

# Verdauung: Die Verdauungskraft stärken!

**Ohne gesunde Verdauung nützen die besten Lebensmittel nicht - sie schaden sogar!**

Über die Wichtigkeit einer guten Verdauung las ich wertvolles bei Stefan Schaub ("Ernährung + Verdauung = Gesundheit"), Meyer zu Schwabedissen und auch beim **Vegetarier Henning Müller-Burzler (MB) "Methusalem-Ernährung"**:

**Salz:** ist notwendig für eine funktionierende Verdauung - für genügende Magen-Saft-Produktion (MB 39). Sonst werden Eiweiße nicht genügend verdaut - geschwächte Verdauungsfunktionen (Erbrochenes roch gar nicht sauer) sind schuld an vielen Krankheiten, besonders an Allergien.

**Salzarme Diäten schaden:** MB hat sich durch das Meiden von Salz sehr krank gemacht. Antisalz-propaganda mit fatalen Folgen (26 f). Die Verdauungskraft wurde immer schwächer.

**Verschleimung** des Körpers durch unverdaute Lebensmittel (46 f): "Jedes Lebensmittel (mit höherem Eiweißgehalt) kann den Körper verschleimen, wenn es nicht richtig verdaut wird (wegen ungünstiger Kombination beim Essen, wegen Salzangel, ...). Haben wir eine gesunde Verdauungskraft, verschleimt uns nicht einmal die süße Kuhmilch!" Die Verdauungskraft kann gestärkt und trainiert werden.

**Allergien** wegen gestörter Schutzbarriere der Darmschleimhaut (MB 63 f). Bei der Intestinalschranke handelt es sich um die normale Schutzfunktion der Darmwand, die ein Übertreten von nicht erwünschten Substanzen ins Blut verhindert (Barrierefunktion). Leaky-Gut-Syndrom ("durchlässiger Darm") heißt das Erkrankungsbild. Wird die Abwehrkraft des Immunsystems durch zu viele "Fremdkörper im Blut" überfordert, reagiert es mit immer mehr Antikörpern, als zur Bindung der Eindringlinge notwendig sind. Diese **Antikörperüberproduktion**, verbunden mit dadurch erhöhter Hormonausschüttung, nennt man dann Allergie. Durch erkrankte Darmflora wird die Darmschleimhaut "großporiger", so dass die nicht richtig zerlegten, unverdauten, größeren Eiweißmoleküle oder Eiweißbruchstücke ins Blut übertreten können - und Überreaktionen auslösen: Allergien, ... (vergleiche Ursula Jonsson "Basisallergie").

## Sieben Säulen einer gesunden Ernährung + Verdauung

*Von Henning Müller-Burzler; Dieser Artikel ist im Magazin "ZeitenSchrift, Nr. 30 / 2001" erschienen.*

Wollen wir uns gesund ernähren, sollten ein paar grundlegende Richtlinien eingehalten werden, die jeden Menschen betreffen, egal ob wir uns vegetarisch ernähren oder auch tierische Nahrungsmittel essen, ob wir ein Anhänger der ... -Ernährung sind, ausschließlich rohe Lebensmittel verzehren oder die .... Blutgruppenernährung praktizieren. Es handelt sich um übergeordnete Regeln und Erkenntnisse, die, wenn sie missachtet werden, immer zu Darmflorastörungen, Stoffwechselbeschwerden und Krankheiten führen.

### 1. Raffinierter Zucker ist der schlimmste Darmflora-Killer

Zunächst einmal sollten wir keinen raffinierten Zucker (chem. Saccharose) oder seine Nebenprodukte, wie *Glukose* oder *Glukosesirup*, zu uns nehmen. Aber auch der bereits auskristallisierte Rohzucker beziehungsweise Rohrohrzucker, braune Zucker und Kandiszucker ist keineswegs gesund. Vollraffiniertes, weißer Zucker und etwas abgeschwächt auch der braune Rohzucker übersäuern nämlich aufgrund des großen Vitamin- und Mineralstoffmangels unser Blut und unseren Körper und führen zu mehr oder weniger ausgeprägten Vitamin- und Mineralstoffmängeln. Außerdem schädigen sie immer unsere Darmflora. *Bereits ein bis zwei Teelöffel – das sind gerade 5 bis 10 Gramm – pro Tag reichen aus, damit die Darmflora erkrankt.*

Je mehr voll- oder teilraffinierten Zucker wir daher zu uns nehmen, umso kränker wird die Dünn- und Dickdarmflora. Einerseits verschiebt sich das mengenmäßige Gleichgewicht der einzelnen Bakterienstämme und andererseits nimmt die Gesamtmenge der gesunden Darmbakterien ab. Je weniger gesunde Bakterien jedoch im Darm sind, umso intensiver können sich im Dünn- und Dickdarm verschiedene ungesunde Pilzstämme höher entwickeln, deren niedrig entwickelter Urstamm grundsätzlich physiologisch und damit immer vorhanden ist. Erst wenn die gesunden Darmbakterien abnehmen, können sich aus diesem Urstamm die krankmachenden Pilzstämme weiter entwickeln. *Eine gesunde Darmflora hält somit das Wachstum aller pathologischen Pilzstämme in Schach.*

Möchten wir eine gesunde Darmflora haben, sollten daher alle Faktoren gemieden werden, die unsere gesunden Darmbakterien abtöten. Neben den Antibiotika und Chemotherapeutika betrifft das vor allem den raffinierten und teilraffinierten Zucker. Den getrockneten Vollrohrzucker (= getrockneter Zuckerrohrsaft) oder Vollzucker (= getrockneter Zuckerrübensaft) aber auch andere natürliche Süßmittel,

wie Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft, Apfel-Birnen-Dicksaft usw., betrifft das hingegen nicht, wenn diese Nahrungsmittel in normalen Mengen verzehrt und verdaut werden (Zuckermenge beachten).

