Impuls-Vortrag

Heraus aus dem Labyrinth der Ungesundheit

Krankheitsursachen kennen,
Gesundheit selbst verursachen

Heute: Fokus Ernährung

Impulswerkstatt LIBERaVITA



Orientierung Krankheitsursachen

- ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten – Ursachen: Fehler in der Ernährung
- lebensbedingte Krankheiten – Ursachen: Konflikte, Stress, Depression,...
- umweltbedingte Krankheiten – Ursachen: toxische Gesamtsituation
- (Unfälle – Ursache: Leben)







Beobachtungen - Historie: 2000 v. Chr - 1938

- 2000 v. Chr. - 1930, China: Max. 2600 Kal/Tag, 88% Vollgetreide, Hülsenfrüchte und Gemüse, max.3% Fleisch, Minuten gedämpft, nicht gesalzen, mit Soja gewürzt, 2-3 Mahlzeiten bei schwerster Arbeit. Beste Gesundheit
- 400 v. Chr. Hippokrates: 1. Gang rohes Gemüse, 2. Gang gekochtes
- **1846 Entdeckung Verdauungsleukozytose: Gekochte Nahrung führt zu Anstieg der Weißen Blutplättchen (Abwehrpolizei). Je stärker die Erhitzung desto höher die „Abwehrreaktion**“
- 1905, Prof. Dr. Chittenden: Langes Leben durch trainierten Organismus aus möglichst wenig Nahrung viel Leistung herausholen. Wegfall von Stoffwechsel-antreibender Eiweiß-Überschüsse führt zu ökonomischer Nahrungsverwertung. Versuch mit 26 Prof., Ärzten und Studenten 6 Monate, es stellte sich nach der Entgiftung eine Vorliebe für Rohkost ein
- 1914-1930 Schweiz Goms (Zähne) im Wallis: Von Selbstversorger zur offenen Geldwirtschaft. Von Vollkorn, Rohmilch/Käse, Gemüse/Obst zu Marmelade, Weißmehl, Kaffee: Zahnverfall, körperl. Leistungsabfall um 2/3
- **1917 Dänemark, Dr. Hinhede: Ernährungsumstellung aufgrund von Deutschlandblockade. Verkauf von 80% der Schweine, Kühe um 66% reduziert. Vollkornbrot, Anbau Obst/Gemüse kräftig gefördert. Bevölkerung kerngesund auch über die Spanische Grippe. Danach wieder altes Muster**
- 1934 Osaka, Prof. Dr. Katase: Wirkung von Salzen (Kalzium,, Magnesium, Natrium, Kalium,…) in falscher Zusammensetzung und Menge (Fleisch, Weißmehl, Zucker). Zunächst der Beobachtung unzugänglicher Schadensprozess aller Lebensfunktionen welche schließlich Gewebe und Organe krankhaft verändert. Fleisch (Muskel) fehlt Natrium u. Chlor, Überkompensation durch Salz-Würzung. Kalzium/Kalium-Mangel durch Zucker, Mehlspeisen. Röhrenknochen werden durch Blutsäuerung auf Basis von fleischreicher Kost verlängert (Menschen werden größer)
- 1934-1940 Grote(Schulmedizin)/Brauchle(Naturheilkunde): 7 Jahre genaue Beobachtung im Krankenhaus mit 3000 Patienten. Naturheilkunde voller Erfolgt
- **1936, Eppinger/Kaunitz: Zelle entscheidet im gesunden Zustand was sie aus dem Blut entnimmt (Potentialdifferenz > Diffusion). Je kränker, nimmt Fähigkeit ab (Diffusion > Potentialdifferenz), bei Tod nur doch Diffusion. Rohkost (wenig Salz) führt zu Wiederaufspannung der Potentialdifferenz.**
- 1938 Nairobi: Massai-Volk (Fleisch, Milch, Blut) mit Parodontose, Rheuma, Arteriosklerose früh sterbend, Kikuyu-Volk rein pflanzliche Nahrung, körperlich Höchstleistungen, viel gesünder

