

Dr. med. Karl Windstosser

Ernährungsgrundregeln

für den Gesunden, um körperlich und geistig gesund zu bleiben und sich ein beschwingtes, beschwerdefreies und zufriedenes Leben bis ins hohe Alter zu bewahren,

für den Kranken, um aus eigener Kraft den Weg zur echten Heilung zu finden und jede Art von Stoffwechselstörung oder Immunschwäche zu überwinden,

EHK 10/1981

Mar, L., Kleine, H. O., Windstosser, K.: *Krebshilfe durch Vollwertkost*. Neuausgabe 1981. 207 Seiten, 8 Farbtafeln. Walter Hädecke Verlag, Meil der Stadt. Geb. DM 24,80.

Das bekannte Werk ist in der Neubearbeitung übersichtlicher gestaltet und vervollständigt worden. 150 in Frage und Antwort gegliederte Abschnitte geben über die wesentlichen Zusammenhänge zwischen Krebs und Ernährung Auskunft aus der Sicht der Autoren, 167 Rezepte und Menüpläne für 25 Tage zeigen, daß die Vollwertkost abwechslungsreich und ansprechend gestaltet werden kann. Man kann dem sehr empfehlenswerten Buch nur wärmste Verbreitung wünschen. *Krug-Mann, Helmstadt*

geschrieben von einem 87jährigen, der auf diese Weise bisher gut gefahren ist und diese Regeln möglichst vielen Suchenden nahebringen möchte.

Die Wahrheit dessen, was uns die Schöpfung als Natur geschenkt hat und fortwährend schenkt, ist nicht identisch mit der Wahrheit dessen, was die Naturwissenschaft als physikalische, chemische und mikroskopische Tatsachen zu erkennen vermag und verkündet.

Prof. Dr. med. Karl Kötschau (1892-1984), Mitbegründer der modernen Biologischen Medizin.

Was man über eine rationelle, zeitgemäße Ernährung wissen sollte

Mit der Art, Menge und Beschaffenheit seiner Nahrung bestimmt der Mensch weitgehend nicht nur seine, sondern auch seiner Nachkommen Gesundheit, Lebensqualität und Lebensdauer. Diese von frühen Naturärzten und Ernährungsforschern immer wieder hervorgehobenen Zusammenhänge wurden während der letzten Jahrzehnte durch Langzeitstudien an großen Personengruppen mit verschiedenartiger Ernährungsweise - teils konventionell-bürgerlich, teils vegetarisch - bestätigt. Erfahrungsberichte hierüber liegen von folgenden Organisationen vor: Deutsche Krebsgesellschaft (1960), Deutsches Krebsforschungszentrum (1976 und 1991), National Research Council USA (1982), Deutsche Gesellschaft für Ernährung (1984), Gesellschaft zur Förderung der Ganzheitsmedizin (Münchener Modell, vorläufiger Abschluß 1989), Institut für Ernährungswissenschaft der Universität Gießen (Gießener Modell, vorläufiger Abschluß 1989), Bundesgesundheitsamt Berlin (Vegetarierstudie 1989). Über noch größere Bevölkerungszahlen und längere Zeiträume erstrecken sich Beobachtungen des Gesundheitszustandes von Angehörigen bestimmter Konfessionen, etwa der Mormonen, Adventisten und Buddhisten, die sich aus religiösen Gründen gewissen Ernährungsregeln unterwerfen und im allgemeinen auch der Genußgifte enthalten.

Faßt man die Ergebnisse all dieser Studien zusammen, so lassen sich im Vergleich mit der in den westlichen Industrieländern üblichen Lebensweise und Ernährung übereinstimmend erhebliche Vorteile eines weitgehenden oder völligen Verzichtes auf Produkte tierischer Herkunft bei gleichzeitiger Bevorzugung pflanzlicher Nahrung erkennen. Diese Vorteile

manifestieren sich auf vielen näher zu erläuternden Gebieten, besonders aber - dem Thema dieses Büchleins entsprechend - hinsichtlich der Alternative Gesundheit und Krankheit.

Eine 1991 veröffentlichte, statistisch besonders sorgfältig ausgewertete Übersichtsarbeit aus dem Deutschen Krebsforschungszentrum Heidelberg berichtete über das Ergebnis einer 10jahre währenden Beobachtung von rund 2000, teils strengen, teils weniger strengen (nicht öfter als einmal wöchentlich Fleisch oder Fisch essenden) Vegetarierinnen und Vegetarier aller Altersstufen. Die dabei zutage getretenen gesundheitlichen Vorteile einer solchen Lebens- und Ernährungsweise waren umso ausgeprägter, je länger diese schon vor Beginn der Beobachtungszeit durchgeführt und sofern zusätzlich etwa noch auf Tabak, Alkohol und andere Genußgifte verzichtet worden war. Generell ergaben sich vergleichsweise günstige Zahlen hinsichtlich Krankheitshäufigkeit, Krankheitsdauer, Arbeitsausfall, Komplikationen und Lebensdauer. Im speziellen ließ sich eine gegenüber dem Bevölkerungsdurchschnitt bedeutend niedrigere Zahl von akuten und chronischen Erkrankungen an Herz und Kreislauf, Magen und Darm, Leber und Nieren, Lunge, Haut, Allergien, Altersbeschwerden, rheumatischen und arthritischen Krankheiten erkennen. Bei den Männern trat während der Beobachtungszeit nur einmal ein Lungenkrebs auf (bei einem Raucher). Verglichen mit der Gesamtbevölkerung wären der Teilnehmerzahl entsprechend 6,4 Fälle zu erwarten gewesen. Magen- und Darmkrebs fehlten völlig gegenüber 3,5 zu erwartenden Fällen. Bei den Frauen kam es kein einziges Mal zu Brustkrebs, er wäre üblicherweise in dieser Gruppe zweimal aufgetreten. Magenkrebs wurde nur einmal verzeichnet gegenüber erwartungsgemäß 2,5 Mal. Als sehr eindrucksvoll erwies sich auch die Gesamt-Sterblichkeit des hier überprüften Personenkreises. Sie lag um 50% niedriger als beim Bevölkerungsdurchschnitt. Die Lebenserwartung der Naturkostanhänger ist demnach um den Faktor 1,25 besser als beim »Normalverbraucher«.

Es gibt einige alte Regeln, wie eine solche gesunderhaltende, heilsame und lebensverlängernde Ernährung beschaffen sein muß. KOLIATH, ein Schüler von BIRCHER-BENNER, brachte es auf die einfache Formel: »Laßt die Nahrung so natürlich wie möglich!« Diese Empfehlung ist nach den heutigen Erkenntnissen folgendermaßen zu ergänzen:

Esst weniger! Der vorwiegend sitzend tätige Erwachsene kommt ohne Kräfteverlust mit Zweidrittel des allgemein üblichen Verzehrs aus und tut seinem Organismus damit noch einen Gefallen. jede zweite Frau, jeder dritte Mann, jedes vierte Kind ist übergewichtig! Rationalisierung ist heute das Schlagwort, nur nicht beim Essen und Trinken. Die Waage im Badezimmer ist der beste Gesundheitsberater.

Verwendet nur hochwertige, naturbelassene Lebensmittel, möglichst aus biologischen Betrieben oder mit einer der hier wiedergegebenen Qualitätszeichen versehen:

Auch die Marke »neufarm, auf den von den Mitgliedern der »Vereinigung Deutscher Reformhäuser e.V.« (Oberursel) geführten Waren bürgt für Qualität im biologischen Sinn. Das gleiche gilt für das Angebot der Geschäfte, die dem »Bundesverband Naturkost e.V.« (Heusenstamm) angeschlossen sind oder den Namen »Naturata« (»Assoziativer Wirtschaftsring e.G.« Laucta) führen.