## **2. Vollkorngetreide plus raffinierter Zucker ist gleich Gift**

In der zweiten Regel geht es ebenfalls um den weißen oder braunen Zucker und zwar in Kombination mit anderen Nahrungsmitteln. Wenn man daher einmal weißen oder braunen Zucker in irgendeinem Produkt zu sich nimmt oder in einem Essen angeboten bekommt, sollte man zumindest darauf achten, dass der voll- oder teilraffinierte Zucker nicht mit Vollkorngetreide, Nüssen oder Ölsamen, wie Mandeln, Haselnüssen, Walnüssen, Sonnenblumenkernen oder Sesamsamen, zusammen gegessen wird. Denn Vollkorngetreide sowie alle Nüsse und Ölsamen vertragen sich im Magen-Darm-Trakt absolut nicht mit weißem oder braunem Zucker. Durch solche Kombinationen kommt es zu messbaren bioelektrischen Spannungen im Verdauungstrakt mit der Folge von Unwohlsein bis hin zu vielerlei Magen-Darm-Beschwerden, wie Blähungen, Bauchschmerzen oder Sodbrennen. Die Darmflorastörungen, die durch solche Kombinationen entstehen, sind noch stärker als vom raffinierten Zucker allein oder wenn er mit tierischen Nahrungsmitteln oder anderen pflanzlichen Lebensmitteln, wie Obst oder Gemüse, kombiniert wird.

Meiden Sie daher möglichst Vollkornbrot mit Marmelade oder anderen Süßspeisen, die raffinierten oder teilraffinierten Zucker enthalten, alle Vollkorn- und Nusskuchen mit raffiniertem Zucker sowie zuckerhaltige Süßspeisen zu oder nach einem Essen aus Getreide, Nüssen oder Ölsamen. *Eine Weißmehlschmelze mit konventioneller Marmelade oder ein Weißmehlkuchen mit raffiniertem Zucker sind zwar keineswegs gesund, sie schädigen die Darmflora jedoch nicht so stark wie die Kombination von raffiniertem Zucker mit Vollkorngetreide.*

## **3. Darmpilze durch Getreide oder Gemüse mit sauren Früchten**

Wer bereits keinen raffinierten Zucker mehr isst, kann dennoch viele Fehler in der Ernährung machen, da es einige Lebensmittelkombinationen gibt, die zu denselben bioelektrischen Magen-Darm-Spannungen und Darmflora Störungen führen wie die Kombination von raffiniertem Zucker mit Vollkorngetreide, Nüssen oder Ölsamen. Lebensmittel, die (abgesehen von einem mehr oder weniger großen Wassergehalt) überwiegend aus komplexen, das heißt langkettigen Kohlenhydraten bestehen, vertragen sich nämlich nicht mit sauren Früchten in derselben Mahlzeit. Das betrifft vor allem alle Getreidesorten und deren Produkte, wie Brot, Nudeln oder Kuchen, die getreideähnlichen Samen Quinoa, Amaranth und Buchweizen sowie Kartoffeln, Maronen und sämtliche Gemüsesorten. Diese Lebensmittel sollten daher nie mit fruchtsäurereichen Früchten oder Fruchtsäften zusammen gegessen werden.

Der Magen sollte wieder absolut leer sein – was je nach der verzehrten Mahlzeit zwischen 30 Minuten und 6 Stunden dauern kann – bis man zum Beispiel nach einem Getreidegericht saures Obst oder fruchtsäurereiche Säfte zu sich nehmen kann. Viel gesünder ist es, saures Obst früh morgens zu essen, eine gewisse Zeit zu warten und erst dann Brot oder ein Getreidemüsli zu sich zu nehmen. Ein morgendlicher Obstsaft hat nach ungefähr 30 Minuten den Magen wieder verlassen. Nach zwei Äpfeln und ein oder zwei Bananen sollte man hingegen schon 45 Minuten warten. Isst man dazu jedoch auch Nüsse oder Ölsamen, kann sich die Wartezeit zur nächsten Mahlzeit je nach der verzehrten Menge bereits auf zwei bis vier Stunden ausdehnen, da die fett- und eiweißreichen Nüsse und Ölsamen wesentlich länger im Magen liegen als das Obst für sich allein.

*Ein Müsli sollte daher niemals saure Früchte enthalten.* Dazu zählen auch Äpfel! Fruchtsäurearme Früchte passen hingegen viel eher zum Vollkorngetreide. Dazu gehören Bananen, süße Aprikosen, Birnen, Datteln, Feigen, Weinbeeren, Rosinen, Papayas und reife Mangos. Und anstelle eines Apfel- oder Zwetschgenkuchens mit Vollkornmehl backen Sie besser einen Bananen- oder Birnenkuchen. Wollen Sie dennoch einen Apfelkuchen backen, verwenden Sie dafür kein Vollkornmehl, sondern ein 1050er Mehl, da sich dieses schon besser mit Äpfeln verträgt.

