

## ROHKOST ODER KOCHEN, GAREN, BRATEN...

### OBST- GEMÜSE-ROH: das ist schwer verdaulich!

**Nahrung muss bekömmlich und mit wenig Energieaufwand verdaubar sein. Kochen, Erhitzen, Garen... sind sehr hilfreich. Die hochwertigste Roh- und Vollwertkost nützt dir nichts, wenn du sie nicht ordentlich verdauen kannst**

Warum ist gegartes, gekochtes... Fleisch besser, nahrhafter, gesünder als rohes? Die Erfindung des Kochens (in der Steinzeit vor 1,9 Mill. Jahren) war wichtig für die Entwicklung unseres Gehirns das sehr viel Energie braucht. Durch das Kochen wurde ein Evolutionsschub ausgelöst; erst durch das Kochen der Nahrung wurde der Vormensch zum Menschen; er konnte nun mehr Energie in kürzerer Zeit aufnehmen. <https://www.welt.de/wissenschaft/article13558930/Kochen-als-entscheidender-Faktor-fuer-Evolutionsschub.html>

Rohkost benötigt lange Zeiten des Kauens und hat einen hohen Verbrauch an Enzymen. Das Gehirn ist energiehungrig und brauchte für die Vergrößerung nicht nur (tierisches) Fett, sondern auch das Feuer = Kochen, denn dadurch erhalten wir aus einer Menge Rohkost **25% mehr Energieausbeute!** Energie für Gehirnarbeit.

Leseprobe aus Schaub "Die Krankheitsfalle", Seite 57 f: Der Mensch muss das, was er isst, **auch verdauen können**. So überzeugend die ganzen Vollwert und Rohkost-Theorien sind, unser Verdauungsapparat kann solche Mengen Grünzeug (Rohkost) ganz einfach nicht bewältigen. Der Mensch hat keinen Pansen zum Verdauen von Faserstoffen wie Pflanzen fressende Tiere.

Unsere haarigen Vorfahren aßen vor circa fünf Millionen Jahren ganz sicher Rohkost in Form von Maden, Raupen, Würmern und Käfern sowie einige Beeren und Waldfrüchte, die sich als Nahrung eigneten (aber nie diese Mengen aus Pflanzen, wie wir). Als sie sich dann auf die Hinterbeine erhoben und in die Savanne auszogen, lernten sie vor ungefähr eineinhalb Millionen Jahren **das Feuer** kennen (und zu benutzen). Zudem begannen sie, mit Werkzeugen umzugehen und konnten einen Teil ihrer Nahrung verarbeiten. Es wurde dem Menschen nun möglich, effizienter zu jagen.

Als der Jetztmensch vor gut 100000 Jahren die Bühne betrat, war die intellektuell höchst anspruchsvolle Technik der Großwildjagd ausgereift. Die Hatz auf ein Mammut stellt beträchtliche Anforderungen an das Koordinationsvermögen, und erst die abstrakte «Wissenschaft» des Spurenlesens garantiert letztlich den Jagderfolg. **Ohne eine Verschiebung hin zu einer energiereichen Ernährung (Fleisch mit Fett) wäre eine Evolution zum größeren menschlichen Gehirn unmöglich gewesen.** Um Großwild zu erlegen, welches fliehen will, musste der Jäger ungeheure Denkleistung aufbieten und erst das (gekochte und damit vorverdaute) Fleisch des erlegten Wildes ermöglichte dem Gehirn unserer Vorfahren den enormen **Wachstumssprung**. Das Fazit des Evolutionsbiologen Loren Cordain von der Colorado State Universität:

**«Die Kalorien der Urdiät (PALÄO) stammen zu zwei Dritteln aus tierischen Quellen, wobei Fett zwischen 28 und 58 Prozent des Brennwertes ausmacht.»**

Nach Paul Jaminet benötigen alle (!) Säugetiere etwa 60 % ihrer Nahrungskalorien in Form von Fetten (Fette entstehen z. B. im Pansen der Wiederkäuer durch Bakterien).

**Das Feuer half dem Frühmenschen**, die bis anhin unverdaulichen Knollenfrüchte und andere schwer verdauliche Pflanzen genießbar zu machen. Ab diesem Zeitpunkt vergrößerte sich entwicklungsgeschichtlich das Gehirn des aufrecht gehenden Menschen. Diese Vergrößerung hat im Zusammenhang mit der Veränderung der Ernährung stattgefunden. Diese Annahme liegt nahe, denn **das Hirn ist ein sehr großer Energieverbraucher** (Peter Mersch). Erst mit einer effizienten Nahrungsbeschaffung (Jagd und Feuer) konnte sichergestellt werden, dass es genügend Brennstoff erhält. Pflanzenfresser verbringen die meiste Zeit des Tages mit der Futtersuche (um die nötige Energiemenge zu bekommen). Ein Elefant frisst während 18 Stunden am Tag, eine Kuh - inklusive Wiederkäuen - 16 Stunden. Ein Mensch isst im Durchschnitt gerade mal eine Stunde lang. **Je grösser der Pflanzenanteil der Nahrung ist, desto länger muss der Darm sein und desto mehr Energie muss für den Verdauungsprozess aufgewendet werden.** Pflanzen sind aufgrund ihrer Abwehrstoffe und unverdaulichen Ballaststoffe schwieriger aufzuspalten als Fleisch. Den Raubtieren reicht ein kurzer Darm, Pflanzenfresser brauchen einen längeren und haben große Bäuche.

