

Der Mensch ist, was er isst

Liebe Naturheilfreunde, Ernährung und Gesundheit hängen viel enger zusammen, als landläufig bekannt ist. Ein Auto streikt schnell, wenn man falsches Benzin tankt. Der menschliche Organismus jedoch hilft sich bei Fehlernährung (leider) viel zu lange über die Runden. Er versucht immer wieder, mit aller Anstrengung den Schaden auszugleichen und, wenn er es dann doch eines Tages nicht mehr schafft, hat der Mensch nach 15-20 Jahren falschen Eßverhaltens „plötzlich“ Rheuma, „plötzlich“ einen Herzinfarkt, „plötzlich“ Krebs, o.ä.

Laut Dr. Max Otto Bruker, berühmter Arzt und Ernährungsfachmann, bei dem ich die Ausbildung zur ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin gemacht habe, *„erkrankt der Durchschnitt der Bevölkerung schon etwa 25 Jahre vor dem Tod an einer ernährungsbedingten Zivilisationskrankheit, die dann später oft zur Todesursache wird.“* Zu diesen *ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten* gehören der *Gebißverfall, Darmträgheit, Gallen- und Nierensteine, Stoffwechselstörungen, Erkrankungen des Bewegungsapparates (z.B. Rheuma), Arteriosklerose, Thrombose, Herzinfarkt, Krebs und bestimmte Erkrankungen des Nervensystems (z.B. MS)“*.

Da drängt sich doch die Frage auf, warum die Menschen sich nicht bewußter ernähren? Leider finden die meisten erst durch Schicksalsschläge zu einer bewußteren Lebensführung.

Die Aufklärung über den Zusammenhang zwischen Ernährung und Gesundheit tut not. Sie müßte viel früher beginnen: z.B. im Kindergarten, in der Schule, bei den werdenden Müttern und Vätern.

Gerade in der Vorweihnachts-, Weihnachtszeit lauern gefährliche Sünden: Schokolade, Plätzchen Kuchen Stollen usw! Zucker, Weißmehl, künstliche Zusatzstoffe, Natürlich gehören Gebäcke und Stollen dazu, aber bitte nach vollwertigen Rezepten !!

1. In der Vollwertkost tauschen wir Weiß- Grau- oder Schwarzmehl (Auszugsmehl) durch Vollkornmehl aus.
2. Auch alle Produkte aus Auszugsmehl ersetzen wir durch Vollkornprodukte. Gerade in der Vollkornbäckerei empfehle ich Ihnen für Gebäck/Kuchen etc. Akazienhonig. Er ist flüssig und vor allem geschmacksneutral.
3. An Stelle von Industriefetten (z.B. Margarine, spezielle Bratfette, erhitzte Öle) natürliche Fette (z.B. Butter, Sahne kaltgepreßte Öle) verwenden.
4. Zur Vollwerternährung gehört täglich ein Frischkorngericht, Frischkost (Salate aus rohem Obst und Gemüse).

Professor Kollath hat es so ausgedrückt: *„Laßt unsere Nahrung so natürlich wie möglich“*. So einfach ist das—fangen Sie noch heute damit an!

***Ihre
Inka Bögershausen-Föhl, GGB***