Plädoyer für eine gesunde Ernährung



von

Dipl.-Kff. Iris Liedl

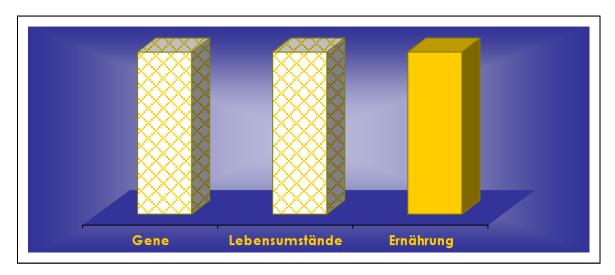
Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort	4
2	Was ist eine "gesunde Ernährung"?	5
3	Konsequenzen für den Einkaufszettel	
3.1	Vollkornmehl statt Weißmehl	7
3.2	Vollrohrzucker und Honig statt Zuckerraffinade	8
3.3	Wenig Salz	
3.4	Frischmilch statt homogenisierte Milch	10
3.5	"Echter" Käse statt Schmelzkäse & Co	10
3.6	Kaltgepresste Pflanzenöle und Butter statt raffinierter Fette	11
3.7	Verzicht auf Fertiggerichte	12
3.8	Wenig Fleisch	13
3.9	Viel frisches und möglichst heimisches Obst und Gemüse	14
3.10	Vielfalt statt Einfalt	15
3.11	Viel Wasser	15
4	Vorurteile im Zusammenhang mit gesunder Ernährung	16
4.1	Vorurteil 1: Vollkornprodukte sind schwer verdaulich!	16
4.2	Vorurteil 2: Vollwert-Ernährung schmeckt nicht!	16
4.3	Vorurteil 3: Nüsse sind zu fett!	18
4.4	Vorurteil 4: Low-Fat-Produkte fördern das gesunde Abnehmen!	18
4.5	Vorurteil 5: Ökologisch erzeugte Lebensmittel sind zu teuer!	19
4.6	Vorurteil 6: Ein warme Mahlzeit pro Tag ist wichtig!	20
4.7	Vorurteil 7: Fleisch ist ein Stück Lebenskraft!	20
4.8	Vorurteil 8: Fisch und Meeresfrüchte – eine gesunde Alternative!	22
4.9	Vorurteil 9: Viel bessere Ernährung als früher!	23
4.10	Vorurteil 10: Vitamintabletten und "Functional Foods" – eine Alternative!	25
5	Konsequenzen für den Organismus	26
5.1	Der Geschmack verändert sich	26
5.2	Das Gewicht reduziert sich	27
5.3	Der Organismus wird entsäuert	28
5.4	Der Organismus wird entschlackt und gestärkt	29

6	Konsequenzen für die Ökologie	29
6.1	Artgerechte Tierhaltung	29
6.1.1	Verschwinden der Massentierhaltung und Qualzucht	29
6.1.2	Natürliche Fütterung	32
6.2	Abschaffung unnötiger Tiertransporte	32
6.3	Verschwinden der Monokulturen	33
6.3.1	Anbau von vielfältigen Getreidesorten lohnt sich wieder	33
6.3.2	Genprodukte finden keinen Absatzmarkt	34
6.4	Verminderung der Umweltbelastung	34
6.4.1	Erhaltung des Regenwaldes und uralter Kulturlandschaften	34
6.4.2	Reduzierung des Treibhaus-Effektes	35
6.4.3	Bessere Wasserqualität	35
6.4.4	Weniger Pestizide, Herbizide und Fungizide	36
6.4.5	Weniger Verpackungsmüll	36
7	Konsequenzen für die Ökonomie	37
7.1	Stärkung der regionalen Landwirtschaft	37
7.2	Keine subventionierten Nahrungsmittelüberschüsse mehr	37
7.3	Verminderung des Treibstoffverbrauches und Energieeinsatzes	38
7.4	Sanierung des Gesundheitswesens	39
8	Epilog	40

1 Vorwort





Es ist von großem Vorteil, die Festigkeit der "tragenden Teile" zu kennen, damit eventuell entsprechende "Ausbesserungsarbeiten" vorgenommen werden können:

Die erste Säule ist – bis jetzt – kaum zu beeinflussen.

Die zweite Säule beansprucht eine eigene Themenbehandlung und ist nicht selten, durch äußere Zwänge bedingt, nur langfristig zu verändern.

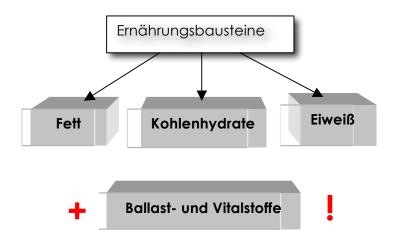
Wir können für unsere Gesundung bei entsprechendem Wissen am leichtesten bei der dritten Säule - der Ernährung - ansetzen. Schon bei ein wenig Initiative ist es möglich, Fehlverhalten auszuschalten und für sich und seinem Körper Positives zu bewirken, ja sogar Defizite der anderen beiden "Stützen" zu kompensieren.

Denn schon Max Oskar Bircher-Benner (1867-1939), Begründer der neuzeitlichen vegetarischen Ernährungstherapie ("Bircher Müsli"!), meinte zu diesem Thema:

"Die Ernöhrung ist nicht das Höchste, aber sie ist der Boden auf dem das Höchste gedeihen oder verderben kann."

2 Was ist eine "gesunde Ernährung"?

Unser Körper benötigt Energie, um zu funktionieren. Diese lebenswichtige "Energie" setzt sich notwendigerweise wie folgt zusammen:



Als Voraussetzung für ein optimales Funktionieren unseres Körpers und damit als Voraussetzung für eine "gesunde Ernährung" muss das Verhältnis dieser drei Bausteine stimmen und es müssen genügend Ballaststoffe, Spurenelemente, Mineralstoffe, Vitamine und Enzyme dazu kommen. Zusammen bilden diese die "Vitalstoffe".

Ich möchte mit den folgenden Ausführungen deutlich machen, dass es sich bei der vorgestellten Ernährungsform nicht um eine Diät handelt, sondern um eine Kostform, die ohne zeitliche Begrenzung durchgeführt werden kann und langfristig wirkt.

Denn: "Du bist, was Du isst."

Es gibt verschiedene Ansätze der Definition. Ich halte die folgende Begriffsdefinition am umfassenden, wobei daraus im Endeffekt die "Vollwert-Ernährung" erwächst:

Eine "gesunde Ernährung" ist die ausgewogene Verwendung von möglichst vielen "Lebensmitteln" in Abgrenzung zu "Nahrungsmitteln".



Helmut F. Neuner nennt diese in seinem Buch "Nur tote Fische schwimmen mit dem Strom", MID Verlagsgesellschaft 1993) sogar "Bauchdünger", weil diese wertverminderten "Nahrungsmittel" nahezu ausschließlich der Befriedigung des Bauches dienen.

"Lebensmittel" enthalten noch alle Vitalstoffe, d. h. sie sind weitgehend naturbelassen, also möglichst wenig be- oder verarbeitet, erhitzt oder durch Zusatzstoffe verfälscht. Der folgende Überblick macht deutlich wie empfindlich die meisten Vitamine sind:

	Α	B1	B2	С	D	E	K	В6	B12
Hitze	+		+		+	++	+	++	+
Licht		+		++	+				
Luft		+	++					+	+

++ = widerstandsfähig + = ziemlich widerstandsfähig = = ziemlich empfindlich = = sehr empfindlich

Die Unterscheidung von "Lebensmitteln" versus "Nahrungsmitteln" verdeutlicht diese Tabellenübersicht nach Prof. Werner Kollath "Die Ordnung der Nahrung":

	Lek	oensmittel (vollwei	rtig)	Nahrungsmittel (teilwertig)			
	natürlich	mechanisch verändert	fermentativ verändert	erhitzt	konserviert	präpariert	
Pflanzenreich	Samen z.B. Nüsse, Sesam, Mohn Oliven	kaltgepresste Öle z.B. Olivenöl, Sonnenblumen- öl	Eigenfermente Hefe Bakterien	Gebäcke aus Vollkornmehl, Vollkornhafer- flocken	Gebäck aus Weißmehl Zwieback Knäckebrot Süßwaren Haferflocken	pflanzliche Präparate Kunstfette, z.B. Margarine, Öl Raffinade (Zucker),	
	Getreide z.B. Reis, Hirse, Dinkel, Soja, Roggen, Hafer	Mahlprodukte: Vollkornmehl, Schrot, frische Getreideflo- cken	Frischkornbrei: ungekochte Breie aus Voll- Korn, Tofu	Breie gekocht aus Vollkorn	Halemockeri	Weißmehl und Produkte daraus, wie Nudeln etc. geschälter Reis.	
	Obst Gemüse Honig	Salate aus Obst und Gemüse naturtrübe Säfte	Gärsäfte Gärgemüse z.B. Sauerkraut Met	Obst und Gemüse gekocht	Obst- und Gemüse- konserven Marmeladen	künstliche Aromastoffe, Vitamine und Mineralstoffe, Fertiggerichte	
Tierreich	Eier, roh	Blut	Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte roh	Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Eier gekocht oder gebraten	Fleischkonserven, Wurst	Tierpräparate z.B. Fleisch- extrakt, Gepökeltes	
	Frischmilch (Kuh, Ziege, Schaf)	Milchprodukte aus unerhitzter Milch, z.B. Roh- milchkäse	Sauermilch- Erzeugnisse, Kefir, Joghurt Quark	erhitzte Milch und Produkte daraus	Dosenmilch H-Milch H-Sahne	Milchpulver, Säuglings- nahrung	
	Quellwasser	Leitungswasser frische Säfte	Gärgetränke	Extrakte Brühe Säfte	Mixgetränke	künstliche Mineralwässer, Limonaden	

"Nahrungsmittel" können demnach durchaus auch Bestandteil einer gesunden Ernährung sein, wenn sie "vollwertigen" Ursprungs sind.

Nehmen wir Vollkorn-Produkte, so haben diese zwar durch die Ver- und Bearbeitung an Vitalstoffen eingebüßt, aber einen erheblich höheren Rest an Mineralien und vor allem Ballaststoffen als ihre Weißmehlkonkurrenz (siehe auch Tabelle unter 3.1).

3 Konsequenzen für den Einkaufszettel

3.1 Vollkornmehl statt Weißmehl

Die gängigste Mehlsorte ist das Weizenmehl der Type 405. Die Typenbezeichnung 405 steht für den durchschnittlichen Gehalt an Mineralstoffen in mg pro 100 g Mehl. Wobei erwähnt werden muss, dass neben dem Aussieben der wichtigsten Bestandteile (Keim, Randschichten) durch den Mahlvorgang die schützende Außenschale zerstört wird und ein fast stündlich zunehmender Verlust einiger verbliebenen Vitamine stattfindet. Wird dieses Mehl dann verbraucht ist es nichts mehr "wert". Es liefert fast ausschließlich leere Energie, sprich: Kohlehydrate.

Vergleich zwischen Vollkornmehl und Auszugsmehl (Diese Werte sind Richtwerte und beziehen sich auf Weizen):

Wirkstoffe	Vollkornmehl 1kg	Auszugsmehl 1kg	Verlust
Eisen	44 mg	7 mg	84 %
Kupfer	6 mg	1,5 mg	75 %
Magnesium	250 mg	120 mg	52 %
Mangan	70 mg	20 mg	71 %
Kalium	4730 mg	1150 mg	76 %
Calcium	120 mg	60 mg	50 %
Vitamin B1	5,1 mg	0,7 mg	86 %
Vitamin B2	1,3 mg	0,4 mg	69 %
Vitamin B6	4,4 mg	2,2 mg	50 %
Provitamin A	3,3 mg	0 mg	100 %
Vitamin E 24 mg		0 mg	100 %

Quelle: "Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind", Dr. med. M. O. Bruker, I. Gutjahr.

Im Idealfall nützt man die Vielfalt der Getreidearten, von denen eine jede andere geschmackliche und inhaltliche Vorzüge mitbringt.

Die Hirse beispielsweise - Hauptnahrungsmittel in weiten Teilen Asiens und Afrikas - ist unschlagbar in ihrem Gehalt an Mineralstoffen. (50 g Hirse decken den täglichen Bedarf an Eisen, 100 g den Tagesbedarf an Fluor! Nicht zu vergessen ihr hoher Gehalt an Kieselsäure, wichtig für Haut, Nägel und Haare.) Wer "Schönheitspflege von innen" betreiben will, isst regelmäßig Hirse.

Weiterhin erwähnenswert ist die besondere Bedeutung des Dinkels. Er ist ein uralter Verwandter des Weizens. Doch im Gegensatz zum Weizen ist Dinkel "basisch". Das heißt, er ist leichter verdaulich und wirkt der allgemeinen Übersäuerung des "Wohlstandsorganismus" entgegen.

Ist man auf den "Geschmack" gekommen, bietet es sich an, seine benötigten Mehle selbst zu mahlen und sofort zu verarbeiten, da der rasche Vitaminverlust nach dem Mahlen, wie bereits oben erwähnt, natürlich auch für das Vollkornmehl gilt.

Das hört sich umständlich an, geht aber super einfach, wenn man sich einen Mahl-

aufsatz für seine Küchenmaschine besorgt:

Man schüttet Körner in den Mahltrichter und muss nur noch warten bis die Körner durchgelaufen sind, anstatt das Mehl aus der Tüte direkt in die Schüssel zu schütten.

Dieser "Mehraufwand" ist minimal, der Mehrwert ist maximal!

3.2 Vollrohrzucker und Honig statt Zuckerraffinade

Selbstverständlich essen die meisten von uns gerne Süßes. Es gibt jedoch wunderbare Alternativen zum Industriezucker, den man idealer Weise als "Gewürz" sehen sollte, keinesfalls aber als Grundnahrungsmittel.

Im Gegensatz zu anderen kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Getreideprodukten, Kartoffeln, Obst und Gemüse, ist weißer Zucker eine reine "Chemikalie", der vollständig alle essentiellen (lebensnotwendigen) Inhaltsstoffe fehlen.

Besonders gefährlich - weil häufig nicht bewusst konsumiert - ist der hohe "versteckte" Zuckergehalt in industriegefertigten Produkten wie z. B. Toastbrot, Ketchup, Joghurt- und Milchmixgetränken, Eistee- und Kakaogetränkepulvern, Limonaden (hier vor allem Cola, das neben der Menge von zwölf Würfeln Zucker in einer einzigen Flasche auch mit seinem hohen Phosphatgehalt den Calciumhaushalt schwächt) und in den meisten Fertiggerichten.

Vollrohrzucker ist eine Alternative, wenn es süß werden soll.

Es ist der schonend eingedickte und anschließend getrocknete Saft des Zuckerrohrs. Er wird ohne chemische Raffination hergestellt und enthält nahezu alle Bestandteile des ursprünglichen Zuckerrohrsaftes.

