



Ernährungsrichtlinien für eine artgerechte Ernährung

Die genetische Weiterentwicklung des Menschen verläuft sehr langsam. Bis messbare Anpassungen an die Umwelt deutlich werden, bedarf es tausender Generationen. Unsere ersten aufrecht gehenden, affenähnlichen Vorfahren existierten schon vor über 5 Mio. Jahren. Vor etwa 200.000 Jahren verbreitete sich der heutige Mensch von Afrika aus über die Welt. Erst vor knapp 10.000 Jahren wurde der Ackerbau und die Viehzucht erfunden und damit die menschliche Ernährung revolutioniert. Leider konnte die genetische Anpassung durch Mutation und Selektion nicht mit der technischen Entwicklung Schritt halten. Deswegen ist das **Verdauungssystem des heutigen Menschen immer noch auf dem Stand der Jäger und Sammler**. Diese verzehrten über Millionen von Jahren hinweg nur Früchte, Blätter, Kräuter, Knollen, Wurzeln, Nüsse und, wenn sie Jagdglück hatten, ab und zu Fleisch. Heute haben wir uns allerdings von dieser Ernährung sehr weit entfernt. Wir verzehren zu viel Fleisch und vor allem zu viele kurzkettige Kohlenhydrate in Form von Brot und Nudeln. Der Anteil von Fleisch und kurzkettigen Kohlenhydraten sollte bei einer ausgewogenen Ernährung 30 % nicht übersteigen. Bei den meisten Menschen der sogenannten zivilisierten westlichen Welt ist es eher umgekehrt. Oft ist der Anteil von Fleisch und kurzkettigen Kohlenhydraten an der Ernährung größer als 70 %. Das führt zu den sogenannten zivilisationsbedingten Erkrankungen wie z.B. Diabetes. Man könnte sogar von einer Kohlenhydratmast sprechen. Der Anteil der Übergewichtigen an der Bevölkerung bestätigt dies. Ein weiteres großes Problem sind Lebensmittelzusatzstoffe. Diese können in der Regel nicht verdaut werden. Um dauerhaft eine physiologisch korrekte Darmfunktion zu gewährleisten, sollte der Verzehr aller unverdaulichen, darmschädlichen Zusatzstoffe so weitgehend wie möglich vermieden werden. Ein weiteres Problem ist die chemische Veränderung von Lebensmitteln zu fettreduzierten- oder gar Lightprodukten. Auch hier kann der Darm die chemisch angepassten Stoffe nicht einwandfrei verdauen. Wird der menschliche Körper nicht artgerecht und entsprechend seiner genetischen Veranlagung ernährt, besteht die Gefahr, dass der Darm und die Darmflora geschädigt werden. Dadurch kann der Darm seine Funktion der Aufnahme von Nährstoffen und als Anteil des Immunsystems nicht mehr erfüllen.

Ist ein Darm durch chronische Fehlernährung geschädigt, kann nur eine Darmsanierung die richtige Funktion wieder herstellen.

1. Konsequent zu meiden sind folgende Lebensmittelzusatzstoffe:

- **Konservierungsstoffe** wie z.B. E210, E213.
Manchen Produkten ist als Konservierungsstoff, bzw. als Antioxidationsmittel, Zitronensäure (synonym Ascorbinsäure oder Vitamin C) zugesetzt, diese ist in der Regel unbedenklich. In Fleisch und Wurst ist oft Nitritpökelsalz als Konservierungsstoff deklariert. Dieses ist in kleinen Mengen genossen ebenfalls unbedenklich.
- **Farbstoffe** wie z.B. E104, E110
Besonders schädlich sind Azofarbstoffe, die oft in Kinderprodukten enthalten sind.
- **Süßstoffe** wie z.B. Aspartam (E951), Cyclamat (E952), Sacharin (E954).
Zucker ist kein Süßstoff und darf verwendet werden (vorzugsweise Rohrohrzucker)

- **Geschmacksverstärker** wie z.B. Glutamat (E621), E625
- **Künstliche Aromen**

