenn man ihm gleich zu Anfang ein schwer verdauliches, womöglich noch künstlich gesäuertes Roggenschrotbrot empfiehlt, das er dann nicht verträgt. Besser ist in diesem Falle die Umstellung von dem üblichen Grau- oder Weißbrot auf ein leicht verdauliches Weizenschrot- oder Grahambrot, Knäckebrötchen oder auf Vollkornzwieback. Falsche Empfehlungen und daraus resultierende schlechte Erfahrungen haben leider schon häufig die heilsame Umstellung auf eine biologisch vollwertige Kost verhindert.

Letztere enthält soviel Kohlenhydrate, Fruchtzucker und natürliche komplexe Zuckerverbindungen, daß sich das Süßen mit isoliertem Industriezucker völlig erübrigt. Erst der Genuß gesundheitsschädlicher, stark sauer oder fade schmeckender Nahrung wie zerkochte Kost, unreifes Obst, grüne Stachelbeeren, Rhabarber, Kompott, Marmelade, Pudding usw. verführt dazu. Falls etwas gesüßt werden soll, verwende man Bienenhonig, Rübensirup oder Sirup von Zuckerrohr aus biologischem Anbau.

Das ganze Getreidekorn ist eine natürliche Konserve und bei trockener Lagerung jahrzehntelang ohne Wertverlust haltbar. Weil es aber unmittelbar nach dem Mahlen oxidiert und das im Getreidekeim enthaltene Keimöl ranzig wird, ist Vollkornmehl oder -schrot nicht lange lagerfähig. Grundsätzlich sollte es deshalb erst kurz vor dem Verzehr mit Hilfe einer der im Handel erhältlichen Haushaltsgetreidemöhlen mit Mahlsteinen für Hand- oder Elektrobetrieb gemahlen werden.

Getränke – Genuß- oder Lebensmittel?

Ebenso wie die Nahrung sollten auch die täglich genossenen Getränke vollwertig sein und den von uns dargelegten Grundsätzen entsprechen. Zu empfehlen sind frisch gepresste, nicht konservierte Frucht- und Gemüsesäfte. Da diese hochkonzentriert sind, wird von vielen Ernährungsfachleuten empfohlen, die Säfte mit einem guten Quell- oder Mineralwasser ohne Kohlensäure zu verdünnen, gut einzuspeicheln und nur langsam, schluckweise zu trinken. Sie sollten nicht zu, sondern zwischen den Mahlzeiten genossen werden oder mindestens 1/2 Stunde vor dem Frühstück. Es ist eine sehr schlechte Gewohnheit, Orangen- oder andere Fruchtsäfte zum Frühstück zu trinken. Diese verursachen eine starke Übersäuerung und in Kombination mit Kohlenhydraten eine starke Gärung und tragen Schuld an vielen Magen-Darm-Krankheiten.

Geschickt kombinierte Kräutertees mit oder ohne therapeutische Zielrichtung können außergewöhnlich wohlschmeckend sein oder durch natürliche Zusätze, wie z.B. Süßholz, etwas Zitronensaft, Honig oder Rüben- bzw. Zuckerrohrsirup schmackhaft gemacht werden.

Gut durststillend und deshalb in der heißen Jahreszeit besonders beliebt sind gekühlte Mineralwässer ohne Kohlensäurezusatz. Bei Neigung zu Gärung und Gasbildung im Darm sollten kohlenstoffhaltige Getränke konsequent gemieden werden, insbesondere wenn sie mit Zucker gesüßte Fruchtsäfte oder gezuckerte Zusätze enthalten.

Mit Rohmilch, Molke, Buttermilch und Sauermilchprodukten lassen sich, soweit Milch aus biologischer Milchwirtschaft zur Verfügung steht, zusammen mit Früchten, Nüssen, Honig, Gewürzen usw. wohlschmeckende und gehaltvolle Getränke bereiten (siehe Rezeptanhang).

Infolge der Behandlung mit Spritzgiften und der Zusätze von Zucker und Chemikalien kann der üblicherweise gehandelte Wein und Sekt nicht empfohlen werden. Weine und Sekt aus biologisch geführten Weinbaugebieten können mit Wasser verdünnt ein gelegentliches Genußmittel bei festlichen Anlässen sein. Regelmäßig genossen, bewirkt die in Wein und Sekt enthaltene Säure eine bedenkliche Verschiebung im Säure-Basen-Gleichgewicht mit allen geschilderten Folgen.

Wegen ihrer anregenden Wirkung auf die körperlichen und geistigen Leistungsreserven und ihrer Bedeutung für das gesellschaftliche Leben und die zwischenmenschli-

chen Beziehungen wird der Genuß von Kaffee, Tee und alkoholischen Getränken hoch geschätzt und erfreut sich weitester Verbreitung. Nebenbei haben diese Genußmittel, die streng genommen nicht zu den im Rahmen einer vollwertigen Kost zu empfehlenden Getränken gehören, die erfreuliche Eigenschaft, daß sie die als Folge der falschen Ernährungsgewohnheiten auftretende chronische Müdigkeit, Erschöpfung und Leistungsschwäche zumindest vorübergehend beheben. Hierbei sollte man jedoch bedenken, daß diese offensichtlich allgemein begrüßte Aktivierung den in den Genußmitteln enthaltenen, im Sinne von Arzneimitteln stark wirkenden Inhaltsstoffen zuzuschreiben ist, die eigentlich in die Hand eines erfahrenen Behandlers gehören. Das Koffein und die aromatischen Bitterstoffe des gerösteten Kaffees können, unter Kontrolle maßvoll und zeitlich begrenzt angewandt, ein gutes Stomachicum für den dyspeptischen Magen und ein wirksames Tonikum bei verschiedenen Schwächezuständen sein. Entsprechendes gilt für den schwarzen Tee und die alkoholischen Getränke.