Beobachtungen - Historie: 1939 - 1977

- 1939-1946 Schweiz: Auf Basis von Hinhede. Bevölkerung wurde wg. drohendem Krieg auf 2150Kal/Tag gesetzt. Leistungsfähigkeit stieg, Krankheiten gingen zurück. Erkenntnis: Kleie ist das wertvollste vom Getreide. Danach wieder altes Muster
- **1943: Einseitige Mangelkost (frei von Vitalstoffen) zwingt der Körper zu vermehrter Kalorienzufuhr um zu versuchen den Mangel auszugleichen. Mit 1200Kal/Tag kann Gewicht mit Rohkost gehalten werden. Vitalität steigt dabei**
- 1943, Mexiko, Untersuchung Boston University: Vergleich Gesundheitszustand Kinder USA und Mexiko. Mexiko-Kinder gelten nach Welt-Ernährungskonferenz stark unterernährt. Gesundheitszustand viel besser zu 5x geringeren Kosten.
- 1954/1964 Fastenmarsch Schweden: 10 Tage, 500km, untrainierte Teilnehmer, nur Wasser. Alle mit besseren Vital-Werten und Wohlbefinden angekommen
- 1956, Prof. Dr. Langen: Indonesien keine Herz-Kreislaufleiden, Rheuma, Diabetes. Ernährung vgl. Holland/Indonesien: 4000Kal/3000Kal(bei schwerer Arbeit); Ernährung gemischt/nur vegetarisch; Eiweiß 100g(tierisch)/~35g(pflanzlich); Kochsalz~16g/<4g
- 1961, Bandscheibenschäden beruhen auf Gewebeaustrocknung infolge der Selbstvergiftung, hauptsächlich Abfallstoffe aus dem Eiweißstoffwechsel. Solche Bandscheiden sind sehr stoßempfindlich. Abhilfe: knappe vitalstoffreiche Vollwertkost
- 1963, American Medical Association: So etwas wie spezifische Alterskrankheiten gibt es nicht, da diese auch schon bei Kindern auftreten
- 1967 Neuguinea: Volk zwischen 1000-2000m lebend ernährt sich hauptsächlich von Kartoffeln, praktisch kein Eiweiß. Beste Gesundheit, Stuhlgang enthält 15g Eiweiß. B12 und Eiweiß wird durch Mikroorganismen im Darm synthetisiert
- 1970, Nordwesten Mexico. Tarahumara-Volk (~50000), Essen hauptsächlich Mais und Böhnchen. Brechen alle menschlichen Leistungsgrenzen um Längen: Mann trägt 50kg 170km in 70 Std, Rennen bei einem Spiel 150-300km in 24-48 Std. Eiweiß ~50g/Tag
- **vor/nach 1970, Indonesien (120 Mio Menschen): Vor Entwicklungshilfe 2600 Kal/Tag (Vollreis, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, wenig Salz), gesund u. vital. Danach Auszugsmehle, Zucker, tierische Produkte entstanden viele Gesellschaftskrankheiten**
- 1977, Univ. Utrecht: 1957 waren Herz-Kreislaufleiden, Rheuma, Krebs, Diabetes,… im Vordergrund. Erkenntnis in 1977: Ursachen wurden nicht gefunden, Zustand hat sich verschlechtert

Beobachtungen - Natur

- Gorilla ~97,5% gleiche DNA wie der Mensch
  - Körperbau? 1,25 bis 1,75 Meter, Männchen ~200kg frei, im Zoo bis 350kg
  - Ernährung? Blätter, Stängel, Kräuter, Wurzeln, Früchte, Pilze und Sprossen
- Tiere putzen sich nicht extra die Zähne, Waschen sich nicht mit Seife, halten keine Hygiene-Vorschriften ein, Zählen keine Kalorien, gehen nicht zum Arzt...
- Welche allgemeinen Tierkrankheiten (analog menschlicher Krankheiten) kennen wir aus der freien Wildbahn?
- Wie kann der allgemeine Gesundheitszustand von Tieren in freier Wildbahn beschrieben werden?

Beobachtungen: Fazit aus den Informationen?