2. Konsequent zu meiden sind folgende Lebensmittel

- **Kuhmilchprodukte** *) (auch die laktosefreien) wie z.B. Kuhmilch, Kuhmilchjoghurt, Kuhmilchquark oder Kuhkäse. Sahne und Butter dürfen verwendet werden (Sahne und Butter sind der Fettanteil der Milch). Es sind auch alle Produkte zu meiden, die Kuhmilchprodukte enthalten. Dazu gehören z.B. Käsekuchen, Saucen auf Kuhmilchbasis oder andere Lebensmittel mit hohem Kuhmilchanteil. Nicht davon betroffen sind frische Schafs-, Ziegen- oder Stutenmilch. Die Kuhmilch kann daher durch Produkte daraus ersetzt werden. Dazu gehören z.B. Schafsmilchjoghurt, Schafsmilchquark, Schafskäse oder Ziegenkäse. Außerdem kann Kuhmilch in geringem Umfang durch Reismilch, Hafermilch, in größerem Umfang durch Mandelmilch, Cashewmilch oder andere Nußmilcharten ersetzt werden. Je nach Art der Speise besteht die Möglichkeit die Kuhmilch auch durch Obstsaft zu ersetzen. Im Müsli ist z.B. naturtrüber Bioapfelsaft oder ein Blutorangensaft ein hervorragender Kuhmilchersatz. Sojamilch ist keine Alternative, da Soja als Hülsenfrucht nicht korrekt verdaut werden kann (**siehe Kapitel Hülsenfrüchte**).
- **H-Milchprodukte**, auch von Ziege oder Schaf, sind für die (Darm-)Bakterien nicht verdaubar. Diese Produkte wurden von der Lebensmittelindustrie so verändert, dass sie durch Bakterien nicht oder nur bedingt abgebaut werden können. Genau deswegen sind sie ja „H“ wie haltbar. Leider können sie durch unsere Darmbakterien nicht biochemisch im Darm verstoffwechselt werden. Diese Produkte verfaulen im Darm mit all den dadurch entstehenden giftigen Stoffwechselendprodukten.
- **Hülsenfrüchte** wie z.B. Bohnen (Saubohnen, rote Bohnen), Erbsen, Kichererbsen, Linden, Lupinen und Soja (und alle Produkte daraus). Erdnüsse gehören leider zu den Hülsenfrüchten. Hülsenfrüchte verursachen bekannterweise Blähungen. Sie können somit nicht biochemisch verdaut werden, sondern verfaulen im Darm. Aber genau diese Prozesse haben im Darm nichts verloren und hindern ihn, die lebensnotwendigen Stoffe aufzunehmen.

*) Ab dem 3.- 4. Lebensjahr fehlt dem menschlichen Körper das Enzym Laktase. Dieses ist erforderlich, um Milchzucker (Laktose) aufzuspalten. Der Milchzucker wird daher nicht verdaut, sondern im Dünndarm vergärt. Dabei entsteht Kohlendioxid, das dann Blähungen verursacht. Diese entfleuchen dann geruchlos aber nicht geräuschlos. Das Casein und das Albumin, beides Milcheiweiße mit sehr großer Molekülstruktur, können ebenfalls nicht biochemisch verstoffwechselt werden. Casein und Albumin führen im Dickdarm zu Fäulnis. Dabei entsteht Thioäther (Leichengift), Schwefelwasserstoff (Stinkbombe) und Ammoniak, welches 1000 mal giftiger für die Leber ist als Alkohol. Beide Prozesse, Gärung sowie Fäulnis, können zu Völlegefühl und Blähungen führen. Der Konsum von Kuhmilch induziert also belastende Gärungs- und Fäulnisprozesse im Darm. Da Kuhmilchprodukte biochemisch nicht verstoffwechselt werden können, stehen die Nährstoffe der Kuhmilchprodukte dem menschlichen Organismus nicht zur Ernährung zur Verfügung. Aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ist daher der Verzehr von diesen Produkten sinnlos. Im Gegenteil, die Kuhmilch belastet den Darm, da der Darm auf Fremdeiweiß und auf Milchzucker mit Schleimbildung reagiert, um sich vor den schädlichen Stoffwechselendprodukten zu schützen. Für diese Reaktionen sind sogenannte Haptene verantwortlich, die durch Bindungen an spezifische Zellstrukturen Immunreaktionen auslösen können. Aus diesem Grund dürfen z.B. Neurodermitiker auf keinen Fall irgendeine Art von Kuhmilchprodukten zu sich nehmen.