Unkontrollierte Anwendung und ständiger Genuß ohne Beherrschung führen unweigerlich zu Gewöhnung und Abhängigkeit, d.h. Kaffee, Schwarzer Tee und Alkohol haben zwar unmittelbar nach dem Genuß immer noch eine mehr oder weniger kurzfristig anregende Wirkung, machen aber auf die Dauer noch müder als zuvor. Hinzu kommen bleibende Schäden wie Kreislauf- und Durchblutungsstörungen, arteriosklerotische Gefäßveränderungen, chronisch degenerative Erkrankungen der Leber, der Bauchspeicheldrüse und anderer innerer Organe, Herzinsuffizienz usw.

Bei der Fabrikation von Kakao und den meisten Schokoladesorten wird nach Extraktion der wertvollen Bestandteile aus dem Naturprodukt der zurückbleibende biologisch wertlose Kakaoschlamm mit Industriezucker, Kakaofett und Geschmackskorrigenzen versetzt und bildet so die Grundlage für die diversen Kakao- und Schokoladenerzeugnisse. Sie enthalten die Nerven- und Kreislaufgifte Theobromin und Koffein. Durch ihren Gehalt an Zucker und Kakaofett belasten der Kakao und die daraus bereiteten Produkte die Leber und den Fettstoffwechsel erheblich. Regelmäßiger Genuß von Kakao und Schokolade führt zu einer drastischen Erhöhung der Blutfettwerte und zu chronischer Stuhlträgheit.

Das Rauchen

Entsprechend, aber wesentlich bedrohlicher, sind die zu erwartenden chronisch degenerativen Veränderungen, mit denen der Gewohnheitsraucher früher oder später konfrontiert wird. Der Herzinfarkt, das Raucherbein und der Lungenkrebs sind nur drei markante Beispiele.

Von den rund 500 verschiedenen Substanzen, die im Zigarettenrauch enthalten sind, sind das Nikotin, die Ammoniakverbindungen, das Kohlenmonoxyd und der Tabakteer für den Raucher am bedrohlichsten. Nikotin ist, wie die Blausäure, ein besonders

schnell und heftig wirkendes Gift. Schon ein Tropfen davon genügt, um in wenigen Sekunden durch Atemlähmung den Tod herbeizuführen. Wenn beim Rauchen zwar nur Spuren von Nikotin resorbiert werden, so führt der ständige Genuß doch zu einer chronischen Nikotivergiftung. Über das vegetative Nervensystem wirkt Nikotin als Gift, das den Sympathikus lähmt und verengend auf die peripheren Blutgefäße und auf die den Herzmuskel versorgenden Herzkranzgefäße wirkt. Es schädigt die Leber, erhöht die Darmperistaltik, führt zu Schwindel, Schweißausbrüchen, Sehstörungen, Koliken und Krämpfen.

Im Zigarettenrauch ist Kohlenmonoxyd in verhältnismäßig hohen Konzentrationen vorhanden. Kohlenmonoxyd hat die heimtückische Eigenschaft, eine unlösliche und festere Verbindung mit dem roten Blutfarbstoff einzugehen als der Sauerstoff. Nach den Angaben von Wendt fällt jedoch nicht nur der mit dem Kohlenmonoxyd unlöslich verbundene Anteil des Blutfarbstoffes für den Sauerstofftransport aus, wodurch es zu den Symptomen der schleichenden Kohlenmonoxydvergiftung kommt, sondern bilden die zerfallenen, für den Sauerstofftransport nicht mehr brauchbaren roten Blutkörperchen ein Fremdeiweiß, das sich beim Gewohnheitsraucher im Laufe der Jahre in den Kapillarwänden ablagert und zu den bereits bei der Eiweißmast geschilderten Folgen wie Kreislauf- und Durchblutungsstörungen, Arteriosklerose, Coronarsklerose, Bluthochdruck, Raucherbein, Altersdiabetes usw. führt.

Unter den zahlreichen krebserzeugenden Substanzen spielt der im Tabakrauch enthaltene Tabakteer für die Entstehung von Krebs im Bereiche der sogenannten Rauchstraße, der oberen Luftwege, Bronchien und Lungen, offensichtlich eine entscheidende Rolle. Neben den auch im Tabakteer enthaltenen schleimhautreizenden Bestandteilen werden von den meisten Untersuchern die Ammoniakverbindungen als die Hauptursache für die chronische Entzündung der Schleimhäute der Augen, der Mundhöhle, des Rachens und der Bronchien angesehen. Allgemein bekannt sind der sogenannte Raucherkatarrh und die chronische Raucherbronchitis.

Nachdem die praktische Erfahrung gezeigt hat, daß die meisten Gewohnheitsraucher nicht nur abhängig vom Tabak und der Werbung der Tabakindustrie, sondern auch uneinsichtig und in Bezug auf ihre Umwelt rücksichtslos sind, gebe man sich nicht der Illusion hin, durch Aufklärung Raucherentwöhnung betreiben zu können. Dafür sind offensichtlich gezielte Behandlungsmethoden, wie z.B. eine Hypnosetherapie, die Ohrakupunktur oder spezifisch wirksame Injektionen mit natürlichen Wirkstoffen, die umstimmend in übergeordnete Regulationsvorgänge in den sogenannten Suchtzentren des Zwischenhirns eingreifen, besser geeignet.