*Salate macht man aus demselben Grund nicht mit Zitronensaft an, sondern mit Essig (Obstessig, Wein- und Branntweinessig).* Denn Essigsäuren vertragen sich grundsätzlich wesentlich besser mit Getreide und Gemüse in einer Mahlzeit als Fruchtsäuren. Es gibt zwar auch einige fruchtsäurereichere Gemüsesorten, wie Tomaten oder Blumenkohl, in der Kombination mit Getreide oder deren Produkten wirken sich diese jedoch nicht negativ aus. Denken Sie bezüglich dieser Kombinationsregel bitte auch daran, dass man keinesfalls Gemüsesäfte mit Obstsäften mischen sollte – daher Vorsicht vor entspre-

chenden Fertigprodukten! – oder saure Früchte, wie zum Beispiel Äpfel, mit Karotten zusammen isst beziehungsweise in einen Gemüsesalat schneidet.

#### **4. Darmflorastörungen durch rohes Getreide oder rohe Nüsse mit Salz**

Neben diesen schon etwas bekannteren Ernährungsrichtlinien gibt es noch eine vierte, kaum bekannte Regel, die ebenfalls von großer Bedeutung für unsere Darmflora und Gesundheit ist. Es handelt sich um die Kombination von rohem Getreide sowie rohen Nüssen und Ölsamen zusammen mit anorganischen (nicht pflanzlich oder tierisch gebundenen) Salzen, insbesondere mit Kochsalz beziehungsweise natur belassenem Meer-, Stein- oder Siedesalz.

*Alle rohen Samen im ungekeimten und gekeimten Zustand vertragen sich nicht mit anorganischen Salzen in einer Mahlzeit.* Das betrifft alle rohen Getreidesorten sowie getreideähnlichen Samen, alle rohen Nüsse und Ölsamen, alle rohen Hülsenfrüchte aber auch kleinere Keimsaaten, wie Alfalfa, Senf- und Kressesamen. Die Kombination von Salz oder anderen anorganischen Mineralsalzen, wie zum Beispiel Natron, mit solchen Lebensmitteln kann ebenfalls starke Magen-Darm-Störungen verursachen.

Die meisten im Handel befindlichen Getreideflocken kann man zwar nicht gerade zur Rohkost zählen, da sie vor dem Walzen in der Regel mit Wasserdampf behandelt werden. Jedoch sind sie noch so roh, dass sie sich nicht mit Salz in einer Mahlzeit vertragen – es sei denn, Sie kochen daraus einen Getreidebrei.

Möchten Sie daher morgens ein Müsli essen, sollte es einerseits nur fruchtsäurearme Früchte enthalten und andererseits sollte nichts Salziges dazu oder danach gegessen werden. Also keinesfalls ein Käsebrot nach einem Müsli. Warten Sie mit salzigen Lebensmitteln immer so lange, bis der Magen wieder leer ist und Sie wieder Hunger verspüren. Das sind nach einem nicht all zu großen Müsli ungefähr vier Stunden. Umgekehrt sollten Sie zwischen den normalen Mahlzeiten auch keine rohen Nüsse oder Ölsamen essen, wenn der Magen noch mit der Verdauung von salzhaltigen Lebensmitteln beschäftigt ist. Geröstete oder im Brot verbackene Nüsse, Sesamsamen, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne sind natürlich ebenso wenig roh wie geröstete und gesalzene Erdnüsse oder Pistazienkerne.

Eine besonders bei Kindern beliebte Speise sind Pfannkuchen. Getreidefladen, so genannte Chapatis, isst man hingegen vor allem in fernöstlichen Ländern gerne. Leider werden sowohl Pfannkuchen als auch Chapatis – vor allem wenn sie aus Vollkornmehl zubereitet werden – häufig nicht lange genug erhitzt, so dass sie sich nicht optimal mit Salz vertragen. Wenn Sie deshalb zu den Pfannkuchen oder Getreidefladen Salz essen wollen, sollten Sie die Backzeiten bei etwas niedrigerer Temperatur auf mindestens die doppelte Länge erhöhen.

*Ein Tipp für Naschkatzen:* Falls Sie ganz normal zu Abend gegessen haben und ein oder zwei Stunden später noch etwas Gesundes naschen wollen, essen Sie bitte keine Orangen oder andere saure Früchte, sondern wählen Sie lieber ein paar süße Feigen oder Datteln. Möchten Sie lieber ein paar Nüsse knabbern, wählen Sie in diesem Fall anstelle von rohen Mandeln, Haselnüssen oder Walnüssen ein paar geröstete Nüsse oder Ölsamen, die natürlich auch gesalzen sein dürfen. Essen Sie nach einer normalen Brotzeit dennoch saure Früchte oder rohe Nüsse und Ölsamen, müssen Sie sich nicht wundern, wenn Sie aufgrund der starken Darmflora- und Stoffwechselstörungen, die dadurch entstehen, morgens mit Kopfschmerzen, Zerschlagenheitsgefühlen, Rücken- oder Nackenverspannungen aufwachen. (Wie diese Symptome entstehen, habe ich ausführlich im Kapitel 17 in „Auf den Spuren der Methusalem-Ernährung, Gesund und allergiefrei“ erklärt.)

#### **5. Ohne Salz keine Magensäure**

Voraussetzung für ein gesundes Leben: das Kochsalz beziehungsweise **Meer- oder Steinsalz**. Unser gewöhnliches Salz ist in den letzten Jahrzehnten sowohl unter vielen Medizinern als auch in bestimmten ernährungswissenschaftlichen Kreisen in Verruf geraten. Einerseits liegt das vor allem daran, dass es sich erfahrungsgemäß nicht mit rohem Getreide sowie rohen Nüssen und Ölsamen zusammen in einer Mahlzeit verträgt. Andererseits hatte man lange Zeit geglaubt, dass bereits normale Salz Mengen von durchschnittlich drei bis fünf Gramm pro Tag bei einer erwachsenen Person den Blutdruck erhöhen können und somit die Entstehung von Arteriosklerose fördern. Letzteres ist mittlerweile in den USA wissenschaftlich widerlegt worden, wenn auch vor einem zu hohen Kochsalzverzehr nach wie vor gewarnt wird. Außer bei bestimmten Herz- und Nierenerkrankungen gibt es also keine besonderen Indikationen für eine besonders salzarme Diät.

