

Thomas Widrat

Simply Healthy - einfach vollkommen gesund

THOMAS WIDRAT

SIMPLY HEALTHY

EINFACH
VOLLKOMMEN
GESUND

KÖRPER GEIST SEELE

Hinweis

Die Angaben in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Sie sind weder ein Ersatz für Medikamente noch für irgendwelche ärztlichen oder psychotherapeutischen Behandlungen. Hinsichtlich des Inhaltes dieses Werkes und der darin dargestellten Resultate geben der Verlag und der Autor weder indirekte noch direkte Gewährleistungen.

Demzufolge können und sollen die Inhalte dieses Buches keinen Arztbesuch ersetzen und stellen keine Anleitung zur Selbstdiagnose dar. Empfehlungen hinsichtlich Diagnoseverfahren, Therapieformen oder Ähnlichem werden nicht gegeben. Autor und Verlag übernehmen somit keinerlei Haftung.



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2023 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-96933-068-5

1. Auflage 2023

Umschlaggestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © TimeLineArtist, www.shutterstock.com

Druck: PB Tisk, a.s. Czech Republic

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Für Aurelian

INHALT

| | |
|---|----|
| Vorwort: Warum ich dieses Buch schreibe | 11 |
| Einleitung: Warum es immer mehr chronisch kranke Menschen gibt | 13 |

I. HEILQUELLE

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

| | |
|--|-----|
| 1. Kohlenhydrate | 21 |
| 2. Eiweiße | 32 |
| 3. Fette | 47 |
| 4. Lebendige Nahrung | 56 |
| 5. Energetisierte Nahrung | 63 |
| 6. Krank machende Nahrung | 68 |
| 7. Nahrungsmittelkombinationen | 85 |
| 8. Die Nahrungsmenge | 93 |
| 9. Wasser und Salz | 106 |
| 10. Gesund genießen | 112 |
| Epilog: Eine gesunde Ernährung ist die Basis unserer Gesundheit | 116 |

II. HEILQUELLE

SCHÜTZEN SIE SICH VOR

KRANK MACHENDEN EINFLÜSSEN

| | |
|---|-----|
| 1. Schützen Sie sich vor der Unwissenheit der Schulmedizin | 123 |
| 2. Schützen Sie sich vor exogenen Krankheitsursachen | 139 |
| 3. Schützen Sie sich vor endogenen Krankheitsursachen | 163 |
| Epilog: Chronische Krankheiten als Folge der krank machenden Einflüsse | 191 |
| Resümee: Die vier Ursachen für die Entstehung aller Krankheiten | 198 |

III. HEILQUELLE

STÄRKEN UND ENTGIFTEN SIE IHREN KÖRPER

| | |
|--|-----|
| Präambel: Körperstärkung durch Entgiftung | 206 |
| Übersicht: Die fünf Stufen einer erfolgreichen Entgiftung | 217 |
| 1. Den Darm stärken und die Darmfunktion verbessern | 218 |
| 2. Die Leber stärken und die Leberfunktion verbessern | 230 |
| 3. Die Nieren stärken und die Nierenfunktion verbessern | 240 |
| 4. Den Organismus von Mikroben befreien | 246 |

| | |
|-----------------------------------|-----|
| 5. Den Körper entgiften | 253 |
| Epilog: Entgiftung in fünf Stufen | 269 |

IV. HEILQUELLE

DIE SPRACHE DER SEELE VERSTEHEN UND DEN GEIST FOKUSSIEREN

| | |
|--|-----|
| 1. Emotionen als Sprache der Seele verstehen | 275 |
| 2. Fokussieren Sie Ihren Geist | 299 |
| Epilog: Bewusstheit erlangen und ein glückliches Leben führen | 327 |
| Nachwort | 329 |

ANHANG

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Nahrungsmitteltabellen | 333 |
| Anmerkungen | 338 |
| Quellen- und Literaturverzeichnis | 348 |
| Der Autor Thomas Widrat | 351 |

Vorwort:

Warum ich dieses Buch schreibe

Seit 1999 beschäftige ich mich mit der Frage, warum wir Menschen überhaupt krank werden. Es gibt unzählige Bücher, die sich mit dieser komplexen Thematik auseinandersetzen, doch ich habe noch keines gefunden, das diese Frage umfassend und wirklich ganzheitlich betrachtet. So gibt es beispielsweise Bücher, die vor Impfungen oder Elektrosmog warnen, andere, die die Entstehung von Krankheiten mit der heutigen Ernährungsweise begründen, und wieder andere, in denen die verschiedensten psychischen Faktoren als Krankheitsursachen beschrieben werden. Aber welches dieser Bücher behält nun recht?