Hinsichtlich Herkunft und Beschaffenheit nicht immer einwandfrei sind die in den Supermärkten unter »Biokost« oder ähnlich laufenden Produkte, weil diese keiner organisierten Qualitätsüberwachung oder Selbstkontrolle unterliegen und lediglich der Konjunktur wegen geführt werden. Unbedenklich sind in diesen Geschäften jedoch die

verschiedenen Vollkornbrotarten, soweit sie als solche ausdrücklich gekennzeichnet sind. Leider gibt es auch in dieser Hinsicht manchen Etikettenschwindel.

Das Problem der Beschaffung von Nahrungsmitteln, die erst in ihrer weitestgehenden Naturbelassenheit als Lebensmittel gelten können, besteht darin, daß der ständig wachsende Bedarf einen unseriösen Markt hat entstehen lassen. Eine Besserung ist von der EG-Verordnung zu erhoffen, die 1993 in Kraft treten wird. Sie schreibt unabhängige Kontrollstellen in allen Bundesländern vor, die nach einheitlichen Richtlinien arbeiten sollen. Die bisherigen Überwachungsformen täuschen dem Verbraucher eine Sicherheit vor, die in Wirklichkeit keine ist.

Selbstverständlich gibt es auch auf jedem Gemüse- und Obstmarkt Möglichkeiten, gute und frische Ware von ehrlichen Erzeugern zu kaufen, die sich in wachsender Zahl biologischer oder biologisch-dynamischer Anbaumethoden bedienen oder von solchen Betrieben beliefert werden. Vor den mit fragwürdigen Mitteln und viel Chemie gewonnenen Produkten, wie sie in zunehmender Menge aus unseren Nachbarländern importiert werden, sei jedoch trotz deren Preiswürdigkeit nachdrücklich gewarnt. Über ihre gesundheitlichen Nachteile wird noch zu berichten sein.

Von einer Nahrung »so natürlich wie möglich« kann auch dann keine Rede sein, wenn häufig oder gar täglich von Fertiggerichten, Konserven, Hotel- und Kantinenkost oder gar von den Erzeugnissen der immer bedrohlicher werdenden Fast-Food-Ketten Gebrauch gemacht wird. Die für solche Speisen zur Anwendung kommenden Rohstoffe, Zutaten und Zubereitungsweisen sind undurchschaubar, qualitativ oft minderwertig, da allein auf Massenkonsum ausgerichtet, und daher auf Dauer gesundheitsschädlich. Wer gesund werden und bleiben will, kann das nur über die eigene, individuelle, mit Verstand, aber auch nicht nach Großmutter's Kochbuch geführte Küche bewerkstelligen, in der - wie wir sehen werden - vom eigentlichen »Kochen« nur wenig Gebrauch gemacht wird. Um die Gerichte möglichst wenig den »depolarisierenden«, d.h. die magnetische Ordnung naturbelassener Substanz störenden Wechselstromfeldern auszusetzen, sollte der Gasflamme oder dem keramischen Kochgeschirr bzw. der keramischen Abdeckplatte der Vorzug gegeben werden, die den Schaden abhalten. Ganz schlimm sind in dieser Beziehung die noch stärker destrukturierenden Mikrowellenherde. Sie zerstören jede biologische Qualität und wirken auch außerhalb der Gehäuse negativ auf die Umgebung und den Menschen.

Zur Aufbewahrung und zur Haltbarmachung bedient sich die Hausfrau des Kühl- bzw. Tiefkühlschranks, in dem sämtliche Vitalstoffe am wenigsten verändert werden. Auch hier ist aber zu bedenken, daß die Speisen dem elektromagnetischen Wechselfeld des Kühlaggregates tage-, wochen- und monatelang ausgesetzt sind.

BIRCHER-BENNER erkannte vor einem Jahrhundert die lebenswichtige Bedeutung der Rohkost für Gesunde und Kranke. KOLIATH verfolgte mit seiner Forderung möglicher Naturbelassenheit das gleiche Ziel. Der Mikrobiologe RUSCH erweiterte dies durch seine Erkenntnis, daß Leben nur durch lebendige Substanz erhalten werden kann. Sie geht als feinstofflich-organische Materie im ewigen Kreislauf der Natur nicht verloren, sondern dient immer wieder dem Aufbau neuen Lebens. Damit wird gleichzeitig die Bedeutung der Bakterien erkennbar, die wir als Sonderform der lebenden Substanz laufend zu uns nehmen. Als Freunde und Helfer beherbergen wir sie auf den Schleimhäuten, im Darm und - als »Symbionten« - im Blut und Gewebe. Dies allerdings nur, solange wir in Freundschaft mit ihnen leben und unserem Organismus sein natürliches Gleichgewicht bewahren. Bei falscher Ernährung und Leib-seelischer Entgleisung werden diese Mikroben aggressiv. Man nennt sie

dann »Krankheitserreger«, aber wir selbst haben sie dazu gemacht und sprechen von »Immunschwäche«.

BIRCHER-BENNER motivierte seine Patienten zur Wiederherstellung ihrer inneren und äußeren Ordnung und Ganzheit. Diese in der teils roh gegessenen, teils schonend zubereiteten Nahrung enthaltenen Eigenschaften waren der Hauptbestandteil seiner Therapie. Der Physiker und Nobelpreisträger SCHRÖDINGER definiert das gleiche Prinzip mit folgenden Worten: »Der Kunstgriff, mit dem sich die Organismen auf ihrer Entwicklungsstufe halten, besteht in einem fortwährenden >Aufsaugen< von Ordnung aus ihrer Umgebung.« Dieser Vorgang begegnet uns in allen Bereichen des Lebens, nicht nur als Kennzeichen vollwertiger Ernährung.

Wir essen und trinken demnach Systeme der Ordnung und nicht, wie es in den Lehrbüchern steht, Kalorien und Baustoffe. Wie aber kann das geschehen in einer Welt, die den Menschen nur noch mit Unordnung und Chaos umgibt? Beginne unerbittlich und rücksichtslos bei dir selbst, bestenfalls unterstützt durch die Familie! Schaffe in den Kleinigkeiten des Alltags Ordnung und Ganzheit! Das betrifft nicht nur Essen und Trinken, sondern die gesamte Lebens-, Denk- und Verhaltensweise. Erkenne deine Fehler und sage ihnen von heute auf morgen den Kampf an. Verstöße gegen die natürliche Ordnung im kleinen und im großen verursachen Krankheit, Unglück, Unzufriedenheit, Kriminalität und Krieg. Verlasse diesen Teufelskreis noch heute! Und du wirst sehen: Es wird dir geholfen werden - von unsichtbaren Kräften, an die du gestern noch nicht geglaubt hast.

