

Industrie-Nahrung

Unser täglich Gift

Moderne, industrielle Nahrung - unser täglich Gift - ist die dosierte Henkersmahlzeit auf Raten und Auslöser vieler Zivilisationskrankheiten. In dem Maße wie uns die „natur-entkernte“ Fehlernährung krank macht, gesundet die Nahrungsmittel- und Pharmaindustrie.

von Hans-Jörg Müllenmeister

Diesen Teufelskreis können wir durchbrechen: folgen wir schlicht den Erinnerungen unserer Gene aus der Urzeit. Rücken wir die lebendige, naturbelassene Kost ins Bewußtsein. Im Wortsinne sei an das Zitat des französischen Aufklärers Rousseau erinnert: zurück zur Natur - retour à la nature! Konsequenter so ernährt, bleiben uns vielfach Siechtum, Zivilisationskrankheiten und Altersbeschwerden erspart. Zum Wie hier ein paar klärende Worte und Tipps.

Mühsam bestritten vor etwa 150.000 Jahren die Urmenschen über Jahrtausende als umherziehende Jäger und Sammler ihren Nahrungsbedarf aus erlegtem Wild und Fisch, aus Beeren, Pilzen und wilden Pflanzen. Im Neolithikum, also in der Jungsteinzeit begann dann die Epoche des Ackerbaus, der Viehzucht und Vorratshaltung. Zugespielt formuliert, war das die erste Nahrungsmitteldekadenz. Aber erst in unseren Tagen wachsen die industriellen Möglichkeiten des Denaturalisierens und des Fälschens ins Unermeßliche. Gar herrlich offenbart sich die Profitgier der Konzerne, die so rührend um unser leibliches Wohl besorgt sind.

Dringen wir zunächst zum Ort des Geschehens vor, ins archaische Bauchgehirn, das sogenannte enterische Nervensystem. Sein Zuhause ist der Magen-Darm-Trakt. Dieses autonome Urgestein von einem Organ existiert entwicklungsgeschichtlich länger als unser Gehirnkasten. Besagter Kronzeuge aus der Steinzeit wirkt als durchgehendes Netzwerk von der Speiseröhre bis zum Darmausgang. Die „Denkleistung“ besteht in der autonomen Steuerung der Verdauung. Das Bauchgehirn analysiert die zugeführte Nahrung auf ihre Bestandteile und bestimmt, was der Körper aufnimmt und was er ausscheidet. Es kontrolliert Nervenbotenstoffe und Hormone. Kopf- und Bauchgehirn stehen dabei in ständigem Informationsaustausch. Daran sind mehr als Hundertmillionen Nervenzellen beteiligt. Neunmal mehr Informationen schickt das Bauchgehirn zum Kopfgehirn als umgekehrt. Meldet es z.B. Giftalarm, dann veranlasst das Gehirn einen motorischen Reflex und der Mensch erbricht.

„Körnerfutter“ ist nicht allein der heilige Gral zu einem ausgeglichenen Stoffwechsel. Aber was bewirkt Vollwertkost mit hohem Rohkostanteil aus Gemüse, Salate, Sprossen, Beeren, Obst und Nüssen? Sie liefert Tausende von gesunden bioaktiven Stoffen - Enzyme, die sonst verkocht würden: die Grundlagetherapie bei vielen Zivilisationskrankheiten und chronischen Leiden. Dazu zählen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Multiple Sklerose, Rheuma, Arthrose, Diabetes, Magen-, Darm- und Hautleiden. Aber wenn Sie sich jahrelang fehlernährt haben, können sie zwar das Ruder ihrer Essgewohnheiten auf lebendige Nahrung herumwerfen, indes stellt sich nicht prompt der Erfolg ein. Ein chronisches Leiden schleicht sich ja auch nicht über Nacht flugs in den Körper.

Enzyme, die Zündkerzen des Stoffwechsels

Enzyme machen das Leben überhaupt erst möglich. Sie werden für alle chemischen Reaktionen, die im menschlichen Körper stattfinden, benötigt. Ohne Enzyme würden im Körper die Lebenslichter ausgehen. Ohne sie können weder Vitamine, Minerale noch Hormone irgend eine Arbeit verrichten. Sie spalten die großen Nahrungsmoleküle in kleinere Einheiten auf; erst diese „Fresspaketchen“ können die Zellen aufnehmen.

Als enzymreiche Rohkost gelten Weizenkeime, junges Gemüse, Samenkeimlinge und besonders selbstgepresste Gemüsesäfte. Eine Zellerneuerung wird durch sie beschleunigt: die Haut bleibt elastisch, auch das Herzinfarktrisiko vermindert sich. Was nützt es, wenn zwar nach dem Kochen die Nährsalze erhalten bleiben, aber ohne Enzyme können diese in den Körperzellen nicht richtig umgesetzt werden. Mit dem Mangel an Nährsalzen verschlacken Blut und Organe. Manche Säuren, die sich in den Muskeln und Gelenken ansammeln, kristallisieren aus - sie verursachen Rheuma und Arthritis.

Enzyme, die Herren über die Vitamine, werden unterschätzt

Es gibt Enzyme, die der Körper selbst produziert und solche, die wir durch enzymatisch aktive Lebensmittel zu uns nehmen. In Rohkost verbergen sich Tausende verschiedener Enzyme. Ist das nicht merkwürdig? Über die Vitamine gibt es in Bibliotheken meterlange Episteln zu lesen. Der Lesestoff über Enzyme - die Bioaktivatoren in lebenden Kreaturen - fällt dagegen bescheiden aus.