Oft werde ich gefragt, **ob anorganische Salze** wie Natriumchlorid (= Salz) überhaupt vom Körper verwertet werden können. Es ist eine natur- und erfahrungswissenschaftliche Tatsache, dass in Flüssigkeiten aufgelöstes Salz hervorragend im Dünndarm resorbiert und auch im Stoffwechsel verwertet werden kann. Das betrifft im Großen und Ganzen auch alle anderen wasserlöslichen anorganischen Mineralsalze, wie das Kalziumkarbonat oder Eisen(II)-Sulfat. Würden diese Mineralverbindungen nicht vom Körper verwertet werden, könnte man zum Beispiel mit entsprechenden Eisenpräparaten nicht den Eisengehalt der roten Blutkörperchen bei entsprechenden Eisenmangelanämien positiv beeinflussen! Es ist aber auch eine Tatsache, dass alle organisch (pflanzlich oder tierisch) gebundenen Mineralien besser vom Körper verwertet werden als die anorganischen (nicht pflanzlich oder tierisch gebundenen) Salze.

**Salz ist für unseren Stoffwechsel sehr wichtig.** Warum, erklärt uns die Biochemie: Kochsalz ist reines Natriumchlorid. Lösen wir das Salz in Wasser oder anderen wässrigen Flüssigkeiten auf, zerfällt es in Natrium- und Chlorid-Ionen (Ionen sind gelöste und elektrisch geladene Teilchen). Diese erfüllen nun viele wichtige Funktionen in unserem Körper und sind für einen gesunden Stoffwechsel unentbehrlich. Chlorid-Ionen spielen unter anderem eine entscheidende Rolle bei der Magensaftproduktion. Aus ihnen entsteht nämlich in bestimmten Magendrüsenzellen Salzsäure beziehungsweise Magensäure.

*Die Magensäure ist nun entscheidend an der Zerlegung von Nahrungseiweißen im Magen beteiligt.* Sie leitet die Eiweißverdauung ein, indem sie die Eiweiße aus dem Nahrungsbrei heraustrennt. Diesen ersten Verdauungsschritt der Eiweiße nennt man daher Ausfällung der Proteine (Proteine = Eiweiße). Die Eiweiß spaltenden Enzyme des Magens und der Bauchspeicheldüse zerlegen das ausgefällte Eiweiß dann in seine Einzelbausteine, die so genannten Aminosäuren. Diese werden schließlich im Dünndarm ins Blut resorbiert und der Körper baut daraus dann sein eigenes Eiweiß auf. Fehlt die Magensäure oder wird sie zu wenig gebildet, wird die Eiweißverdauung bereits von Anfang an blockiert oder behindert.

**Wer daher eiweißreiche Lebensmittel verdauen will, braucht auf jeden Fall viel Magensäure** und somit eine entsprechende Menge Salz im Körper. Ernähren wir uns hingegen von sehr eiweißarmen Lebensmitteln, wie Obst, Gemüse oder Kartoffeln, benötigen wir indes kaum Magensäure, um diese Lebensmittel zu verdauen. Problemlos könnten wir uns dann sogar ohne zusätzliches Koch- oder Meersalz ernähren. Wir würden zwar nach wenigen Wochen bis Monaten kaum noch Magensäure bilden, was jedoch bei einer konsequenten Ernährung mit Obst und Gemüse keine gravierenden Störungen nach sich zieht.

Sobald wir jedoch zusätzlich eiweißreichere Lebensmittel essen, wie Getreide (enthält bis zu 15 % Eiweiß) oder auch Nüsse und Ölsamen (enthalten bis zu 28 % Eiweiß), werden je nach der verzehrten Menge mehr oder weniger starke Verdauungsbeschwerden und Darmflora Störungen mit einer Vielzahl weiterer Störungen entstehen. **Nicht verdautes Eiweiß** beginnt nämlich im Darm zu faulen, wodurch die Darmflora erkrankt und das Pilzwachstum gefördert wird. Je intensiver dieser Fäulnisprozess ist, desto stärker sind die Darmflora Störungen und der Pilzbefall und desto mehr giftige Fäulnisprodukte entstehen im Darm, die eine enorme Belastung für die Entgiftungsorgane Leber und Nieren darstellen und den Stoffwechsel stark übersäuern.

**Ich warne daher ausdrücklich vor einer salzlosen oder extrem salzarmen Ernährungsweise,** wenn man nicht regelmäßig größere Mengen relativ salzhaltiger Gemüsesorten isst (siehe Kasten). Sonst werden Sie mit allen Vegetariern und Rohköstlern, die sich überwiegend von salzarmen Lebensmitteln ernähren (und Koch- oder Meersalz aus meist ideologischen Gründen in ihrer Ernährung meiden) dasselbe Schicksal teilen: Eiweißreichere Lebensmittel, und seien sie noch so gesund, werden Sie krank machen - wenn Sie zu wenig Magensäure bilden und Verdauungsschwäche haben.