Wer sich im medizinischen Spektrum ein wenig auskennt, der weiß, dass kein Bereich unseres Lebens mehr Irrtümer und Widersprüche birgt als dieser. Um jedoch die in den ersten Zeilen aufgeworfene Frage "Warum wir Menschen überhaupt krank werden?" nicht offen im Raum stehen zu lassen, hier schon einmal die Antwort: Jeder einzelne der oben aufgeführten Faktoren hat seine Berechtigung und kann tatsächlich krank machen. Die Wahrheit liegt also, wie meistens im Leben, in der Mitte aller Behauptungen.

Aber was unterscheidet dieses Buch von den vielen anderen, die zum Thema Heilung geschrieben wurden? – Es betrachtet

die Entstehung von Krankheit aus einer ganzheitlichen Perspektive, nämlich aus der Sicht des Körpers, der Seele und des Geistes.

Mein Buch besteht aus vier Teilen – vier Heilquellen für ein gesundes Leben folgend. Im ersten Buchteil erhalten Sie beispielsweise das nötige Wissen, um große Ernährungsfehler zu umgehen. Zudem ermöglicht es Ihnen, sich nach Ihrem individuellen Geschmack gesünder zu ernähren.

Im weiteren Verlauf dieses Buches lernen Sie viele andere bedeutende Ursachen für die Entstehung von Krankheit kennen und erhalten Antworten auf die Frage, warum Krankheit überhaupt Einzug in unser heutiges Leben hält.

Außerdem gebe ich Ihnen jede Menge Empfehlungen, Ratschläge und Tipps an die Hand, die Ihnen als Anregung dienen sollen, einen gesünderen Weg einzuschlagen, gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden. Viele Krankheiten verschwinden nämlich bereits, wenn man nur einige seiner Lebensgewohnheiten und -umstände überdenkt und verändert.

Sie lernen nicht nur Methoden kennen, wie Sie Ihre Ausscheidungsorgane entlasten und damit beginnen können, Ihren Körper zu stärken. Darüber hinaus werden Sie auch erfahren, wie Sie Ihre Seele und Ihren Geist von all dem befreien, was uns heutzutage auf psychischer Ebene belastet und krank macht. Sie werden neue Lebensenergie verspüren, sodass Sie zunehmend fitter, gesünder und glücklicher werden. Und davon möchte ich Sie jetzt nicht länger abhalten.

Thomas Widrat, im Januar 2023

Einleitung:

Warum es immer mehr chronisch kranke Menschen gibt

... weil der Mensch sein Lebensspielfeld, für das er auf dieser Erde ursprünglich geschaffen wurde, mit der Zeit immer mehr verlassen hat.

Schon längst haben die Menschen ihre Grenzen weit überschritten und den Bogen hinsichtlich dessen, was gut und richtig ist, überspannt. Man könnte meinen, die Menschheit befinde sich auf einer Einbahnstraße der großen Dummheiten. Wollen wir diese Einbahnstraße verlassen, so sollten wir ein wenig über den Tellerrand schauen und alles in Frage stellen, was die Medien uns täglich präsentieren.

In den Industrienationen steigt die Lebenserwartung kontinuierlich an, und der Kampf gegen viele akute Krankheiten scheint gewonnen zu sein. Doch der Schein trügt. Stattdessen sind es jedoch gerade die chronischen Krankheiten, wie beispielsweise Allergien, Diabetes mellitus oder Krebs, denen Schul- und Alternativmedizin heute hilflos gegenüberstehen. Noch immer gibt es gegen diese Erkrankungen kein Patentrezept. Woran mag das liegen?

