

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 ("Die Krankheitsfälle"), Meyer zu Schwabedissen und auch beim Vegetarier Henning Müller-Burzler (MB) "Methusalem-Ernährung":

Salz: ist notwendig für eine funktionierende Verdauung - für genügend 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, dann 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 und wird hier nur stark verkürzt wiedergegeben. .

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, ... 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 Killer der Darmflora

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 Dün- 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 Dün- 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 den raffinierten und teilraffinierten Zucker, den getrockneten Vollrohrzucker (= getrockneter Zuckerrohrraft) oder Vollzucker (= getrockneter Zuckerrübensaft) aber auch andere natürliche Süßmittel, wie Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft, Apfel-Birnen-Dicksaft usw., (Menge 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 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 schädigen die Darmflora jedoch nicht so stark wie die Kombination von raffiniertem Zucker mit Vollkorngetreide.

(Anmerkung Stocker: **Meiden Sie Getreide überhaupt**, es ist keine Frischkost und hat in der Außenschicht Enzyme gegen Fraßfeinde! Pflichtlektüre: **Jaminet, Paul & Shou-Ching Jaminet "Perfect Health Diet: Four Steps to Renewed Health, Youthful Vitality, and Long Life"** geb. 428 Seiten, Scribner New York: 2012; ISBN: 978-1-4516-9914-2 (Paperback 282 Seiten; 2010; ISBN: 978-0982720905) www.perfecthealthdiet.com
The most Toxic Foods: Cereal Grains, wheat, corn, Fructose, Legumes, soy beans, Omega-6-rich Seed-Oils

3. Darmpilze durch Kombination von Getreide/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 Säuren: fruchtsäurereichen Früchten, Fruchtsäften, Sauermilch, Kefir, 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, wie Äpfel, Pflaume...!

Säurearme Früchte harmonieren eher zum Vollkorngetreide. Dazu gehören Bananen, süße Aprikosen, Birnen, Datteln, Feigen, Weinbeeren, Rosinen, Papayas und reife Mangos.

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 so negativ aus. Denken Sie bezüglich dieser Kombinationsregel bitte auch daran, dass man keinesfalls Gemüsesäfte mit Obstsäften mischen sollte. Meide Säuren allgemein!

4. Rohes Getreide oder rohe Nüsse mit Salz

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.

Möchten Sie daher morgens ein Müsli (Getreide, Stärkemehl) 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 nicht mehr roh, ebenso geröstete und gesalzene Erdnüsse oder Pistazienkerne.

Eine besonders bei Kindern beliebte Speise sind Pfannkuchen, Getreidefladen, so genannte Chapatis. 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.

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.

5. Ohne Salz keine Magensäure

Kochsalz beziehungsweise **Meer- oder Steinsalz** ist Voraussetzung für ein gesundes Leben. Salz ist in den letzten Jahrzehnten bei manchen 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.

Frage: Werden **anorganische Salze** wie Natriumchlorid (= Salz) überhaupt vom Körper verwertet? 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. Meide chemisch reines Kochsalz - nimm nur Stein- oder Meer-Salz (Mit Mg...)

Die Magensäure ist 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.

(Anmerkung: Gras fressende Tiere brauchen aber zusätzlich Salz (Natrium-Ionen) in **Ergänzung zum vielen Kalium der Pflanzen**. Auf den Almen bringen die Hirten Steinsalz zu den Schafen)

Nicht verdautes Eiweiß (bei Mangel an Magensäure) beginnt 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 den Salzbedarf abdecken?

Zu den salzhaltigen Gemüsesorten gehören Bleich-, Blatt- und Knollensellerie, Fenchel ... 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.

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 Meerwassertrinkuren sogar blutdrucksenkende Wirkungen beobachtet werden.

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... 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 Eiweiß spaltenden Enzyme produzieren, reagieren äußerst sensibel auf die toxischen Einflüsse unserer heutigen Zeit, weshalb immer mehr Menschen unter einer Eiweißverdauungsschwäche leiden, infolge der toxischen Belastung des Körpers mit Umweltgiften oder chemisch-pharmazeutischen Medikamenten. Je stärker diese Verdauungsschwäche ist, desto schlechter können natürlich eiweißreiche Lebensmittel verdaut werden.

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

Es wird 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.

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 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.

Nahrung sollte 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.

Säuren/Basen nach Schaub: http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf

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.