#### **Wie Rohköstler den Salzbedarf abdecken**

Zu den salzhaltigsten Gemüsesorten gehören Bleich-, Blatt- und Knollensellerie, Fenchel und Mangold. Ein Kilogramm dieser Gemüsesorten enthält ungefähr zwei bis drei Gramm Salz, weshalb man mit dieser Menge den Mindestbedarf an Chlorid-Ionen für eine relativ gute Magensäurebildung durchaus abdecken kann – vorausgesetzt sie wird täglich verzehrt.

Wer diese Menge nicht täglich zu sich nimmt, sollte auf jeden Fall zusätzlich Meersalz aufnehmen. Einen Teil des Tagesbedarfs von drei bis fünf Gramm bei einer 70 kg schweren Person kann man mit Salaten oder Gemüse zu sich nehmen, wozu natürlich weder rohes Getreide noch rohe Nüsse oder Ölsamen gegessen werden sollten.

Den anderen Teil empfehle ich, in Form von Salzwasser zu trinken. Dafür löst man einen gestrichenen bis leicht gehäuften Kaffeelöffel Meersalz (das entspricht ungefähr drei Gramm Salz) in einem Liter Wasser auf und trinkt davon einmal täglich mindestens einen halben Liter früh morgens auf nüchternen Magen. Das Wasser sollte mild salzig schmecken. Ist es zu salzig, wirkt es leicht abführend, wodurch natürlich auch ein Teil des Salzes wieder verloren geht. Um dem vorzubeugen kann das Salzwasser warm getrunken werden, weil es so erfahrungsgemäß besser im Darm resorbiert wird.

Obst oder Gemüse, das sich ja mit Salz problemlos verträgt, kann bereits einige Minuten nach der Salzwasseraufnahme gegessen werden. Mit dem Verzehr von rohen Nüssen und Ölsamen oder rohem Getreide sollte man hingegen mindestens eine Stunde warten, da es sonst im Magen-Darm-Trakt zu den beschriebenen Unverträglichkeitsreaktionen kommt

**Salz ist somit nicht nur ein Gewürz, sondern auch ein wichtiges Lebensmittel.** Der Tagesbedarf einer erwachsenen Person von durchschnittlich 70 kg Körpergewicht liegt bei ungefähr drei bis fünf Gramm. Das entspricht einem gestrichenen bis leicht gehäuften Kaffeelöffel. Kinder benötigen natürlich entsprechend ihres Körpergewichtes weniger. Nur wenn wir länger anhaltender Hitze oder langen körperlichen Anstrengungen ausgesetzt sind und dadurch viel Salz über den Schweiß verlieren, kann sich der Salzbedarf bis auf das Doppelte erhöhen.

Wer sich daher überwiegend von pflanzlichen Lebensmitteln ernährt, die mit wenigen Ausnahmen kaum Salz (Natriumchlorid) enthalten, sollte ganz besonders auf eine zusätzliche Salzzufuhr achten. Denn je geringer die Menge der Chlorid-Ionen im Körper ist, desto weniger Magensäure wird gebildet! Unsere Schafe und Tiere auf den Almen müssen immer wieder Salzsteine zum Lecken erhalten.

Neben der großen Bedeutung der Magensäure für die Eiweißverdauung soll an dieser Stelle noch erwähnt werden, dass sie noch drei weitere wichtige Funktionen erfüllt, weshalb es ganz wichtig ist, eine optimale Magensäurebildung zu haben:

- Zum einen hat sie eine antibakterielle Wirkung im Magen,
- zum anderen aktiviert sie das Eiweiß spaltende Proenzym Pepsinogen des Magens zu Pepsin.
- Und drittens erhöht sie schließlich die Resorption und Verwertung von Kalzium, Eisen, Zink, Mangan, Chrom und Kupfer im oberen Dünndarm.

**Verwenden Sie anstelle von normalem Kochsalz unraffiniertes Meersalz.** So führen Sie Ihrem Körper neben dem Natriumchlorid und vielen weiteren Mineralien und Spurenelementen auch eine Menge Magnesium zu. Denn Meersalz enthält zu 2 bis 3,8 Prozent Magnesium, das ebenso wie die Natrium- und Chlorid-Ionen im Darm resorbiert werden kann. Mit fünf Gramm Meersalz nimmt man dadurch 100 bis 190 mg Magnesium auf – eine beachtliche Menge, wenn man von einem Tagesbedarf von 350 mg für eine erwachsene Person ausgeht. Da das Magnesium außerdem ein Gegenspieler vom Blutdruck erhöhenden Natrium ist, können bei der Verwendung von Meersalz ebenso wie bei Meerwassertrinkkuren sogar blutdrucksenkende Wirkungen beobachtet werden.

## **6. Krank durch eine Verdauungsschwäche**

Trotz Beachtung und Einhaltung dieser Erkenntnisse und Kombinationsregeln gibt es immer mehr Menschen (Babys, Kinder und Erwachsene), die unter mehr oder weniger starken Verdauungsbeschwerden, Darmflorastörungen und Darmpilzen, Allergien und vielen weiteren Symptomen leiden. Die Ursache ist in den meisten Fällen eine toxische Belastung des Körpers mit Umweltgiften, wodurch nicht nur Allergien entstehen, sondern immer häufiger auch die Bauchspeicheldrüse in Mitleidenschaft gezogen wird (siehe auch Müller-Burzler „Alle Allergien sind heilbar“). Denn je stärker ein Organ mit Giften belastet ist, umso schlechter arbeitet es. Die Folge ist eine zunehmende Funktionsschwäche, was sich natürlich negativ auf den gesamten Stoffwechsel auswirkt.