Vielleicht daran, dass die wahren Krankheitsursachen bislang noch unbekannt sind?!

Es ist ein unabänderliches Naturgesetz, dass jeder Wirkung eine Ursache vorausgehen muss. Nur durch Beseitigung dieser Ursache kann die daraus resultierende Wirkung verhindert werden. Was heißt das im Klartext?

Möchten wir chronische Krankheiten verhindern oder gar heilen, so müssen wir die Ursachen finden, die für ihre Entstehung verantwortlich sind – und diese beseitigen. Das klingt logisch – und ist es auch! Anders ausgedrückt heißt das: Mit Medikamenten, die rein symptomatisch wirken, wird man niemals Heilung erzielen.

Im Gegensatz zu den akuten Krankheiten, die zumeist durch eine einzige Ursache ausgelöst werden, ist bei den chronischen Erkrankungen häufig eine ganze Reihe von Faktoren beteiligt. Diese gilt es zu finden, um die Krankheit erfolgreich zu therapieren.

Begonnen habe ich diese Einleitung mit den etwas rätselhaft klingenden Worten: „... weil der Mensch sein Lebensspielfeld, für das er auf dieser Erde ursprünglich geschaffen wurde, mit der Zeit immer mehr verlassen hat.“ Damit spiele ich auf die vielfältigen Ursachen an, die chronischen Krankheiten zugrunde liegen.

Aber warum steigt die Zahl der chronisch Kranken immer weiter an? Wie ist das zu erklären?

Vor allem liegt es daran, dass die Liste der krank machenden Faktoren gerade in den letzten zwanzig bis dreißig Jahren deutlich länger geworden ist. Diese haben in immer größerem Maße Einzug in unsere Welt gehalten, und wir erlauben ihnen – bewusst oder auch unbewusst –, Platz in unserem Leben einzunehmen.

Viele dieser krank machenden Einflüsse sind dabei für unsere Sinne nicht wahrnehmbar. Beispielsweise sehen, schmecken oder

riechen wir es nicht, wenn unsere Nahrung mit Giftstoffen belastet und schädlich für unseren Organismus ist. Wir nehmen die getarnten unnatürlichen und gefährlichen Stoffe, mit denen wir alltäglich konfrontiert werden, nicht wahr. Leider können wir auch keine Mobilfunkstrahlen sehen oder hören, und wir wissen auch nicht, was in unserem Kopf geschieht, wenn wir schnurlos telefonieren oder kabellos im Internet surfen. Wir spüren nicht, wie die Körperzellen durch einzelne dieser krank machenden Faktoren geschwächt werden. Und wir erkennen einfach nicht, was wir unbemerkt unserem Leben mit all den "schönen", sichtbaren und präsenten Vorzügen einer modernen Welt antun und wie wir unseren Organismus damit geradewegs zugrunde richten. Aber nicht nur die Zahl der chronisch kranken Menschen steigt. Die Medizin muss sich zudem mit ständig neuen Krankheitsbildern auseinandersetzen, beispielsweise mit MCS¹, CFS², ADS³ sowie dem Burnout-Syndrom⁴. All diese Krankheiten gab es vor 30 Jahren nur äußerst selten. Heute gehören sie zum Praxisalltag eines jeden Umweltmediziners.

Neben der zunehmenden Verschlechterung der Umweltbedingungen spielen jedoch auch psychische Faktoren wie beispielsweise Ängste, Trauer oder Wut eine nicht zu unterschätzende Rolle bei der Entstehung chronischer Erkrankungen, denn der Mensch besteht nicht nur aus einer Hülle, seinem Körper. Er hat auch eine Seele und einen Geist. Und das vergessen wir leider viel zu oft.