Wahrheiten sind daran erkennbar, daß sie sich bei jeder Betrachtungsweise und aus jedem Blickwinkel widerspruchlos und zeitlos bestätigen lassen. Das Prinzip der Ordnung und Ganzheit begegnet uns beispielsweise wieder im Gesetz der Ökonomie. Daß die Menschen unserer Breiten mit weniger Nahrung besser leben könnten, wurde schon eingangs erwähnt. Von RCKKERT stammt der Vers: »Gäben wir die Hälfte dessen, was wir - krank uns machend - essen, denen, die durch Hunger krank, könnten wir und sie gesunden und uns in den frohen Stunden gegenseitig sagen Dank. «

Festgefahrene Wirtschaftsformen und kommerzielle Interessen verhindern jede Anpassung an die während des 20. Jahrhunderts grundlegend veränderten Lebensbedingungen in allen Ländern. Schon jetzt sind wir nicht mehr in der Lage, die derzeit knapp 6 Milliarden der Erdbevölkerung ausreichend zu ernähren und den täglichen Hungertod einiger tausend Kinder in den Ländern der Dritten Welt zu verhindern. Um die Jahrtausendwende wird es 8, zunehmend schneller dann 10 Milliarden und mehr Erdbewohner geben, und die Regierungen, die Weltgesundheitsorganisation werden dem Ernährungsproblem immer hilfloser gegenüberstehen. Auch die Kirchen und Religionsgemeinschaften haben versagt und bieten mit ihren Ideologien keine Lösung. Für Rüstung wurden bisher und werden - selbst von notleidenden Entwicklungsländern -, für Weltraumforschung und Kosmonautik laufend Milliardenbeträge geopfert, mit denen viele Umweltschäden behoben oder verhütet, soziales Elend weltweit gemildert und manche Krankheiten ausgerottet werden könnten.

Eine weitere Möglichkeit der Abhilfe liegt in der Aufgabeenergie- und nährwertvergeudenden Wirtschaftsweisen. Wir werden es uns demnächst nicht mehr leisten können, riesige Agrarflächen dem zunehmenden Fleischverzehr, der Erzeugung von Braten und Wurst, Steaks und Hamburgern zu opfern. Die graphische Darstellung läßt diese Verschwendung eindrucksvoll erkennen. Als besonderes Beispiel der Verstöße gegen das Gesetz der Ökonomie ist hier schematisch dargestellt, wie unrentabel die Getreidefütterung, in Kalorien ausgedrückt, bei der konventionellen Schlacht- und Nutztviehhaltung ist und welche Verluste

dabei in Kauf genommen werden müssen. Unbewußt beteiligt sich der Fleischesser auch an der Vernichtung von Regenwäldern, durch die Weideland und Ackerboden gewonnen wird. Die Verwendbarkeit hierfür währt jedoch nur wenige Jahre, dann versteppen diese Gebiete unwiderruflich.

Brot Direkte Nahrung 1:1	Schweinefleisch 3:1	Eier 4:1
Milch 5:1	Rindfleisch 10:1	Hühnerfleisch 12:1

Zwar ist nicht jede eingesparte Agrarfläche zum Anbau unmittelbar dem Menschen dienender Nahrung geeignet, es gilt jedoch prinzipiell - und wurde wiederholt in die Praxis umgesetzt -, daß auf der gleichen Bodenfläche, die einen Fleischesser (im Rahmen der üblichen Verzehrgewohnheiten) ernährt, je nach Bodenqualität und Nutzpflanzenart 3-4 Ovo-Lakto-Vegetarier oder 5-6 strenge, also auf alle tierischen Produkte verzichtende »Vegan«-Vegetarier leben können, von den gesundheitlichen Vorteilen ganz abgesehen.

Die Ärzteschaft in Europa und in den USA ist sich einig darüber, daß der sich zunehmend verschlechternde Gesundheitszustand mit der allgemeinen Fehlernährung zusammenhängt. Manche Studien führen 50-80% aller Krankheiten auf den unangemessenen Verzehr von Eiweiß, Fett, Feinmehl und Zucker bei generellem Vitaminmangel, fehlender Körperbewegung und umweltbedingten Belastungen zurück. Im Gegensatz zu früheren Generationen werden die kurzzeitigen, rasch überwundenen akuten Krankheiten immer mehr von den therapieresistenten, chronisch rezidivierenden, degenerativen und bösartigen, zu vorzeitiger Berentung oder frühem Tod führenden Erkrankungen abgelöst. Der dadurch verursachte Arbeitsausfall und die damit verbundenen Ausgaben wachsen ins Unermeßliche. Der Ruf nach Kostendämpfung wird immer lauter, die Effizienz der Reformvorschläge immer geringer. Nach Angabe des Statistischen Bundesamtes stieg der Aufwand auf dem Krankheitssektor in der alten Bundesrepublik zwischen 1870 und 1989 von rund 70 Milliarden auf 278 Milliarden DM, also um das nahezu Vierfache („Natur, Umwelt und Medizin“ 3/45/1988 sowie dpa-Meldung in SZ vom 15. 1. 1992).

Gemäß Berichten der Pharmaindustrie konsumiert jeder Deutsche jährlich 1000 Tabletten, d.h. täglich 2,75 einschließlich aller Säuglinge und Greise, ohne Berücksichtigung des Verbrauchs an Tropfen, Zäpfchen, Injektionen und äußerlich anzuwendenden Präparaten. In den übrigen Ländern Europas und in den USA ist der Arzneimittelmisbrauch z. T. noch wesentlich höher. Das herrschende Gesundheitssystem einschließlich der Lehrmedizin weckt nur rhetorisch den Ansporn des einzelnen zur Gesunderhaltung. In Wirklichkeit bürdet es den verantwortungsbewußt Lebenden Unsummen auf, die von der dahinvegetierenden Masse an Heilmitteln, Kuren, Krankenhauskosten und vorzeitiger Berentung beansprucht werden. Mindestens 80% dieser Milliarden könnten durch Erziehung und sanften Zwang zu vernünftiger Lebensweise ohne die täglichen und stündlichen Verstöße gegen die Naturgesetze eingespart werden. Aber zu viele Mächte haben Interesse an der Erhaltung der derzeitigen Mißstände. Rezepte zu schreiben ist so einfach, zeitsparend und einträglich. Und Tausende warten auf Ersatz für ihre teils aus Unkenntnis, teils aus Verantwortungslosigkeit zugrundegerichteten Herzen oder Nieren.

Ein weiteres Gesetz ist das der Eumetabolie, der harmonischen Stoffwechselvorgänge und der biologischen Lebensrhythmen. Beide Prinzipien begegnen uns überall in der Natur, in jeder

Pflanze, jedem Lebewesen, im gesamten Kosmos. Unzählige komplizierte chemische Reaktionen spielen sich in jeder Sekunde in jeder Körperzelle ab. Sie werden überwacht und gesteuert vom »System der Grundregulation«, dessen Sitz der Wiener Forscher PISCHINGER im allgegenwärtigen Bindegewebe nachgewiesen hat. Dieses größte aller Organe überzieht und durchdringt den ganzen Organismus und alle kleineren Organe. In ihm beginnen und verlaufen in autonomer Weise alle lebenserhaltenden, schadensverhütenden und reparativen Prozesse. Im Bindegewebe werden bis zu ihrem Abtransport alle Abfallstoffe deponiert, die wir etwa auch mit einer quantitativ oder qualitativ unangemessenen Nahrung zu uns nehmen. Unter den vielen eumetabolischen oder dysmetabolischen Bindegewebsfunktionen ist eine der wichtigsten die Aufrechterhaltung der Säure-Basen-Bilanz. Sie steht in enger Beziehung zum Mineralsalz- und Wasserhaushalt. Störungen in diesem Bereich führen einerseits zur Übersäuerung des Gewebes mit der Folge unzähliger akuter und chronischer Krankheiten, andererseits zur Alkalisierung des Blutes, die immer in Verbindung mit Geschwulsterkrankungen auftritt. Die Erhaltung oder Wiederherstellung des Gleichgewichtes zwischen Säuren und Basen ist in der Hauptsache Aufgabe der Ernährung. In ihr liegt deshalb auch der Schlüssel zur Verhütung und Heilung dieser Krankheiten. Folgen örtlicher Säureablagerung sind alle rheumatischen und arthritischen Zustände, viele vorzeitige Alterserscheinungen, der an Häufigkeit zunehmende Herzinfarkt, der Hirntod durch Schlaganfall, manche Allergien und Hautkrankheiten, zu denen auch die weitverbreitete Neurodermitis zählt.