Dabei sind in der Tat die Vitamine die Vasallen der Enzyme. Es fehlt den Enzymen an Werbung, schließlich läßt sich die Heilwirkung der lebendigen Nahrung nicht industriell nachbilden, also kein Geschäft daraus machen. Vitamine dagegen lassen sich gut vermarkten, sie sind aber nur in ihrer Spiegelform synthetisierbar, und deshalb im Körper unwirksam oder sogar schädlich.

Enzyme sind unverzichtbar aber temperaturempfindlich

Worin liegt das Geheimnis dieser Eiweißmoleküle? Als Biokatalysatoren mit Schlüssel-Schloß-Wirkung steuern die Enzyme biochemische Reaktionen im Stoffwechsel. Nahrung im Rohzustand enthält genügend natürliche Enzyme. Und diese erfüllen ihre Aufgabe sehr effektiv. Selbst kleine Mengen können Stoffwechselstörungen wieder ins Lot bringen. Indess sind Enzyme hitze- und kälteempfindlich. Ab 49°C nehmen die enzymatischen Aktivitäten in Lebensmittel stark ab; das gleiche gilt bei tiefgefrorenen Nahrungsmitteln.

Sobald man die Nahrung darüber hinaus erhitzt, werden die Enzyme denaturiert und inaktiv. Das Garen vernichtet die Enzyme für den späteren Verdauungsvorgang. Bedenken Sie, dass unser Körper allein achtzig Prozent der Energie für die Verdauung verbraucht. Und viele gesundheitlichen Probleme beruhen auf mangelnde enzymatische Aktivität.

Eines ist klar, eine verbesserte Verdauung, verbessert auch unsere Gesundheit. Selbst bei der Entgiftung des Körpers spielen Enzyme eine entscheidende Rolle. Auf den Punkt gebracht: Unser Essen sollten wir so nahe wie möglich an seinem rohen Urzustand verzehren. Essen wir z.B. geräuchertes Fleisch, wäre es konsequent, zusätzlich Verdauungsenzyme einzunehmen. Damit wäre gewährleistet, dass das Fleisch gut verdaut wird. Keine andere Nahrung versäuert das Blut mehr als das Fleisch. Und 70% des Eiweiss wird beim Kochen oder Braten unverdaulich.

So gesehen kommt ein Rohköstler mit viel weniger Eiweißnahrung aus als ein Sonstwie-Köstler. Und wie steht es mit der verbreiteten Volksdroge Zucker? Ein Stoff mit leeren Kalorien ohne Vitamine, Mineralien und Enzyme. Der Krebsforscher Dr. Croy wies jetzt ein Gen nach, das für das Wachstum und die Ausbreitung von Krebszellen verantwortlich ist. Genau für dieses Gen ist Zucker das wichtigste Nährmittel. Entzieht man dieses, wird der Krebs an seiner Ausbreitung gehindert.

Notwendig ist eine säurefreie, enzymreiche, giffreie Nahrung. Stellen Sie sich bildlich vor, Ihr Lebensschiff hätte ein großes Leck - also eine schwere Krankheit. Natürlich könnten Sie aus Leibeskräften bis zur Todeserschöpfung das eingedrungene Wasser mit Eimern leer schöpfen - das versinnbildlicht die ungeeignete Nahrung und die laufende Einnahme giftiger Medikamente. Zielführend wäre es, wenn Sie gleich das Leck abdichten, nämlich mit naturbelassener Urkost. Damit verhindern Sie im übrigen auch ein Übersäuern Ihres Körpers. Alle Magen- und Hautkrankheiten entstehen ja durch Übersäuern. Um die Heilung bei Krebs zu beschleunigen, braucht der Kranke eine Nahrung, die möglichst viel Leben, sprich Enzyme, enthält und zugleich basisch ist, also beim Stoffwechsel wenig oder gar keine Säure bildet. Diese Qualitäten erfüllen frischer, selbst gepresster Gemüsesaft aus Möhren, Sellerie, rote Beete, Kohl, Kartoffel.

Ernährungstipps

Rettichkeimlinge helfen sowohl gegen Verschleimen der Atemwege als auch gegen Gallensteine, Rheuma und Leberleiden. Eine Saftkur mit Wirsing kann Magengeschwüre binnen zehn Tagen heilen. Eine Säuregärung im Mund (Karies) nach dem Genuss von Süßigkeiten vermeiden Sie, wenn Sie anschließend eine Priese Basenpulver kauen. Vor allem: Lassen Sie ruhig mal ein gesundes Hungergefühl aufkommen, ehe Sie mit der nächsten Nahrungsaufnahme beginnen.

Legen Sie sich einen Notvorrat zu, an den viele kaum denken. Dazu zählt keimfähiges Getreide wie Weizen, Roggen, Naturhirse; diese enthält Silicium, Magnesium und Kalium. Kaltgepresste Öle, Bittermandelkerne, Walnüsse in der Schale, Wacholderbeeren. Die Krönung aber sind rohe frische Weizenkeime; sie sind enzymreich, vollwertig und zugleich billig.

Schließlich ist eine Gesundheitsprophylaxe durch eine vernünftige Lebensführung höherstehend als eine spätere Krankheit. Dazu zählt neben lebendiger Nahrung mit einem Anteil Rohkost, eine ausreichende Körperbewegung, die richtige Bauchatmung und das bewußte Ausgrenzen negativer Gedanken.

Weit hat sich unser Industriegesellschaft von der Natur entfernt. Nicht einmal bruchstückhaft haben wir ihr Wesen begriffen. Gesund und ohne Siechtum könnten wir aber nur mit ihr überleben - in memoriam an unsere Urahnen aus der Altsteinzeit.

14april2011

<http://www.mmnews.de/index.php/etc/7651-industrie-nahrung-unser-taeglich-gift>