**Welche Aufgaben erfüllt die Bauchspeicheldrüse** und warum ist sie so bedeutsam für unseren Stoffwechsel? Die Bauchspeicheldrüse liegt im Oberbauch und hat im Wesentlichen zwei Funktionen: Die erste betrifft die hormonelle Steuerung des Zuckerstoffwechsels, welche jedoch bei den meisten

Menschen infolge der toxischen Belastung des Körpers mit Umweltgiften oder chemisch-pharmazeutischen Medikamenten weniger schnell erkrankt. Die bekannteste Krankheit des Zuckerstoffwechsels ist der Diabetes mellitus, bei der das Hormon Insulin nicht mehr ausreichend gebildet wird (Zuckerkrank).

Die zweite Funktionsstörung der Bauchspeicheldrüse ist hingegen mittlerweile zu einer Massenerscheinung geworden. Denn neben den Hormonen Insulin und Glukagon produziert sie auch eine Menge **Verdauungsenzyme für die Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydrataufspaltung**, die zusammen mit der Galle in den oberen Dünndarm abgegeben werden. Besonders jene Zellen, welche die Eiweißspaltenden Enzyme produzieren, reagieren äußerst sensibel auf die toxischen Einflüsse unserer heutigen Zeit, weshalb immer mehr Menschen unter einer Eiweißverdauungsschwäche leiden. Je stärker diese Verdauungsschwäche ist, desto schlechter können natürlich eiweißreiche Lebensmittel verdaut werden.

Dass mittlerweile mindestens jeder zweite Deutsche von einer derartigen bauchspeicheldrüsenbedingten Verdauungsschwäche betroffen ist, wissen wir aufgrund unserer privaten Statistik, da wir ein Untersuchungsverfahren entwickelt haben, womit man solche Störungen eindeutig feststellen kann. Mindestens 80 Prozent der Betroffenen leiden daher unter einer Schwäche der Eiweißverdauung, zirka 10 bis 20 Prozent weisen eine verminderte Kohlenhydratverdauung auf und bei 5 bis 10 Prozent ist die Fettverdauung gestört. Natürlich sind auch Mischformen möglich.

Die Folgen derartiger Verdauungsschwächen sind identisch mit dem bereits beschriebenen Magensäuremangel: **Wird mehr gegessen als verdaut werden kann**, fault (Eiweiße), gärt (Kohlenhydrate) oder verseift (Fette) die Nahrung im Darm. Die Darmflora erkrankt, Pilze können entstehen und die Fäulnis- oder Gärungsprodukte belasten und übersäuern den Körper. Da derartige Störungen die Wurzeln vieler chronischer Krankheiten sind, sind eine gesunde Verdauungskraft des Magens und der Bauchspeicheldrüse sowie eine normale Gallenbildung in der Leber von zentraler Bedeutung für die Gesundheit des Menschen. Denn:

*Die gesündeste Nahrung kann zu Gift werden, wenn sie nicht richtig verdaut wird!*

Viele Jahre hatte ich geforscht, um herauszufinden, wie man auf natürliche Art und Weise solche Störungen des Stoffwechsels wieder normalisieren kann. 1992 stieß ich schließlich auf die Aufbau- und Entgiftungskräfte von rohen Nüssen und Ölsamen, sowie von rohem angekeimtem Getreide, womit man nicht nur den ganzen Körper von allen Umweltgiften, chemisch-pharmazeutischen Medikamenten und Stoffwechselendprodukten befreien kann, sondern sich auch sämtliche Verdauungsfunktionen des Magens, der Bauchspeicheldrüse und der Gallenbildung in der Leber regulieren lassen. Wer daher mit dieser Methode den Körper entgiftet und seine Verdauungskraft normalisiert hat, wird wieder alle gesunden Lebensmittel in normalen Mengen essen können ohne mit irgendwelchen Symptomen darauf zu reagieren. Die Darmflora regeneriert sich von ganz allein, denn es gibt keine gesündere Nahrung für die Dünn- und Dickdarmflora als eine gut kombinierte, überwiegend pflanzliche Nahrung, wenn diese verdaut werden kann. Die zuvor genannten Erkenntnisse und Kombinationsregeln (Ernährungsregeln 1 bis 5, siehe auch „Die sieben Ernährungsregeln im Überblick“) sollten natürlich grundsätzlich eingehalten werden.

Da für die heilkräftige Anwendung der rohen Samen, Nüsse und Früchte einiges Hintergrundwissen notwendig ist, kann ich an dieser Stelle nur auf das Buch „*Auf den Spuren der Methusalem-Ernährung, Gesund und allergiefrei*“ hinweisen, in dem ich diese Methode ausführlich in den Kapiteln 18 bis 21 beschrieben habe.

Dennoch wird es all jenen, die verdauungskraftbedingte Magen-Darm-Beschwerden haben, schon deutlich besser gehen, wenn sie nicht zwei oder drei große Mahlzeiten pro Tag zu sich nehmen, sondern fünf bis sechs kleinere. Die Fäulnis oder Gärung der Nahrung wird dadurch auf jeden Fall verringert, was sich positiv auf die Darmflora und das allgemeine Wohlbefinden auswirkt. Eine zusätzliche Verbesserung des Allgemeinbefindens kann aber auch mit einer überwiegend vegetarischen Ernährungsweise erreicht werden, da das tierische Eiweiß von Fleisch, Fisch und Eiern nicht nur stärker im Darm zur Fäulnis neigt als pflanzliches Eiweiß, sondern weil diese Nahrungsmittel den Körper auch intensiver übersäuern als die meisten pflanzlichen Lebensmittel.