Wenn wir mit offenen Augen beobachten, stellen wir fest, dass alle Raubtiere kleine Bäuche haben. Pflanzenfresser haben große Bäuche. Beim Menschen hat sich der gesamte Verdauungsapparat hin zum Gekochte-Nahrung-Esser entwickelt. Beginnend bei den Zähnen und dem Kiefer bis hin zum Darm, dessen Länge zwischen dem von Pflanzen- und Fleischfressern liegt. Ein Primat wie der Schimpanse, der sich mehrheitlich von Pflanzen ernährt, hätte, wäre er so groß wie ein Mensch, einen doppelt so langen Darm wie wir. Im Laufe der Zeit verbesserte der Mensch die Verarbeitung von Nahrungsmitteln zusehends. Er lernte verschiedene **Zubereitungsverfahren für pflanzliche Rohstoffe**, wodurch er seinen Darm entlasten und sein Lebensmittelangebot erweitern konnte. (Kochen ist eine hilfreiche Vorverdauung und macht auch einige Toxine unschädlich. Die TCM kocht alles.

**Gundry, Steven "Böses Gemüse: Wie gesunde Nahrungsmittel uns krank machen. Lektine - die versteckte Gefahr im Essen"** 392 Seiten; 2018;

### **Gifte nicht nur aus der Fabrik.**

Es ist eine festgefahrene Denkschablone, dass jede Form von Gift aus den Retorten der Großindustrie stammt. Nur die wenigsten ahnen, dass man beim Gang durch den Gemüsemarkt an einem Potpourri von Schadstoffen aus der Natur vorbei flaniert. Kartoffel, Kohl und Rüben haben einen brisanten Cocktail natureigener Pestizide, krebserzeugender Substanzen und Nervengifte - gegen Fraßfeinde.

Als im Juli 1999 der 7. Europäische Vegetarier-Kongress in Widnau, St. Gallen tagte, wurde die Liebe zur Pflanzenkost zum Verhängnis. Nach dem Mittagsbuffet hatten mehrere Teilnehmer plötzlich mit Bauchkrämpfen, Schwindel und Brechdurchfällen zu kämpfen. Bis zum späten Abend wurden insgesamt 23 Personen ins Krankenhaus überführt. Dem mit der Untersuchung betrauten Lebensmittelinspektor kam sofort der Verdacht, dass ein Zusammenhang mit dem Verzehr **ungekochter Bohnen** bestand. In England wurden in den vergangenen Jahren mehrfach **Vergiftungen durch halbrohe, zu kurz erhitzte Bohnen** registriert. Die Bohnenesser waren offenbar mit grenzenloser Naivität von der Illusion ausgegangen, dass alles, was die unbehandelte Natur hergibt, ein Segen für die menschliche Gesundheit ist.

Bei der Zubereitung ihrer vermeintlich gesunden Speise (Bohnen) hatten sie jedoch in Jahrtausenden mühsam angeeignete Kulturtechniken und wichtige Kenntnisse über **die Heimtücke der Flora** vom Tisch gefegt. Denn die Pflanzenwelt schüttet

nicht nur ein Füllhorn an segensreichen Nährstoffen über die Menschheit aus. Sie macht ihr zugleich mit einem Riesenarsenal **natürlich vorkommender Schadstoffe** die Hölle heiß. In "Natur pur" kommen starke Gifte (Toxine) vor!

**Gifte und Abwehrstoffe gegen Fraßfeinde:** Anders als Tiere und Menschen können Pflanzen und Pilze sich nicht durch Weglaufen oder Zurückschlagen vor den Nachstellungen hungriger Mäuler schützen. Einige Gewächse versuchen, sich durch Stacheln (Kakteen), Dornen (Brombeeren) oder ätzende Härchen (Brennnessel) zu schützen. Andere, etwa Bäume, setzen sich durch das Wachstum in lichte Höhen von den Niederungen des Daseinskampfes ab. Die Flora hat noch viele weitere Kniffe auf Lager, um sich vor Ausrottung zu schützen. Aber mit der **chemischen** Kriegsführung hat sie ihr bestes Erfolgsrezept ausgeheckt (Anti-Nutritiantien).

Es gehört zur menschlichen Kultur, die Gefahren natürlicher Gifte durch besondere Techniken der Nahrungszubereitung zu bannen, wie sie als Traditionen überliefert werden. Dabei liefert der Gaumen wichtige Anhaltspunkte, da eine genießbare Kost häufig süß mundet, während Toxisches eher bitter schmeckt.

Die meisten Küchentechniken haben - vom Schälen über das Grillen, Braten und Kochen bis zum Fermentieren und Räuchern - das Unschädlichmachen schädlicher Stoffe zum Ziel.

Die Kartoffel, ein Grundnahrungsmittel vieler Kulturen, ist bis an die Zähne mit Wirkstoffen gegen Viren und Insekten bespickt. Die rohe Knolle weist auch eine ganze Liste von Toxinen auf, die große Tiere auf Abstand halten: **Saponine** (Seifenartige Substanzen), **Alkaloide**, die auch in der Tollkirsche vorkommen. Auch Sexualhormone gegen die Vermehrung des Feindes und so weiter. Proteinase-Inhibitoren **stoppen unsere Verdauungsenzyme**, weil sie mit diesen untrennbare Verbindungen eingehen und so die Verdauung von Eiweiß verhindern. **Alkaloide** legen häufige Funktionen im Zentralnervensystem lahm. Bei der Kartoffel lähmen sie die Darmbewegung, wenn sie halbroh verzehrt werden (verursachen auch leaky gut). Bei hoher Dosierung können auch die Augen und sogar das Atemzentrum betroffen sein. Falsche Sexualhormone dienen der «Drüsensabotage»: Sie bringen den Fortpflanzungsapparat der Pflanzenfresser durcheinander. Es liegt schon eine gewisse Ironie darin, dass ausgerechnet «Mutter Natur» für den Pflanzenschutz Abwehrmechanismen zusammenbraut, die mit weiblichen Sexualhormonen gegen Fortpflanzung (ihrer Feinde) wirkt.