Den gesunden, ausgewogen ernährten, genügend Flüssigkeit zu sich nehmenden Erwachsenen erkennt man daran, daß er mindestens einen Liter Harn in 24 Stunden ausscheidet. Dieser muß bei ausreichend alkalischem Anteil der Nahrung tagsüber mindestens zweimal den Neutralpunkt - pH 7 deutlich überschreiten, ist aber im übrigen, besonders morgens, mehr oder weniger sauer. Die Messung erfolgt auf einfache Weise mit Teststreifen, die man in jeder Apotheke erhält: Lackmuspapier, Spezialindikator Merck Nr. 9557 o.ä. Ein ständig im sauren Bereich liegender Harn legt den Verdacht des Alkalimangels bzw. der Gewebsübersäuerung oder einer Nierenerkrankung nahe (die allerdings auch mit alkalischem Harn verbunden sein kann). In diesem Fall müssen die Säurebinder sofort und vollständig aus der Nahrung verschwinden, das sind die in der Vollwertkost ohnehin untergeordneten Eiweißträger tierischer Herkunft, u.U. auch Milch und alle Molkereiprodukte. Sogar Vollkornbrot und alle anderen Getreideprodukte dürfen dann, wenn es die Azidose des Harns verlangt, in größeren Mengen nicht mehr auf den Tisch kommen, selbstverständlich keinerlei Feinmehlerzeugnisse und Zucker in welcher Form immer. Der Verzehr alkalisierender Vegetabilien, der blauen, roten, gelben und grünen Gemüse, Knollen und Wurzeln, auch von reifem Obst, besonders Bananen, und all dies in roher Form, ist fortan die Hauptsache bei jeder Mahlzeit (siehe Tabelle auf Seite 20).

Führt diese Umstellung nicht in wenigen Tagen zur Senkung der Säureausscheidung, sollte ein in Stoffwechselfragen erfahrener Arzt biologischer Richtung zu Rate gezogen werden. Eventuell kann dann zusätzlich und vorübergehend mit alkalisierenden Bikarbonaten (Natron, Bullrichsalz o. ä.) nachgeholfen werden. Zum Dauergebrauch eignet sich dies nicht. Immer ist die natürliche, ernährungsbedingte Regulation auf lange Sicht anzustreben. Bei bedrohlichen akuten Fällen von Azidose wie Schock, Streß, Verbrennung, Herzinfarkt, Hörsturz usw. macht auch die Medizin Gebrauch von rascher Alkalisierung in Form von Infusionen.

Eumetabolie und Säure-Basenausgleich sind auch die Voraussetzung für die Bewältigung der Volkskrankheit Krebs, die jeden Vierten befällt und jeden Dritten vorzeitig dahinrafft. Verlust der Eumetabolie bedeutet Inunitätsverlust durch Bindegewebsversagen. Ein von der Behinderung seiner Abwehrkräfte befreiter Mensch ist in der Lage, bösartige Zellen

auszuschalten, u. U. sie sogar zur Normalität zurückzuführen. Während der letzten Jahre hat auch die Lehrmedizin begonnen, ihr einseitiges Prinzip der Geschwulst-Ausrottung zu überdenken. Es hat zu keiner Eindämmung der Häufigkeit und der Sterblichkeit an diesen Krankheiten geführt. Man trägt jetzt mehr dem psychischen Befinden und der Lebensqualität der Patienten Rechnung, denen aus rigoroser Anwendung von Operation, Bestrahlung und vor allem Chernotherapie manchmal mehr Schaden als Nutzen erwächst. Dieser Gesinnungswandel ist ein Schritt in die richtige Richtung. Er bestätigt gleichzeitig die Berechtigung der vielgeschmähten »alternativen« Behandlungsmethoden der Naturärzte, für die schon immer der ganze Mensch und seine innere Ordnung im Mittelpunkt stand.

Unsere ernährungs-physiologische und -philosophische Betrachtung sei beschlossen mit dem von den meisten Menschen am wenigsten akzeptierten und befolgten Gesetz der Ethik. Aus reiner Genußsucht wurde und wird das 5. Gebot so ausgelegt, daß der Tiermord auch bei den Angehörigen jener Konfessionen als selbstverständlich gilt, die sich auf das Alte Testament berufen. Fernöstliche Religionsgemeinschaften - zahlenmäßig den Christen um ein Vielfaches überlegen - respektieren im Tier reinkarniertes Leben, das zur Gewinnung menschlicher Nahrung keinesfalls ausgelöscht werden darf. Die weltweite Gefühlslosigkeit gegenüber dem Leiden und dem Schlachthoftod der Tiere hat ihre Parallele im selbstverständlich gewordenen Schlachtfeldtod der Menschen und in allen anderen Formen menschlicher Grausamkeit und Lebensverachtung.

Von welcher Seite wir auch immer an unser Thema herangehen, stets begegnet uns die Weisung »Umkehr tut Not!« Das mag mit manchem Verzicht, mit der Aufgabe mancher alten Gewohnheit, mit der Revision der oder jener menschlicher Beziehung oder Gesellschaft verbunden sein. Die Gewinnchance jedoch ist riesengroß! Der noch Gesunde erwirbt ein lebenswertes Leben bis ins hohe Alter. Sich anbahnende Schwächen oder Krankheiten bilden sich zurück. Selbst chronisch gewordene, als »unheilbar« geltende Leiden einschließlich der Immunschwäche Krebs können in dem Maß überwunden werden, in dem ihnen der Nährboden entzogen und die Waffen der psychischen und physischen Ordnung entgegengesetzt werden. Man vergegenwärtige sich immer wieder, wieviele gesunde, regenerationsfähige Anteile selbst im kränksten Organismus noch vorhanden sind, die nur auf Befreiung ihrer gesundmachenden Kräfte warten. Zögere keinen Augenblick, den Weg der echten Heilung einzuschlagen, und beginne noch heute mit der wichtigsten, wirksamsten und preiswertesten Verhaltensweise, dem Essen und Trinken!

Wie setzt man all diese Gesundheitsregeln in die Praxis um?

Eine Ernährungs-Grundregel muß nicht notwendigerweise eine Küchenanleitung oder Rezeptsammlung sein. Hierfür gibt es - speziell im Sinn der Vollwertkost - neuerdings unzählige gute Bücher. Einige derselben sind im Anhang genannt. Wer mit Freude, Geschmack und Phantasie an die Zubereitung der Speisen geht, wird vielleicht schon den wenigen Angaben an dieser Stelle hinreichend Anregungen für viele Mahlzeiten entnehmen. Denn Ernährungs-Umstellung, Konsequenz und Ausdauer nach der Umstellung hängen nicht nur von der Überzeugung, sondern ebenso vom Wohlgeschmack, der Abwechslung und der Bekömmlichkeit der angebotenen Gerichte ab.