## **7. Gesund durch lebendige Nahrung**

Nun möchte ich noch auf die Qualität der Lebensmittel eingehen. Es ist zwar wichtig, dass wir eine gesunde Verdauungskraft haben, möglichst keinen raffinierten oder teilraffinierten Zucker essen und

die größten Kombinationsfehler meiden; das alleine reicht jedoch nicht aus, um mit Hilfe der Nahrung hundertprozentig gesund zu werden und zu bleiben. Die genannten Regeln bilden nämlich nur das Fundament, worauf die eigentlichen Geheimnisse der Heilkräfte unserer Nahrung erst jetzt zur Anwendung kommen können.

*Bei der groben Betrachtung der Qualität unserer Nahrung sollte sie auf jeden Fall immer basenüberschüssig sein oder sich zumindest im Säure-Basen-Gleichgewicht befinden, da in einem übersäuerten Stoffwechsel die meisten Organe grundsätzlich schlechter funktionieren.*

Tiermilch ist zwar keinesfalls eine ideale Nahrung für Kinder und Erwachsene, da sie zur optimalen Verdauung eigentlich einen Labmagen benötigt, den nur Säuglinge und Kälber haben. Dennoch kann man sie recht gut mit Honig zusammen verzehren, wenn keine Milchzuckerunverträglichkeit oder Milcheiweißallergie vorliegt.

Bitte bedenken Sie: Falls Sie Obst und Gemüse in einer Mahlzeit mit Brot oder Nudeln zusammen essen, entstehen dadurch derart starke Stoffwechselstörungen, dass vom ursprünglichen Basenüberschuss der Früchte nichts mehr übrig bleibt. Auf die krankmachende Kombination von Obst und Gemüse oder deren Säften habe ich ja bereits weiter oben schon hingewiesen.

Wenn unser Körper wirklich gesund sein soll, müssen neben den wichtigsten Organen auch alle **Hormondrüsen** optimal funktionieren. Nun gibt es jedoch einige Drüsen, die mit zunehmendem Alter immer schlechter arbeiten. Die Thymusdrüse ist beispielsweise bei den meisten Menschen bereits im Alter von 50 Jahren so weit geschrumpft, dass Sie fast keine Hormone mehr produziert. Dabei spielt sie unter anderem für das Immunsystem eine bedeutende Rolle.

Sucht man nach den Lebensmitteln, die sowohl unseren Körper optimal entgiften und unsere Verdauungsorgane regenerieren können, als auch eine reaktivierende Wirkung auf alle Hormondrüsen haben, stoßen wir wiederum auf Altbekanntes:

- rohe Nüsse, Ölsamen und Früchte,
- rohes angekeimtes Getreide,
- kalt gepresste Öle,
- rohe Gemüsesorten sowie Kräuter und
- im gewissen Rahmen auch rohe Milch von Tieren mit etwas Honig.

Dabei ist es jedoch von großer Bedeutung, dass diese Lebensmittel natürlich gewachsen sind beziehungsweise erzeugt wurden, wodurch sie wesentlich mehr vitale Lebensenergien enthalten, als die mit Kunstdünger, Pestiziden und chemischen Mastmitteln erzeugten Produkte. Neben konventionell erzeugten Nahrungsmitteln haben jedoch auch alle erhitzten Lebensmittel sowie Fleisch, Fisch, Eier, pasteurisierte, ultrahoch erhitzte und homogenisierte Milch, Käse und Quark eine deutlich schwächere Wirkung auf die optimalen Funktionen der Hormondrüsen – ganz zu schweigen von den vielen unnatürlichen Produkten der Lebensmittelindustrie, die womöglich im Mikrowellenherd dann noch der letzten Rest ihrer feinstofflichen Lebenskräfte einbüßen.

*Wer sich daher wirklich gesund ernähren will, sollte den Anteil roher, pflanzlicher Lebensmittel nach und nach in seiner Ernährung erhöhen. Von einer sofortigen Umstellung auf rohe Lebensmittel rate ich hingegen grundsätzlich ab, **da sich der Körper sonst zu stark entgiftet.** Das kann sich ausgesprochen negativ auf das allgemeine Wohlbefinden auswirken oder sogar zu gesundheitlichen Komplikationen führen (Reinigungskrisen). Der Körper und die Seele brauchen in der Regel viel Zeit, bis man sich überwiegend oder sogar ausschließlich von rohen Lebensmitteln ernähren kann, sofern man dieses Ziel überhaupt anstrebt.*

Eine gesunde Ernährung gehört zu den wichtigsten Grundlagen unserer Gesundheit. Darüber hinaus kann sie zu unseren stärksten Heilmitteln werden und sie kann sogar das Altern verlangsamen. *Keinesfalls sollte sie jedoch zu einer Ersatzreligion werden.* Denn für die seelisch-geistige Entwicklung des Menschen bleibt sie immer nur eine sekundäre Angelegenheit. Wenn wir deshalb erkannt haben, wie wir uns gesund ernähren können, und wir möglicherweise durch die Anwendung dieses Wissens unsere körperlichen Beschwerden verloren haben, sollten wir den wahren Zielen des Lebens entgegenstreben: uns selbst zu finden und die gesamte Schöpfung zu lieben.