Viele Pflanzen halten tatsächlich die Fortpflanzung der Pflanzenfresser mit natürlichen (!) Östrogenen im Zaum. Östrogene sind eine Gruppe weiblicher Geschlechtshormone die unter anderem die Anzahl und Beweglichkeit der Spermien beim Mann reduziert. Gleichwohl wird auch der Geschlechtstrieb beim Mann wie bei der Frau gedämpft. Ursprünglich wurde die «Pille» als Therapeutikum für Triebtäter entwickelt, weil sie eben die Östrogene die Libido unterdrückt. Es war eine reine Zufallsentdeckung bei der anschließenden Testung des Medikamentes an Mäusen, dass diese keine Nachkommen mehr hatten. Die Pille für die Frau war also ursprünglich ein Heilmittel für Triebtäter. Dass sie die Libido auch bei der Frau dämpft, steht leider nicht im Beipackzettel. Mittlerweile wurden über **300 östrogenhaltige Gewächse** identifiziert. Mehr als die Hälfte davon werden vom Menschen als "Nahrung" verzehrt. Viel Östrogen enthalten Soja-Bohnen, Hopfen, Kirschen, Kohl, Zwiebel und Senf. Vegetarier haben «es» besonders kräftig im Urin - zehnmal mehr als Fleischfresser. Pech für die Rohkostfraktion, ihre Ernährung macht «schlapp».

In Australien machten Züchter schwere Verluste, weil ihre Schafe mit dem Klee zu viele Hormone aufnahmen, die unfruchtbar machten - ähnlich wie die «Pille». Was die Implikation für den Menschen angeht, kennen wir nach Ansicht der Experten erst die Spitze des Eisberges. **Hormone aus der Milch trächtiger Kühe** und aus Sojabohnen beziehungsweise Sojaprodukten, Pilzen und Hopfen, haben bei uns allmählich die Fruchtbarkeit und Samenqualität vermindert, veröffentlichte das Fachblatt «Lancet».

### **Eine ausgeklügelte Technik der Zubereitung ist nötig:**

Bei den Andenvölkern werden **Kartoffeln** meist als «tunta» zubereitet. In der Nacht lässt man die Knollen am Boden frieren, damit die Zellen platzen. Dann wird darauf herumgetrampelt, um die Schale zu zerstören. Noch gefroren werden sie in ein Brunnenbecken platziert, wo sie einige Wochen liegen bleiben. Ziemlich ausgelaugt werden die Erdäpfel schließlich an der gleißenden Andensonne getrocknet. **Der Gehalt an Solanin, dem giftigen Alkaloid** sinkt dabei um 97 Prozent. Grüne Stellen der Kartoffel, Augen und Keime enthalten die größten Mengen des Alkaloids an dem sich schon manch einer den Magen verdorben hat. Es mussten sogar schon Kartoffelchips wegen überhöhtem Solaningehalt zurückgerufen werden.

Schon die Inkas wussten, dass **Mais** bekömmlicher wird, wenn man ihn mit Holzkohle zubereitet, nachdem sie ihn zwei Tage lang im Kalkwasser ausgelaugt hatten. Die Holzkohle bindet einen natürlichen Aufnahmeblocker des Vitamins **Niacin**.

Laut Richard Wrangham, einem bedeutenden Harvard Anthropologen, **konnte sich der Mensch überhaupt nur als «Krone der Schöpfung» etablieren, weil es ihm vor eineinhalb Millionen Jahren gelang, sein Nahrungsangebot durch die Zubereitung mit Feuer auszuweiten.** Die Flammen haben ihm ungenießbare Naturalien wie Gemüseknollen erschlossen, die ihn mit genügend Energie versorgen.

### **Die Rache der Rohkost. Gifte in den Pflanzen!**

Wie der Vorfall beim Vegetariertag beweist, ist der Mensch nicht gegen Natur-schadstoffe gefeit. **Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und Linsen schirmen ihre kostbaren Eiweißstoffe** mit einem ganzen Arsenal chemischer Kampfstoffe ab.

Neben diversen **Enzymstoppnern**, die die Absichten der Verdauungsorgane durchkreuzen, tun sich besonders die «gefälschten» Aminosäuren hervor. Das sind Bausteine der Eiweiße, die einen Konstruktionsfehler enthalten und den Stoffwechsel der Esser sabotieren. Beim Konsum droht der «Lathyrismus», ein Syndrom aus **Lähmungen und Hirnschädigungen**. Dieser kommt vor beim Verzehr von rohen respektive nicht gekochten sondern nur dampfgegarten Hülsenfrüchten. Eine andere Krankheit, die auf Hülsenfrüchte zurück zu führen ist, wird durch rohe Saubohnen ausgelöst. Der "Favismus" macht sich durch ein schweres Krankheitsgefühl, Fieber, Blutharn und Leberschwellung bemerkbar.

Der **rohe Sellerie** wehrt ungebetene Esser mit Cumarinen und Psoralenen ab. Diese Wirkstoffe, die auch in Pastinaken und Zitrusölen enthalten sind, rufen im Beisein von UV-Licht Hautschäden hervor bis hin zu Verbrennungen zweiten Grades - nach kürzester Zeit im Sonnenbad.

Rosenkohl, Chinakohl und andere **Kohlgewächse** sind mit Kropferzeugenden Stoffen durchsetzt.

Zunehmend zahlt der Mensch einen hohen gesundheitlichen Preis, wenn er Pflanzen-Rohkost in immer größeren Mengen verzehrt. So hat der Toxikologe Bruce N. Arnes aus Berkeley in Kalifornien errechnet, dass sich jeder Esser bei der typisch westlichen Ernährungsform (rohes Gemüse etc.) am Tag 1,5 Gramm potentiell toxische Stoffe aus Pflanzen einverleibt (aus der Natur). **Das ist das Zehntausendfache der Menge an synthetischen Pestiziden (aus Fabriken)**, mit denen unser Organismus fertig werden muss. Nur die wenigsten der 5.000 - 10.000 künstlichen Substanzen wurden je rigoros auf schädliche Effekte geprüft. Wenn die chemische Industrie einen Antrag an die Behörden stellte, käme keiner dieser synthetischen Stoffe jemals für die Verwendung in Lebensmitteln in Frage.