Es ist von großer Bedeutung, dass die **Lebensmittel natürlich gewachsen** sind beziehungsweise erzeugt wurden, wodurch sie wesentlich mehr vitale Lebensenergien enthalten, als die mit Kunstdünger, Pestiziden und chemischen Mastmitteln erzeugten Produkte.

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 (Saurer Milch).
4. Meiden Sie **rohes** Getreide oder **rohe** Nüsse zusammen mit Salz (oder überhaupt).
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...).

Quelle: Obenstehender Artikel entnommen 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 Müller-Burzler ist zu radikal vegetarisch, stark esoterisch gefärbt**)

Sehr empfehlenswerte Literatur:

Jacob, Aglaee "Digestive Health with Real Food: A Practical Guide to an Anti-Inflammatory, Low-Irritant, Nutrient Dense Diet for IBS & Other Digestive Issues" (Englisch) 396 Seiten; Paleo Media Group: 2013; ISBN: 978-0988717206 Größe: 2,5 x 21,6 x 28 cm (an evidence-based, holistic, customized nutritional approach)

Schaller, Heidrun "Die Paleo-Revolution: Gesund durch Ernährung im Einklang mit unserem genetischen Erbe" 320 Seiten; books4success: März 2015; ISBN: 978-3864702433

Ballantyne, Sarah (2014) "The Paleo Approach: Reverse Autoimmune Disease and Heal Your Body" mit Robb Wolf; 432 Seiten; Victory Belt Publishing 2014; ISBN: 978-1936608393 [Englisch] 215x275x30 mm; **Cookbook:** <http://www.thepaleomom.com/> **Most Recommended!**

Shepherd, Sue "The Complete Low-Fodmap Diet: A Revolutionary Plan for Managing IBS and Other Digestive Disorders" (Englisch) 288 Seiten; 2013; ISBN: 978-1615190805; 19 x 1,6 x 23,2 cm

Robillard, Norman "IBS (Irritable Bowel Syndrome) - Fast Tract Digestion: Diet that Addresses the Root Cause of IBS, Small Intestinal Bacterial Overgrowth" 2014-01 kindle

Stierstorfer, Michael "You May Not Have Irritable Bowel Syndrome: An Introduction to Allergic Contact Enteritis and the Food Allergies that Cause It" 2015; Hörbuch Spieldauer: 1 Stunde und 23 Minuten

Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ 2009; ISBN: 978-3-907547120 Säurearm und Kohlenhydratarm <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

Stefan Schaub warnt vor Säuren in der Nahrung: Neu 2015:

"Die Krankheitsfallen" 320 Seiten; August 2015: http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf

Enders, Giulia "Darm mit Charme: Alles über ein unterschätztes Organ" 285 Seiten; Ullstein: 2014 (35. Auflage 2015); ISBN: 978-3550080418 Vergnüglich geschrieben. Gut sind die Abschnitte über Allergien, Unverträglichkeiten und Intoleranzen.

Keith, Lierre "Ethisch Essen mit Fleisch: Eine Streitschrift über nachhaltige und ethische Ernährung mit Fleisch und die Missverständnisse und Risiken einer streng vegetarischen und veganen Lebensweise" 251 Seiten; Systemed: 2013; ISBN: 978-3927372870; **Empfehlung!**

"The Vegetarian Myth: Food, Justice, and Sustainability" 309 Seiten; ISBN: 978-1604860801

http://www.lierrekeith.com/book-ex_the-vegetarian-myth.php <http://www.lierrekeith.com/>

Meyer zu Schwabedissen, Dr. med. Otto "Nahrungstoleranz - Der unerhebliche Befund" 528 Seiten, ISBN 3-928207-407; D-77855 Achern, Rosenstraße 28; e-mail: rimzs@t-online.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/ Milch-zucker). "Breaking the Vicious Cycle - Intestinal Health through Diet"

Jonsson, Ursula "Die Basisallergie. So heilen Sie sich selbst von chronischen Krankheiten" Books on Demand, ISBN 978-3833417986 www.basisallergie.de (Kuhmilch- und Getreide-Unverträglichkeit)

Oberbeil, Klaus "Vorsicht, Salz!: Wie das weiße Kristall unseren Körper schädigt und was wir dagegen tun können" 192 Seiten; Herbig 2010; ISBN: 978-3776626353 (Warnt vor Übermaß)

Low-Carb, Paleo, Steinzeit-Nahrung: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

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

Diese Seite im Internet: <http://josef-stocker.de/verdauung.pdf>

<http://josef-stocker.de/>