Vollrohrzucker ist angenehm mild, leicht karamellartig im Geschmack und zeichnet sich durch seinen hohen Mineralstoffgehalt aus: Calcium, Magnesium und Zink sind darin enthalten.

Dieses köstliche Süßungsmittel ist natürlich teurer als Raffinade, bekommt aber dadurch leichter die besondere Stellung, die Zucker als "Gewürz" haben sollte.

Zum Backen ist Vollrohrzucker besonders zu empfehlen, da er stärker süßt, also geringere Mengen notwendig sind und weil Honig bereits ab einer Erwärmung von 40°C seine hitzeempfindlichen Enzyme und andere seiner Vitalstoffe einbüßt.



Honig ist die eigentliche Vollwert-Süße, da er – wenn kalt geschleudert! – die einzige "Lebensmittel"-Süße darstellt, mit all seinen Mineralstoffen und Enzymen. Zudem haben Untersuchungen gezeigt, dass Honig aus dem näheren Einzugsgebiet des Wohnbereiches Pollenallergien verhindern bzw. abmildern kann, da Antikörper gegen ansässige Pflanzenpollen enthalten sind.

Ich schreibe nichts Neues, wenn ich erwähne, das reiner Honig nicht nur ein wertvolles Lebensmittel ist, sondern seit alters her ein Heilmittel mit den vielfältigsten Wirkweisen:

Die Bakterien abtötende und wundheilende Wirkung des Honigs kannten schon die antiken Griechen. Der berühmte Arzt Hippokrates gab an seine Schüler 300 (!) Honigrezepturen weiter. Auch die dem Honig nachgesagte Wirkung gegen Erkältungen dürfte auf keimhemmende Substanzen zurückzuführen sein.

80% der rund 120.000 t Honig, die in Deutschland verzehrt werden, kommen aus dem Ausland.

Zumeist aus Osteuropa und Südamerika - weil billig - sind sie erhitzt (gesetzlich vorgeschrieben für alle Honigimporte), dadurch ernährungsphysiologisch minderwertig und nicht selten mit Medikamentenrückständen (Antibiotika gegen Bienenkrankheiten) und Pestiziden belastet.

Der Deutschen liebste Honigsorte ist der Rapshonig, der zum größten Teil aus Kanada importiert wird. Hierzu muss man aber wissen, dass 80% des dort angebauten Rapses genmanipuliert ist und somit auch genmanipulierter Pollen die Basis für diesen Honig darstellt. Vermerkt ist dies auf keinem Glas dieses Honigs!

Bedenkt man zudem die ökologische Beeinträchtigung durch den enorm langen Transportweg (Energiebilanz!) sind diese Honige ganz einfach zu meiden.

3.3 Wenig Salz

Ein weiterer "weißer Feind" - krass ausgedrückt - ist in unserer Zivilisationsgesellschaft das Salz. Nicht das Salz an sich, sondern zuviel davon.

Chlor und Natrium, die Hauptbestandteile des Kochsalzes sind wichtige Aufbaustoffe des menschlichen Körpers. Diese Bestandteile bekommt er aus einer Fülle von natürlichen Lebensmitteln, wie z. B. alle Gemüsesorten und viele Obstsorten. Das Problem ist, ähnlich wie beim Zucker, dass industriell weiterverarbeitete Nahrungsmittel, wie Brot, Käse, vor allem Wurst und selbstverständlich alle Fertigprodukte große Mengen an "verstecktem" Kochsalz enthalten.

Salz dient als Geschmacksverstärker und übermäßiger Gebrauch führt dazu, dass unsere Reizschwelle, was den salzigen Geschmack betrifft, viel zu hoch wird. Die verbreitete Angewohnheit die Speisen auf dem Teller grundsätzlich erst einmal nachzusalzen, ohne vorher probiert zu haben, zeigt das ziemlich drastisch.



Wie für den Zucker gilt auch für das Salz:

Es ist ein Gewürz!

Als solches kann es durch andere Gewürze und frische Kräuter auf raffinierte Weise ersetzt werden. Hier gilt es zu experimentieren und kreativ zu sein.

Nach der Devise: "Würzen statt salzen".

Fertige Kräutermischungen, Kräutersalz, Sojasoße und Edelhefeflocken sind Würzvarianten ohne bzw. mit weniger Salz.

Wenn jedoch Salz, dann ist Meersalz zu empfehlen, denn es enthält noch wichtige Mineralien, wie Jod und Fluor und ist nur durch Trocknung erzeugt. "Normales" Kochsalz ist mehrfach bearbeitet bis es in den Handel kommt.

Komplett verzichtet man am besten auf Produkte, die Geschmacksverstärker, wie z. B. Natriumglutamat enthalten. Das bedeutet, dass so beliebte Würzmittel, wie "Maggi", "Aromat" u. ä. aus der Küche verschwinden. Sie verfälschen auf Dauer auch unser Geschmacksempfinden und sind außerdem gesundheitsschädlich: Sensible Menschen reagieren mit Kopfschmerz und Herzrasen darauf. (Stichwort: "China-Restaurant-Syndrom").

Einen hohen Stellenwert - im Rahmen der Salz-Diskussion - hat das Nitritpökelsalz. Alles Geräucherte bzw. Gepökelte, ob Fisch oder Fleisch, wie z. B. Schinken, Frühstücksspeck oder Makrele und Räucherlachs sind mit diesem Salz behandelt.

Nitritpökelsalz behindert den Sauerstofftransport im Blut und gehört zu dem krebsfördernden Zusatzstoffen.

3.4 Frischmilch statt homogenisierte Milch

Milchallergie ist bei Kindern die häufigste Nahrungsmittel-Unverträglichkeit – mit steigender Tendenz. Eine ihrer Ursachen - so stellten dänische und australische Wissenschaftler fest - könnte sein, dass die Betroffenen schon als Säuglinge mit homogenisierter Kuhmilch in Berührung gekommen sind.

Es wurde diagnostiziert, dass viele von diesen Kindern nur auf molkereitechnisch behandelte Milch allergisch reagierten, unbehandelte Milch vom Bauernhof hingegen vertrugen. Die Pasteurisierung zeigte keinerlei Einfluss auf das Allergiepotential.

Homogenisierte Milch gilt wegen der kleineren Fettkügelchen als besser verdaulich. Darin könnte aber auch das

Problem liegen. Durch die Zerkleinerung und Neubildung der Fettkügelchen lagern sich verstärkt Eiweiße am Fett an. Zugleich ändern sich sowohl die Zusammensetzung der Eiweiße als auch ihre Struktur. Diese Eiweiße gerinnen nicht nur im Magen – wie bei unbehandelter Milch – sondern werden als Fettkügelchen in den Dünndarm transportiert. Bei Säuglingen mit ihrer noch stärker durchlässigen Darmwand könnten die Proteine ins Blut gelangen und die Bildung von Antikörpern anregen.

Konventionelle Milch ist durchwegs homogenisiert, vor allem um eine Aufrahmung zu verhindern. Bio-Molkereien homogenisieren nicht. Ausnahmen sind nur haltbar gemachte Milch, die sog. H-Milch. Diese ist ultrahocherhitzt und noch ein gutes Stück mehr entfernt von dem ursprünglichen Lebensmittel Milch.



Alexander Beck vom "Büro Lebensmittelkunde & Qualität" äußert sich zu diesem Thema wie folgt: "Beim Abmelken hat die Milch eine Art qualitatives Optimum. Alle Anstrengungen, die dann folgen, sind darauf gerichtet, die Reinheit und Frische möglichst zu bewahren, sofern sie als Trinkmilch Verwendung finden soll. Jede mögliche Verarbeitung der Milch (z. B. auch zu Milchmixgetränken etc.) bedeutet aber ein Zurückdrängen des Lebendigen."

3.5 "Echter" Käse statt Schmelzkäse & Co

Käse für den Massenverkauf im Supermarkt sind meist mit einer Kunststoffrinde umhüllt und zusätzlich noch mit dem Pilz-Antibiotikum Natamycin behandelt.

Schmelzkäse und Schmelzkäsezubereitungen sind mit Hilfe von Schmelzsalzen hergestellte haltbare streichfähige Käse, in Form von Käsescheiben oder –ecken. Der hohe Gehalt an Schmelzsalzen, besonders Phosphate, ist kritisch zu beurteilen. So z. B. bei Verwendung des Käses für "Toast Hawaii":

Das im Pökelsalz des Schinkens und das im Schmelzsalz enthaltene Nitrat kann beim

Überbacken durch die Fruchtsäure der Ananas in Nitrit und anschließend im Speichel oder im Magen in so genannte Nitrosamine umgewandelt werden. Diese stehen im Verdacht, magen- und darmkrebsfördernd zu sein.

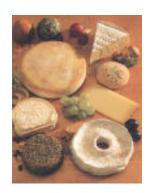
Eine gesündere Alternative, die super schmeckt:

Vollkorntoast oder Vollkornweizenbrotscheibe toasten, mit Ketchup bestreichen und mit Mozzarella-Scheiben belegen. Im Ofen überbacken bis der Käse geschmolzen ist! Fertig!



Für die Entscheidung gegen industriell beund verarbeiteten Käse spricht der ursprüngliche "richtige" Käse, zumeist aus Rohmilch hergestellt, mit seinem hohen Calcium-Gehalt und den Tausenden wunderbaren Sorten.

Da ist garantiert für jeden Geschmack etwas dabei....



3.6 Kaltgepresste Pflanzenöle und Butter statt raffinierter Fette

Reines Fett sollte generell sparsam verwendet werden. Wenn aber, dann vorzugsweise Butter, kaltgepresste, nicht raffinierte Pflanzenöle (z. B. Olivenöl, Walnussöl, Sonnenblumenöl, u. v. m.) und ungehärtete Fette.

Die Arbeitsprozesse der Raffination von rohen Ölen heißen: "Entschleimung", "Entsäuerung", "Bleichung" und "Desodorierung".

Ohne im Detail darauf einzugehen, lassen bereits die Bezeichnungen deutlich werden, wie aufwendig und umfassend diese Art der "Zerstörung" eines hochwertigen Lebensmittel vonstatten geht.

Welches pflanzliche Öl zum Braten geeignet ist, hängt von seiner Fettsäurenzusammensetzung ab:



Öle mit vielen einfach ungesättigten Fettsäuren sind der Hitze gegenüber unempfindlicher als solche mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Oliven- und Rapsöl sind deshalb von Natur aus gut zum Dünsten, Braten und Schmoren geeignet. Außerdem gibt es durch spezielle Züchtungen gewonnene Sonnenblumenöle. Sie enthalten ungesättigte Fettsäuren und sind daher ebenfalls hoch erhitzbar.

Die Sortenvielfalt an Pflanzenölen lädt zum Probieren ein!

Die Ernährungswissenschaftler empfehlen, pflanzliche Produkte den tierischen vorzuziehen, woran ja nichts Falsches ist. Aber es wird häufig vergessen zu erwähnen, dass die Butter – als tierisches Fett – eine Ausnahme ist.

Die Tatsache, dass ungesättigte Fettsäuren lebensnotwendige Vitalstoffe sind, hat weitgehend zu der falschen Vorstellung geführt, dass die gesättigten Fettsäuren schädlich seien. Doch der Mensch braucht sowohl die ungesättigten, als auch die gesättigten Fettsäuren!!

Beide haben in unserem Organismus ihre entsprechenden Aufgaben zu erfüllen und daher sollte das ideale Fett entsprechend ausgewogen beides beinhalten. Butter erfüllt diese Aufgabe wie kein anderes Fett. Und hat noch jede Menge Vitamine.

Fettsäuren-Analyse der Butter (Durchschnittswerte):

- 60% gesättigt
- 35% einfach ungesättigt
- 4% zweifach ungesättigt
- 1% mehrfach ungesättigt

Butter ist also höchst empfehlenswert, hingegen sollte man jede Art von Margarine im Regal liegen lassen, auch wenn gigantische Werbeaktionen der Margarinehersteller einem etwas anderes glauben machen wollen.

Margarine ist ein "Kunstprodukt" aus Ölen und Fetten, daneben 18 - 20% Wasser und Magermilch, Emulgatoren, Aroma- und Farbstoffen sowie Stärke.

Halbfett-Produkte, wie "Lätta", "Du darfst" usw. sind zudem auf Grund ihrer aufwendigen Bearbeitung, besser gesagt: Denaturierung, sowieso generell abzulehnen.

3.7 Verzicht auf Fertiggerichte

Auf Grund der vorangegangenen Erläuterungen erübrigt sich eigentlich dieser Punkt als logische Konsequenz daraus.

Ich möchte jedoch in diesem Zusammenhang auf ein wichtiges Thema in unserer Ernährung zu sprechen kommen: Bedenkliche Zusatzstoffe.

Neben einem Zuviel an Salz und/oder Zucker ist es vor allem das Zuviel an Lebensmittel-Zusatzstoffen, das den Konsum von Fertignahrung möglichst gering halten sollte.

Gut ein Viertel der EU-weit zugelassenen 297 Lebensmittel-Zusatzstoffe sehen kritische Wissenschaftler aus verschiedenen Gründen als problematisch an. Vor allem für Allergiker können viele Stoffe bedenklich sein, da sie entweder allergische Reaktionen begünstigen oder selbst hervorrufen.

Täuschung per Lebensmittelrecht geht Hand in Hand mit Gaumentäuschung!

Hinter so unverfänglichen Namen wie "Brühwürfel" oder "Würze" verbergen sich nicht nur Pfeffer, Salz und Kräuter, sondern mit Leichtbenzin ausgelaugte Sojarückstände, die konzentrierter Salzsäure zerkocht und mit Natronlauge neutralisiert wurden. (Kein Witz!)

Wer Himbeereis schleckt und natürliche Aromen auf dem Etikett ausmacht, geht davon aus, dass es sich dabei um Extrakt aus echten Himbeeren handelt. Dem ist nicht so, denn das wäre zu teuer. Es handelt sich um (natürlichen!) Zedernholzextrakt, dieser schmeckt nach Himbeeren, ist aber deutlich billiger.

Wenn Lebensmittel verderben, riechen sie bekanntlich stark. Lässt man aber die richtigen Keime auf dem richtigen Substrat gedeihen, so kann man daraus "natürliche" Pfirsich-, Nuss- oder Parfumaromen erzielen.

Es ist nicht ein bestimmter Zusatzstoff, den ich hier als besonders bedenklich herausstellen will. Es ist die Summe davon, mit denen sich unser Körper im Laufe unseres

Lebens auseinander setzen muss. Manche davon können, wenn wir Glück haben, abgebaut werden. Aber viele davon zeigen, manchmal erst Jahre später, ihre krankmachende Wirkung.

In unserer heutigen Zeit ist es wirklich sehr schwierig, völlig auf Fertiggerichte oder vorgefertigte Nahrungsmittel zu verzichten. Das ist mir auch klar.