**Die Erfindung des Kochens war ein entscheidender und wichtiger Schritt in der Evolution** des Menschen. Dadurch erweiterte sich sein Nahrungsangebot, und er gewann Zeit und Energie für andere Tätigkeiten. Die Verarbeitung der Nahrungsmittel ist aufwändig, aber sie ist vorteilhaft für das Überleben. Durch den Kochvorgang werden zum Beispiel krank machende Erreger abgetötet. Schicken Sie mal einen Rohköstler nach Asien oder Indien. Innerhalb weniger Tage wird er, von allen möglichen Darminfekten und Parasiten gepeinigt darniederliegen und dankbar Antibiotika schlucken. Pflanzliche Rohkost wird erst mit den heutigen Hygienestandards möglich.

**Wäre die naturbelassene Nahrung die beste und gesündeste** und würde sie einen Überlebensvorteil bieten, **dann wäre sie bei den Naturvölkern (z. B. auf Borneo) auch heute zu beobachten.** Etwas ganz anderes ist der Fall. Ihre Verarbeitungstechniken sind genau so aufwändig wie unsere.

Auf der ganzen Welt wird gekocht, gegart, gebraten und frittiert. Wenn diese Behandlungen ein Lebensmittel minderwertig machen würden, dann würden sie nicht auf der ganzen Welt durchgeführt, dann hätte sie nämlich einen Überlebensnachteil und nicht -vorteil nach sich gezogen.

Lediglich im hohen Norden bei den Nanuks werden mehrheitlich rohe Nahrungsmittel genossen. Das ist jedoch keine Pflanzenkost, sondern, gejagte Beute. Und wenn die Nanuks die Möglichkeit haben, ihre Nahrung zu kochen, dann tun sie es auch. Wer also heute den Verzicht auf den Kochtopf verlangt, will weiter zurück, als in die Steinzeit. Er müsste womöglich sein Gehirn gegen einen längeren Darm, ein anderes Immun- und auch Stoffwechselsystem austauschen (Udo Pollmer).

Dass ausgerechnet Ernährungsberater und Ernährungswissenschaftler Rohkost empfehlen und dabei von (gesunden) sekundären pflanzlichen Hilfsstoffen sprechen, ist der schlechteste Witz der letzten 50 Jahre bewusster Ernährungsfehlinformation. Sie produzieren damit nicht gesündere Menschen sondern haufenweise Patienten mit Durchfällen, Verstopfungen, Reizdarmsyndromen, chronischer Übelkeit, Völlegefühl und Darmentzündungen.

Im August 2001 berichtete die «Medizin-Zeitung» Nr. 6: **«Ballaststoffe schützen nicht vor Krebs.** Erhöhtes Darmkrebs-Risiko bei zu viel Fasern. Ballaststoffreiche Ernährung schützt entgegen der weit verbreiteten Auffassung nicht vor Darmkrebs. Bestimmte Fasern aus Getreide, Obst und Gemüse können das Krebsrisiko sogar erhöhen.» (Bakterien gedeihen von diesen Fasern im Dickdarm und scheiden Gifte aus.)

Die deutsche Fachzeitung «Ärztliche Praxis» berichtet über die seit 16 Jahren laufende Bostoner Studie an 88 000 Krankenschwestern, die den gesundheitlichen

Nutzen von ballaststoffreicher Kost in Frage stellt. Demnach schützen diese Nahrungsbestandteile weder vor Darmkrebs noch vor der Bildung von Darmpolypen. Während seit den frühen Siebzigerjahren eine ballaststoffreiche Ernährung als gesund propagiert wird, wächst der Kreis von Experten, die genau das Gegenteil behaupten. Der veröffentlichte Report der Bostoner Studie stellte sogar einen Zusammenhang zwischen ballaststoffreicher Ernährung und der Neubildung von Krebsgeschwüren im Dick- und Mastdarm fest. Laut dieser Studie **erhöhte sich das Darmkrebsrisiko bei den Personen, die am meisten Gemüse verzehrten, um 35%. Offenbar sind viele Fasern nicht gut für unseren Darm.** Manche Ballaststoffe werden rasch fermentiert und lösen eine Vermehrung von Darmbakterien aus. Andere wiederum stehen im Verdacht, Zellteilungsvorgänge anzuregen, die bei der Bildung von Krebs eine Rolle spielen.

Robert Goodlad stellte fest, dass Patienten, die am meisten Gemüse verzehrten, am meisten Darmkrebs haben, und im gleichen Artikel rät er dennoch zum Verzehr genau dieser Produkte ( - so arbeiten Wissenschaftler).

Was wir mit Sicherheit sagen können ist: **Rohkost** verursacht massive Blähungen und aufgedunsene Bäuche und **hat** keinen positiven Effekt auf unseren Gesundheitszustand. Vielmehr stellen wir fest, dass eine Ernährung, *die fünfmal am Tag Früchte, Gemüse und Salat vorsieht*, den Menschen ganz und gar nicht bekommt. Auch wird von diesen Leuten empfohlen, das Obst nach Möglichkeit nicht zu schälen, weil in und unmittelbar unter der Schale die meisten Vitamine seien. Das ist Trug, denn es **befinden sich in den Schalen die meisten Schutzstoffe gegen Fressfeinde (die uns schaden). Schale und Außenhaut (Kleie) sind der mit Abstand giftigste Pflanzenteil.** (Schaub-Kost schält alles Obst.)

Wir sollten einen Blick in den Zoo werfen. Unsere haarigen Verwandten schaben das Fruchtfleisch mit den Zähnen aus den Früchten und werfen die Schalen weg. Wen wundert's, **denn die Schalen sind unverdaulich und beinhalten die besagten Schutzstoffe gegen Fressfeinde. Diese Schutzstoffe** bekommen uns schlecht, belasten unseren Verdauungsapparat und verursachen bei reichlichem Konsum ziemlich heftige Bauchschmerzen.

Quelle: **Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ Seite 56 bis 64** (2009). Die neue Auflage dieses Buches ist:

**Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen - und wie wir uns mit einem ganzheitlichen Ernährungskonzept daraus befreien“** 322 Seiten. Sehr wertvoll!