- Nicht „satt“ essen stärkt den Körper
- Wenig Salz
- Viel Rohkost, Vollkorn, kein Zucker
- Tierisches Eiweiß nicht notwendig, eher schädlich
- Je natürlicher ein Mensch lebt, desto gesünder ist er
- Einfaches-Prinzip für Orientierung im Alltag
  - Was mache ich und wie ist es im Vergleich in der Natur?
  - Wenn ein Unterschied vorhanden, dann ist es nachteilig für mich!

„Neue“ Ernährungslehre

- Grundlagen durch Dr. Maximilian Oskar Bircher-Benner (1867 – 1939)
- Wissenschaftliche Untermauerung durch Prof. Dr. Werner Kollath (1892 – 1970)
- Jahrzehntelange Anwendung der Vollwerternährung in Klinik und Praxis, Entdeckung des Verträglichkeitsproblems von Fabrikzucker innerhalb der Vollwerternährung durch Dr. Max Otto Bruker (1909 – 2001)
- Kernpunkte:

  Der Wert einer Nahrung bemisst sich nicht nach ihrem Gehalt an Kalorien und Nährstoffen, sondern nach ihrer Lebendigkeit und Natürlichkeit (→ Kalorien-/Vitalstoffzählen entfällt).

  Naturbelassene Nahrung (lebendig = Lebensmittel) enthält alle Nährstoffe und alle biologischen Wirkstoffe (Vitalstoffe), die für die Verwertung der Nahrung nötig sind.

  Pflanzliche Nahrung enthält genügend vollwertiges Eiweiß (sofern ein Teil davon unerhitzt verzehrt wird)

  Nur wenn diese Vitalstoffe in einem **natürlichen Verhältnis** enthalten sind, ist die Nahrung vollwertig und volle Gesundheit möglich.
- **Theophrastus Bombast von Hohenheim, genannt Paracelsus (1493 – 1541): „Eure Lebensmittel sollen Heilmittel und eure Heilmittel Lebensmittel sein.”**

Prinzipien der ernährungsbedingten Krankheiten

- Nährstoff-Konzentrate / schlechte Lebensmittel führen zu Stoffwechselstörungen
  - Körper-Puffersysteme halten das Unheil auf bis sie aufgebraucht sind
  - Über die Jahre werden parallel werden jedoch Gifthalden aufgebaut
- Die Symptome entwickeln sich über Jahrzehnte von leichten Symptomen zu immer stärkeren
  - Zuerst funktioniert der Körper noch so wie ich will
  - Funktionsstörungen beginnen und nehmen zu, z.B. Ausschläge, Katarrhe, Allergien, … . Diagonistik stellt keine körperlichen Veränderungen fest
  - Körperliche (Gewebe/Organe) Änderungen manifestieren sich, diagnostisch feststellbar z.B. Arteriosklerose, Arthrose, …

Vitalstoffreiche Vollwertkost – Kollath-Tabelle

Lebensmittel			Nahrungsmittel		
Natürlich	Mechanisch veränd.	Fermentativ veränd.	Erhitzt	Konserviert	Präpariert
Getreide Nüsse Saaten (Sesam, Sonnenbl.kerne...) Gemüse und Blattsalate Obst Kräuter Honig (kalt geschleudert)	Frisch gemahlenes Getreide Zerkleinerte Nüsse Zerkleinerte Saaten Kaltgepresste Öle Gemüse- und Obstsalate Rohkost-marmelade	Eingeweichtes geschrotetes Getreide Gärgemüse (Sauerkraut...) Gärsäfte	Gebackenes aus frisch gemahlenem Getreide (Vollkornbrot...) Gekochte Gerichte (Kartoffeln,...) Gekochtes Gemüse und Hülsenfrüchte	Dauerbackwaren (Kekse, Zwieback...) Gemüsekonserven (u.a. auch Babynahrung...) Obstkonserven (Marmelade, ...) Trockenfrüchte (je nach Trocknung)	Auszugsmehle und Produkte daraus (Weißbrot, Graubrot, Nudeln, Reis...) Alle Fabrikzuckerarten und Produkte daraus (Bonbons, Schokolade...) Produkte Soja... Raffinierte Öle und Fette (Margarine,...) Nahrungsergänzungs-mittel
Rohmilch Muttermilch	Butter und Sahne aus Rohmilch	Käse aus Rohmilch	Fleisch, Fisch, Eier gebraten/gekocht Produkte aus pasteurisierter Milch	Tierkonserven (Fischbüchsen, ... H-Milch, H-Sahne	Tierpräparate (Fleischextrakt, Trockenei, ...) Milchpulver, Baby-nahrungspräperate
Quellwasser	Leitungswasser	Alkoholische Gärgetränke(Bier..)	Tee, frische Gemüsebrühe	Wasser in Flaschen	

Lasst unsere Nahrung so natürlich wie möglich!

