

# Wie unsere fatalen Essgewohnheiten unser Leben beeinträchtigen

## Der unterschätzte Einfluss unserer Nahrung auf unser Wohlbefinden.

Der Volksmund sagt: "Der Mensch ist, was er isst." Mit anderen Worten: Wer gesund und fit sein möchte, muss sich auch entsprechend ernähren. Vital und leistungsfähig bis ins hohe Alter zu sein, wünscht sich wohl jeder. Immerhin basiert darauf die persönliche Lebensqualität. Die richtige Ernährung leistet einen ganz wesentlichen Beitrag dazu.

Jeder Mensch hat einen Körper, der ohne weiteres 130 Jahre und älter werden kann. Dabei ist er so beschaffen, dass er bis in dieses hohe Alter vollkommen gesund, beweglich und vital bleibt. Leid, Krankheit, Invalidität und Pflegebedürftigkeit sind keineswegs Zustände, die jeden zwangsläufig ab einem gewissen Alter ereilen – auch wenn das heute gelegentlich so aussehen mag. Krankhafte Zustände – völlig gleichgültig welcher Art – sind nichts anderes als völlig normale und logische Konsequenzen einer – im Tierreich würden wir sagen – „artfremden“ Lebensweise. Wie in allen Bereichen des Lebens gilt auch hier das Gesetz von Ursache und Wirkung. Ignorieren Sie die Bedürfnisse Ihres Organismus und die Ihrer Seele, so folgen über kurz oder lang Krankheit, Siechtum und früher Tod. Versorgen Sie sich und Ihren Körper mit allem, was für ein freudvolles und gesundes Leben nötig ist, so werden Sie fröhlich und gesund ein hohes Alter erreichen.

Zivilisierte Gesellschaften bieten leider ideale Rahmenbedingungen für eine „artfremde“ Lebensweise, da es dort fast alles gibt, was Gesundheit und Vitalität bis in ein hohes Alter unmöglich macht. Supermärkte und Restaurants bieten fast durchweg schlechte (stark verarbeitete und künstliche) sowie falsche Nahrungsmittel und Gerichte an, an jeder Straßenecke gibt es Drogen zu kaufen (Alkohol, Nikotin, Koffein, Süßigkeiten), die heutige Landwirtschaft versprüht tonnenweise Gifte und bringt zentnerweise Kunstdünger aus. Gifte und Kunstdünger, die schließlich über die Nahrung in unseren Körper gelangen. Wer durch diese Umstände krank wird – was sehr verständlich ist – der wird mit noch mehr Giften gequält. Diese Gifte nennt man Medikamente. Die meisten Menschen haben diese Art des Lebens, Leidens und viel zu frühen Sterbens längst akzeptiert, weil man eben so lebt und deshalb ergeht es fast j e d e m gleich miserabel.

## Im Zoo – „Füttern mit Menschennahrung verboten“

In diesem Zusammenhang möchte ich Sie darauf aufmerksam machen, dass man einem Tier nie, nie, nie all das zum Essen vorsetzen würde, was Menschen tagtäglich essen. Tiere werden – zumindest in zoologischen Gärten – artgerecht gefüttert. Löwen bekommen rohes Fleisch (nicht gebraten und gewürzt als Steak und auch nicht die Reste der Gulaschsuppe aus der Zoo-Kantine!), Affen bekommen Blätter und Früchte (kein Erbsengemüse aus der Dose, kein Apfelkompott und auch keinen Döner!), körnerfressende Vögel bekommen frische, teilweise halb ausgereifte Samen (kein Brot und auch keine Nudeln) usw. usf. In zoologischen Gärten ist es strengstens verboten, den Tieren das zu füttern, was Menschen in sich hineinstopfen. Denn man weiß, die Tiere würden früher oder später krank davon, krank von Chips oder Eis oder Bonbons oder Hotdogs. Wenn der Mensch krank wird, dann denkt man an alles Mögliche, nur nicht daran, dass vielleicht die tagtäglich gefütterten Chips, Eispackungen, Bonbons, Hotdogs,...Schuld daran haben könnten.

Wenn der Menschenkörper ob dieser Fehlernährung nicht augenblicklich alle Funktionen einstellt und Sie sterben lässt, dann ist das – bitte erkennen Sie den Unterschied – kein Beweis dafür, dass die übliche so genannte „Zivilisation“ und ihre „Zivilisationskost“ wohl doch nicht so übel sein kann, sondern eher Beweis für den unendlichen Einfallsreichtum, für die unglaubliche Zähigkeit, für die enorme Widerstandskraft und vielleicht auch für die grenzenlose Gutmütigkeit eines Körpers, der alles für Sie tut, alle Register seiner endlosen Weisheit zieht, um all den Schrott, den Sie ihm zumuten, wieder zu entsorgen, damit Sie wenigstens 60, 70 oder 80 Jahre leben können.