Beachte: Säurearm und Kohlenhydratarm <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

Stefan Schaub warnt vor Säuren in der Nahrung:

Der folgende Text stammt aus dem Buch von Karin Stalzer:

**"Was den einen nährt, macht den anderen krank" 4. Auflage.**  
**Nahrung muss bekömmlich und mit wenig Energieaufwand verdaubar sein.** Bekömmlichkeit bedeutet, **so zu essen**, dass etwas verdaut werden kann und der Verdauungsprozess so wenig Energie wie möglich verbraucht. Dazu ist sehr wichtig:

1. Möglichst viel Gekochtes - um die Enzymkraft zu schonen
2. Warm essen - am besten dreimal täglich Würzen nicht vergessen
3. Auf energielose und energiearme Nahrungsmittel verzichten
4. Fünf Stunden Pause zwischen den 3 Mahlzeiten

Wie können Sie nun feststellen, ob eine Mahlzeit bekömmlich war?

Nur ein bekömmliches Essen macht zufrieden und satt, verursacht keine Blähungen und keine Müdigkeit nach dem Essen. Manchmal dauert es ein wenig länger bis man merkt ob etwas bekömmlich war. **Nur wenn die Mahlzeit in angemessener Zeit komplett verdaut worden ist, war sie bekömmlich.** Sehr gut sichtbar ist das am Stuhl. Enthält er unverdaute Bestandteile, war das Essen für Sie nicht hinreichend bekömmlich. (Auszug aus Seite 113 - 117 )

Es geht nicht nur darum was man zu sich nimmt (welche Nahrungsmittel man wählt), sondern ob man das Gegessene im Körper entsprechend umwandeln kann und was es dort „anstellt“. Wenn wir ein extremes Beispiel zitieren: Es ist gesünder „den Hamburger einer Fastfood-Kette ganz zu verdauen, als ein Vollkornbrot aus dem Reformhaus nur halb“.

### Grundsatz 1: **Gut gekocht ist schon halb verdaut** **Möglichst viel Gekochtes schont die Enzymkraft.**

Wie wir alle wissen, hat es in unserem Körperinnern keine 100 Grad, sondern nur annähernd 37 Grad Celsius. Versuchen Sie doch mal bei dieser Temperatur, rohe Karotten oder rohes Getreide gar zu bekommen. Es wird Ihnen nicht gelingen! Wer also leistet in unserem Körper diese Umwandlungsarbeit, die sonst dem Feuer zukommt?

Auf die Frage, wer die Verdauungsarbeit von roh in „gekocht“ leistet, werden Ernährungsfachleute westlicher Prägung auf die Enzyme verweisen. Das sind sogenannte Biokatalysatoren, Wirkstoffe, die wir teilweise aus der Nahrung aufnehmen und teilweise in unserem Körper selbst bilden.

„Wunderbar!“ meint jetzt vielleicht so mancher Leser, „je mehr Rohkost ich dem Körper anbiete, desto mehr Enzyme wird er bereitstellen und umso eher werde ich abnehmen und kann viel mehr essen!“ Leider stimmt diese Rechnung nicht!

Fachleute werden Ihnen bestätigen, dass die **Enzymkraft spätestens ab dem Alter von 40 Jahren stark abnimmt** und bei schwacher Enzymkraft vieles von der Rohkost leider gar nicht verdaut und auch nicht ausgeschieden werden kann.

**Rohes Obst und Gemüse** besteht zum Großteil aus Holzfasern (Ligninen), die ungekocht nur sehr schwer aufgeschlossen werden können. Das führt dazu, dass die Nahrung im Zuge des Verdauungsprozesses irgendwo im Bindegewebe und in der Zwischenzellflüssigkeit abgelagert wird, wo sie die anderen Körpervorgänge möglichst nicht stört (am Bauch, an den Hüften, in den Nackenpartien usw.), und schon sind wir wieder beim Thema Übergewicht und Schlacken. Bleibt das Ganze jedoch schon im Darm liegen, ist die Gefahr groß, **dass der halbverdaute Nahrungsbrei vor sich hin gärt und der Darm sich auf Dauer chronisch entzündet**, was übrigens oft schleichend passiert und nicht weh tun muss. Die daraus entstehenden Bauchformen kann man in Büchern über die „Mayr-Kur“ nachlesen, worin der österreichische Arzt Dr. F. X. Mayr, diese kranken Bauchformen sehr anschaulich mit Bildern und Begriffen wie „Großtrommelträgerhaltung“ oder „Enttenhaltung“ beschreibt.

Wenn Sie dem Körper die Nahrung gekocht anbieten, so ist sie in gewissem Sinne bereits „vorverdaut“. Beginnen Sie damit, **vorwiegend Gekochtes** zu sich zu nehmen, werden Sie schon nach wenigen Tagen der Ernährungsumstellung nicht mehr frieren. Durchfall oder zwingender Stuhldrang werden aufhören bzw. die

langsame Verdauung wird wieder in Gang kommen. Auch emotional fühlen Sie sich dann bald nicht mehr so gestaut. Durch Aufklärung über diese Zusammenhänge konnten wir schon sehr vielen Klienten einen Anstoß in eine positive Richtung geben und Erleichterung in mehrfacher Hinsicht verschaffen. So manches Kilo an Übergewicht verliert der Körper beinahe von alleine, wenn die für die Umwandlung nötige Wärme und Kraft zur Verfügung steht, weil die Nahrung gekocht wurde. Schlaflosigkeit und „dünne“ Nerven werden dadurch zusehends verbessert. Man kann von **gekochten** Früchten und gekochtem Gemüse übrigens auch sehr viel mehr aufnehmen und verfügt im Anschluss an eine solche Mahlzeit viel schneller über ein größeres Angebot an Säften. Um im Körper solche Säfte zu bilden, ist auch das vorherige Aufschließen der Holzfasern (Lignine) sehr wichtig, da die Säfte bildenden Nährstoffe in diesen Fasern gespeichert sind und diese erst nach einem Kochvorgang von unserem Körper aufgeschlossen werden können.