Als Hauptbestandteil des Frühstücks hat sich bei der Mehrzahl geistig und körperlich Tätiger in Europa das gute alte Bircher-Müsli durchgesetzt, das bei richtiger Zubereitung alle Bedingungen einer Vollwert-Mahlzeit erfüllt. Seine Bestandteile sollten auf Grund der eingangs erwähnten Erkenntnisse in einigen Punkten modernisiert werden. Grundlage ist immer noch das Getreide, aber weder geschrotet noch als Flocken, sondern angekeimt. Der

Keim in seiner Weiterentwicklung als Keimling weist ein Maximum an Vitalstoffen und Enzymen auf, das von der Pflanze bzw. der Frucht in keinem Stadium des Wachstums und der Reife mehr erreicht wird. Außerdem ist das Ankeimen die natürlichste und schonendste Methode, den Stärkekeim des Getreides vollständig in das leicht resorbierbare Dextrin umzuwandeln. Dies geschieht sonst nur noch durch die Hitze des Kochens, Bratens und Backens, wobei viele biologische Wert- und Wirkstoffe verlorengehen. Unveränderte bzw. nur mit Wasser gequollene Stärke verdaut der Mensch aber wesentlich schlechter als viele Tiere, Vögel, Wiederkäuer usw. Sie geht also zum größten Teil ungenutzt durch den Darm ab und verursacht dabei oft auch Blähungen. Wir verstoßen damit jedenfalls gegen das Gesetz der Ökonomie.

Wegen der etwa gleichen Ankeimdauer verwenden wir Weizen und Roggen, käuflich als »Spießkorn« im Reformhaus oder in gleicher Qualität an anderer Stelle. Landwirtschaftliches Saatgut eignet sich dafür nicht. Man nimmt von dem Körnergemisch je Person 2 Kaffeelöffel voll (10-12 g) und läßt es zunächst 24 Stunden in Leitungswasser quellen. Für eine kleine Familie geschieht dies in einem Joghurtbecher mit Deckel, größere Personenzahlen machen feucht abgedeckte Schalen oder das käufliche Keimgerät »Biosnacky« erforderlich. Nach dieser Zeit des Quellens bei Zimmertemperatur wird das Wasser abgegossen (es eignet sich besonders gut zum Begießen von Zimmerblumen) und das Keimgut mit frischem Wasser aus der Leitung gründlich durchgespült. Dies ist besonders wichtig, um Pilzbefall zu verhüten.

Nun bleiben die Körner nochmals 24 Stunden stehen, diesmal jedoch nur im feuchten Zustand, nicht mehr unter Wasser. Am 2. Morgen ist der Keimvorgang für unsere Zwecke abgeschlossen, die Keime sind jetzt 1-2 mm lang, also eben gut sichtbar. Sie brauchen auch gar nicht länger zu werden, denn mit fortschreitendem Wachstum des Keimlings zehrt dieser die entstandenen Vitalstoffe wieder auf.

Diese Keimdauer gilt für das Sommerhalbjahr. Zwischen Oktober und März verlangsamt sich dieser Vorgang, man merkt es am Härterwerden der Körner. Nach dem Durchspülen am 2. Morgen bleiben diese deshalb während dieser Monate weitere 24 Stunden feucht stehen.

Am 2. bzw. 3. Tag sind die abermals durchgespülten Körner weich geworden und haben einen leicht süßlichen Geschmack angenommen. Als weitere sättigende und vollwertige Zutaten geben wir pro Kopf 1/3 bis 1/2 mit Schale und Kernhaus grob geriebenen Apfel, Vollkorn-Haferflocken (können ohne Hitzeanwendung auf speziellen Geräten selbst hergestellt werden, Auskunft gibt das Reformhaus), enthülste Leinsamen (»Linusit«), Weizenkleie und - zur Pflege der Darmbakterien - Milchzucker, der als einzige Zuckerart keine gesundheitlichen Nachteile hat.

Dieses Gemisch wird - des vegetarischen Prinzips wegen - nicht mit Kuhmilch, sondern mit Sojamilch (»Soja-Drink«, aber zuckerfrei!) angerührt. Diese enthält die gleichen Nährstoffe wie die Kuhmilch, ist aber cholesterinfrei. Auch Allergiker vertragen sie gut, was bei Kuhmilch nicht immer der Fall ist (Kinder!). Siehe den Abschnitt »Getränke«.

Es können auch weitere Obstsorten, Banane, Beeren usw., geriebene Nüsse, Nuß- oder Mandelmus nach Geschmack und Geldbeutel hinzugefügt werden. Das Ganze muß aber immer ein »Müsli« bleiben und sollte kein Obstsalat oder eine Suppe werden.

Die Menge des in dieser Weise zubereiteten Müslis richtet sich nach dem Appetit und Nahrungsbedarf. Wer seinem Gewicht entgegenkommen möchte, lasse es bei dieser Zusammensetzung sein Bewenden haben. Außer zum Frühstück kann man davon zu jeder

anderen Tageszeit oder als Zwischenmahlzeit Gebrauch machen. Aus den gekeimten Getreidekörnern lassen sich - ähnlich wie aus Grünkern - wohlschmeckende Bratlinge anfertigen. Eine Wertsteigerung erfährt das Müsli durch Zugabe eines Löffelchens Leinöl, Weizenkeimöl oder Sahne. insgesamt führen wir uns damit den Tagesbedarf an Vitamin A, D und E zu, dies umso reichlicher, wenn noch Streichfett wie Butter oder Margarine - beide haben ihre Vor- und Nachteile - und, als wichtigste Vitamin-B-Quelle, Vollkornbrot in angemessener Menge (Säure-Basen-Bilanz!) gegessen werden.

Das einem solchen Frühstück zugrundeliegende Müsli gibt nicht nur dem Magen und Darm, sondern auch den Zähnen erwünschte Arbeit, im Gegensatz zum Schrotkornbrei, der außer den erwähnten Nachteilen meist noch gedankenlos und kaum eingespeichelt geschluckt wird. Wer sich an eine solche erste Mahlzeit des Tages einmal gewöhnt hat, der wird sie dem gehaltlosen »kontinentalen« Frühstück mit Kaffee, Weißbrot, Schinken, Ei und Marmelade immer wieder vorziehen. Im übrigen gibt es im Reformhaus völlig zuckerfreie Marmeladen (mit Birndicksaft gesüßt).

Eiweißträger, besonders tierischer Herkunft, also auch Milch und Molkereiprodukte, sollten nicht schon früh morgens Verwendung finden. Der Eiweißbedarf des Erwachsenen ist viel geringer, als man früher glaubte. Er sollte 1/2 Gramm je kg Körpergewicht und Tag nicht überschreiten und aus den bereits mehrfach genannten Gründen mit vegetabilen Eiweißarten gedeckt werden. jedes grüne Blatt, Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte - Sojabohnen sind das »Fleisch des Asiaten«! - Nüsse und Pilze (Hefepräparate!), sie alle enthalten Eiweiß, mit denen sich auch unsere nächsten Verwandten im Tierreich, die Affen, vollwertig ernähren,

Erinnert sei noch daran, daß man Erbsen, Bohnen und Linsen mit Vorteil keimen lassen kann wie Getreide. In der üblichen Weise zubereitet, werden sie dann leichter verdaulich und verursachen weniger Blähungen. Die Sojasprossen sind eine bekannt gewordene, aus China stammende Delikatesse.