Ein Schritt in die richtige Richtung ist es aber bereits, wenn man deren Auswahl bewusster trifft:

Nach der Länge der Zutatenliste.

Je kürzer, desto besser.

Nach dem Inhalt der Zutatenliste.

Je mehr "E's" (die Bezeichnung für Zusatzstoffe beginnt immer mit E, gefolgt von einer Zahl) und sonstige Zusatzstoffe, desto schlechter.

Und "last but not least":

Nach der Dringlichkeit f
ür das Fertigprodukt.

Damit ist gemeint, ob es in jedem Fall auch notwendig ist oder ob es nicht eine "weniger belastende" und somit gesündere Alternative gibt.

3.8 Wenig Fleisch

Fleisch gilt landläufig immer noch als "der" Eiweißlieferant. Eine allgemeine Empfehlung lautet: ungefähr 1g/kg Körpergewicht. Erhöhter Bedarf liegt vor z. B. bei Sportlern, Jugendlichen und Kindern, sowie Schwangeren und Schwerarbeitern.

So wie heute die Ernährung in der sog. "bürgerlichen Küche" mit täglichem, mehrmaligem Fleisch- und Wurstgenuss gehandhabt wird, ist die ganze Angelegenheit sicher eine gesundheitliche Frage und von großer Bedeutung für die Menschheit.

Unsere Überflussgesellschaft konsumiert entschieden zu große Mengen – zumeist minderwertigen – Fleisches/Wurstwaren. Mit dieser "Eiweißmast" werden vielerlei Gesundheitsprobleme produziert – insbesondere durch die Übersäuerung und die Ablagerungen – wie Gicht, Rheuma, Arterienverkalkung, um nur einige zu nennen.

Fleisch sättigt stark, so dass Fleischesser häufig weniger Gemüse und Salat essen und dadurch an Vitalstoffen unterversorgt sind. Woher soll da 1/3 Frischkost pro Tag kommen?

Weitaus gesünder als ein Stück Rinderlende, weil leichter verdaulich und eine wunderbare Vitalstoffquelle, sind beispielsweise Weizenkeime.

Selbstverständlich ist mir klar, dass man ein Stück Fleisch auf dem Teller nicht einfach durch Weizenkeime ersetzen kann. Aber die folgende Aufstellung verdeutlicht, dass Fleisch ernährungsphysiologisch durch Verwendung vegetarischer Alternativen wie beispielsweise eben dieser Weizenkeime bestens ausgeglichen werden könnte.

Hier ein Vergleich der Wirkstoffe in jeweils 100 Gramm (Durchschnittswerte):

	Rinderlende	Weizenkeime
Eiweiß	20,6 g	28 mg
Fett	10,2 g	10 g (Keimöl)
Mineralstoffe	900 mg	über 1260 mg
- Kalium	335 mg	900 mg
- Calcium	12 mg	69 mg
- Magnesium	23 mg	250 mg
- Eisen	2,5 mg	9 mg
- Zink	2,5 mg	14 mg
- Kupfer	0,04 mg	1 mg
Vitamine		
- Vitamin E	1,12 mg	28 mg
- Vitamin B1	0,09 mg	1,8 mg
- Vitamin B 2	0,16 mg	0,7 mg
- Niacin	4,9 mg	1 mg
- Pantothensäure	0,3 mg	1 mg

Quelle: "Dr. Grandel, Vollgran Weizenkeime"

3.9 Viel frisches und möglichst heimisches Obst und Gemüse

Die große Herausforderung lautet: Mehr Pflanzliches und weniger Tierisches essen. Je mehr Obst und Gemüse, umso besser – am besten fünfmal am Tag und das ein Leben lang.

Gründe dafür gibt es viele:

Es enthält wenig Fett, wenig Kalorien, viele Ballaststoffe, eine Vielzahl von Mineralstoffen, mehr von den antioxidativ wirksamen Vitaminen sowie die sekundären Pflanzenstoffe. Diese hemmen Bakterien, schützen vor Infektionen und stärken das Immunsystem. Weiterhin können sie das Risiko für Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken, sowie den Cholesterinspiegel, die Blutzuckerwerte und den Blutdruck günstig beeinflussen. Diese aktiven Substanzen verleihen dem Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, aber auch Nüssen und Getreide sein Aroma, Duft, Farbe sowie deren gesundheitsfördernde Wirkung.

Viel Obst und Gemüse bringt einen weiteren Vorteil: Es passt nicht mehr so viel Fleisch auf den Teller. Der Verdrängungseffekt funktioniert eben auch beim Essen.

Idealerweise aus der Region, denn durch die kürzeren Transportwege bleiben die empfindlichen Inhaltsstoffe besser erhalten.

TK-Gemüse ist aus ernährungsphysiologischer Sicht dem Frischgemüse gleich zu setzen, da die Schockfrostung fast direkt am Ernteort erfolgt und damit der Erhalt der

Nährstoffe optimal gewährleistet ist, was man bei längerer Lagerung von frischem Obst und Gemüse nicht behaupten kann.

TK-Gemüse aber nur dann, wenn es nicht die "Rahm-Version" ist oder in Form eines Fertiggerichtes verarbeitet ist.

Dosen-Gemüse ist nicht zu empfehlen, da durch die Konservierung zu viel an Vitalstoffen zerstört ist und die Konserven zumeist vorgewürzt und gesalzen sind.

3.10 Vielfalt statt Einfalt

"Was der Bauer nicht kennt, frisst er nicht!" Dieses Sprichwort trifft leider noch allzu oft zu, wenn es ums Thema "Vollwert" und neue, ungewohnte Gerichte geht.

Wir haben nur einen Schutz: eine vielseitige Kost. Je bunter unser Speisezettel ist, desto eher haben wir die Garantie, mit den notwendigen Nährstoffen versorgt zu sein. Und auch die Garantie dafür, dass wir nicht zu viele Schadstoffe aufnehmen (die Gefahr bei jeder einseitigen Kost!).

Zur gesunden Ernährung gehört es, täglich einen Teil der Lebensmittel roh zu verzehren. Das kann ein Müsli aus frisch geschrotetem Getreide mit Obst oder ein Rohkostsalat sein. Rohes Obst, rohe Gemüse, Kräuter, Keimlinge und Sprossen (ganz leicht und schnell selbst angekeimt!), Nüsse und Getreide, das sind Lebensmittel – wie bereits mehrfach erwähnt - mit hoher "Nährstoffdichte", also mit dem höchsten Gehalt an lebenswichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Aromastoffen.

Und: die wichtigen sekundären Pflanzenstoffe! Und um diese voll zu nutzen, sollte auf Abwechslung und Vielfalt in der täglichen Ernährung gesetzt werden.

3.11 Viel Wasser

Gesundheitliches Wohlbefinden hängt nicht nur vom Essen ab. Richtiges Trinken nimmt eine nicht minder wichtige Stellung ein.

Diese Tatsache wird von den meisten Menschen schwer unterschätzt. Und sieht man sich näher an, was der "Zivilisationsköstler" an Flüssigkeiten zu sich nimmt, dann muss man erschrecken! Schon Kinder trinken Cola- und Limonadengetränke kistenweise, was sie dann später als Erwachsene natürlich weiter tun.



Ein Glas Bier oder trockenem Wein hat auch seine Berechtigung, doch die Wichtigkeit von reinem Wasser für unseren Organismus soll hier betont werden.

Wasser – zusammen mit Sauerstoff wichtigstes Lebenselement für Mensch, Tier und Pflanze – hat speziell für unsere Ernährung eine elementare Bedeutung!

Der Mensch besteht zu etwa 70% aus Wasser und es ist daher logisch, dass unsere Körperzyklen nur einwandfrei funktionieren, wenn sie über eine sachgerechte Versorgung mit der richtigen Flüssigkeit ablaufen können.

Zu wenig davon bedeutet, dass die Organe mehr Arbeit leisten müssen und das Gesamtsystem nicht auf "volle Touren" kommt. Es heißt aber auch, dass Stoffwechselschlacken nicht schnell genug ausgeschieden werden können, weil nur Wasser allein, dazu in der richtigen Menge, perfekte "Transportarbeit" zu leisten vermag.

Erwachsene sollten eine Tagesmenge von mindestens 1,5 I an Flüssigkeit – vorzugsweise Wasser, ungesüßte Tees oder verdünnte Obstsäfte – am besten aber eher mehr, einplanen.

Dabei kurz vor, während und kurz nach einer Mahlzeit besser nichts trinken, damit die Magensäfte ungestört ihre Arbeit verrichten können.

Alle anderen Getränke müssen quasi "verdaut" werden und spülen die Nieren nicht in dem Maße durch, wie reines kohlensäurefreies Wasser.

Fertigsäfte aus Konzentrat sind weniger empfehlenswert, da sie sind nicht gesundheitsgerecht behandelt und meist zudem mit Fabrikzucker oder künstlichen Süßmitteln versetzt sind.



4 Vorurteile im Zusammenhang mit gesunder Ernährung

Bei der Beschäftigung rund um das Thema begegnen mir immer wieder sich hartnäckig haltende Behauptungen, die eine Änderung des Ernährungsverhaltens erschweren.

Im Folgenden will ich einige aufgreifen und kommentieren.

4.1 Vorurteil 1: Vollkornprodukte sind schwer verdaulich!

Ohne Zweifel kann Gewöhnung an eine ballaststoffreichere Kost Probleme bereiten. Der Körper, sagen wir besser: der Verdauungstrakt, ist es häufig nicht mehr gewohnt, mit faserreicher Kost fertig zu werden.

Man sollte während der Umstellung Zucker, Weißmehl und gesüßte Getränke weitestgehend einschränken.

Es ist häufig der Zucker, der vollwertige Lebensmittel, wie beispielsweise Vollkornbrot, unverträglich macht. So kann der gleichzeitige Verzehr von zuckerhaltigen Nahrungsmitteln, wie z.B. Marmelade, Bauchschmerzen und Unwohlsein erzeugen. Dies wird dann mit einer Unverträglichkeit des Vollkornbrotes erklärt. In Wirklichkeit ist aber der Zucker der Urheber!

4.2 Vorurteil 2: Vollwert-Ernährung schmeckt nicht!

Eines ist klar: Es ist zunächst eine Umstellung des gewohnten Geschmackes. Denn die meisten industriell be- bzw. verarbeiteten Nahrungsmittel sind mit im Labor hergestellten Aromen und Geschmacksstoffen "verfeinert":



Künstliches Erdbeer-Aroma oder Grüner Apfel-Geschmack sind Beispiele, die in fast jeder süßen Nahrungsmittel-Kategorie ihre Verwendung finden. Immer nur damit konfrontiert, hat man völlig verlernt (im schlimmsten Fall NIE gelernt) den Geschmack einer frisch gepflückten Erdbeere zu schätzen oder wahrzunehmen, wie groß beispielsweise die Vielfalt der existierenden

Apfelsorten ist und wie unterschiedlich sich ihr Fruchtfleisch beim Essen anfühlt.

Ein Geschmacksempfinden, das durch künstliche Aromen, Geschmacksverstärker und zuviel Salz und Zucker abgestumpft und "verbildet" ist, muss gewissermaßen seine ursprüngliche Sensibilität des differenzierten Schmeckens zurückgewinnen, sozusagen die feinen Geschmacksnerven "trainieren".

Dieser Prozess ist nicht mühevoll, wie sportliches Training, es ist ein Prozess des zunehmenden Genusses, der Lust macht auf Neues.

Es sind die "einfachen" Speisen, die uns den wahren Genuss wieder entdecken lassen. Ein Freund von mir nannte es einmal "ehrliches" Essen und er hat Recht.

Hier Beispiele für jede Gelegenheit:

Morgens köstliches Sauerteigbrot (vielleicht sogar selbst gebacken!) mit leckerer Butter und kaltgeschleudertem Honig vom Imker.

Zwischendurch ein stichfester (nicht: "cremig gerührt") Naturjoghurt mit naturbelassenem Fettgehalt (weil weniger bearbeitet und wichtig für den Geschmack!), wenn gewünscht mit Honig oder Vollrohrzucker gesüßt. (Wenig, nicht wegen der Kalorien, sondern um den besonderen Eigengeschmack des Joghurts nicht zu überdecken.)

Auch Buttermilch, Kefir, Dickmilch oder Schwedenmilch (eine besonders köstliche Sauermilch-Variante!) ist ganz prima für zwischendurch geeignet und versorgt den Organismus mit tierischem Eiweiß.

Mittags Ruccola (=Rauke)-Salat mit Parmesanspänen und einem Dressing aus Balsamico-Essig und kaltgepresstem Olivenöl.

Oder: Feldsalat mit Avocado, roter Paprika, Sonnenblumenkernen und gewürfeltem Feta (Ziegenkäse) mit einer Marinade aus kaltgepresstem Olivenöl, Balsamico-Essig, etwas Naturjoghurt, einem Löffel süßem Senf und eventuell einer Prise Salz.

Dazu passen Pellkartoffeln, wer's mag mit Schale (Ballaststoffe und Mineralien!). Das ist aber nur möglich, wenn die Kartoffeln unbehandelt gewachsen sind.

Schmeckt toll und man ist garantiert nachhaltig gesättigt.

Nachmittags frisches Obst der Saison oder eine gemischte Rohkost-Platte mit verschiedenen Nüssen nach Belieben.

Hört sich schon wieder so entbehrungsreich an, wenn man sich aber jetzt einen schönen großen Teller nimmt und alles schön darauf arrangiert: Salatgurke, Kohlrabi, Paprika, Möhren, kleine Tomaten, Banane, Apfel und Nüsse, wie Mandeln, Hasel- und Walnüsse, dann kann's losgehen mit dem Kombinieren beim Essen.



Ein abendliches Buffet mit mehreren "ursprünglichen" Käsesorten, einem selbst gebackenem Dinkel-Nuß-Brot, eventuell Trauben, Tomaten u. ä., ein gutes Gläschen Rotwein. Was will man mehr!

Und wenn einem die gesamte Abfolge für einen Tag "zu gesund" ist, der kann ja für den Anfang der Umstellung auf "ehrliches" Essen nur eine Mahlzeit pro Tag wie oben beispielhaft vorgeschlagen gestalten: Die Lust auf diese Art von Essen wird bestimmt größer und damit die Fantasie in dieser Richtung zu experimentieren.

Mit der Zeit verändern sich die Lebensmittel-Vorräte auch dahin gehend, dass es leichter wird neue Ideen und Rezepte umzusetzen, weil man z. B. nicht mehr nur Mandeln und Haselnüsse verwenden will, sondern noch Walnüsse, Erd-, Para- und Pecannüsse, Cashewnüsse, Kürbis-, Sonnenblumen- und Pinienkerne, Sesam und Pistazien.