Wir unterstützen unsere Verdauungskraft am besten, indem wir regelmäßig essen. Für die meisten Menschen heißt das, drei warme Mahlzeiten einzuhalten. Warm bedeutet hier, dass die Nahrung gekocht wurde.

## **Grundsatz 2: Warm essen - am besten dreimal täglich Wärme - Wohltuendes Feuer muss gehütet werden.**

Die Chinesen erklären die **Tätigkeit der Verdauungsorgane** gern mit dem Bild von einer Suppe die in einem Kessel über offenem Feuer bei ungefähr 100 Grad vor sich hin kocht. Milz und Magen spielen dabei die wichtigste Rolle. Der Magen bildet den Topf, der Funktionskreis Milz leistet einen Großteil der Umwandlung der Nahrung in immer feinere Bestandteile, bis es unsere eigenen Körpersäfte sind.

Angenommen, das Feuer lodert, aber es kommen keine neuen Zutaten mehr in den Topf - was dann? Die Flüssigkeit wird bald verdampft sein und schließlich brennen die Reste im Topf an. Wenn solches in unserem Körper passiert, bekommen wir einen heißen Magen oder auch Magenhitze. Das geschieht vor allem dann, wenn wir regelmäßig Mahlzeiten auslassen.

In einem anderen Fall kommen immerzu **lauter kalte, abkühlende und rohe** Sachen, also z. B. viel rohes Obst und rohes Gemüse in den „Magen-Topf. Wir brauchen dann im Verhältnis zu bereits gekochten Speisen länger und mehr Feuer, also mehr Energie, bis die rohe Nahrung zerlegt ist. Besonders hoch ist der Energieaufwand, wenn nun auch noch vor jeder Mahlzeit Eiswürfel in den Topf geschüttet werden, wie es zum Beispiel in den USA üblich ist.

Wenn das ganze kalte Zeug in den Magen-Topf kommt und das Feuer keinen Nachschub erhält, wird das Feuer schwächer, eventuell droht es sogar ganz auszugehen. Doch da springen **unsere Nieren** ein. Der Sitz unserer Lebenskraft liegt in der „Wasser“- und in der „Feuerniere“. Die „Wasserniere“ ist die Quelle für unsere Körpersäfte, die „Feuerniere“ die tägliche Startflamme für alle Vorgänge in unserem Körper, die mit Wärme und Energie zu tun haben. Man kann die Flammengröße der Niere und ihr Potenzial mit der eines Feuerzeuges vergleichen. Droht die Glut zu erlöschen, springt die selbstlose Feuerniere ein und versucht, das Feuer selbst zu unterhalten, was ihr mit dem kleinen Feuerzeugtank natürlich nicht allzu lange gelingen wird. In der Folge werden sowohl der Verdauungstrakt als auch die Nieren stark abgekühlt bzw. die Energiereserven stark reduziert.



Wenn wir das häufiger zulassen, werden wir früher oder später an massiver Verdauungsschwäche leiden. Alle Körperfunktionen, so auch die Umwandlung der Nahrung, werden unter Kälte langsamer. Kälte im Verdauungstrakt führt zunächst einmal zu mehr als einem Stuhlgang täglich und/oder zu Durchfällen, weil der Körper nicht die Kraft hat, den Nahrungsbrei so lange zu halten, bis er perfekt ausgewertet ist. Das führt zu einem Nährstoffmangel und letztlich dazu, dass nichts mehr weitergeht: Blähungen, Verstopfungen bis hin zu Übelkeit.

Sind auch schon **die Nieren** betroffen („Kälte in den Nieren“), können diese auch nichts mehr (be)halten (Harndrang), und wir werden „undicht“. Wenn wir niesen, können sich dann schon mal ein paar Tröpfchen aus der Blase lösen; oder wir leiden unter zwingendem Stuhl- oder Harndrang, der jeweils keinen Aufschub duldet. Generell müssen wir dann tagsüber viel öfter als bisher und nachts mindestens einmal oder sogar etliche Male die Blase entleeren.

An dieser Stelle möchten wir auf einen Einwand eingehen, den wir in der Praxis oft hören: „Ja, wenn ich vor dem Schlafengehen einen Liter Flüssigkeit trinke, ist es doch klar, dass ich dann in der Nacht auf die Toilette muss!“ Nein, ist es nicht! Fragen Sie mal junge Menschen, wie viel sie vor dem Schlafengehen trinken können und ob sie dann in der Nacht hinaus müssen. Die meisten sehen einen verständnislos an - sie verstehen die Frage nicht. Junge, gesunde, kräftige Nieren halten das aus! Dass diese Nierenkraft im Alter nachlässt, ist der Lauf der Natur und so gesehen in Ordnung, allerdings sollte es nicht schon in jungen Jahren so weit kommen. Hat man sich **die Nieren zu sehr runtergekühlt**, kann es Jahre dauern bis diese wieder voll intakt sind. Darüber hinaus bedeuten kalte Nieren, dass wir an starken **Kältegefühlen** leiden. Die Betroffenen gehen manchmal verummmt wie Eskimos ins Bett: Pyjama, Pullover, Haube, Wärmflasche und ein bis zwei Federbetten, und das bei normal geheizten Räumen!

Die heutige Mode unter jungen Mädchen, bei jeder Witterung einen freien Nabel zu zeigen, ist zwar sehr sexy, schwächt aber die Nieren enorm. Das Tückische daran ist: Selbst wenn man in der Jugend nichts davon merkt, der Körper ist diesbezüglich wie ein Elefant. Er merkt sich alles, und im Alter bekommen wir dann die Rechnung in Form von kalten schwachen Nieren präsentiert. Leider vermag das im jugendlichen Alter die wenigsten abzuschrecken. Eine junge polnische Freundin von uns beschrieb uns den Schaden: „Ich wissen, im Alter ich sitzen ständig auf Klo!“ Wir fürchten, sie wird Recht behalten!