- **Lebensmittel mit Pestizidrückständen** (Spritzmittelrückstände) wie z.B. Obst und Gemüse aus konventioneller Landwirtschaft und die daraus hergestellten Produkte. Pestizide sind unter anderem Nervengifte, die sich im Körper anreichern und vor allem die Leber und das Nervensystem schädigen. Manche Nahrungsmittelallergie ist keine Allergie auf das Nahrungsmittel, sondern eine Allergie auf die im Lebensmittel enthaltenen Pestizidrückstände.
- **Speiseöle aus der konventionellen Landwirtschaft.** Diese enthalten vermehrt Pestizidrückstände. Sonnenblumensamen werden z.B. mit Neonicotinoiden gebeizt. Sie schützen die Pflanze bis zur Ernte vor Schadinsekten. Es ist naheliegend, dass Rückstände davon ins Sonnenblumenöl gelangen. Neonicotinoide werden heute mitverantwortlich für das Bienensterben gemacht. Bei den Bienen lösen sie eine Immunschwäche aus und fördern den Befall mit Varoamilben. Achten Sie bei den Speiseölen daher unbedingt auf die Bioauslobung.
- **Rapsöl (auch Bio-Rapsöl).** Rapsöl enthält entgegen den Aussagen der Werbung keinen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren und ist aufgrund anderer Inhaltsstoffe (z.B. Senfölglykoside, Erucasäure) gesundheitsschädlich. Erucasäure führt zu Herzverfettung und koronaren Herzkrankungen. Daher hat Rapsöl in der menschlichen Ernährung nichts zu suchen, und schon gar nicht zum Braten von gutem Fleisch.
- **Alle Lebensmittel mit Antibiotikarückständen**, z.B. Eier, Milchprodukte oder Fleisch aus konventioneller Tierhaltung. Unsere Nutztiere werden heute regelmäßig mit Antibiotika gefüttert, damit sie den Bedingungen der modernen Massentierhaltung bis zur Schlachtreife überhaupt standhalten können. In den daraus hergestellten Produkten sind Rückstände dieser verabreichten Antibiotika vorhanden, die ihrerseits die so wertvollen Darmbakterien schädigen.

3. Lebensmittel, die die Verdauung massiv stören und von Kranken konsequent zu meiden sind:

Gesunde Menschen mit einer gut funktionierenden Verdauung (nicht gleichzusetzen mit Stuhlgang) tolerieren diese Lebensmittel in geringem Umfang, wenn sie nur selten gegessen werden. Sehr selten bedeutet maximal eines dieser unten aufgeführten Lebensmittel einmal im Monat, besser nur einmal im Jahr. Für den Kranken bedeutet der Verzehr solcher Lebensmittel auch nur einmal im Monat eine verzögerte bis unmögliche Gesundung.

- **Kohlprodukte** wie z.B. Blumenkohl, Brokkoli, Rosenkohl, Romanesco, Chinakohl, Pak Choi, Grünkohl, Weißkohl, Rotkohl, Wirsing, und Kohlrabi sollten auf keinen Fall als Hauptspeise verzehrt werden. Maximal tolerabel ist es, diese Gemüsearten sehr selten als Beilage zu verzehren. Zu den Kohlarten gehören ebenfalls Rucola, Rettich und Radieschen.
- ### 4. Medizinische Maßnahmen, die konsequent zu meiden sind:
- **Arzneimittel und Nahrungsergänzungsmittel mit Zusatzstoffen** (sofern diese nicht lebensnotwendig sind). Achten Sie beim Kauf von Arzneimitteln (auch bei frei verkäuflichen) und beim Kauf von Nahrungsergänzungsmitteln konsequent darauf, dass diese frei von Magnesiumstearat und Titandioxid sind. Magnesiumstearat ist kein Magnesium für den Körper,

sondern ein Fließverbesserer für die Tablettiermaschinen, also ein Schmiermittel. Titandioxid wird zugesetzt, damit die Tabletten weiß werden, also ein Farbstoff. Beide reizen die Darmzotten und führen zu Mikroentzündungen in den Zellen. Diese können in diesem entzündlichen Zustand ihre Funktion nicht mehr wahrnehmen. Diese Zusatzstoffe blockieren somit die Aufnahme der Inhaltsstoffe sowie anderer Nährstoffe. Des Weiteren sollten die Inhaltsangaben von Arzneimitteln und Nahrungsergänzungsmitteln auch auf andere schädliche Stoffe kontrolliert werden. Das können z.B. Gluten, Laktose, Farb- und Konservierungsstoffe, Süß- und Farbstoffe oder künstliche Aromen sein.