Und dabei geht es jetzt nur um die Kategorie der Nüsse und Saaten. Eine ähnliche Vielfalt ergibt sich bei der Aufzählung von möglichen Alternativen zu weißem geschälten Reis:

Zuerst einmal natürlich der ungeschälte Vollkornreis und der schwarze Wildreis, dann Hirse, Grünkern, Hafer, Dinkel und Buchweizen, um nur die geläufigsten zu nennen.

4.3 Vorurteil 3: Nüsse sind zu fett!



Nüsse sind sehr fettreich. Aber: Ihr Fett ist ein "gesundes" Fett.

Wer häufig Nüsse isst (fünfmal pro Woche), erleidet seltener einen Herzinfarkt. Das hat eine Studie über mehrere Jahre hinweg in den USA ergeben. Die Wissenschaftler erklären diesen Effekt mit dem günstigen Fettsäuremuster der Nüsse, mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, wie z. B. der so wichtigen Omega-3-Fettsäuren.

Noch erwähnenswert ist deren hoher Gehalt an Eiweiß (bis 19%), Vitaminen und Mineralstoffen. Nüsse sind reinste "Nervennahrung"!

Fazit: Mehr Nüsse essen und dafür tierische Fette einsparen.

4.4 Vorurteil 4: Low-Fat-Produkte fördern das gesunde Abnehmen!

Die immer wieder propagierten Low-Fat-Diäten halten Wissenschaftler sogar für gefährlich. Die Leberzellen benötigen für ihre Funktion den lebenswichtigen Stoff Cholin, der dem Körper durch Fette geliefert wird. Bei extrem fettarmen Diäten kann es zu einer lebensgefährlichen Unterversorgung mit Schädigung der Leberzellen führen.

Abgesehen davon, dass seriöse Wissenschaftler vor zu wenig Fett warnen, ist Fett in sämtlichen Lebensmitteln bekanntlich ein wichtiger Geschmacksträger.

Ein Gourmet wird beispielsweise einen Vollfett-Käse immer einem "kastrierten" fettarmen Produkt vorziehen und lieber etwas weniger essen, ganz einfach weil der Genuss größer ist.

Der Geschmack ist ein sehr wichtiger Punkt. Was aber aus dem Blickwinkel der gesunden Ernährung entscheidender ist:

"Vollfett" bedeutet keine bzw. weniger Bearbeitung des Produktes.

Denn: Das Nahrungsmittel, dem das Fett entzogen wurde, verliert dadurch zunächst an Geschmack und Konsistenz. Dies muss auf industriellem Wege, d. h. in den Labors der "Food-Designer" – so gut es eben geht - kompensiert werden. Dazu sind meistens künstliche Aroma- und Farbstoffe, Bindemittel und andere Zusatzstoffe notwendig.

Was das für den Konsumenten für Folgen hat, wurde in anderen Zusammenhängen bereits erwähnt....

Man hat auch festgestellt, das Fett sättigt. D. h. die Gefahr von den Low-Fat-Produkten mehr zu essen als vom "vollfetten" Äquivalent und somit de facto genauso viel Kalorien zu sich zu nehmen, liegt auf der Hand!

Am Beispiel "Light-Butter" sei auch deutlich gemacht, wie der Konsument mit solchen Produkten wirklich buchstäblich "abgezockt" wird:

Da wird zur Hälfte Butter durch Wasser ersetzt, und das, obwohl es einiger chemischer Kunstgriffe bedarf, bis die Flüssigkeit am Stück erstarrt, sich aufs Brötchen streichen lässt und im Mund zergeht, als wäre es leibhaftiges Fett. Doch das macht natürlich nicht billiger, sondern teurer, denn der Verbraucher zahlt so umgerechnet für eine Kubikmeter Wasser satte 2000 EUR! Ein Schnitt von dem Wasserwerke nur träumen können.

4.5 Vorurteil 5: Ökologisch erzeugte Lebensmittel sind zu teuer!

Absolut betrachtet sind Bio-Produkte sicher teurer, als die Alternativen aus konventioneller Landwirtschaft.

Relativ betrachtet, d. h. als gesunde Ernährungsalternative zu Fast-food und Fertiggerichten stimmt diese Behauptung nicht mehr.

Einige wenige Beispiele:

• Apfelschorle vs. Limonaden

Es ist richtig, dass es die fertigen Getränke für Cent-Beträge zu kaufen gibt. Mischt man sich aber eine 11-Flasche direkt gepressten Apfelsaft von einheimischen Streuobstwiesen (schon für ca. 1 EUR zu haben) mit einer Flasche Mineralwasser ergeben sich 1,7 Liter gesundes, sehr preisgünstiges Getränk, das zu dem sehr erfrischend und zuckerarm ist.

- Nuss-Schnitten vs. Milchschnitte und andere s

 ße Riegel.
- Bio-Quark und –Joghurt mit frischem Obst, Honig oder Vollrohrzucker gemischt vs. "Obstgarten", "Milchzwerge", "Mont" und andere Pseudo-Milchprodukte.
- Vollkorn-Laugenbrezel mit Sesam oder Kürbiskernen vs. Leberkäs-Semmel
- Breite Palette von "Finger-Food" aus dem Reformhaus vs. Mc Donalds
- Bio-Frischmilch vs. Milchmixgetränken

Die gesunden Alternativen sind kaum oder überhaupt nicht teurer, vor allem, wenn man in der Ernährung auf mehr Selbstgemaches umsteigt.

Das Gleiche gilt für Fleisch: Isst man weniger davon, kann man getrost beim Öko-Bauern einkaufen. Unterm Strich bleiben sich dann die Ausgaben für Lebensmittel gleich. Es ist nur ein Umdenken nötig und verändertes Kaufverhalten. Wir müssen uns selbst "mehr wert" werden.

Denn eines ist klar:

Bisher geben wir Deutschen auf alle Fälle viel mehr für unser Auto aus, als für unsere Lebensmittel. Und wenn man bedenkt, dass eine bessere Ernährung weniger Krankheit zur Folge hat, sparen wir hier langfristig weit mehr, als wir zunächst vordergründig zusätzlich in die hochwertigeren Lebensmittel investieren.

Fördern zudem immer mehr Menschen alternative Landwirtschaftsformen durch ihren Konsum, wären deren Produkte mittelfristig auch noch günstiger.

4.6 Vorurteil 6: Ein warme Mahlzeit pro Tag ist wichtig!

Ernährungsphysiologisch hat die Temperatur dessen was wir essen keine Bedeutung, außer eiskaltes Essen oder Trinken natürlich, was den Kreislauf unnötig belastet.

Entscheidend aber ist der psychologische Aspekt: Warmes Essen = "Etwas Ordentliches". Hier spielt die Prägung und Gewohnheit eine entscheidende Rolle.

Wichtig für eine vernünftige Ernährung ist und bleiben die Bestandteile und Inhaltsstoffe des Speiseplanes. Das Gefühl einer besseren Sättigung, wenn man etwas Warmes zu sich nimmt, läuft ausschließlich im Kopf ab.

Ein "kaltes" Vollkornbrot mit Käse oder eine gemischte Obst- und Gemüseplatte ist bei weitem wertvoller als ein "warmer" Schweinebraten.

4.7 Vorurteil 7: Fleisch ist ein Stück Lebenskraft!

Lange hielt sich die These: "Pflanzliches Eiweiß genüge nicht für die menschliche Ernährung." Es könne schnell zu Eiweißmangelschäden kommen.

Bei einer Untersuchung mit stillenden Müttern (erhöhter Eiweißbedarf!), die sich über einen Zeitraum von 6 – 12 Monaten ausschließlich vegetarisch - mit viel Rohkost – ernährten, kam man zu dem Ergebnis, dass sie sogar noch besser stillen konnten und keinerlei Eiweißmangelerscheinungen aufwiesen.

Das heißt natürlich nicht, dass man gleich zum Vegetarier werden muss, aber der verbleibende Bedarf an tierischem Eiweiß könnte auch mühelos mit Milch und Milchprodukten ausreichend gedeckt werden.

Dennoch einen weiterer interessanter Bericht zur Bestätigung der Vollwirksamkeit von pflanzlichem Eiweiß:

Im Jahre 1620 wurden die Latroneninseln von den Spaniern entdeckt. Die Bewohner lebten nur von pflanzlicher Kost. Es gab dort außer Vögel keine anderen Wirbeltiere. Auch die Vögel wurden nachweislich nicht zur Ernährung verwandt.

Diese Menschen waren von großer, stattlicher Gestalt, erreichten das Alter von 100 Jahren und mehr, Krankheiten waren kaum bekannt. In einem Bericht von Theodor Hahn, veröffentlicht durch Prof. Brauchle, wird erzählt, dass diese Menschen auf ihrem Rücken fünf Zentner tragen konnten.

Solche Berichte über enorme körperliche Leistungen durch Menschen, die sich ohne tierisches Eiweiß ernähern, gibt es auch von den Hunzas, einem Volk zwischen China und Pakistan.

Im Tierreich ist auffallend, dass die größten und stärksten Tiere zu den Pflanzenfressern gehören: Elefant, Wal, Giraffe, Nashorn, Nilpferd oder Nutztiere, wie Pferd, Ochse und Kamel.

Der Gorilla, der absolut stärkste Affe, lebt ebenfalls von Samen, Früchten, Wurzeln, Nüssen und vor allem grünen Pflanzen. Bei ihnen kommt kein tierischer Eiweißgenuss vor.

Die Schimpansen, die unsere allernächsten Verwandten sind, leben nicht viel anders. Bei ihnen kann wohl ein gelegentlicher, tierischer Eiweißkonsum vorkommen: Ameisen, Schnecken, ein Kleintier oder ein Vogelei. Ein gelegentlicher Fleischgenuss kommt bei Schimpansen ab und zu vor, hat aber keine Bedeutung für ihre Ernährung.

Wenn wir diese Erkenntnis auf den Menschen übertragen, so gäbe es gelegentlich Fleisch, wie es vielleicht früher an hohen Sonn- und Feiertagen der Fall war, wäre demnach gesundheitlich sicher nicht notwendig.

Die vorangegangenen Ausführungen beurteilen die Wertigkeit des Fleisches in Bezug auf seine **Quantität**.

Im Folgenden möchte ich auf die **Qualität** des Fleisches und somit seine Bedeutung für die Erhaltung der "Lebenskraft" eingehen.

Einleitend mit einem weiteren Exkurs ins Tierreich sollen nun die Bestandteile eines "guten" Stück Fleisches näher beleuchtet werden:

Wie die Katze, frisst auch der Löwe ein Tier, wenn möglich ganz, wenn es nicht zu groß ist. Wenn es sehr groß ist, nimmt er eine ganz bestimmte Reihenfolge des Fressens vor, d. h. er frisst nach biologischer Wertigkeit. Er genießt die Dinge zuerst, die am wertvollsten sind, und zwar als erstes leckt er das Blut auf, dann macht er den Bauch auf und frisst die Eingeweide mit Inhalt (das ist sozusagen sein Gemüse!), dann knackt er die Knochen, dies ist besonders wichtig wegen des Knochenmarks, dann frisst er das Fettgewebe und zum Schluss das Muskelfleisch, sofern er noch Hunger hat. Aber häufig lässt er davon einen ganzen Teil liegen.

"Ausgerechnet dieses minderwertige Fleisch, das Muskelfleisch, das als letztes in der Wertigkeitsskala steht, das am wenigsten Vitamine und Vitalstoffe enthält, schätzt der Mensch so hoch ein und isst es nicht nur nicht roh (Ist in unserem Kulturkreis auch völlig undenkbar, doch die Inuits beispielsweise tun dies und können auf diese Weise fast ohne pflanzliche Nahrung auskommen. Anmerkung der Verfasserin), sondern brät und erhitzt es und mindert so seine Wertigkeit noch mehr." (aus: "Lebenskraft durch Fleisch? Ein Märchen!", Dr. med. Friedrich Dorschner, Waldthausen Verlag)

Neben dem mageren Muskelfleisch wird noch das Schweinefleisch mit Vorliebe konsumiert, diejenige Fleischsorte, die das meiste Fett enthält.

Neben dem Fleisch möchte ich noch die Wurstwaren erwähnen, auf die näher einzugehen es sich wirklich lohnen würde. (Immer unter dem qualitativen Aspekt, versteht sich!)

Nur soviel:

Separatorenfleisch, seit BSE jedem bekannt, ist nur vom Rind verboten, von Schwein und Geflügel auch weiterhin erlaubt. Allein 2001 wurden EU-weit 600 000 t produziert (Quelle: "Bundesanstalt für Fleischforschung").

Dieses Separatorenfleisch wird hauptsächlich für Brühwürste und Konservenware verwendet. Aber auch für fettarme Geflügelwurst. "Hierfür werden sogar ganze Tiere (mit Haut, Knochen, etc.) separiert." Das ist dann die "gute Wurst" von "Du darfst"!

Es ist aber nicht nur die Wahl der Fleischteile, die unter qualitativen Gesichtspunkten betrachtet, ungünstig ausfällt. In Zeiten von BSE, Nitrofen, Massentierhaltung und Penecillinmast ist die qualitative Beurteilung des Fleisches insgesamt sehr wichtig, wenn nicht entscheidend.

Man kann ja gar nicht mehr die "wertvollen" Innereien essen, geschweige denn Hirn oder Knochenmark. Zum einen wegen der Gefahr von BSE, aber auch, weil sich alle Hormon-, Antibiotika- und sonstige Rückstände, die nicht ins Fleisch gehören, besonders in diesen Teilen konzentrieren.

Noch ein paar letzte, aber wichtige Worte zum Fleisch selbst bzw. wie es "verzehrfertig" gemacht wird, was ebenfalls Einfluss auf seine Qualität hat:

Kurz vor und während des Schlachtens, während das Tier vergebens um sein Leben kämpft, macht sein Organismus große Veränderungen durch. Giftige Nebenprodukte und große Mengen Adrenalin werden überall im Körper gebildet, zum Teil aus Angst und um den Schmerz zu verdrängen.

Auch die Encyclopädia Britannica schreibt: "Eiweiß aus Nüssen, Getreide, Hülsenfrüchten etc. ist vergleichsweise rein gegenüber dem des Fleisches, das zu 56% aus verunreinigter Flüssigkeit besteht." Dies fällt einem vor allem bei einem Schweineschnitzel auf (Schweine sind hochintelligent und daher besonders stressanfällig), wenn es nach dem Braten auf die Hälfte seines "Urzustandes" geschrumpft ist.

4.8 Vorurteil 8: Fisch und Meeresfrüchte – eine gesunde Alternative!

Fisch ist sicherlich ein gesundes Lebensmittel. Aber auch hier gilt: Am besten aus heimischen und unbelasteten Gewässern. Und da wird es dann schon wieder relativ mit der "Gesundheit", denn wo ist das heute noch der Fall. Zudem kamen Fischzüchter auch in Deutschland ins Gerede, wegen der zweifelhaften Fütterungsmethoden (Tiermehl, Gensoja, Wachstumsförderer und Hormone).