I. HEILQUELLE

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG FÜR
KÖRPER, GEIST UND SEELE

Zum Thema gesunde Ernährung gibt es noch einen sehr großen Forschungsbedarf. Wir können heute zwar den Nährstoff- und Vitamingehalt von Nahrungsmitteln bestimmen, aber wir kennen kaum die Wirkung, die einzelne Nahrungsmittel auf unsere Gesundheit, bestimmte Körperteile oder Organe besitzen. Obwohl bereits Hippokrates und Paracelsus lehrten, dass Nahrung als Heilmittel dienen sollte, steckt die Forschung hier leider immer noch in den Kinderschuhen. Eine Ausnahme bildet die Traditionelle Chinesische Medizin, die die thermischen Yin- und Yang-Eigenschaften der Nahrungsmittel und deren Auswirkungen auf die Funktionskreise des Körpers lehrt.

Wenn wir uns die Regale der großen Buchläden ein wenig genauer ansehen oder entsprechend im Internet recherchieren, so werden wir schnell feststellen, dass es unzählige Ernährungsbücher gibt. Die Auswahl ist riesig und gerade für den Laien klingen viele dieser Titel nach exotischen Wissenschaften. So gibt es die Ernährung nach den Fünf Elementen, nach Blutgruppen oder auch nach Stoffwechsellagen, eine Öl-Eiweiß-Kost, eine Anti-Pilz- oder auch eine Eiweißabbau-Diät. Dabei stellt sich den meisten Lesern doch eigentlich nur eine Frage: "Welche dieser Ernährungslehren ist eigentlich gesund?"

Die einen propagieren viel Eiweiß und wenig Kohlenhydrate, die anderen genau das Gegenteil. Einige loben die Rohkost in den Himmel, während die anderen behaupten, sie sei nicht für

unseren Verdauungstrakt geeignet. Was soll man da noch glauben? Wahrscheinlich besser nichts, denn viele Ernährungsformen sind voller Irrtümer.

Ich halte es für absolut falsch, Ihnen hier und jetzt eine neue Ernährungslehre zu offenbaren, die womöglich auch noch aus meiner Feder stammt. Das ist nicht mein Ziel. Vielmehr möchte ich Ihnen an dieser Stelle die absolute Basis einer gesunden Ernährung näherbringen. Diese ist ein Schlüssel, der es Ihnen ermöglicht, eine Ernährungsform für sich zu entdecken, die nicht nur Ihrem Anspruch und Geschmack gerecht wird, sondern die Ihnen einen Weg zu einem gesünderen Körper eröffnet.

1.

Kohlenhydrate

Sweet Life – das süße Leben

Jeder Mensch hat gelegentlich ein Verlangen nach süßen Speisen, und nicht umsonst besitzt unsere Zunge die Fähigkeit, diese Geschmacksrichtung auch wahrzunehmen. Wäre der süße Geschmack von Natur aus ein Problem für unsere Gesundheit, hätte Gott uns nicht mit einem Sinnesorgan ausgestattet, das ihn schmecken kann. Alleine schon deshalb können Ernährungsempfehlungen, die jegliche Süße verbieten, nicht korrekt sein. Dazu gehört beispielsweise auch die bereits erwähnte Anti-Pilz-Diät, die jegliche Süßungsmittel verbietet, auch die natürlichen wie zum Beispiel den Honig. Diese Aushungerungsdiät, die noch heute von vielen Ärzten und Heilpraktikern hoch angepriesen wird, ist jedoch absolut untauglich, um sich von Darmpilzen zu befreien. Ebenso lässt sie viele wichtige Aspekte außer Acht, wie zum Beispiel die richtige Kombination von Nahrungsmitteln, auf die ich später noch einmal zu sprechen komme.

Raffinierter Zucker ist Gift für unseren Körper

Bevor Sie sich jetzt jedoch zu früh über eine grenzenlose Süße freuen, möchte ich gleich vorwegnehmen, dass der von

vielen Menschen so sehr geliebte raffinierte Zucker (“der weiße Zucker”) absolut verboten ist und sich in keiner Weise mit einem gesunden Leben vereinbaren lässt.