Ebenso schaden den Nieren aufputschende Getränke mit viel Zucker, die beliebten Energydrinks, denn Zucker und Koffein kühlen diese Organe stark ab.

### ***Grundsatz 3: Würzen nicht vergessen***

**Richtiges Würzen erhöht die Bekömmlichkeit.** Haben Sie schon mal einen Getreidebrei oder gar einen Braten ohne Gewürze zu sich genommen? Wir raten Ihnen davon ab! Die Folge wären wahrscheinlich Magenschmerzen - vom fehlenden Genuss ganz zu schweigen. Oft genügen schon geringe Mengen an Kräutern und Gewürzen. Sie dienen nicht dazu uns satt zu machen, sondern helfen unseren Verdauungsorganen, den Nahrungsbrei schnell, also in kürzerer Zeit, aber zugleich sorgfältig zu verdauen. (Nimm Curry, Kurkumin... Kräuter)

**Kräuter und Gewürze sind Informationsträger, ihr Aroma ist ein Botenstoff der direkt auf unser Gehirn wirkt.** Darum sollte ihre Qualität so hochwertig und

ihr Duft so aromatisch wie möglich sein. Am besten eignen sich Kräuter und Gewürze aus biologischem Anbau, schonend getrocknet, ohne Verwendung irgendwelcher Zusätze. Von tiefgekühlten und gefriergetrockneten Kräutern und Gewürzen sowie fertigen Gewürzmischungen mit künstlichen Zusätzen raten wir ab, da diese entweder ihre verdauungsfördernde Wirkung verloren haben bzw. die Zusätze dem Körper mehr schaden als nützen. Ungeeignet sind auch künstliche Aromastoffe.

#### **Grundsatz 4: Auf energielose Nahrungsmittel verzichten**

*Toter Schrott durch Bearbeitung in Fabrik, Mikrowelle, Pasteurisierung...*

**Nicht Rohkost - sondern FRISCHKOST ist hilfreich:** frisch geschlachtet, frisch von der Ernte, frisch zubereitet...

**Nahrung, die nicht „lebt“, ist unbedenklich und raubt dem Körper Energie.** Solche Nahrungsmittel sind keine Lebensmittel, sondern stellen für den Organismus nur eine Belastung dar.

Entgegen der Behauptung von Rohkost-Theoretikern, vertreten wir (Karin Stalzer) im Sinne der chinesischen Ernährungslehre (TCM) nicht die Auffassung, gekochte Nahrung sei tot. Energiereiche Nahrung „lebt“ auch und gerade, wenn sie gekocht wurde. Allerdings ist bei weitem nicht jede Verarbeitungsmethode in der Lage, der Nahrung Energie zu geben.

1. Die **Mikrowelle** z. B. ist nicht zum Erhitzen von Getränken oder Essen geeignet. Der vermeintliche Zeitgewinn steht einem Energie-Verlust der betreffenden Speise gegenüber. Sie spendet uns dann keine Kraft mehr, sondern entzieht dem Körper sogar welche. [www.josef-stocker.de/mikrowelle\\_schaedlich.pdf](http://www.josef-stocker.de/mikrowelle_schaedlich.pdf)

2. Auch **Tiefkühlkost** ist aus chinesischer Sicht nicht in der Lage, uns ausreichend mit Energie zu versorgen. **Sie wirkt abkühlend und schwächt dadurch** die Verdauung, auch wenn sie nach dem Auftauen gekocht wird. Sie kühlt unseren Verdauungstrakt ab mit all den oben beschriebenen Folgeerscheinungen! Westlich betrachtet sind es **die Enzyme, die durch das Einfrieren zerstört werden** und - Hand aufs Herz: Etwas vorher Gefrorenes schmeckt einfach nicht mehr so wie etwas ganz Frisches.

In Italien, dem Land der Feinschmecker, steht daher nicht von ungefähr ein Hinweis auf der Speisekarte, wenn es sich bei Fisch um einen zuvor tiefgekühlten handelt, im Unterschied zu einem für Transport und Lagerung lediglich auf Eis gebetteten Fisch. Ebenso liefern uns **raffinierte**, also stark verarbeitete Nahrungsmittel wie weißer Zucker oder weißes Mehl, oft nur noch wenig der Lebensenergie. Die meisten **Light-Produkte** enthalten relativ viel Zucker oder gar die sehr bedenklichen künstlichen Süßstoffe, um das Fehlen des Geschmacksträgers Fett auszugleichen. Vor dem Verzehr von Speisen und Getränken mit **künstlichen Süßstoffen** kann man nur warnen. In der Schweinezucht werden diese gezielt als Mastmittel eingesetzt, denn durch den süßen Geschmack erfolgt im Körper eine Insulinausschüttung, um den - nur vermeintlich, nicht tatsächlich - ansteigenden Blutzucker in die Zellen zu transportieren. Dadurch wird dem Blut mehr Blutzucker als sonst entzogen und führt real zu Unterzuckerung, was starke Hungergefühle zur Folge hat. Die Folgen des chemischen Süßens und ihr Einfluss auf das Essverhalten wurden in Versuchen schon mehrfach festgestellt. Der Prozess läuft unbewusst ab und entzieht sich dadurch völlig unserer Kontrolle. Sie können ja mal einen Test machen und aufschreiben, welche Mengen Sie an Tagen mit bzw. ohne künstlichen Süßstoff so „verdrücken“.

3. **Margarine** können Sie guten Gewissens wieder durch die altbewährte **Butter** ersetzen. Margarine besteht zu einem Großteil aus Pflanzenölen. Damit diese bei Zimmertemperatur eine feste Konsistenz haben, müssen sie zuvor gehärtet werden. Die Härtung ist ein chemischer Vorgang, bei dem unter anderem sogenannte **Transfette** anfallen. Diese künstlichen Fette kennt unser Organismus nicht. Werden sie in unsere Zellwände eingebaut, kann dies zu Störungen im Zellstoffwechsel führen, unter anderem lassen sie den Spiegel unseres schlechten Cholesterins ansteigen. In Dänemark wurden deshalb Lebensmittel, mit einem Gehalt von mehr als 2 Prozent Transfetten, bereits verboten. Die Behauptung, Margarine sei bei hohen Cholesterinwerten zu empfehlen, ist falsch! Butter enthält freilich auch Transfette - allerdings solche, die unser Körper kennt und deshalb problemlos und ohne Gefahr in die Zellwände einbauen kann.