- **Protonenpumpenhemmer (PPI)** zur Linderung von Symptomen wie Sodbrennen, Magenschmerzen u.ä. Erwiesen ist, dass PPI die Bildung von Magensäure hemmen und somit die Nährstoffaufnahme blockieren und die Funktion des Immunsystems im Magen vermindern. Bei Langzeiteinnahme ist auch die Gefahr von Lungenentzündungen und übermäßiger Gewichtszunahme gegeben. *)
- **Cholesterinsenker (Statine)** sie bergen das Risiko von Lebererkrankungen, Herzerkrankungen, Diabetes, Muskelerkrankungen und Schädigung des Gehirns. Studien haben ergeben, dass dieser Wirkstoff, zur Prävention eingenommen, kaum Wirkung gegen Herzinfarkt oder Schlaganfall haben. *)
- **Antipsychotika** verordnet bei bipolarer Störung, Depressionen, Schizophrenie u.ä. gehören zur gefährlichsten Medikamentenklasse. Sie können Blutzucker- sowie Lipid- und Cholesterinwerte in die Höhe treiben und somit Übergewicht fördern. Bei langfristiger Einnahme drohen neurologische Schäden, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. *)
- **Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI)** gehören zu den Antidepressiva und kommen zum Einsatz bei Depressionen, schweren Verstimmungen, Angststörungen, Zwangsstörungen und Panikattacken. Medikamente dieser Gruppe können angsthemmende, stimmungsaufhellende Wirkung haben. Zu den Wirkstoffen zählen Citalopram, Fluoxetin, Fluvoxamin, Paroxetin, Sertralin oder Trazodon. Ursache von Depressionen ist der Mangel von Botenstoffen (Adrenalin, Noradrenalin, Serotonin, Dopamin) im Gehirn. Häufige Nebenwirkungen der SSRI sind Übelkeit, Durchfall, Kopfschmerzen, Schwindel, Schlafstörungen, Unruhe sowie sexuelle Funktionsstörungen. Die Wechselwirkungen mit Medikamenten z.B. aus der Gruppe der Triptane (Kopfschmerzmittel) sind Unruhe, Bewegungsstörungen, Tachykardie, Wahnvorstellungen u.ä. In einigen Fällen bewirken SSRI eine Verstärkung der Depression, Selbstmordgefahr und Hang zu Gewalttätigkeit. *)
- **Antibiotika** (sofern es nicht lebenserhaltend notwendig ist). Antibiotika töten viele im Darm lebende Mikroorganismen ab. Das bedeutet, nach der ersten Einnahme ist die Symbiose im Darm ge- bzw. zerstört. Entgegen vieler anderslautender Aussagen baut sich diese leider nicht wieder von alleine auf. Daher ist im Fall einer unvermeidlichen Einnahme eine erneute Darmsanierung fällig. Ferner besteht die Gefahr bei unnötigem Einsatz der Erzeugung von „antibiotika-resistenten-Erregern“. Apotheker betonen oft, dass Quinolone wie Ofloxacin, Moxifloxacin-Hydrochlorid oder Ciprofloxacin schwere dauerhafte Behinderungen verursachen können. *)

*) Quelle: Nahrungsergänzungsmittel – Healthcare Institut

- **Impfungen** jeglicher Art. In Impfstoffen sind Zusatzstoffe enthalten, die den Körper extrem belasten. Das können z.B. Quecksilberverbindungen (Thiomersal) und/oder Aluminiumverbindungen sein. Diese werden den Impfstoffen zugesetzt, da andernfalls die in den Körper eingebrachten, meist artfremden Eiweiße, heftigste Abwehrreaktionen bis hin zum anaphylaktischen Schock auslösen würden. Quecksilber- und Aluminiumverbindungen sind stark nervenschädigend und mitverantwortlich für z.B. Autismus, Multiple Sklerose, Parkinson, Polyneuropathie, Alzheimer, Neurodermitis, Asthma, Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa oder Rheuma. Außerdem ist die Gefahr von Impfkomplicationen viel höher als behauptet wird.

5. Küchenutensilien, die konsequent zu meiden sind:

- **Beschichtete Pfannen und Töpfe.** Diese geben beim Braten giftige Stoffe an das Bratgut ab. Keramikbeschichtungen sind nach jetzigem Wissensstand unbedenklich.
- **Aufbewahrungsgefäße für Lebensmittel aus Aluminium.** Die Säuren der Lebensmittel lösen Aluminium an, so gelangt hochgiftiges Aluminium in den Körper. Auch Alufolie wirkt in Verbindung mit Lebensmitteln giftig. Das gleiche gilt für Trinkflaschen aus Aluminium (Fahrrad, Sport und Freizeit). Es sind gleichwertige, unbedenkliche Edelstahlflaschen im Handel erhältlich.
- **Aufbewahrungsgefäße für Lebensmittel aus Kunststoffen.** Diese enthalten zum großen Teil gesundheitsschädliche Weichmacher. Dies gilt auch für alle Kunststoffverpackungen für Lebensmittel im Handel (Portionspackungen von Wurst, Käse etc.). Bevorzugen Sie für ihr Vesperbrot besser eine Edelstahlbox.
- **Getränke aus Kunststoff-Flaschen bzw. PET-Flaschen.** Aus PET-Flaschen lösen sich Weichmacher und gelangen über die Getränke in den Körper. Weichmacher sind hormonaktive Stoffe, die sogar in kleinsten Mengen den Hormonhaushalt und somit ganze Stoffwechselfunktionsketten stören. So führen z.B. Weichmacher bei ungeborenen Jungen zu einer gewissen Verweiblichung. Das hat im Lauf des Lebens eine reduzierte Spermienaktivität zur Folge und kann in Extremfällen zur Unfruchtbarkeit führen.

Der Mensch ist, was er isst! (Paracelsus)