### **Sieben Ernährungsregeln im Überblick:**

Diese sieben Grundregeln sollten Sie kennen und beachten, wenn Sie sich nicht nur optimal ernähren, sondern vielleicht sogar „gesund essen“ möchten:

1. Nehmen Sie so **wenig raffinierten Zucker** wie möglich auf.
2. Vermeiden Sie die Kombination von raffiniertem Zucker mit Vollkorn, Nüssen, Ölsamen.
3. Kombinieren Sie kein Getreide oder Gemüse mit **sauren** Früchten.
4. Essen Sie kein **rohes** Getreide oder **rohe** Nüsse zusammen mit Salz.
5. Für eine **optimale Magensäurebildung** benötigen Erwachsene 3 - 5 Gramm Salz pro Tag.
6. Sorgen Sie für eine gesunde **Verdauungskraft**. Sie ist die Wurzel unserer Gesundheit.
7. Achten Sie auf eine ausgewogene, vitalstoffreiche und lebendige Nahrung.  
Denn „das Leben kommt nur vom Leben“ (Biophotonen...).

Obenstehender Artikel aus der website: <http://www.mueller-burzler.de> 03.05.2006

Müller-Burzler, Henning "Auf den Spuren der Methusalem-Ernährung. Gesund und allergiefrei" 4. Auflage 2006; Windpferd, ISBN: 3-89385-437-1 (**Sehr gut über Salz, Verdauungskraft, Nahrungskombinationen, aber zu radikal vegetarisch, stark esoterisch gefärbt**) <http://www.mueller-burzler.de>

**Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“** Neu Nov. 2009; ISBN: 978-3-907547120; Low-Carb hält deinen Blutzuckerspiegel konstant. [Schaub-Institut.ch](http://www.schaub-institut.ch)  
Vorher: **Schaub, Stefan "Ernährung + Verdauung = Gesundheit. Die Fundamente des Gesundbleibens"** ISBN: 978-3907547076

**Schaub, Stefan "Gesunde Nahrung für Kinder und Eltern. Zappelphilipp, Pummelchen, Schrei-Babies und Co." Die kohlenhydrat- und säurearme Ernährung hilft jedermann!** 174 Seiten; [Schaub-Institut.ch](http://www.schaub-institut.ch) Juli 2009; ISBN: 978-3-907 547 113; Low Carb Ernährung heilt! Nur direkt bestellbar.

**Schaub, Stefan "Die gute Figur mit der kohlenhydrat- und säurearmen Ernährung"** Der leichte Weg zum guten Aussehen. 2. Auflage 2007; 141 Seiten; ISBN: 978-3-907 547-09-0

**Schaub, Milly „Das Schaub-Kochbuch“** 978-3907547021 Schaub-Institut; [Schaub-Institut](http://www.schaub-institut.ch)

**Seifert, Dr. Siegfried "Ernährung ... Länger und aktiver leben mit endorphin - balanzierter ketogener Ernährung"** ISBN: 978-3831112678; **Auswege aus Fehlern der Atkins-Diät:** [www.ketarier.de](http://www.ketarier.de)

Gottschall, Elaine "Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa: Endlich neue Chancen..." TRIAS-Verlag: 2004; ISBN: 38304-3266-6 (**bei Magen- Darmproblemen meide Polysaccharide/Stärke/Getreide/Milchzucker**). **Die englische Ausgabe ist besser:** "Breaking the Vicious Cycle - Intestinal Health through Diet".

**Cordain, Dr. Loren "Das GETREIDE - zweiseitiges Schwert der Menschheit. Unser täglich' Brot macht satt, aber krank; Ernährung mit Getreideprodukten kann die Gesundheit ruinieren;** Vitamin- & Mineralstoffmängel, Störungen im Fettstoffwechsel, Autoimmunkrankheiten & Allergien, Schizophrenie & neurologische Störungen, Koronare Herzerkrankungen & Krebs, Osteoporose & Karies" 2004; ISBN: 978-3929002355 (**Weitere Störungen: Gelenke, Schilddrüse, Magen- Darm-Probleme wegen Phosphor-, Essig-, Oxal-Säuren im Magen**)

Meyer zu Schwabedissen, Dr. med. Otto "Nahrungstoleranz - Der unerhebliche Befund" 528 Seiten, ISBN 3-928207-407; D-77855 Achern, Rosenstraße 28; Tel: 0049-(0)7841-3331, e-mail: [rimzs@t-online.de](mailto:rimzs@t-online.de) **Er sagt: Es gibt keine an sich „gesunde Kost“ für den Einzelnen, sondern lediglich eine verträgliche Kost!**

Desnizza, Dr. med. Volker "Schmerzfrei durch **Kochsalz(-Injektionen)**" **Erfolge bei Bandscheiben...**

Wandmaker, Helmut „Willst du gesund sein? Vergiss den Kochtopf!“ (**Meide Getreide, Brot, Milch**)

Haller, Albert von "Gefährdete Menschheit. Ursache und Verhütung der Degeneration" (Nahrung und Gesundheit; Berichte von Dr. Price, Zahnarzt); Hypokrates, 10. Aufl., ISBN 3-7773-1698-9; ders.: "Macht und Geheimnis der Nahrung. Die dramatischen Entdeckungen ..." Unikat-Verlag,

**Vegetarismus kann krank machen, besonders wenn zu viele Kohlenhydrate (bes. Stärkemehl, Backwaren, Reis, Kartoffeln) und zu wenig gute Fette und Proteine gegessen werden!** Nicht nur Getreide, auch Obst besteht hauptsächlich aus KH. Gar manche Vegetarier sterben an Krebs. Vegan mit vielen KH ist krankmachend! Fisch oder Fleisch, mäßig genossen, macht nicht krank: gesündeste Völker essen auch Fisch (siehe Albert von Haller), viel schlimmer als Fleisch und Fisch ist Nahrung aus erhitztem Stärkemehl. Wer karg lebt (=KH-arm) der lebt länger! Fettarme Diäten machen krank!

Josef Stocker, A-6067 Absam in Tirol; <http://josef-stocker.de/>