Hauptsächlich werden aber nicht Forellen, Karpfen und andere heimische Fischarten verzehrt. Nein, es sind der Kabeljau, Thunfisch und Lachs, die die "Fisch-Hitliste" anführen.

Die im Fisch enthaltenen Omega-3-Fettsäuren sind in vieler Hinsicht gesundheitlich wertvoll. Doch hat die großflächige Verseuchung der Weltmeere dazu geführt, dass die hohe Belastung der Seefische mit Schwermetallen, wie Quecksilber und Cadmium, die positiven Nährstoffe übertrifft. Das geht soweit, dass man Schwangeren rät, möglichst wenig Fisch zu sich zu nehmen.

Die Überfischung der Meere hat zudem beispielweise im Mittelmeer schon dazu geführt, dass der schwarze Thun vom Aussterben bedroht ist und der Thunfisch den es dann im Urlaub in Italien gibt zum größten Teil aus Asien importiert ist.

Die konventionelle Schleppnetzfischerei bewirkt, dass neben den gewünschten Fischarten auch Meerestiere, wie Seesterne, Krebse, Tintenfische u. v. m. an Bord gezogen werden und dort als Abfall elendig verenden. Außerdem wird der Meeresboden mit seiner gesamten Fauna dort zerstört, wo die Schleppnetze entlang gezogen wurden.

Ähnlich verhält es sich mit den Meeresfrüchten, wie Scampis, Shrimps, Krabben u. ä., die man inzwischen zum Schleuderpreis bei jedem Discounter bekommen kann.

Natürlich kommt die am meisten angebotene Billigware nicht aus dem Meer und hat somit weniger ökologischen Schaden verursacht. Aber - und dies gilt auch für den fertig abgepackten Billig-Lachs (geräuchert oder tiefgefroren) – diese Angebote sind gesundheitlich hoch bedenklich, da sie in vergleichbarer Massentierhaltung aufgezogen werden, wie Rinder, Schweine, Hühner oder Puten. Der allgemeine Preisdruck und die hohe Nachfrage bringen es mit sich....

"Dicht an dicht, im eigenen Kot schwimmend, wachsen asiatische Zuchtgarnelen heran. Kein Wunder, dass in dieser Bakteriensuppe die Tiere nur unter Antibiotika-Schutz überleben. Schon mehrfach konnten solche Rückstände in Aquakulturproduktionen nachgewiesen werden. Es wurde z. B. Chloramphenicol gefunden, ein Antibiotikum, das in Europa bei der Tierzucht (offiziell!) nicht verwendet werden darf.

Die von den relativ geringen Mengen ausgehende Gefahr für die Gesundheit sind als solches relativ gering. Es ist aber die Kummulierung der Antibiotikarückstände aus der Summe des aus konventioneller Aufzucht stammenden Fleisches und das hohe Risiko der Bildung von Antibiotika-Resistenzen." (Quelle: Medical Tribune)

Shrimps, Scampis und Lachs werden zudem noch Farbstoffe ins Futter gemischt, dass sie dann die vom Konsumenten erwartete orange-rosa Farbe bekommen.

Eine weitere Information lässt einem den Verzehr von Lachsen und anderen Zuchtfischen echt "vermiesen":

"Das Europäische Patentamt hat der kanadischen Firma Seabright ein Patent auf die Zucht von Lachsen und anderen Fischen, die mit Genen eines Wachstumshormons manipuliert werden, erteilt. In der Patentschrift wird belegt, dass die Fische dadurch die achtfache Größe normaler Lachse erlangen.

Die Lachse sollen schon bald weltweit vermarktet werden – und schlimmer noch: Aus den USA, Chile und weiteren Ländern sollen bereits Bestellungen für 15 Mio. Fischeier eingegangen sein.

Es wird zwar eingeräumt, dass nur wenige freigelassene genmanipulierte Fische zum Aussterben ganzer natürlicher Populationen führen können, indem sie ihre Artgenossen verdrängen. Doch angeblich sorgt ein Sicherheitskonzept zuverlässig dafür, dass nie ein Gen-Fisch ins Meer entweicht." (Quelle: Natürlich 2/2002).

4.9 Vorurteil 9: Viel bessere Ernährung als früher!

Ein kurzer Rückblick: Seit Anfang des 20. Jahrhunderts haben sich sowohl die Produktionsmethoden für Nahrungsmittel wie unsere Ernährungsgewohnheiten und nicht zuletzt unsere Lebens- und Arbeitsbedingungen tiefgreifend geändert.

Wie sich diese Veränderungen für unsere Gesundheit auswirken, das erkennt man nun allmählich.

Dabei wechselten neue Erkenntnisse mit Irrtümern ab. Einige dieser Irrtümer haben, das weiß man heute, zu Fehlern in der Ernährung geführt.

So glaubte man zunächst, reine Nährstoffe wie Kohlenhydrate (z. B. weißes Mehl und Zucker), Eiweiß (vor allem tierisches) und Fett genügten, um die Leistungsfähigkeit der Menschen zu erhalten. Bis man die Vitamine entdeckte und begriff, dass sie für das Funktionieren unseres Stoffwechsels unerlässlich sind und dass ihr Fehlen schwerwiegende Erkrankungen zur Folge hat. Auch die Mineralstoffe wurden zunächst unterschätzt.

Unsere heutige Ernährung ist geprägt von einem "Zuviel"...

- Zuviel Fett, vor allem tierisches. Das pflanzliche Fett, ist weitaus wertvoller und leichter verdaulich.
- Zuviel Kohlenhydrate, vor allem in Form von Zucker und nicht in Form von ballaststoffreichem Vollkorngetreide oder Obst und Gemüse.

- Zuviel Eiweiß, auch hier zuviel vom tierischen Eiweiß, also Fleisch.
- Zuviel Schadstoffe, die mit der Nahrung unbewusst aufgenommen werden oder die, die mittels Zigaretten und Alkohol bewusst konsumiert werden.
- Zuviel künstliche Zusatzstoffe (Aromen, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel), vor allem in Form von vorgefertigten Nahrungsmitteln.

Diese zivilisatorisch bedingte Fehlversorgung wird noch dadurch verschärft wirksam, dass unsere Lebensumstände (hier kommt die zweite Säule vehement zum Tragen!) kaum noch schwerste körperliche Arbeit vorsehen, wie sie früher üblich waren.

Denn kontinuierliche körperliche Anstrengung rechtfertigt selbstverständlich eine energiereichere Ernährung, als ein "Büromensch", dessen Stuhl sogar Rollen hat, damit er oder sie den Weg zum Aktenschrank sitzend bewältigen kann.

Häufig wird angeführt, dass man früher fetter gekocht hat, aber dies war damals aus o. g. Grund auch angebracht.

Die ansonsten auf den ersten Blick recht entbehrungsreiche Kost von früher war weitaus gesünder als heute:

- Weniger Fleisch. Nur an Sonn- und Feiertagen, wenn überhaupt.
- Viel Getreide, ausschließlich als volles Korn. (Erst bei der industriellen Produktion begann man den wegen seines hohen Fettgehaltes schnell ranzig werdenden Keimling und die Randschichten zu Gunsten der Haltbarkeit zu entfernen.)
- Mehr Gemüse aus dem eigenen Garten und aus der freien Natur (z. B. Wildkräuter, wie Löwenzahn, Brennnessel etc.). Selbstverständlich mit mehr Vitalstoffen und weniger bzw. ohne Schadstoffbelastung.
- Beschränkung auf Grundnahrungsmittel (Stichwort: "ehrliches Essen").
- Wenig Zucker und Salz, da Kostbarkeiten und daher zu teuer. (Aus dieser Zeit stammt auch die Bezeichnung "weißes Gold" für Salz.)

Nach dem zweiten Weltkrieg, in den "Wirtschaftswunder-Jahren", manifestierte sich eine bis in die heutige Zeit hinein reichende Ernährungsform, die daraus resultierte, dass man es sich jetzt "leisten" konnte:

Das tägliche Stück Fleisch, Brot aus Weißmehl, Schokolade und Süßigkeiten, Limonaden und all die tollen Sachen, die der Amerikaner nach Deutschland brachte.

In dieser Zeit fing man damit an alles "tot" zu kochen. Auch diese Art der Zubereitung hält sich noch in einigen Haushalten hartnäckig. "Rohes" Obst und Gemüse findet dort so gut wie keine Verwendung. Hier wird traditionell gekocht: "Wie bei Muttern."

Damit auch nach 50 Jahren des Überflusses die "Gier" bleibt, muss die Werbung nachhelfen. Und dabei ist eines klar: Gesund damit wird nur einer - die Industrie, die mit ihren Spots Glauben machen will, dass man ohne deren Produkte, die im Endeffekt keiner wirklich zum Leben braucht, weder "hip" noch glücklich sein kann.

Der Gesundheitsaspekt, der für das gute Gewissen bei allen möglichen Produkten angeführt wird, ist so absurd wie die "gute Portion Milch" in der Schokolade und die "probiotischen Kulturen" in einem Getränk aus Molkepulver (eigentlich ein Abfallprodukt, das auch bei der Rindermast Verwendung findet) und Zuckerwasser, das aber reißenden Absatz findet, weil kaum einer auf die Zutatenliste schaut.

Und: Weil viele Menschen sich so das "gute Gewissen" auch erkaufen wollen. Denn insgeheim wissen sie, dass da so einiges im Argen liegt....

4.10 Vorurteil 10: Vitamintabletten und "Functional Foods" – eine Alternative!

"Functional Foods" seit einigen Jahren auf dem Markt – mit steigender Absatztendenz – sind alltägliche Nahrungsmittel, die durch Zugabe von Stoffen wie Vitaminen und Probiotika sowie durch neuartige Herstellungsprozesse verändert wurden – meist zum angeblich gesundheitlichen Nutzen.

Selbst wenn ein Zuviel eines Vitamins keinen Schaden anrichtet, kann es zu einer Überlastung der Systeme kommen, die körperfremde Stoffe wie Arzneimittel abbauen. Im Bedarfsfall brauchen ältere Menschen jedoch, die im weniger Nahrung zu sich nehmen oder Patienten, die an einer Stoffwechselstörung leiden, selbstverständlich zusätzliche Vitamine.

Grundsätzlich verliert der Verbraucher schnell den Überblick, wenn Stoffe vielen unterschiedlichen Nahrungsmitteln beigemengt sind. So enthalten etwa die beliebten ACE-Säfte häufig große Mengen an Beta-Carotin. Werden diese regelmäßig konsumiert und zusätzlich andere angereicherte Produkte, so sind schnell bedenkliche Dosen erreicht. (Ein Zuviel an Beta-Carotin kann sich auf der Netzhaut im Auge ablagern und Sehstörungen verursachen.)

Um sich "künstlich" mit Vitaminen zu versorgen, ist ein breites Wissen um deren Wirkweisen notwendig.

Vitamine sind biochemische Verbindungen, die unser Organismus, bis auf einige Ausnahmen abgesehen, selbst nicht zu produzieren vermag. Sie wirken und regeln die Nahrungsumsetzung. Zu ihren Aufgaben gehören die Unterstützung des Energiestoffwechsels, der Organfunktion, Fortpflanzung und Abwehr von Krankheiten. Vitamine sind in ihrer Ganzheit wichtig und schon der Mangel eines einzigen Vitamins stört die Funktion der anderen.

Vitamine und Mineralien können sich zum Teil gegenseitig in ihrer Wirkung behindern.

Calcium und Eisen können beispielsweise im Körper nicht gleichzeitig verwertet werden. Das Gleiche gilt für Selen und Vitamin C. Letzteres beeinträchtigt die Wirkung des Spurenelementes bei gleichzeitiger Einnahme.

Folsäure hingegen sollte man am besten in Kombination mit dem Vitamin B12 einnehmen, damit es im Organismus seinen schützenden Effekt besonders gut erhalten kann.

Auch gleichzeitiger Konsum von Koffein durch Kaffee oder Schwarztee vermindert bzw. verhindert sogar in einigen Fällen die Aufnahme von bestimmten Vitalstoffen.

Wissenswert ist außerdem, dass es zwei Kategorien von Vitaminen gibt, da dies entscheidende Konsequenzen für deren Konsum zu Folge hat:

Die fettlöslichen Vitamine.
 Sie können vom Körper gespeichert werden.

Dazu gehören A, D, E, K und das Beta-Carotin. Überdosierungen sind bei dieser Art von Vitaminen daher auch gefährlich. Ein Mangel an diesen Vitaminen hat aber ebensolche gravierende Folgen.

2. Die wasserlöslichen Vitamine.

Ein Zuviel wird vom Organismus ausgeschieden.

Vitamin C, der B-Komplex, Folsäure, und Biotin sind solche Vitamine, die eigentlich gleichmäßig über den Tag verteilt konsumiert werden müssten, um eine zuverlässige Versorgung zu gewährleisten.

Diese wenigen Beispiele zeigen bereits, wie kompliziert sich eine Nahrungsergänzung mit künstlichen Vitaminen erweist.

Bislang gelten Vitamine in Deutschland bis zum Dreifachen der empfohlenen Tagesdosis DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) als Nahrungsergänzung, darüber als Arzneimittel.

Höchstgrenzen für Vitamine zu definieren ist nicht leicht, da anders als bei Arzneimitteln für viele Vitamine keine gezielten Verträglichkeitsstudien vorliegen.

Zudem ist die Wirkweise der industriell hergestellten Vitamine höchst fragwürdig:

Beispielsweise entspricht von den acht Varianten der Vitamin-E-Form alpha-Tocopherol in synthetischen Präparaten nur eine (!) dem natürlichen Wirkstoff.

Es erscheint verführerisch, einzelne wirksame Substanzen aus Obst und Gemüse zu isolieren. Aber offensichtlich benötigen wir die Vielfalt der verschiedenen Obst- und Gemüsesorten, damit sie ihre positive Wirkung entfalten.

Denn es sind nicht nur die Vitamine, die unser Körper braucht, es ist die Kombination aus Antioxidanzien und anderen sekundären Pflanzenstoffen sowie die Pflanzenfasern (Ballaststoffe), die sich positiv auf unsere Gesundheit auswirkt.

Viel einfacher und am wirkungsvollsten:

Man isst einfach einen "Regenbogen" der Gemüse- und Obstfarben, dann kann man nicht falsch liegen… .



5 Konsequenzen für den Organismus

5.1 Der Geschmack verändert sich

Hat man sich für längere Zeit "bewusst" ernährt, wird man feststellen: Der Süßhunger legt sich. – Ein Teufelskreis wurde gebrochen.