Bei der Mittagsmahlzeit steht Rohkost, möglichst »satt«, stets an erster Stelle. Sie besteht aus mehreren geriebenen oder feingeschnittenen Blattgemüsen, Salaten, Knollen und Wurzeln, rohem Sauerkraut oder den käuflichen milchsauren Gemüsen, alles delikat angerichtet und mit geschmacklich variierenden, nahrhaften, majonnaiseartigen Soßen angereichert, die auf der Basis von Quark, Kefir, Sahne, hochwertigen Ölen oder Mandelmus hergestellt werden. Sie dürfen auch kleinere Mengen von Tomatenmark, Senf, gehacktem Ei, Kräutern und Gewürzen aller Art, Knoblauch mit Bedacht, ein wenig Apfel- oder Birndicksaft, guten Essig oder Zitronensaft oder die handelsüblichen Salatdressings enthalten, umso weniger aber Salz.

Als warme Beikost eignen sich Kartoffelgerichte, Vollkornzubereitungen, vegetabile Bratlinge (Grünkern, Soja), Hülsenfrüchte, ebenso Aufläufe und Eintopfgerichte mit Gemüse, Kartoffeln, Vollreis oder Vollkornnudeln. Dies aber immer nach der Rohkost als dem wichtigsten Anteil der Mahlzeit.

Das Abendbrot gestaltet sich je nach der Zusammensetzung des Mittagessens entweder in Richtung Kohlenhydrate, wenn mittags eiweißhaltige Speisen gegessen worden waren, oder umgekehrt in Richtung Eiweiß, wenn mittags Kohlenhydrate vorgeherrscht hatten. Im einen Fall eignen sich Vollkornbrot und Breigerichte aus den oben angegebenen Getreidearten, auch Gemüsesuppen mit Einlagen dieser Art, andernfalls in kleineren Mengen die milchsauren Molkereiprodukte, magere Käsesorten, Quarkzubereitungen usw., doch beachte man, daß Eiweißträger nach 17 Uhr belasten und schlechter als untermittags verdaut werden. Unbedingt sollte auch die Abendmahlzeit wieder etwas Rohkost, Salat oder Obst enthalten.

Dem Geschmack und dem Einfallsreichtum der Küche sind bei der Zubereitung und Zusammenstellung dieser Kostform keine Grenzen gesetzt, und nur auf diese Weise sind auch leidenschaftliche Fleischesser zur Umstellung auf eine für sie gesundheitlich besonders wichtige vegetarische Ernährung zu gewinnen. Sie läßt sich nicht nur dem Geschmack und dem Bedürfnis des einzelnen anpassen, sondern auch der Art und dem Schweregrad der vorliegenden Erkrankung. Wie schon von BIRCHER-BENNER empfohlen, sollte nämlich der Rohkostanteil in der täglichen Nahrung umso höher und der Verzicht auf die Eiweißbestandteile tierischer Herkunft umso strenger sein, je therapieresistenter und bedrohlicher die Krankheit ist.

Insofern lassen sich folgende Stufen der Heil- und Vollwertkost unterscheiden:

- Die rein vegetabile, auf allen Arten von tierischem Eiweiß verzichtende Ernährung = Vegan.
- Die auch Milch und Milchprodukte in angemessener Menge enthaltende laktovegetabile Kost.
- Die außerdem noch gewisse Mengen von Ei verwendende ovolaktovegetabile Ernährung.

Jede dieser Kostformen, auch die strengste, ist auf Dauer durchführbar und lebenserhaltend. Ihre gesundheitlichen, ökonomischen und ökologischen Vor- und Nachteile wurden ausführlich geschildert.

Es gibt ein natürliches, vegetables, von lebenden Zellen gebildetes und aus ihnen bestehendes Konzentrat hoher biologischer Wertigkeit: Die Hefe. Im zeitbedingten physischen und psychischen Streß vermag sie wertvollen Ausgleich und vielseitige Ergänzung zu geben, soweit dies nicht durch die tägliche Vollwertkost erfolgen sollte. Torulahefe, in geringerem Grad Back- und Bierhefe, sind die ergiebigsten Quellen der für die Sauerstoffverwertung und Zellatmung unentbehrlichen Vitamine B1 (Thiamin), B2 (Laktoflavin), B5 (Nikotinsäure) und B6 (Pyridoxin), sie liefern ferner die Elemente Kalium, Kalzium, Phosphor und Selen sowie Lecithin. Mit einem ebenfalls in der Hefe enthaltenen Stoff beschäftigt sich neuerdings die Krebsforschung intensiv, dem Glutathion. Es ist dies ein enzymatisch wirksamer, hauptsächlich im Organismus entstehender Stoffwechselfaktor, der als Wasserstoff-Überträger in die Atmungsvorgänge eingreift und außerdem die Entgiftungsvorgänge in der Leber unterstützt. Ihres Gehaltes an dieser Schlüsselsubstanz wegen kann man die Hefezelle geradezu als Immunmodulator und - ähnlich den weißen Blutkörperchen - als natürlichen Gegenspieler der Krebszelle bezeichnen. Glutathion wird deshalb bereits als Bestandteil anerkannter Krebstherapeutika verwendet.

Hefe besteht zu 8-10% aus Wasser und zu 90-92% aus »lebendiger Substanz«, durch die allein sich das Leben in ewigem Kreislauf immer wieder erneuert. Es ist zu bedauern, daß synthetische anorganische Backhilfen den Hefebrauch in den Haushalten und Bäckereien immer mehr verdrängen. Die Verwendung von Hefe in der »biologischen« Küche ist deshalb unbedingt zu empfehlen, ebenso der Gebrauch von Hefeflocken und anderen vollwertigen Hefepreparaten, wie sie die Reformhäuser und Apotheken anbieten (Die Firma S. Wolz, 6222 Geisenheim, stellt folgende empfehlenswerte Präparate her: 1. Zell Oxygen, bestehend aus 40% fermentaktiven Hefe-Jungzellen, 50% organischen Säuren des Atmungszyklus, 2% Weizenkeimöl. 2. Sanuzella plus, durch Züchtung der Hefe auf vitaminhaltigen Nährböden mit Vitaminen angereichert, mit Fruchtsaft und Honig geschnacklich verbessert. 3. SanuzeRaD mit darmfreundlichen Milchsäurebakterien.).

Abschließend noch ein Wort über die Getränke. Ein vernünftig lebender Mensch wird - von Ausnahme abgesehen - seinen Durst nicht vorwiegend mit Bier, Wein, Kaffee und Tee stillen. Bei jedem dieser Getränke müssen auf Dauer Gesundheitsschäden in Kauf genommen werden. Wasser ist in seiner natürlichen, unveränderten Beschaffenheit für Mensch und Tier immer noch das Beste, aber es steht als solches leider nicht immer und überall zur Verfügung. Was aus der Leitung kommt, mag zum Waschen taugen, hohe Härtegrade beeinträchtigen auch diesen Verwendungszweck in den meisten Versorgungsgebieten Deutschlands erheblich. Es ist ein weitverbreiteter Irrtum, daß Kalk im Trinkwasser für den Menschen nützlich und notwendig sei. Genau das Gegenteil ist der Fall: Weiches Wasser hat ein besseres Durchdringungs- und Lösungsvermögen. In guter Qualität enthält es vor allem kein Chlor und kein Nitrat, wie es die mißlichen Versorgungsverhältnisse in den Großstädten einerseits, die Massentierhaltung und fehlgeleitete Landwirtschaft andererseits leider vielfach verursachen.