### **Grundsatz 5: Fünf Std. Pause zwischen den drei Mahlzeiten**

Die 5-Stunden-Pause zwischen den Mahlzeiten gibt dem Körper die Möglichkeit, die vorangegangene Nahrung ungestört und ohne Unterbrechung zu verdauen. Kommt jedoch in mehr oder minder kurzen Abständen immer wieder neue Nahrung dazu, kann der Verdauungsprozess nicht abgeschlossen werden, sondern muss gleichsam simultan immer neue Nahrung umwandeln. Auf lange Sicht schwächt man so seine Verdauung.

Für die meisten Menschen ist es bekömmlich vor allem **drei warme Mahlzeiten täglich** einzuhalten und **auf jegliche Zwischenmahlzeiten** zu verzichten. Zusätzlich empfehlen wir in den Pausen nur Wasser zu trinken. Am besten unterstützt Wasser die Verdauungskraft wenn wir es 10 Minuten kochen und dann auf die gewünschte Trinktemperatur abkühlen lassen.

Ständiges Naschen blockiert den Fettabbau in unseren Zellen, denn solange der Insulinspiegel hoch ist verhindert er das Abnehmen.

### **Stoffwechsel-Typen:**

Auswirkung der Nahrungsmittelgruppen auf die einzelnen **Stoffwechsel-Typen**

<b>Autonomes Nervensystem</b>		
Sympathikus	Ausgewogener Typ	Parasympathikus
<<	Eiweiß (macht sauer), Fett	
	Kohlenhydrate (machen basisch)	>>
<b>Verbrennungssystem</b>		
Glyko-Typ	Gleichmäßig-Verbr.-Typ	Beta-Typ
	Eiweiß (macht basisch), Fett	>>
<<	Kohlenhydrate (machen sauer)	

**Zwei Ebenen: autonomes Nervensystem und Verbrennungssystem.** Die Pfeile neben den Nahrungsbestandteilen darunter zeigen, in welche Richtung sich die dort dominanten Stoffwechseltypen innerhalb ihrer Ebene bewegen, wenn sie diese Bestandteile vermehrt zu sich nehmen.

Wenn Sie auf der Ebene des Autonomen Nerven-Systems dominant sind, wenn Sie also ein Sympathikus-, ein Parasympathikus- oder ein ausgewogener Stoffwechseltyp sind, werden Sie einen sauren Stoffwechsel bekommen, wenn Sie zu viel

Eiweiß essen. Kohlenhydrate im Übermaß wiederum machen dann basisch. Da **der Sympathikustyp** von Natur aus zu Übersäuerung neigt, braucht er sehr wenig Eiweiß und viele Kohlenhydrate und da der Parasympathikustyp zu Basizität neigt, braucht er viel Eiweiß und wenig Kohlenhydrate.

**Wenn das Verbrennungssystem dominant ist**, bringt der Glykotyp seine Neigung zu Übersäuerung mit relativ viel Eiweiß in die basische Richtung, der eher basische Beta-Typ seine Basizität mit Kohlenhydraten ins Gleichgewicht.

Quelle: Stalzer, Karin "**Was den einen nährt, macht den anderen krank - Ernährung für jeden Stoffwechsel-Typ**" 324 Seiten; 4. Aufl. 2013; ISBN: 978-3864100550 Lesen Sie zuerst nur die Seiten 113 bis 140

**Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tapen - und wie wir uns mit einem ganzheitlichen Ernährungskonzept daraus befreien"** 322 Seiten (185 x 270 mm); Sept. 2015; ISBN: 978-3907547144; Bestellen bei: [www.schaub-institut.ch/](http://www.schaub-institut.ch/)

**Schaub, Milly "Das Schub-Kochbuch. 165x Genuss. Anleitung zum gesund werden"** 172 Seiten; [www.schaub-institut.ch/](http://www.schaub-institut.ch/) 6. Auflage 2012

**Schaub, Stefan "Gesunde Nahrung für Kinder und Eltern. Zappelphilipp, Pummelchen, Schrei-Babies"** 2009; 174 Seiten; ISBN: 978-3-907 547 113

**Gundry, Steven "Böses Gemüse: Wie gesunde Nahrungsmittel uns krank machen. Lektine - die versteckte Gefahr im Essen"** 392 Seiten; 2018; ISBN-13: 978-3-407-86561-8

**Gundry "The Plant Paradox: The Hidden Dangers in Healthy Foods That Cause Disease and Weight Gain"** 2017 Lektinfreie-Ernährung hilft! Keto ist *NIEDRIG Protein, High FAT*)

**Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm"** 448 Seiten; 2016; ISBN: 978-3424153101 [http://josef-stocker.de/leaky\\_gut\\_darmloecher.pdf](http://josef-stocker.de/leaky_gut_darmloecher.pdf)

Kochbücher: <http://josef-stocker.de/cookbook.pdf>

Fruchtzucker möglichst meiden: <http://josef-stocker.de/fructose.pdf>

Kuhmilch bringt viele Krankheiten, bis Krebs: [http://josef-stocker.de/milch\\_meiden.pdf](http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf)

Steinzeitnahrung; PALEO: [http://josef-stocker.de/paleo\\_steinzeit\\_nahrung.pdf](http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf)

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

Dieser Beitrag: Rohkost oder Kochen, Garen, Dämpfen... steht im Internet unter [http://josef-stocker.de/rohkost\\_oder\\_kochen\\_garen\\_braten.pdf](http://josef-stocker.de/rohkost_oder_kochen_garen_braten.pdf)

Stand / Updated 2018-09-16