Grund:

Die im Darm wachsenden und in gewissem Umfang auch notwendigen Hefebakterien (Candida albicans) ernähren sich vorzugsweise von Kohlenhydraten, am liebsten Zucker. Je mehr sie davon bekommen, desto stärker vermehren sie sich. Je mehr Bakterien aber da sind, umso größer ist ihr Zuckerbedarf. Der Körper spürt ein Heißhungergefühl nach Süßem, mit dem versucht wird "Nachschub" zu bekommen.

Folge:

Die an sich harmlosen, ja wichtigen Bakterien nehmen überhand. Ihre parasitären Formen führen zur Verpilzung im Darm und auch an andern Stellen des Körpers. Nicht selten sind diese Bakterienstämme Ursache für chronische Krankheiten, Immunschwäche und andere organische Leiden.

Und noch etwas sollte beachtet werden, damit vollwertig essen ein Vergnügen wird: Es darf ausgiebig gekaut werden! Durch die Enzyme des Speichels wird die Nahrung im Mund besser für die Verdauung vorbereitet. Sie wird verträglicher.

Weitere positive Aspekte:

Der Vorgang der Nahrungsaufnahme wird bewusster, der Geschmackssinn wird geschärft und: Das Sättigungsgefühl tritt früher ein, wenn man sich beim Essen (und Kauen!) Zeit nimmt. Man spart Kalorien!

Sowohl Weißmehl als auch raffinierter Zucker sind reine Energieträger, d. h. sie liefern dem Körper lediglich Kalorien, aber keine Vitalstoffe. Des Weiteren braucht aber der Körper, um diesen Zucker abbauen zu können B-Vitamine und Calcium. Es sind aber gerade die B-Vitamine, die uns heute durch den Verzehr von Weißmehlprodukten am meisten fehlen. Das zum Abbau benötigte Calcium fehlt dann als benötigtes Potential zur Entwicklung des Knochengerüstes. Besonders deutlich wird es aber erst im Alter, wenn die Osteoporoseschäden irreparabel geworden sind...

Ernährungsfehler werden zwar umgehend mit verminderter Energie, Schädigung des Körperabwehrsystems und allgemeinem Unwohlsein und unter Umständen mit Übergewicht bestraft, doch weil die Krankheiten selbst erst 20, 30 oder gar 40 Jahre später eintreten können, beachtet man die vielfältigen Vorzeichen nicht.

5.2 Das Gewicht reduziert sich

Dass eine "gesunde Ernährung" zur Abnahme führt, ist die vordergründigste Folge und auch die bekannteste. Denn mehr Ballaststoffe durch Obst, Gemüse und Vollkornprodukte (sättigt und steigert die Verdauungstätigkeit), genügend ausschwemmendes Wasser, weniger Salz (welches das Wasser nur hält) und weniger Fleisch (und damit weniger tierisches Fett) führt zwangsläufig zu einer Gewichtsreduktion ohne weitere Diätanstrengungen.

Meine persönlichen Beobachtungen haben gezeigt, dass es vor allem der Fleischverzehr und hier besonders das Schweinefleisch – natürlich neben dem wachsenden Fast-Food-Konsum - die Menschen dick werden lässt.

Ähnliches wurde beispielweise durch Untersuchungen von Prof. Lettré, (Pathologe aus Heidelberg) bestätigt.

Interessant sind dabei seine Feststellungen, dass die Spaltprodukte der tierischen Gewebe und Aufnahme in den menschlichen Organismus in hohem Prozentsatz dorthin wandern, wohin sie gehören. Das hat zur Folge, dass Patienten, die viel Rückenspeck des Schweins gegessen haben, typische Nackenspeckfalten bekamen. Patienten, die sich an Bauchspeck gehalten haben, zeigten dicke Fettpolster in der Bauchgegend. Schinkenesser zeigten unförmige Deformierungen in den Gesäßpartien, was von Frauen als besonders unangenehm empfunden wurde, ohne dass sie sich über den Schinkengenuss als Ursache im Klaren waren.

Diese Auswüchse setzen natürlich über Jahre hinweg intensiven Fleischkonsum voraus, aber gerade im ländlichen Raum Bayerns ist das tatsächlich zu beobachten. Und in Amerika, wo es in vielen Familien "ham and egg", also Schinken mit Eiern, regelmäßig zum Frühstück gibt.

Weniger Zuckerkonsum durch vermehrten Verzicht auf Fruchtsaftgetränke (sie enthalten nur zu 50% reinen Fruchtsaft – zumeist aus Konzentrat - die restliche Hälfte ist Zuckerwasser) und sonstige Fertiggetränke führt ebenfalls ohne große Mühe zu Gewichtsverlust.

Eigentlich nicht verwunderlich, wenn das Deutsche Institut für Ernährungsmedizin und Diätetik in Bad Aachen berichtet, dass eine Studie mit elf- bis zwölfjährigen Kindern ergaben hat, dass stark zuckerhaltige Getränke die Ursache für Übergewicht bei Kindern ist: "Die Getränke würden meist zusätzlich zu den Mahlzeiten getrunken und bremsten offensichtlich nicht den Appetit." (Ein Erklärungsansatz wurde bereits eingangs geliefert.)

5.3 Der Organismus wird entsäuert

Bevor ich auf die Gründe der Entsäuerung durch eine gesunde Ernährung eingehe, möchte ich einige physiologische Informationen vorausschicken:

Im menschlichen Stoffwechsel besteht ein Säure/Basen-Gleichgewicht, dessen Ablauf den Gezeiten von Ebbe und Flut ähnlich ist. Um die Harmonie bei Zufuhr saurer und säurebildender Speisen zu ermöglichen, stehen sog. Pufferkapazitäten zur Verfügung, die im fließenden Blut aufrechterhalten werden, indem der Organismus Säuren aus der Blutbahn in angrenzende Gewebe schiebt.

Ist anfangs lediglich das Bindegewebe betroffen, so werden später auch höherwertige Gewebe in Mitleidenschaft gezogen. Dies sind dann die Ursachen der Übersäuerung.

Durch permanente Gewebeübersäuerung entstehen eingedickte Gewebsflüssigkeiten, Darm- und Stoffwechselgifte, erhöhte Entzündungsbereitschaft sowie Abwehrschwäche gegen jedwede Krankheit. Eine Verschlackung und Unterversorgung der Zellen ist ebenfalls die Folge.

Unser Organismus benötigt zwar ein Mindestmaß an Säuren für die Verbrennung und Energiegewinnung, doch die Zivilisationskost übersäuert dramatisch.

Zum Verhältnis Säure/Basen aus der Nahrung sagen unabhängige Fachleute, wie Fred W. Koch ("Saure Nahrung macht krank", Frech-Verlag, Stuttgart), dass 80% aus basenbildenden und 20% aus säurebildenden Nahrungsmitteln stammen sollten.

Es gibt zwei Arten von sauren und basischen Nahrungsmitteln:

Zum einen die saure und basische Nahrung selbst, zum anderen die säure- und basenbildende Nahrung.

Bei letzteren ist interessant, wie die Lebensmittel im Körper chemisch reagieren.

So reagiert die ziemlich saure Zitrone im Körper basisch. Und so ist es mit allen reifen, frischen Obstsorten. Schokolade und alle anderen Süßigkeiten sind dagegen zwar süß, doch sie reagieren im Körper sauer. Das Gleiche gilt logischerweise für reinen Zucker und alle zuckerhaltigen Getränke.

Da also zu den Basenbildern in erster Linie jegliches Obst, Gemüse aber auch Soja gehört (Dieses Lebensmittel in seinen verschiedenen Angebotsformen wäre ein Aufsatz für sich wert!), trägt eine gesunde Ernährung nach den genannten Prinzipien maßgeblich zur Entsäuerung bei. Von den Getreidesorten ist – wie bereits weiter oben erwähnt – nur Dinkel basisch.

Gemüse und Salat können zudem Säure im Körper neutralisieren und so den Stoffwechsel optimal unterstützen.

Das ist wichtig, denn alle Fleisch- und Wurstwaren, auch Fisch und Geflügel sind Säurebildner. In diesem Zusammenhang muss die Kartoffeln erwähnt werden, die als einzige "Beilage" basisch wirkt. Reis, Knödel und Nudeln gehören zur "saueren Fraktion".

5.4 Der Organismus wird entschlackt und gestärkt

Unsere Entgiftungsorgane sind Darm, Lunge, Niere und Haut. Natürlich sind alle vier Organe für die Entgiftung wichtig. Und dennoch nimmt der Darm eine Sonderstellung ein. Denn der Verdauungstrakt bewerkstelligt unsere Versorgung und Entsorgung zugleich. "Der Darm ist die Wurzel der Pflanze Mensch." (F. X. Mayr). Und wenn die "Wurzel" nicht richtig funktioniert, kann die "Pflanze" gar nicht gesund sein.

Anders ausgedrückt: Solange der Darm "verschlackt" ist, kann es hinsichtlich Wohlergehen, volle Lebensenergie und intaktes Immunsystem keine echten Erfolge geben.

Entscheidende Faktoren sind neben dem intakten Säure/Basen-Gleichgewicht die Ballaststoffe und die tägliche Flüssigkeitszufuhr, aber auch das richtige Kauen! Idealerweise gehören noch ab und zu reine Obst- bzw. Teilfastentage dazu.

Ausreichend ist diese Art der Sanierung nur dann, wenn man nicht raucht, viel Alkohol konsumiert und nicht ständig Medikamente nehmen muss.

Ich möchte in diesem Zusammenhang doch noch einmal auf die Wichtigkeit des Wassers kommen:

Jede Körperzelle enthält Wasser. Dieses Wasser regt den Blutkreislauf an. Es ist unverzichtbarer Baustoff für die Zellen sowie Transport- und Lösungsmittel für den Stoffwechsel, reinigt so den gesamten Organismus (Schlackentransport!) und dient zur Regulierung des Wärmehaushaltes im Körper.

Folgt man den Anregungen zu einer gesunden Ernährung wird man recht bald feststellen, dass einen die überall begegnenden Viren und Bakterien weniger anhaben können:

Man übersteht die Winterzeit schnupfen- und hustenfrei und grassierende Grippe-Epidemien lassen einen plötzlich "kalt". Das ist dann die Bestätigung dessen, das man auf dem richtigen Weg ist.

6 Konsequenzen für die Ökologie

6.1 Artgerechte Tierhaltung

Früher war Fleisch – wie bereits weiter oben erwähnt – gerade ein Mal pro Woche auf dem Teller und somit ein Festessen, heutzutage ist Fleisch aber für die Meisten ein Hauptnahrungsmittel. Der Fleischkonsum ist derart angestiegen, dass sich auch die Produktionsweisen für diese enormen Fleischberge ändern mussten.

Bei dieser Massenproduktion der Ware Fleisch werden die Tiere nur mehr nach ihrem

"Ertrag" bewertet. Bei dieser Nachfrage bestimmt nur mehr der beste (= niedrigste) Preis die Haltungsform der Tiere. Somit wird das unermessliche Tierleid in Massentierhaltungsbetrieben nahezu vollkommen ignoriert.

Das heißt: Weniger Fleischkonsum → natürlichere Haltungsformen!

6.1.1 Verschwinden der Massentierhaltung und Qualzucht

Das würde beispielsweise für Kühe bedeuten: Freilauf auf Einstreu mit der Möglichkeit zum Weidegang.

In großen konventionell geführten Agrargetrieben stehen die Tiere angekettet auf Spaltenboden, können sich kaum oder gar nicht hinlegen. (Dies ist auch nicht gewünscht, weil sonst das eventuell verschmutzte Euter geputzt werden müsste.) Das Hinlegen wird noch vielerorts durch den sog. "Kuhtrainer" verhindert, ein Mechanismus, der beim Versuch, sich hinzulegen, Stromstösse abgibt.

Das heißt, ausschließlich pflanzliche Ernährung für Rinder. KEINE Eiweißzufütterung, auf keinen Fall tierisches (eigentlich ganz logisch bei einem Pflanzenfresser!), aber auch keine denaturierten pflanzlichen Eiweiße, wie Gen-Soja.



Ein Tier gedeiht am besten mit dem, was die Natur für es vorgesehen hat.

Nicht nur für das Tier und den der es isst, ist diese Haltungsform gesünder. Auch für den Geldbeutel des Landwirts: Er spart sich eine Menge bei den Futterkosten. Es dauert zwar länger bis zur Schlachtreife, aber dafür braucht er weniger investieren.

Die Milcherträge sind zwar geringer, aber gesünder und ausreichend, denn sie führen nicht mehr zu "Milchseen", Milchpulver-Halden und nicht zuletzt Butterbergen. Das bedeutet das Kälbchen bleibt nach der Geburt bei der Mutter und wird ausschließlich durch sie ernährt.

Klingt ganz selbstverständlich, ist aber in der konventionellen Landwirtschaft, vor allem in den großen Betrieben nicht üblich.

Im Gegenteil: Das Kälbchen kommt sofort bzw. spätestens nach einem Tag (die Trennung wäre später durch die dann entstandene Mutter-Kind-Bindung noch schmerzhafter!), in eine enge Box und bekommt Milchaustauscher. Eine Mischung aus Milchpulver und "wertvollen, das Wachstum fördernde Zusätzen" (Damit es schnell zunimmt und schnell geschlachtet werden kann. Das Tier als Produktionsgut.). Das muss man sich einmal vorstellen: Das wertvollste, was es für ein Kind, Tier- oder Menschenkind, gibt: die Muttermilch, wird in der ersten Zeit nach dem Abkalben weggeschüttet, weil sie für die weitere Verwendung ungenießbar ist, da sie in dieser Zeit die für die Entwicklung des Immunsystems des Kälbchens wichtigen Antikörper enthält. Dafür braucht es dann später häufigere Antibiotikagaben, die in abgeschwächter Form im Organismus des Konsumenten landen.

Seit BSE verzichten nun auch konventionelle Landwirte immer häufiger auf Milchaustauscher, aber das Kälbchen darf die Milch nicht bei seiner Mutter trinken, sondern bekommt sie in seiner "Isolationshaft" aus einem Eimer mit Zitzenersatz.

Abartig im eigentlichen Sinne des Wortes!

Ähnliches gilt selbstverständlich für die Schweinezucht der konventionellen Mastbetriebe.



In diesem Falle lasse ich die Bilder für sich sprechen:

Konventionell versus artgerecht.

Es ist offensichtlich, welche Sau zufriedener und somit auch weniger krankheitsanfällig ist.



Konsequenz:

Weniger Medikamente → weniger Kosten **und** besseres Fleisch (geschmacklich und inhaltlich)!

Durch BSE stiegen beispielsweise auch immer mehr Verbraucher in der (trügerischen) Hoffnung gesünderes Fleisch zu essen, von Rind- auf Putenfleisch (vor allem Putenbrust!) um.

Die Zucht hat sich aber schon lange auf den erhöhten Bedarf an Putenbrust eingestellt: Die Tiere sind so vorderlastig, dass sie nach vorne umkippen, wenn sie gehen wollen und häufig die Beine förmlich splittern, weil sie ihr eigenes Gewicht nicht mehr tragen können!