Auf die sogenannten Heilquellen oder Mineralwässer auszuweichen, ist noch immer keine ideale Lösung, denn diese enthalten noch mehr Salze als das Leitungswasser. Um als solche benannt zu werden, müssen diese Wässer mindestens 1 g mineralische Substanz im Liter enthalten. Sie sind damit noch härter als die härtesten Leitungswässer, für den Dauergebrauch also auch nicht geeignet. Überall sind jetzt die vorzüglichen Wässer aus dem belgisch-französischen Zentralmassiv erhältlich. Durch riesige Basalt- und Granitmassen gefiltert, enthalten sie nur noch Spuren von Kalk und anderem Gestein. Am verbreitetsten und billigsten ist das Eau de Volvic, mit dem auch die Kräutertees aufgegossen und die (zuckerfreien) Säfte verdünnt werden sollten.

In Fällen besonderen Vitaminbedarfes ist, jeweils nach oder zwischen den Mahlzeiten und möglichst frisch gepreßt, Apfelsinensaft (Vitamin C), Möhrensaft (Vitamin A bzw. dessen Vorstufe Carotin) und Rote-Bete-Saft (den atmungsaktiven Farbstoff Anthozyan enthaltend) zu empfehlen. Auch die in den Reformhäusern geführten milchsauer vergorenen Säfte können verwendet werden. Wer reichlich Rohkost und Obst zu sich nimmt, weist in dieser Hinsicht ohnehin keinen Mangel auf und hat auch kein großes Flüssigkeitsbedürfnis.

Die Milch wurde bereits mehrmals erwähnt. Sie spielt im Rahmen einer vorwiegend vegetarischen Ernährung eine untergeordnete Rolle. Sie wird im gesamten Naturreich nur vom neugeborenen Lebewesen bis zu einem bestimmten Alter benötigt und getrunken. Es ist eine sonderbare, eigentlich naturwidrige, wenngleich Jahrhunderttausende alte Gewohnheit, daß der erwachsene Mensch diese Säuglingsnahrung, die noch dazu von einem ihm wesensfremden Tier stammt, trinkt und als besonders wertvoll hinstellt. Kuhmilch ist für den menschlichen Säugling ungeeignet und macht ihn krank. Wegen ihres artfremden Eiweißes ruft sie bei vielen Kindern und Erwachsenen Allergien, Hautausschläge, Asthma usw. hervor. Vielfach besteht eine Unverträglichkeit in den Verdauungsorganen. Manche haben eine instinktive Abneigung gegen Milch.

Das Milcheiweiß enthält eine Art Wachstumshormon. Es ist hitzeempfindlich und verschwindet auch bei den Säuerungsvorgängen. Das Längenwachstum des Neugeborenen ist bei allen Lebewesen verschieden schnell. Es verläuft genau proportional zum Eiweißgehalt der Milch. Nach Abschluß des Wachstums benötigt der Organismus dieses Wachstumshormon nicht mehr. Der Verdacht liegt nahe, daß es sich bei Menschen mit Veranlagung zu Krebs begünstigend auf das Geschwulstwachstum auswirken könnte. Hierüber liegen Beobachtungen und Veröffentlichungen von ASCHOFF, GUTZEL und anderen Ernährungsforschern vor, die vor unbegrenztem Milchgenuß bei Geschwulsterkrankungen warnen.

Schließlich kann man noch das Gesetz der Ethik gegen die Milch ins Treffen führen, denn die Milchwirtschaft lebt vom Massenmord der Kälber. Diese werden, weil man ihnen ihre natürliche Nahrung ja vorenthält, mit nichtadäquaten Futtergemischen aufgepäppelt und in meist unzureichenden, engen Ställen gehalten. Sie werden krank, blutarm und bekommen geschwollene Gelenke. Die gedankenlose Masse der Käufer verlangt ein blasses, nicht etwa rotes und gut durchblutetes Kalbfleisch. Dem haben sich alle humanen Überlegungen unterzuordnen. Auf Seite 14 wurde bereits „Soja-Drink“ als vorzüglicher Ersatz für Kuhmilch erwähnt. Sie hat keine dieser unerwünschten Eigenschaften, kostet allerdings etwa das Dreifache. Durch Reduzierung des Verbrauchs läßt sich dies jedoch ausgleichen.

Säuren (-)und Basen(+) in den Nahrungsmitteln

Gemüse

Rosenkohl -9,9
 Artischocke -4,3
 Erbse,reif -3,4
 Grünkohl März +0,2
 Grünkohl Dezember +4,0
 Rotkraut +6,3
 Rhabarber +6,3
 Porreknollen +7,2
 Brunnenkresse +7,7
 Schnittlauch +8,3
 Schnittbohnen +8,7
 Porreblätter +11,2
 Sauerampfer +11,5
 Brechbohnen,grün +11,5
 Spargel +1,1
 Zwiebel +3,0
 Blumenkohl +3,1
 Wirsing,grün +4,5
 Feldsalat +4,8
 Erbsen,frisch +5,1
 Spinat März +13,1
 Sellerie +13,3
 Tomate +13,6
 Freilandkopfsalat,frisch +14,1
 Freilandendivie,frisch +14,5
 Löwenzahn +22,7
 Freilandgurke,frisch +31,5

Kartoffeln, Wurzelgemüse

Schwarzwurzeln +1,5
 Rettich Frühjahr +3,1
 Kohlrübe +3,1
 Kartoffel +4,7
 Kartoffel (Blaublüher) +8,1
 Kohlrabi +5,1
 Merrettich +6,8
 Karotte +9,5

Rote Rübe,frisch +11,3
 Schwarzer Rettich,Sommer 39,4

Früchte

Apfel,unreif +1,0
 Apfel,reif +4,1
 Rote Johannisbeere +2,4
 Schwarze Johannisbeere +6,1
 Erdbeere +3,1
 Birne +3,2
 Sauerkirsche +3,5
 Weichselkirsche +4,3
 Süßkirsche +4,4
 Ananas +4,6
 Dattel +4,7
 Banane +4,8
 Mirabelle +4,9
 Zwetschge +4,9
 Himbeere +5,1
 Heidelbeere +5,3
 Pflaume +5,8
 Pfirsich +6,4
 Aprikose +6,6
 Preiselbeere +7,0
 Brombeere +7,2
 Traube +7,6
 Stachelbeere +7,7
 Korinthe +8,2
 Apfelsine +9,2
 Zitrone +9,9
 Banane, reif +10,1
 Mandarine +11,5
 Rosine +15,1
 Hagebutte +15,5
 Feige +27,5

Milch und Milcherzeugnisse

Hartkäse -18,1

Quark -17,3
Sahne -3,9
H-Milch -1,0
Buttermilch +1,3
Ziegenmilch +2,4
Molke +2,6
Schafmilch +3,2
Kuhmilch +4,5

Andere Eiweißträger

Schweinefleisch -38,0
Kalbfleisch -35,0
Rindfleisch -34,5
Seefisch -20,0
Süßwasserfisch -11,8
Putenfleisch -10,5
Steinpilz +4,0
Pfifferling +4,5

Mehl, Teigwaren, Körnerfrüchte

Geschälter Reis -39,1
Roggenmehl -16,4
Graupe -13,7
Naturbelassener Reis -12,5
Weizengries -10,1
Haferflocken -9,2
Weiße Nudeln -5,9
Grünkern, Suppengries -4,6
Reisstärke -4,6
Buchweizengrütze -3,7
Weizenmehl -2,6
Vollkornnudeln -2,0
Sojanudeln -0,2
Kartoffelstärke +2,0
Linsen +6,0

Dosenfrüchte (auch selbsteingemachtes) weisen ernährungsphysiologisch starke Minuswerte auf.

Tiefkühlobst wird durch den Kälteschock zwar wertgeschädigt, behält jedoch weitgehend Restwerte.