Da raffinierter Zucker zu den am stärksten säurebildenden Nahrungsmitteln gehört und ernährungsphysiologisch betrachtet keinerlei Wert hat, stellt der Zuckerkonsum einen der größten Ernährungsfehler überhaupt dar. Er hat diverse toxische Wirkungen auf unseren Organismus und ist für die Entstehung vieler verschiedener Krankheitsbilder und -symptome verantwortlich, so zum Beispiel für Adipositas, Arteriosklerose, Karies und Diabetes mellitus.

Dr. A. M. Cohens hat hierzu eine verblüffende Entdeckung in Israel gemacht: Seine Untersuchungen zeigten, dass unter den Jemeniten, die nach Israel einwanderten, keine einzige Person an Diabetes mellitus litt. Die Jemeniten, die jedoch schon länger in Israel lebten, erkrankten im selben Verhältnis wie die übrige Bevölkerung. Wie lässt sich das erklären?

Die Jemeniten konsumierten in ihrer alten Heimat keinen raffinierten Zucker. Erst nach der Einwanderung warfen sie ihre bisherigen Ernährungsgewohnheiten über Bord und passten sich denen der übrigen Bevölkerung an. Ihr Speiseplan beinhaltete fortan viel weißen Fabrikzucker und die übliche Zivilisationskost.⁵

Dass raffinierter Zucker für Darmflorastörungen und Darmpilze verantwortlich ist, dürfte inzwischen sehr vielen Menschen bekannt sein. Welche Folgen jedoch eine fehlbesiedelte oder gar fehlende Darmflora haben kann, ist in der Bevölkerung noch nicht ausreichend verbreitet.

Prof. Dr. med. Linus Geisler hat hierzu etwas Erschreckendes in seinem Buch “Darmerkrankungen. Natürlich heilen, ganzheitlich behandeln” beschrieben:

In Tierversuchen stellte sich nämlich heraus, dass bei Versuchstieren, die steril aufgezogen wurden, sodass sie keine Darm-

flora entwickeln konnten, das gesamte lymphatische Gewebe – im Vergleich zu einer normal aufgezogenen Kontrollgruppe – zu 75 % verringert war. Die Lymphknoten und Peyer-Plaques⁶ des Darms fehlten bei diesen Tieren gänzlich. Infolgedessen starben die Tiere nach kurzer Zeit an einer schweren Immunschwäche.⁷

Die Darmflora hat also einen sehr engen Bezug zum lymphatischen System, das unter anderem für die Immunabwehr des Körpers eine bedeutende Rolle spielt. Man kann daher auch behaupten, dass raffinierter Zucker das Immunsystem schwächt, weil er nachweislich die Darmflora schädigt.

In der Naturheilkunde weiß man schon sehr lange, dass viele verschiedene Erkrankungen mit einer gestörten Darmflora in Verbindung stehen, so beispielsweise Parodontitis, aber auch Nasennebenhöhlenerkrankungen, Asthma und Allergien.

Der Darm gilt als eine wichtige Eintrittspforte des Körpers. Es wird argumentiert, dass der Organismus hier mit Bakterien, Viren und anderen Keimen in Kontakt kommt. Wäre die Darmflora nicht richtig ausgebildet oder fehlbesiedelt, so könnten sich Keime im Organismus ausbreiten und chronische Krankheiten entstehen.

Auch der österreichische Kurarzt Franz Xaver Mayr wusste bereits, dass sich viele Krankheiten besserten oder sogar vollständig ausheilten, wenn der Darm gesund wurde. “Der Tod sitzt im Darm” ist also keineswegs eine neue Erkenntnis, sondern altes medizinisches Wissen.

Raffinierter Zucker kann indirekt an der Entstehung vieler verschiedener Erkrankungen beteiligt sein, da er die lebenswichtige Darmflora in erheblichem Maße schädigt.

Aber damit noch nicht genug. Der raffinierte Zucker gehört auch zu den sogenannten B-Vitamin-Räubern. Warum das so

ist, werde ich Ihnen im Abschnitt *Das volle Korn macht fit und satt* erklären (s. S. 26), denn auch Weißmehlprodukte zählen zu diesen B-Vitamin-Räubern.

