

## Gesünder durch Vollwertkost

**Krankheiten, die durch Mängel in unserer Nahrung verursacht (oder wesentlich mitverursacht) werden**

### **1. Gebissverfall**

- \* Zahnkaries
- \* Parodontose
- \* Kiefermissbildung

### **2. Erkrankungen des Bewegungsapparates**

- \* Arthrosen
- \* Arthritiden
- \* Wirbelsäulen- und Bandscheibenschäden

### **3. Stuhlverstopfung**

### **4. Erkrankungen des Stoffwechsels**

- \* Fettsucht
- \* Zuckerkrankheit
- \* bestimmte Leberschäden
- \* Gallensteine
- \* Nierensteine
- \* Gicht

### **5. Gefäßerkrankungen**

- \* Arteriosklerose
- \* Schlaganfall
- \* Herzinfarkt

### **6. Mangelnde Infektabwehr**

- \* Katarrh (z. B. Schnupfen)
- \* Entzündung der Luftwege (sog. Erkältung)
- \* Nierenbecken- und Blasenentzündungen

### **7. Krebserkrankungen,**

soweit sie mit einem gestörten Stoffwechsel zusammenhängen.

Ernährungsmängel sind auch von Einfluss auf die Entwicklung des Kindes im Mutterleib.

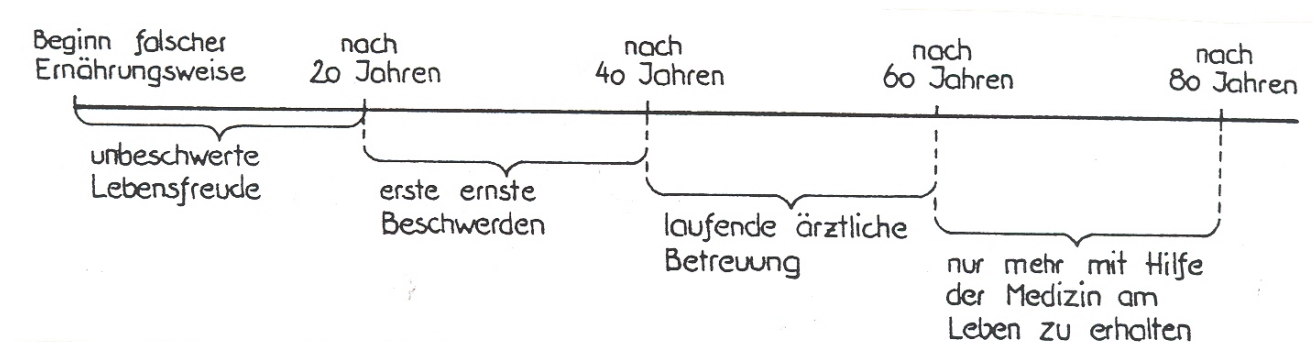
## Die meisten der vorhin genannten Krankheiten haben eine mehr oder weniger lange Entwicklungszeit

Kleine und kleinste Mängel in der Ernährung wirken sich nicht von heute auf morgen aus. Es braucht meist eine längere bis sehr lange Zeit, beim Herzinfarkt z. B. 20 bis 25 Jahre, bis sich die Mängel und Fehler summiert haben und es als deren Folge zu einem Krankheitsausbruch kommt. Ein kleiner Vergleich: Ein Brunnenrohr, das schon lange Zeit rostet, gilt so lange als „in Ordnung“, solange sich der Rost noch nicht ganz durchgefressen hat. Der Ausbruch der Krankheit stellt bei der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheit ein fortgeschrittenes Stadium einer mehr oder weniger langen Entwicklung dar.

Dies soll nachfolgende bildliche Darstellung veranschaulichen.



Folgendes vereinfachte Beispiel über Entwicklung und Folgen ernährungsbedingter Erkrankungen kann uns die Sache noch deutlicher klarmachen.



## Worin liegen die Mängel unserer meist doch sehr reichlichen Nahrung?

Sie liegen in einem „chronischen Mangel an Vitalstoffen“.

Unsere Lebensmittel werden heute zwischen Bauernhof und Küche größtenteils bearbeitet und dadurch im Vergleich zum Naturprodukt vielfältig verändert. Es kommt zu einer Veränderung durch mechanische Bearbeitung, durch fermentative Einwirkungen, durch Erhitzung, Konservierung und Präparierung. Hierbei gehen Vitalstoffe verloren.

Zu den Vitalstoffen zählen **Vitamine, Fermente, Enzyme, Aroma- und Duftstoffe, Mineralsalze, hochungesättigte Fettsäuren.**

**Diese Vitalstoffe sind aber für die Steuerung aller Lebensvorgänge, für den Stoffabbau und -umbau im Körper und damit für einen geregelten Stoffwechsel unerlässlich.**

## **In welcher Weise erleiden unsere Lebensmittel bei der Be- und Verarbeitung mehr oder weniger große Vitalstoffverluste?**

### **Brot und Mehl**

Durch die Entfernung des Keimlings im Getreidekorn und den mehr oder weniger hohen Ausmahlungsgrad (Entfernung der Randschichten) gehen verloren: Viele Vitamine, Fermente, 50 – 85 % der Mineralstoffe.

**Daher:** Vollkornbrot essen und Vollmehle verwenden!

### **Zuckerherstellung**

Hier gehen sämtliche Vital- und Mineralstoffe verloren. Was bleibt, ist ein reines Kohlenhydrat. Damit der Körper den Zucker verdauen kann, muss er weitere, meist schon im Mangel befindliche Vital- und Mineralstoffe des Körpers mobilisieren. Die Folge ist ein erhöhter Mangel. Zucker gilt daher als „Mineralstoffräuber“ im Körper.

**Daher** sollte der Zuckergenuss so gut als möglich eingeschränkt werden.

### **Fabrikfette** (Margarine, Öle etc.)

Diese werden, je nach Produkt, folgenden Bearbeitungsformen unterzogen: Entsäuerung, Raffinierung, Bleichung, Desodorierung, Blankfiltrierung, Schönung, Härtung, Emulgierung, evtl. Zusatz von Antispritzmitteln. Hierbei gehen ein Großteil der Vitamine sowie ungesättigte Fettsäuren verloren, während Karotine, Antioxidierungsmittel, Geschmacksstoffe, künstliche Vitamine und Emulgatoren zugesetzt werden.

**Daher:** Butter und kalt geschlagene Öle als natürliche Fette verwenden!

### **Säfte**

Es handelt sich bei der Herstellung um eine mechanische oder hitzemäßige Bearbeitung. Hierbei bleiben die Ballaststoffe und die in ihnen befindlichen nicht wasserlöslichen Vitamine zurück. Durch Erhitzung werden hitzeempfindliche Vitamine beeinflusst.

**Daher** ist der Genuss natürlicher Früchte, soweit dies jahreszeitlich möglich ist, den daraus hergestellten Säften vorzuziehen.

### **Kochen**

Durch das Kochen gehen die hitzeempfindlichen Fermente und Vitamine verloren. Mineralsalze werden teilweise ausgelaugt.

**Daher:** Lebensmittel so natürlich wie möglich belassen.