Lebensmittel: lebendig, keimfähig…

Nahrungsmittel: tot, verarbeitet…

Vitalstoffreiche Vollwertkost – essen / meiden

- täglich gegessen werden sollen:
  - Vollkornbrot
  - Frischkorngericht
  - Üppige Frischkostbeilage aus rohem Gemüse und Obst vor jedem Essen
  - naturbelassene Fette, d.h. Butter, Sahne, unraffinierte kaltgepresste Öle
- gemieden werden sollen:
  - Auszugsmehl und Produkte davon
  - alle Fabrikzuckerarten
  - Raffinierte Fette
  - gekochtes Obst, Säfte aller Art (v.a. bei Magen-Darm-Empfindlichkeiten)
  - Bei bestimmten Krankheiten muss die Nahrung tiereiweißfrei sein
- → **Ergebnis: Stoffwechsel funktioniert wieder, Immunabwehr ist bestens unterstützt**





Vitalstoffreiche Vollwertkost - Einkaufshilfe

- Bio-Gemüse/Obst idealerweise vom Bauer des Vertrauens oder Demeter, Bioland, Naturland. EU-Bio kritisch
- Butter – Süßrahm oder Sauerrahm, nicht mildgesäuert
- Sahne ohne Carrageen
- Keine Fertigprodukte wie komplette Mahlzeiten, Salatsoßen, Ketchup, Fertigsoßen
- Naturbelassenes Salz ohne Jod und Rießelhilfe
- Vollkorn Brot / Reis / Nudeln
- Ideal: Keimfähiges Getreide / selber mahlen

Vitalstoffreiche Vollwertkost – Wie könnte es aussehen

- **Morgens: Frischkorngericht**
  - echtes Vollkornbrötchen mit selbstgemachten Aufstrichen
  - Getreidekaffee, Früchte- oder Kräutertee
- **Pausenbrot: Obst/Gemüse**
  - echtes Vollkornbrot mit Butter/selbstgemachte Aufstrichen
  - selbst hergestellte Leckerei
- **Mittagessen: Frischkost vorweg**
  - Kartoffeln mit Schale, Vollkornnudeln, Vollkornreis
  - Getreidebratlinge, Gemüseauflauf
  - Dessert: frische Früchte mit Sahne, Selbstgemachtes Eis,
    - honiggesüßte Speisen
- **Kaffee/Teezeit:**
  - Vollkornkuchen, Rohkosttorten
  - Getreidekaffee, Früchte- oder Kräutertee
- **Abendessen: Frischkost vorweg**
  - echtes Vollkornbrot
  - Butter, selbstgemachte Aufstriche, Getreidebratlinge kalt als Belag…

Vielen Dank für euer Da-SEIN und eure Aufmerksamkeit

- Prof. Dr. Werner Kollath:
  - **Die natürliche Entstehung der Nahrung und die Erhaltung ihrer natürlichen Werte gewährleistet mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit das erreichen vollwertiger, gesunder Lebensbedingungen**
- Weitere Impulse für eigene Wachstum gefällig
  - Vortrag Mikroorganismen – Ursprung und Basis alles Lebendigen
  - Vortrag Natürlich Gärtnern – Ein Experte packt aus
  - Praxis Mikroorganismen herstellen
  - Praxis Vollwertküche / Vollwert-Frühstück
  - Diäten – Was mache ich da eigentlich?
  - Geldsystem – Ursache für unsere Welt
  - **Veranstaltungen unter: https://www.plan-your-events.com/c/il**

Impulswerkstatt LIBERaVITA