Viele Gründe sprechen also dafür, dass wir unseren Zuckerkonsum intensiv überdenken sollten, denn kein Nahrungsmittel ist so schädlich wie der raffinierte Zucker und die Lebensmittel, in denen er enthalten ist. Das betrifft übrigens auch den braunen Zucker (Rohzucker) oder Rohrohrzucker, die teilraffinierte Zucker sind. Im Gegensatz zum vollraffinierten weißen Zucker enthalten sie zwar noch eine sehr geringe Menge der ursprünglichen Mineralien und Vitamine, trotzdem schädigen Roh- und Rohrohrzucker die Darmflora fast genauso stark wie der raffinierte Zucker. Deshalb sind auch diese beiden Zucker strikt abzulehnen.

Zuckeralternativen – gesund und geschmackvoll

Wenn Sie sich für ein gesundes Leben entscheiden, ist es eine absolute Pflicht, den raffinierten Zucker strikt zu meiden! Selbstverständlich weiß ich aus eigener Erfahrung, wie schwer es ist, zuckerhaltige Speisen von heute auf morgen zu meiden. Man hat sich über die Jahre so sehr an den zuckersüßen Geschmack gewöhnt, dass man regelrechte Entzugserscheinungen bekommt, wenn man von heute auf morgen auf weißen Zucker verzichten soll.

Ich kann Sie allerdings beruhigen, denn es gibt genügend gesunde Alternativen, die wirklich ausgesprochen lecker sind. Sie werden den Zucker, wenn überhaupt, nur zu Beginn einer Ernährungsumstellung etwas vermissen.

Gesunde Alternativen zum raffinierten Zucker sind beispielsweise der unraffinierte Vollrohrzucker. Falls Ihnen jedoch der etwas malzige Geschmack dieses Urzuckers missfällt, so können Sie auf viele andere Alternativen zurückgreifen, die ebenfalls absolut

unbedenklich für Ihre Gesundheit sind. Dazu zählen beispielsweise natürlicher Honig, Agaven- oder Ahornsirup, Apfel- und Birnendicksaft, Kokosblütenzucker und -sirup oder auch Stevia.

Stevia ist eine südamerikanische Staude, die ausgesprochen süß schmeckt und bereits vor Jahrhunderten von den Indianern in Paraguay zum Süßen verwendet wurde. Stevia war in der EU lange Zeit nicht zugelassen, nicht zuletzt deshalb, weil in den Achtzigerjahren des 20. Jahrhunderts eine Studie an Ratten ergab, dass ein Abbauprodukt des Steviosids⁸ krebserregend sei. Ironischerweise wirkte damals die Süßstoffindustrie an dieser Studie mit.⁹ Seit Dezember 2011 ist Stevia nun auch in Europa legal erhältlich.

Wie bereits beschrieben, lassen sich allerdings der Rohrzucker und der Rohrohrzucker nicht mit einer gesunden Ernährung vereinigen und sollten daher strikt gemieden werden. Diese beiden zum Teil raffinierten Zucker sind auf gar keinen Fall mit dem Vollrohrzucker zu verwechseln. Sie haben nämlich die gleichen negativen Auswirkungen auf unsere Gesundheit wie der raffinierte Zucker.

Bedenken Sie bitte auch, dass der raffinierte Zucker nicht nur beim Zubereiten von eigenen Speisen gemieden werden muss. Das gilt selbstverständlich auch für alle versteckten Zucker in Fertignahrungsmitteln. Und wenn Sie sich etwas näher damit beschäftigen, wo dieses weiße Gift überall zu finden ist, werden Sie schnell feststellen, dass es in fast allen Fertignahrungsmitteln, die im Supermarkt oder Discounter angeboten werden, enthalten ist.¹⁰

Synthetisch hergestellte Süßstoffe

Süßstoffe werden in der Regel synthetisch hergestellt und sind keinesfalls gesunde Alternativen zum raffinierten Zucker. Es handelt sich hierbei um Lebensmittelzusatzstoffe, die zum Teil sehr schädigende Wirkungen auf den Organismus haben. Auf diese

Stoffe werde ich im weiteren Verlauf dieses Buchteiles noch näher eingehen (s. S. 74 *Die Gefahr der Lebensmittelzusatzstoffe*).