Beim Hühner-Ei unterscheiden sich die Werte je nach Fütterung zwischen -18,0 bis 22 (Mittelwert 20,0)

Sonstige Säurebilder

Alle Arten von Alkohol, wobei z.B. Schnaps höher im Minus liegt, als Wein und Bier.
Bohnenkaffee, Schwarztee, alle Marmeladen, Schokoladen und Schokoladenerzeugnisse.

Weißbohnen +12,1
Sojamehl +12,8
Sojagranulat +24,0
Sojanüsse +26,5
Sojareinlecithin +38,0
Bei Sojaprodukten gibt es, je nach der Fertigungsart und den Herkunftsland große Qualitätsunterschiede

Brotsorten, Zwieback

Schwarz-/Graubrot -17,0
Weißbrot -10,0
Kommissbrot -7,3
Zwieback, weiß -6,5
Schrotbrot -6,1
Vollkornbrot -6,0
Vollwertbrot -4,5
Knäckebrötchen, Schweden -3,7
Vollkornzwieback -2,2
Vollkornknäckebrötchen, Schweden -0,5

Nüsse

Erdnüsse -12,7
Paranüsse -8,8
Walnüsse -8,0
Kastanien -5,9
Mandeln, süß -0,6
Haselnüsse -0,2

Fette

Margarine -12,7
Butter -3,9

Speiseöle sind von der Wertigkeit höchst unterschiedlich. Dabei liegen Raffinade-Öle höher im Minus als erstgepresste Öle.

Zusammenfassung:

- ⇒ Eßt und trinkt möglichst nur Naturbelassenes!
- ⇒ Hütet euch vor allem, was der Markt und die Hersteller besonders lautstark empfehlen! Schlimmste, aber getarnte Aggressoren gegen die Gesundheit sind: Die Eiweißträger tierischer Herkunft, die Feinmehlprodukte, der Zucker und der Alkohol.
- ⇒ Lebt mäßig! »Herr, laß' mich hungern dann und wann! Sattsein macht dumm und träge. «

Es gibt viele hundert Kochbücher und Dutzende von Ernährungslehren, auch unter dem Etikett der Vollwertkost. Sie alle sind nur in dem Maß von bleibendem Wert und informativer Bedeutung, als sie den Wert der Rohkost und die Gefahr der Eiweißmast erkennen lassen. Nur insofern sind auch die darin enthaltenen Rezepte der Vollwertküche als Ergänzung der vorliegenden Ernährungsgrundregeln empfehlenswert.

Hier folgen die Titel einiger für den Laien geeigneter Bücher zum Thema Ernährung mit vorwiegend praktischen Anweisungen und Küchenrezepten. Es ist unvermeidlich, daß manche Auffassungen und Empfehlungen der Verfasser untereinander oder den hier vertretenen Meinungen gegenüber differieren. Man halte sich in diesen Fällen an die eigene Empfindung und Erfahrung und an die in der Mehrzahl der Veröffentlichungen übereinstimmenden Angaben.

ASCHOFF, D.: Ernährungsrichtlinien für Patienten. Verlag Paffrath-Druck, Remscheid.

BIRCHER, R.: Gesünder durch weniger Fleisch. Bircher-Benner Verlag, Bad Homburg.

BIRCHER, R.: Frischsäfte, Rohkost und Früchtespeisen. Bircher-Benner Verlag, Bad Homburg.

BÖTTNER, B.: Vegetarische Vollwertkost. BLV Verlagsgesellschaft, München. BRUKER, M. O.: Schicksal aus der Küche. Verlag W. Schnitzer, St. Georgen.

BRUKER, M. O.: Unsere Nahrung - unser Schicksal. biovertrieb gesundleben, Hopferau.

BRUKER, M. O.: Gesund durch richtiges Essen. Goldmann Taschenbuchverlag.

BURGER, G. C.: Die Rohkost-Therapie. Bücher-Service Ariane, Hattersheim.

DANNERT, H.: Die Naturküche. Vollwertkost ohne tierisches Eiweiß. Econ Verlag, Düsseldorf

GLAESEL-NOLFI: Geheilt durch lebendige Nahrung. Labor Glaesel, Konstanz 12.

GLATZEL, H.: Gibt es eine diätetische Prophylaxe und Therapie von Krebskrankheiten? Medizin 3/7/1975.

GUIJAHR, I.: Die vitalstoffreiche Vollwertkost nach Dr. M. O. Bruker. Wissen und Leben Versand, Düsseldorf.

KENTON, L. und S.: Kraftquelle Rohkost. raum & zeit Verlag, Gehrden 1.

KOCH, F. W.: Saure Nahrung macht krank. Frech-Verlag, Stuttgart 31.

KOERBER von, K. W. / MÄNNLE, T. / LEITZMANN, C.: Vollwert-Ernährung. Karl F. Haug Verlag, Heidelberg.

KOLLATH, W.: Die Ordnung unserer Nahrung. Hippokrates-Verlag, Stuttgart.

KOLIATH, W.: Gekocht oder roh? Hyperion-Verlag, Freiburg.

KRETSCHMER-DEHNHARDT, L.: Die Ernährung des Krebsgefährdeten und Krebskranken. Karl F. Haug Verlag, Heidelberg.

LEYK, H.: Spezialdiät für die Molekulartherapie. (Eine Sammlung völlig tierereiweißfreier Rezepte). Karl F. Haug Verlag, Heidelberg.

MAR, L. / KLEINE, H. E. / WINDSTOSSER, K.: Krebshilfe durch Vollwertkost. Walter Haedcke Verlag, Weil der Stadt.

MAYR, P.: Gaumenfreuden aus der Vollwertküche für jeden Tag. Karl F. Haug Verlag, Heidelberg.

NIEDENTHAL, A.: Frischrohkost. Verlag Herder, Freiburg.

OETINGER-PAPENDORF, 1.: Durch Entsäuerung zur seelischen und körperlichen Gesundheit. Eigenverlag, Oehringen, Ohrnberg.

PFLUG, E., SPITZMÜLLER / E. M., LEITZMANN, C.: Ernährungs-Ökologie. Karl F. Haug Verlag, Heidelberg.

SCHULTZ-FRIESE, W. / GADAL, W.: Rezepte für eine krebsfeindliche Vollwertkost. Bircher-Benner Verlag, Bad Homburg.

WAERIAND, A: Befreiung aus dem Hexenkessel der Krankheiten. Verlag Hans Nisple, Zürich.

WAERLAND, A.: Die Übersäuerung als Grundlage aller Krankheiten. Waerland-Verlag, Hamburg.

WEBER, M.: Im Rohkostparadies. Bircher-Benner Verlag, Bad Homburg.

WENDT, L.: Die Eiweißspeicher-Krankheiten. Karl F. Haug Verlag, Heidelberg.

WENDT, L.: Eiweißfasten. Rezepte für die Eiweißabbau-Diät. Karl F. Haug Verlag, Heidelberg.

WERNER, H.: Ernährungsvorschläge für Gesunde und Tumorkranke mit Rezeptvorschlägen. Tycho de Brahe-Verlag, Niefern.

WILZ, G.: Die vegetarische Rohkost. Eigenverlag, Görswihl. ZABEL, W.: Die interne Krebstherapie und die Ernährung des Krebskranken. Bircher-Benner Verlag, Bad Homburg.

Anschrift des Verfassers: Dr. med. Karl Windstosser Humboldtstraße 14, 4902 Bad Salzuflen, Telefon (0 52 22) 5 09 12 Archiv und Beratungsstelle für ganzheitsmedizinische Onkologie