Zudem werden den Puten die Schnäbel gestutzt, was sehr schmerzhaft ist, da dort Nervenbahnen verlaufen und häufig die Wasseraufnahme erschwert. Zudem bekommen sie vom ersten Tag prophylaktisch Antibiotika-Gaben ins Futter und Spritzen, weil die Infektionswahrscheinlichkeit bei diesem permanenten Stress durch die beengte Haltung, die Tiere hoch anfällig macht. Dieses Antibiotika bleibt auch in Restmengen im Fleisch.

Da dies mehr oder weniger bei allen Fleischarten aus der konservativen Tierhaltung der Fall ist, führt der kontinuierliche Konsum von Antibiotika-Minimaldosen über die Jahre hinweg zu einer Antibiotika-Resistenz, was im Ernstfall dazu führt, dass schwere Krankheiten nicht mehr behandelt werden können.



Neben den Puten, Enten und Gänsen sind auch die Hühner großen Qualen ausgesetzt. Hier jedoch nicht nur als Fleischlieferant, in Form von Masthähnchen, sondern vor allem als Eierproduzenten. Da diese Art der Produktion, in den sog. "Legebatterien", so ungeheuerlich ist und immer noch die meisten Eier aus diesen "Tierkonzentrationslagern" stammen, möchte ich dies etwas detaillierter schildern:

Weltweit produzieren lediglich fünf Konzerne die Bruteier, die an die Mastbetriebe verkauft werden. Die Bruteier werden künstlich ausgebrütet, danach die Küken nach Geschlechtern getrennt, die Weibchen geimpft und nach zehn Tagen wird ihnen, wie bei den Puten, ohne Betäubung der Schnabel gestutzt, um sich nicht gegenseitig zu verletzen.

Die Männchen kommen über ein Fließband in große Müllcontainer, wo sie erbärmlich ersticken oder von ihren Artgenossen erdrückt werden.

Die weiblichen Küken kommen in Aufzuchtbetriebe, von wo sie dann im Alter von fünf Monaten an die Legebatterien abgegeben werden. Hier kommen fünf bis sechs Legehennen – auf engstem Raum zusammengequetscht – in einen Käfig. Mit weniger Platz als die Größe eines DIN-A4 Blattes für ein Huhn sind die Tiere auf Gedeih und Verderb den Aggressionen der anderen ausgeliefert.

Unter solchen Bedingungen müssen sie 12 – 14 Monate "ihren Dienst" tun, bevor sie als Suppenhuhn enden oder zu Tiermehl verarbeitet und den Artgenossen in dieser Form wieder vorgesetzt werden. (Eine äußerst makabere Form des Recyclings!)

Doch damit nicht genug!

Damit ein Huhn in diesem kurzen Leben fast täglich ein Ei legt, welches etwa 3% ihres Körpergewichtes ausmacht, werden sie 20 Stunden am Tag unter Kunstlicht gehalten. In Kombination mit dem hoch konzentrierten Futter und dem alle 25 Stunden stattfindenden Eisprung sind sie zu derartigen Legeleistungen gezwungen.

Die Folge sind brüchige Knochen (Calciummangel!) und oftmals zerbrechen die Eier in den Tieren, was zu inneren Blutungen und zum Tod führt.

Eigentlich ist es schon fast verwunderlich, dass die normale Ausfallquote "nur" zwischen 8 – 15% beträgt.

6.1.2 Natürliche Fütterung

Wegfall von unnötig gewordenen Medikamenten, wie Antibiotika, Hormonen u. ä. Leistungsförderern, wenn der Verbraucher weniger, aber dafür qualitativ hochwertigeres Fleisch nachfragt und ebenfalls bei Milch, Milchprodukten und den Eiern bewusster konsumiert.

Eine Kuh gibt ohne "Doping" cirka 20 I Milch pro Tag. Eine durchschnittliche Kuh in der konventionellen Landwirtschaft bis zu 150 I täglich und das an über 300 Tagen im Jahr!)

Ähnliches gilt für alle die anderen Nutztierarten, zumeist Fleischlieferanten, in konventioneller Haltung. Da nur die Wirtschaftlichkeit zählt, müssen auch sie vorbeugend Antibiotika bekommen, zudem Leistungsförderer, Fisch- und Tiermehl (selbstverständlich sind da ebenfalls Rückstände aus deren Fütterung enthalten!). Oftmals ist auch genmanipuliertes Soja im Futter, dessen langfristigen Auswirkungen auf den Organismus, wie bereits erwähnt, noch nicht erforscht sind.

6.2 Abschaffung unnötiger Tiertransporte

Im gemeinsamen Markt der EU gelten lebende Tiere als landwirtschaftliche Erzeugnisse. Die zeigt sich besonders beim traurigen Kapitel der Exportsubventionen von Schlachttieren aus der EU in Drittstaaten.

Nur wenn sich sie Tierexporte finanziell nicht mehr lohnen werden die Tiertransporteure die eigentlich kostengünstigeren Fleischtransporte durchführen.

In diesem Fall können wir als Verbraucher nur indirekt einwirken, indem wir absolut darauf bestehen, zu erfahren, woher das Fleisch kommt, das man kaufen möchte und es bewusst nicht nimmt, wenn der Nachweis fehlt. Am sichersten ist der Fleischeinkauf beim Direktvermarkter ab Hof.

Vielleicht für den Verbraucher ein etwas längerer Weg, dafür ein viel kürzerer für das geschlachtete Tier.... (Außerdem kann man gleich größere Mengen kaufen und zuhause als Vorrat einfrieren.)

Bedeutet ein Transport für Tiere schon an sich eine extreme psychische Belastung, ist es kaum vorstellbar, dass Schweine und Rinder maximal 24 Stunden ununterbrochen transportiert werden dürfen.

Aufgrund der Tatsache, dass sich viele Transporteure nicht einmal an diese Richtlinien halten und die Tiere viel länger und ohne ausreichend Ruhepausen, Tränkung und Verpflegung unterwegs sind (in Richtung Süden häufig zusätzlich in glühender Hitze!), ist das Tierleid unermesslich.



Diese hier gezeigte Bild ist übrigens eine noch lebende Kuh, die sich auf dem langen Transportweg eine Beinbruch (oder mehrere) zugezogen hat und auf diese Kreatur verachtende Art und Weise mit einer Kranvorrichtung vom Laster gehievt wird.

Oft versucht man aber die Tiere, die sich verletzt haben, vorher mit allen nur erdenklichen Mitteln aus dem Transporter zu zwingen (Schlachten ist Akkordarbeit, d. h. Zeit ist Geld!): Sie werden von Schlachthofarbeitern ins Gesicht und auf den Rükken geschlagen, in die Rippen gestoßen oder mit Elektroschocks zur Mobilisierung ihrer letzten Kraftreserven, trotz der großen Schmerzen (aber der Schocker schmerzt noch mehr) gebracht. Hilft dies alles nichts, wird das Tier am Boden entlanggeschleift oder, wie hier, herausgezogen.

Und ich möchte betonen: Dies ist kein Einzelfall! Und so bleibt es, bis Tiere keine landwirtschaftlichen "Erzeugnisse" mehr sind.

6.3 Verschwinden der Monokulturen

Die zunehmende "Verarmung" der Sorten- und Artenvielfalt unser Nutzpflanzen, aber auch unserer Nutztiere würde gestoppt werden.

Eine Jahrzehnte dauernde Züchtung und Kultivierung in Richtung Optik und Effizienz führte zu immer weniger Inhaltsstoffen und immer leistungsfähigeren Tierrassen.

Beispiele aus dem Pflanzenreich:

Bei Broccoli hat sich das Calcium im Vergleich zum ursprünglichen Calciumgehalt auf 1/20 reduziert. Ähnliches gilt für das Vitamin C bei Äpfeln. Eigenschaften, wie Transport- und Lagerfähigkeit haben das Rennen für sich entschieden....

Übrigens – das "Unkraut" Löwenzahn hat ein Vielfaches an Vitaminen und Mineralien als handelsüblicher Zuchtsalat und zudem die wichtigen Flavonide.

Nur ein Beispiel aus dem Tierreich:

Die hochgezüchtete extralange Schweinrasse, mit dem Rippenpaar mehr, damit es mehr Koteletts gibt, die dafür aber sehr krankheitsanfällig und empfindlich ist und somit den Einsatz verschiedenster "Mittelchen" nötig macht.

6.3.1 Anbau von vielfältigen Getreidesorten lohnt sich wieder

Verwenden immer mehr Verbraucher ihr Getreide in Form von ganzen Körnern, weil sie ihr Mehl selbst mahlen, frische Getreideflocken herstellen oder auch andere Bei-

lagen als Reis, Nudeln und Kartoffeln zu schätzen gelernt haben, wird es für die Landwirte wieder interessant Sorten anzubauen, die momentan noch ein Nischendasein fristen. Vermarktet er diese auch noch direkt, kann der geringere Ertrag im Vergleich zu den gebräuchlichen Getreidezüchtungen locker kompensiert werden. Immer vorausgesetzt, dass der Konsument diese wertvollen Lebensmittel auch zu honorieren weiß.

Bemerkenswert bei diesen Arten ist zudem, dass sie besonders anspruchslos und resistent sind, was Boden und Schädlinge betrifft. Dinkel beispielsweise braucht keine Düngung!

6.3.2 Genprodukte finden keinen Absatzmarkt

Gen-Mais, Gen-Soja (in vielen Fertiggerichten bereits verwendet), Gen-Tomaten, die Palette lässt sich – leider – schon ziemlich lang fortsetzen.

Durch Förderung alternativer Anbauformen wird gentechnisch verändertes Pflanzenmaterial automatisch ausgeschlossen. Ein Boykott solcher Produkte durch den Verbraucher – auch in Zukunft – muss noch hinzukommen.

Denn eines ist klar: Dass nicht klar ist, welche langfristigen Auswirkungen diese "Pflanzen-Frankensteins" auf uns und die Tier- und Pflanzenwelt haben.

Je weniger industriell vorgefertigt das Nahrungsmittel ist, desto geringer ist die Gefahr, dass gentechnisch veränderte Produkte zum Einsatz gekommen sind. Leider muss es nämlich nicht in jedem Fall angegeben werden.

6.4 Verminderung der Umweltbelastung

Würde die Mehrheit der Bevölkerung nach den Prinzipien der gesunden Ernährung leben, hätte das ungeahnt positive Konsequenzen für die Gesundung unserer Umwelt.

6.4.1 Erhaltung des Regenwaldes und uralter Kulturlandschaften

Große Teile des Regenwaldes werden abgeholzt bzw. abgebrannt, um Weideland für Rinderherden zu schaffen, deren Fleisch dann zu uns geliefert wird. Meistens in Form von Hamburgern für Fast-Food-Restaurants oder T-Bone-Steaks für Steakhaus-Ketten.

Da der Regenwald entscheidend für die Aufrechterhaltung unseres Klimas ist, steht die Wichtigkeit seiner Erhaltung außer Frage.

Immer mehr Kulturlandschaften des südlichen Mittelmeerraums verschwinden unter Folie. Diese Turbogemüsefabriken schießen von Andalusien und Sizilien bis Kreta wie Pilze aus dem Boden. Und das nur, weil spanische Tomaten so früh wie irgend möglich (und am liebsten ganzjährig) in die Regale kommen müssen.

Einst fruchtbare Ackerböden wurden tonnenweise ins Meer gebaggert, völlig vergiftet und ausgelaugt. Auch das Perlitsubstrat, auf welchem die Hydrokulturen gedeihen, muss regelmäßig entsorgt werden. Wie? Ganz einfach! Man füllt Strände damit auf.

All das ist Mord an Landschaft und Wasserkreislauf, ein massiver Eingriff in den sensi

blen Naturhaushalt des Mittelmeerraumes. Verseuchtes Grundwasser, vergiftete Abfallhalden vom Verbrennen der Folienreste und Plastikbehälter, auffallend viele Fehlgeburten und missgebildete Kinder bei den schlechtbezahlten Plantagearbeiterinnen – welch ein Tribut an das Bedürfnis nach konventionellem Wintergemüse!

6.4.2 Reduzierung des Treibhaus-Effektes

Die Landwirtschaft trägt weltweit mit rund 15 % der Treibhausgas-Emission zur Klimaveränderung bei. Wichtigster Faktor ist das Methan, von dem die Bauern nach Angaben des Umweltbundesamtes deutschlandweit jährlich 1,47 Millionen Tonnen freisetzen. Der größte Teil entsteht in den Mägen von Rindern!

Ein weitgehend unbekanntes Treibhausgas ist das Lachgas oder Distickstoffoxid. Es heizt das "Treibhaus Erde" fast 300 mal so stark auf wie Kohlendioxid und bildet sich im Boden aus stickstoffhaltigem Stickstoffdünger.

Der Ökolandbau verzichtet auf mineralische Stickstoffdünger und reduziert dadurch die Lachgas-Emissionen deutlich.

Aktuelle Zahlen der Schadstoff-Emmisionen der Tierhaltung in Deutschland verdeutlichen die Dimensionen (Anteil am Gesamtausstoß in %):

- Methan 33%
- Lachgas 42%
- Ammoniak 81%
 (Einer der Luftschadstoffe die maßgeblich zum Waldsterben beitragen!)

Werden weniger Schweine, Rinder und Geflügel "benötigt", würden sich diese gefährlichen Ausstoßmengen logischerweise spürbar verringern.

6.4.3 Bessere Wasserqualität

Weniger Nutztiere und mehr Ökolandbau hätten enorme positive Folgen für die Qualität unseres Grundwassers.

Weniger bzw. keine Gülle mehr auf Wiesen und Felder (im Bio-Landbau untersagt!), die größtenteils ins Grundwasser sickert, da sie zu oft und häufig auch außerhalb der Wachstumsphasen ausgebracht wird.

Gülle entsteht bei der strohlosen Aufstallung der konventionellen modernen Tierhaltung. Dabei fallen die Exkremente durch Gitterroste oder Bodenspalten in Vorratsgruben.

Bei einer jährlichen Ausbringungsmenge von 50 – 100 m³/ha gelangen mindestens 200 kg reinen Stickstoffs auf 1 ha Fläche! Weil aber die Gülle-Ausbringung bei der heutigen intensiven Viehhaltung meist mehr eine Abfallbeseitigung als eine Düngung darstellt, gelangen zum Teil noch größere Mengen auf den Acker.

Jede über den Stickstoffbedarf der Kulturpflanze hinausgehende Düngung führt zur Auswaschung ins Grundwasser.

An Schadstoffen enthält Gülle Phenole, Benzoate und organische Säuren. Die Gülle aus Schweinemastbetrieben enthält sogar Kupfer. All diese Bestandteile können den gesamten Bodenhaushalt durcheinander bringen, ja regelrecht vergiften.