Das volle Korn macht fit und satt

Getreidekörner bestehen aus drei verschiedenen Bestandteilen: der Kleie (Schale), dem Keimling und dem Mehlkörper. Die Kleie und der Keimling enthalten große Mengen wertvoller Nährstoffe, während im Mehlkörper neben Stärke und Eiweißen nur geringe Mengen an Mineralien und Vitaminen zu finden sind.

Ähnlich wie der Zucker verliert das Mehl deutlich an Nährwert, wenn es verarbeitet wird. Trotz dieser Tatsache sind Brot und Backwaren mit einem niedrigen Ausmahlungsgrad, bei dem große Teile der Kleie und des Keimlings entfernt wurden, sehr gefragt. Und das, obwohl der ausschließliche Verzehr dieser nährstoffarmen Nahrungsmittel für unseren Körper äußerst schädlich ist, denn viele verschiedene B-Vitamine, das Vitamin E, Zink, alle lebenswichtigen Aminosäuren und weitere Mineralstoffe gehen bei dieser industriellen Verarbeitung verloren.

Weißmehlprodukte zählen daher, neben dem raffinierten Zucker und dem geschälten Reis, zu den so genannten B-Vitamin-Räubern. Wie kommt es aber zu dieser Bezeichnung?

Damit unser Organismus aus diesen Kohlenhydraten (chemisch betrachtet sind es Zweifach- oder Vielfachzucker (Di- oder Polysaccharide)) Energie für seine vielfältigen Stoffwechselfunktionen gewinnen kann, muss er sie zunächst in ihre kleinsten Bestandteile, die Einfachzucker (Monosaccharide), umwandeln; denn nur so können sie vom Dünndarm ins Blut gelangen. Für diesen Prozess werden B-Vitamine benötigt, die in Weißmehlprodukten und im geschälten Reis nur noch in geringen Mengen

vorhanden sind. Beim raffinierten Zucker fehlen sie sogar gänzlich, daher ist der negative Effekt beim Zuckerkonsum um ein Vielfaches stärker.

Für den Abbau dieser denaturierten Kohlenhydrate müssen daher B-Vitamine aus der restlichen Nahrung mobilisiert werden, die dem Organismus dann an anderer Stelle bei wichtigen Stoffwechsel- oder Immunprozessen fehlen. Wenn unsere Vitaminreserven erschöpft sind, kann es so zu zivilisationsbedingten Mangelkrankungen kommen.

Aber nicht nur aus diesem Grund sollte man Weißmehlprodukte und geschälten Reis nur in Maßen konsumieren. Da sie wie der raffinierte Zucker zur Gruppe der säurebildenden Nahrungsmittel gehören, übersäuern sie den gesamten Stoffwechsel und sind allein aus diesem Grund schon abzulehnen.

Darüber hinaus kann ein übermäßiger Konsum von Weißmehlprodukten aber auch zu Darmträgheit und Verstopfung führen, weil diesen Nahrungsmitteln wertvolle Ballaststoffe fehlen, die eine optimale Darmbewegung fördern. Die Nahrung verweilt also deutlich länger im Darm, wenn wir uns vorwiegend mit diesen denaturierten Kohlenhydraten ernähren. Dadurch kommt es vermehrt zu Fäulnisprozessen, die unterschiedliche Giftstoffe im Darm entstehen lassen. Diese werden vom Blut resorbiert und gelangen schließlich zur Leber, wo sie entgiftet werden müssen. Dieser Prozess wird als Selbstvergiftung oder auch Autointoxikation bezeichnet und kann eine ganze Reihe von Krankheitssymptomen zur Folge haben. Dazu zählen beispielsweise Kopfschmerzen, Übelkeit, Hautunreinheiten, Erschöpfung und auch depressive Verstimmungszustände.