Wenn nicht mehr nur ausschließlich wirtschaftliche Interessen im Vordergrund stehen, wird auch damit aufgehört werden, dass die Bauern Prämien gezahlt gekommen, wenn sie Klärschlamm auf ihre Wiesen und Felder ausbringen.

Durch Verzicht auf den Einsatz von Antibiotika in der Tierhaltung und Pflanzenschutzmitteln im Ackerbau gelangt davon folglich auch nichts mehr mit dem Regen ins Grundwasser. Diese Tierarzneien haben zudem "ein langes Leben" im Boden, d. h. sie können nur sehr schlecht abgebaut werden.

Bereits 1997 hat das Umweltbundesamt in seiner Studie "Nachhaltiges Deutschland" vorgeschlagen, die gülleintensive Massentierhaltung in eine flächengebundene und artgerechte Tierhaltung umzuwandeln.

6.4.4 Weniger Pestizide, Herbizide und Fungizide

In konventioneller Landwirtschaft – auf der ganzen Welt – wird eine große Palette verfügbarer Gifte gegen Schädlinge eingesetzt. Schädlinge, die es erst gar nicht gäbe, wenn man die Nutzpflanzen (ähnlich den Nutztieren) artgerecht anbauen würde. D. h. keine kilometerlangen Monokulturen mit intensiver Bewirtschaftung, bei denen nur der Ertrag eine Rolle spielt. Oder hochgezüchtete Kultursorten, denen es an natürlichen Abwehrmechanismen fehlt.

Alles andere als gesund ist Obst aus konventionellem Anbau, das z. T. ganz legal mit Giftstoffen belastet ist.

Nur ein Beispiel: Erdbeeren dürfen seit kurzem mit 10 mg/kg das Hundertfache der bisher erlaubten (0,1 mg/kg) Höchstmenge des Unkrautvernichtungsmittels Dicloran enthalten. Schuld daran ist die Harmonisierung (welch schönes Wort für untragbare Beschlüsse!) der EU-Bestimmungen, denen sich der Bundesverband des Deutschen Fruchthandels jetzt auch angeschlossen hat. Bei Produkten aus Öko-Anbau ist die Verwendung dieses Herbizids übrigens verboten.

Es vergeht einem langsam sogar der Appetit auf konventionelles Gemüse, wenn man weiß, dass jede fünfte in der EU verkaufte Paprika mehr als zulässig mit Insektengiften belastet ist. Wir, als Verbraucher sind daran aber nicht unschuldig. Wer nur makelloses und einheitlich aussehendes Obst und Gemüse möchte, dem muss klar sein, dass die Natur viel individueller ist und auch einmal ein Würmchen im Apfel zulässt. Wenn ich dann Kinder beobachte, die im Falle einer braunen Stelle oder des besagten Würmleins den ganzen Apfel wegschmeißen, wird deutlich, wo die Prioritäten liegen und wie viel Aufklärungsarbeit noch notwendig ist, um ein Umdenken zu bewirken.

Ich finde es schon fast tragisch, dass man eigentlich keinen Apfel mehr mit der Schale essen sollte, weil die so voller Giften steckt, denn beginnend mit der Blüte wird der Apfel mit Insektiziden und Fungiziden zu dem heran gezogen, was wir im Laden dann zu kaufen bekommen.

Man sollte aber wissen, das in der Schale bzw. dicht darunter die meisten Vitalstoffe sitzen, die durchs Schälen verloren gehen.

6.4.5 Weniger Verpackungsmüll

Ein weitgehender Verzicht auf industriell vorgefertigte und bearbeitete Nahrungsmittel und Getränke bringt logischerweise weniger Müll mit sich:

Boykott von Getränken in Aludosen und Einwegflaschen aus Plastik und Glas sind das Eine. Dazu kommt noch die bewusste Ausrichtung der Einkäufe nach wenig und ausschließlich notwendiger Umverpackung.

Dies ist sehr schwierig, da selbst im Obst- und Gemüseregal immer mehr vorverpackt angeboten wird. Das hat zum Einen mit den oft langen Transportwegen zu tun (nur ein sehr kleiner Anteil des angebotenen Obst und Gemüses kommt tatsächlich aus Deutschland!), aber auch mit der immer mehr zunehmenden Rationalisierung im Handel, um weiter Grundnahrungsmittel zu Dumpingpreisen anbieten zu können.

7 Konsequenzen für die Ökonomie

7.1 Stärkung der regionalen Landwirtschaft

Gehen mehr Verbraucher den konsequenten Weg einer gesunden Ernährung, wäre die logische Konsequenz, Produkte aus der Region zu bevorzugen und deren Anbau somit zu fördern.

Eine vermehrte Nachfrage nach alten, typischen Sorten bzw. die stärkere Würdigung des Geschmacks anstatt der Optik gibt denjenigen Landwirten eine Chance, die offen sind für ein Umdenken in der Agrarwirtschaft.

Die gesteigerte Nachfrage nach gesunden, "unverfälschten" Grundnahrungsmitteln wird aber auch anderen Bauern "Mut machen" sich auf die geänderten Wünsche der Konsumenten einzulassen und Fantasie zu entwickeln, statt weiter den Machenschaften der Agrarlobby ausgeliefert zu sein.

Der Berufstand des Bauern wäre also auf diesem Wege weitaus ökonomischer gesichert, als durch Subventionspolitik, die verkrustete und veraltete Strukturen künstlich am Leben erhält.

7.2 Keine subventionierten Nahrungsmittelüberschüsse mehr

Neben dem Gesundheitswesen ist es die Agrarwirtschaft, die bisher keinen marktwirtschaftlichen Prozessen unterworfen ist.

Würden sich mehr Verbraucher nach den aufgezeigten Prinzipien verhalten, so würde die so entstandene Umorientierung dazu führen, dass die Nachfrage das Angebot bestimmen würde – mit der Konsequenz:

Die Bauern bekämen das gleiche Geld für weniger, aber bessere Erzeugnisse.

Wenn weniger Rinder benötigt werden, weil weniger bzw. nur Fleisch von artgerecht gehaltenen Tieren verzehrt wird, gäbe es keine Fleischüberschüsse mehr. Gleiches gilt für Schweine.

Wird nach ökologischem Standard, d. h. ohne Leistungsförderer, die Milch gewonnen, gäbe es mehr Qualität, aber weniger Quantität.

Weniger Milch → weniger Milchpulver, weniger Butter → weniger auf Halde → weniger Lagerhaltungskosten!

Es wäre bei weitem genug, um der Bevölkerung ein reichliches Angebot präsentieren zu können. Doch durch dieses – über den Markt! – geregeltere Angebot ergäben

sich längerfristig keine Produktionsüberhänge mehr. Zumindest nicht mehr in diesen gigantischen Ausmaßen wie in unseren agrarsubventionierten Zeiten, in denen die "Wirtschaftlichkeit", also der "Output" im Vordergrund steht.

Somit würden die Kosten für Lagerung und "Verschiebung" der Überschüsse ins Ausland verringert bzw. langfristig entfallen. Die dadurch freigewordenen Finanzmittel könnten für umwelt- bzw. sozialpolitische Projekte verwendet werden, für die bisher nie Gelder zur Verfügung standen. (Prioritätensetzung!)

7.3 Verminderung des Treibstoffverbrauches und Energieeinsatzes

Wenn vermehrt regionale, saisontypische Produkte (diese sind am reichsten an Vitalstoffen) nachgefragt werden, sind weite Transportwege per Flugzeug und LKW seltener notwendig.

Kein Mensch braucht wirklich Erdbeeren zu Weihnachten oder Äpfel aus Südafrika oder Neuseeland!

Wenn man bedenkt, wie viel Futtereinsatz notwendig ist, um ein Kilo Fleisch zu produzieren und im Gegenzug dazu den Ertrag eines einzigen Getreidekornes oder eines Gemüsesamens betrachtet, wird deutlich, welche Auswirkungen ein verminderter, bewussterer Fleischkonsum auf unsere gesamtwirtschaftliche Energie-Bilanz hätte.

Die Verhältnisse sind so:

Sieben bis zehn pflanzliche Kalorien sind nötig, um eine tierische Kalorie zu erzeugen. D. h. auf einem Hektar Weideland kann man z. B. einen Menschen auf tierischer Basis ernähren. Dagegen auf einem Hektar Getreideland können zehn Menschen vollwertig ernährt werden!

Der Welteiweiß-Verbrauch von 1964 – 66 (ist zwar schon sehr lange her, aber das folgende Beispiel ist immer noch aussagekräftig) betrug 109 Mio. Tonnen:

- 84 Mio. Tonnen pflanzliches Eiweiß
- 25 Mio. Tonnen tierisches Eiweiß

Zum Aufbau dieser 25 Mio. Tonnen waren 156 Mio. Tonnen pflanzliches Primäreiweiß nötig. Man sieht also, auch an diesen alten Zahlen, diese sog. Veredelungswirtschaft ist ein einziges Verlustgeschäft!

Ein Teil des Primäreiweißes aus dem Gesamthaushalt geht verloren, weil es für die Erhaltung des Tierlebens benötigt wird. Berücksichtigt man auch das noch, so zeigt sich, dass man für die Erzeugung von 1kg Fleisch 50 kg Primäreiweiß benötigt.

Wäre nun das noch konsumierte Fleisch und die Milch ausschließlich aus Öko-Betrieben, wäre die Energie-Ersparnis noch eklatanter:

Für einen Liter Milch braucht ein Bio-Bauer nur 50% der sonst üblichen Energie. Zudem setzt der Öko-Landbau vermehrt auf erneuerbare Energien, wie Sonne, Wind und auch Kuhmist und Gülle(!).

Bio-Bauern benötigen außerdem keinerlei Energie zur Beheizung oder künstlichen Belüftung ihrer Ställe, da "Robusthaltung" (=Offenställe) praktiziert wird. In der konventionellen Nutztierhaltung verschlingt dieser Bereich einen entscheidenden Anteil des gesamten Energiebedarfes:

Durch die extrem hohe Besatzdichte beispielweise in Legebatterien oder Mastschwein-Betrieben, aber auch in der Bullenmast, ist eine künstliche Belüftung unverzichtbar. Würde diese ausfallen droht den Tieren sogar Erstickungsgefahr!

Selbstverständlich würde auch ein Konsumverzicht von Fleischimporten aus dem Ausland, wie beispielweise aus Argentinien, ebenfalls enorme Energieeinsparungen mit sich bringen.

Aber auch vermehrter Verzicht auf die besagten vorgefertigten bzw. industriell bearbeiteten Nahrungsmittel wirkt sich beträchtlich auf positive Entwicklung der Energiebilanz aus.

Es gäbe unendlich viele Beispiele, auf die aber jeder von uns selbst kommen kann, wenn er sich nur ein bisschen Gedanken über die Herstellungsweise dessen macht, das er gerade aus dem Regal oder der Tiefkühltruhe im Supermarkt nehmen möchte.

Ein einziges Beispiel trotzdem, weil – vordergründig – doch eigentlich gesund:

Der Orangensaft.

Orangen gibt es bei uns nicht, also erfordert dies auf alle Fälle lange Transportwege bzw. hohe Transportkosten.

Ist er direkt gepresst (ein geringer Prozentsatz), kommt er im energiegünstigsten Fall aus Sizilien, ist er aus Konzentrat, stammt dieses zumeist aus Florida oder Kalifornien.

Dem Konzentrat muss im Herstellungsland, gehen wir von Deutschland aus, wieder die entzogene Flüssigkeit in Form von Wasser zugesetzt werden, wohlgemerkt Wasser aus der Leitung.

Danach werden diese "100% Saft" in Tetrapaks (immer öfter mit rohstoffvergeudender Plastik-Ausgusshilfe) oder Einweg-Glasflaschen abgefüllt.

Noch erwähnen möchte ich, das die Orangen aus konventionellem Anbau unglaublich viel gespritzt sind und man davon ausgehen muss, dass die Früchte beim Entsaften nicht restlos rückstandfrei sein können.

Ich erinnere nur daran, dass immer wieder darauf hingewiesen wird, dass man sich nach dem Schälen einer Orange die Hände waschen soll, bevor man das Fruchtfleisch zum Essen anfasst. So giftig sind die chemischen Rückstände auf den Schalen!

Der notwendige Energieeinsatz bei der Gewinnung von Apfel- oder Birnensaft aus Direktpressung von heimischen Streuobstwiesen ist ganz offensichtlich um ein Vielfaches geringer. Zudem werden diese Säfte in Mehrwegflaschen angeboten.

Bereits dieses einfache Beispiel veranschaulicht den Einfluss der Konsumenten auf die gesamtwirtschaftliche Energiebilanz, nur durch die bewusste und überlegte Wahl der Produkte.

7.4 Sanierung des Gesundheitswesens

Viele essen was, wie und wann sie wollen – zu viel, zu fett und zu süß. Gerade deshalb führt diese Fehlernährung neben genetischen Faktoren (Säule 1 – wir erinnern uns an den Anfang!) und Bewegungsmangel (gehört zur Säule 2) zu einer Vielzahl ernährungsbedingter Krankheiten und diese nehmen zu: Jeder zweite Deutsche hat Übergewicht, jeder fünfte leidet unter Bluthochdruck und cirka vier Millionen Menschen sind zuckerkrank. Alarmierend ist die Tatsache, dass Krebs heute an zweiter Stelle der Todesursachen steht.

Laut Statistik gehen cirka 30% aller Krebserkrankungen u. a. auf das Konto falscher Ernährung.

Auch das Deutsche Bundesministerium für Gesundheit hat anlässlich des diesjährigen "Tages der gesunden Ernährung", am 22. April 2002, folgende Zahlen veröffentlicht:

64% der jährlichen Sterbefälle sind auf Ernährungsfehler zurückzuführen!

Es sind etwa eine Milliarde Euro für die gesetzliche Krankenversicherungen und somit für den Steuerzahler, die durch gesunde Ernährung eingespart werden könnten.

Diese Fakten bedürfen keines weiteren Kommentars.

8 Epilog

Ich würde mir wünschen, dass meine Ausführungen dazu beigetragen haben, die Tragweite einer "gesunden Ernährung" zu erkennen und – nicht zuletzt – auch Lust darauf gemacht zu haben.

Ich hoffe, dass deutlich geworden ist, wie eine gesunde Ernährung des Einzelnen Auswirkung auf die Gesundung des Ganzen zur Folge hat. Gesunde Ernährung ist demzufolge auch im ethischen Sinne eine ganzheitliche und bewusste Ernährung.

Man muss nur die Initiative ergreifen! Denn eines ist klar: Nie waren wir Konsumenten aufgeklärter und einflussreicher als heute! Ich möchte daher mit einem Zitat von Oswalt Kolle schließen:

"Erst müssen sich die Menschen ändern, bevor sich das System ändert."