Besteht eine Darmträgheit über längere Zeit, so wird nicht nur die Leber geschwächt; der gesamte Organismus wird letztlich von den Toxinen aus dem Darm überflutet. Diese können sich in allen Körpergeweben ablagern und die Ursache für viele verschiedene

Funktionsstörungen und Erkrankungen sein. Es ist daher ratsam, für einen guten Stuhlgang zu sorgen, indem wir uns täglich mit vollwertigen, ballaststoffreichen Lebensmitteln ernähren und denaturierte Kohlenhydrate wie Weißmehl und geschälten Reis weitestgehend meiden.

Bei Vollkornprodukten sind die B-Vitamine übrigens in ausreichender Menge in der Kleie sowie im Keimling enthalten. Durch sie werden dem Organismus keine Vitamine entzogen. Das Gegenteil ist sogar der Fall. Der Körper wird optimal mit Nährstoffen und Vitaminen versorgt. Daher handelt es sich beim vollen und ganzen Korn um ein sehr gesundes Nahrungsmittel.

Vollkorn macht nicht nur fit und satt, auch für die Bilanz des Säure-Basen-Haushalts sind Vollkornprodukte wesentlich vorteilhafter. Im Gegensatz zu Weißmehlprodukten sind sie nur schwach säureüberschüssig, während Letztere stark säurebildend auf den Organismus wirken. Das ist ein weiterer Grund, weshalb man seine Ernährung auf Vollkornkost ausrichten sollte. Und gerade kranke Menschen können von einer solchen Umstellung enorm profitieren.

Ein Tipp für den Einkauf

Beim Einkauf kann man Vollkornmehl leicht von Auszugsmehlen unterscheiden. Auf jeder Verpackung befindet sich eine Mehltypenbezeichnung, die Aufschluss über den Ausmahlungsgrad gibt. Vollkornmehle haben beispielsweise die Bezeichnungen "Typ 1700" (Weizenvollkornmehl) beziehungsweise "Typ 1800" (Roggenvollkornmehl). Diese Werte geben an, dass man pro 100 g Mehl 1700 mg Mineralstoffe beim Weizen beziehungsweise 1800 mg Mineralstoffe beim Roggen findet. Das sind jeweils die höchsten Mineralstoffmengen, die diese beiden Mehle heutzutage enthalten können. Das in der Bevölkerung

gebräuchliche Weizen-Weißmehl mit dem niedrigsten Ausmahlungsgrad hat die Typenbezeichnung 405. In diesem Mehl befindet sich demnach noch etwa ein Viertel der ursprünglichen Mineralstoffe, nämlich 405 mg Mineralstoffe pro 100 g Mehl.

Es gibt eine ganze Reihe unterschiedlicher Mehltypen, die je nach Getreideart variieren. Die Mehltypen 1050 beim Weizen beziehungsweise die Typen 1370 beim Roggen sind beispielsweise gängige Mehle für die Herstellung von Mischbrot.

Neutrale oder Basen bildende Getreidearten

Wer seinem Körper noch mehr Gutes tun möchte, der sollte sogar die wenigen Getreidearten bevorzugen, die entweder einen basenbildenden oder neutralen Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt besitzen. Basen bildend sind Amarant, Buchweizen und Hirse. Und Dinkelgetreide hat eine neutrale Wirkung. Trotzdem ist Letzteres ebenfalls ein sehr empfehlenswertes Getreide.

Dinkel statt Weizen

Allgemein möchte ich Ihnen nahelegen, sich vom Weizen zu verabschieden und auf Dinkelgetreide umzusteigen, denn Weizen gehört zu den stärksten Nahrungsmittelallergenen überhaupt. Warum? Weil er eines unserer Grundnahrungsmittel ist. Und Nahrungsmittelallergene sind meistens die Dinge, die die Menschen sehr häufig und in großen Mengen zu sich nehmen.

Mittlerweile gibt es sehr leckere Dinkelbrote in Bioläden oder Bio-Supermärkten. Schauen Sie sich doch einfach einmal um. Und wenn Sie Ihre Brote lieber selbst backen möchten, so können Sie das natürlich auch mit Dinkel- oder anderen Getreidearten tun, die dem Weizen oder Roggen geschmacklich in keiner Weise nachstehen.