## **Ein paar Zahlen zur Verdeutlichung**

Die folgenden Zahlen stammen aus Deutschland, aber seien Sie sicher, dass Sie solche Daten aus allen zivilisierten Ländern finden werden:

- 96 Prozent aller 70jährigen Deutschen haben mindestens 1 Erkrankung
- Jeder Dritte der über 70jährigen hat 5 oder noch mehr Leiden gleichzeitig
- In Deutschland gibt es inzwischen mehr als 2 Millionen registrierte Pflegebedürftige. Die Zahl nimmt dramatisch zu.
- In den 70er Jahren kannte die Medizin 5 Autoimmunerkrankungen, heute gibt es bereits 80
- Jedes 3. Kind und jeder 5. Erwachsene leidet an mindestens einer Allergie
- 1900 starben 15 Prozent der Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, heute sind es 50 Prozent.
- In Deutschland erkranken täglich 1000 Menschen neu an Krebs
- In Deutschland sterben jährlich 25 000 Menschen an den Folgen falsch verordneter Medikamente oder deren Nebenwirkungen. In den USA sind das übrigens 200 000 Menschen

## **Alarmstufe rot**

Diese Zahlen sind erschreckend. Die meisten Medien erzählen uns, dass es medizinischen Fortschritt gäbe. Ich kann das aus diesen Zahlen allerdings nicht ableiten. Und ich glaube auch nicht daran, dass weiterer „Fortschritt“ uns in die richtige Richtung führt. Diese Zahlen haben mit Fortschritt nichts zu tun, aber Sie beweisen: Wir haben es ganz eindeutig mit Zivilisationskrankheiten zu tun. Denn es gibt auf unserem Planeten auch Gegenbeispiele:

## **Im Einklang mit der Natur**

Ein Leben im Einklang mit der Natur würde dazu führen, dass Menschen bis in ein hohes Alter gesund und leistungsfähig bleiben. 120 bis 150 Jahre sollten im Durchschnitt erreichbar sein! Dies beweisen gewisse Stämme in den Bergen des Himalaja, die mit einer vegetarischen Ernährung (die sie selbst anpflanzen) bis in dieses hohe Alter leistungsfähig und gesund bleiben. Sogar die Bibel ist voller Hinweise, dass die Menschen sehr viel früherer Zeiten ein enormes Alter erreicht haben sollen. Hier ist von Lebensspannen zwischen 200 und 900 Jahren die Rede und es ist eher unwahrscheinlich, dass es sich um irgendeine symbolhafte Formulierung handeln könnte. Jedenfalls kann das, was heute als „normal“ gilt, wenn also 60 oder 70jährige (nicht selten sogar Leute in weitaus jüngeren Jahren) an irgendwelchen so genannten Alterserscheinungen zu leiden haben, keineswegs „normal“ sein. Normal im Sinne von „für den Menschen bestimmt“, da er für ein sehr viel längeres und gleichzeitig gesundes Leben geschaffen ist, was die Existenz zahlreicher hoch betagter Mitglieder gewisser Naturstämme beweist.

# **Übersäuerung kann ganz erheblich an unseren Zivilisationskrankheiten beteiligt sein.**

Übersäuerung ist das Ergebnis falscher Ernährung. Säuren und Basen erledigen in unserem Körper wichtige Aufgaben. Säuren sind chemische Verbindungen, die das positiv geladene Wasserstoffion (H+) enthalten, während Basen (auch Alkali oder Laugen genannt) durch negativ geladene Sauerstoff-Wasserstoff-Verbindungen (OH-) gekennzeichnet sind. Treffen beide zusammen, bilden sie das neutrale Wassermolekül H<sub>2</sub>O. Der pH-Wert (lat. potentia hydrogenii: Konzentration des Wasserstoffs) ist das Maß für die Konzentration an Wasserstoffionen in einer Substanz. Es gibt eine Messskala von 1 bis 14, wobei pH1 der stärkste Säuregrad, pH 7 neutral und pH14 die stärkste Base ist. Jede weitere Zahl bedeutet die zehnfache Konzentration der vorhergehenden, z.B. ist pH 9 zehnmal so stark als Base wie pH8, oder pH4 ist eine zehnmal stärkere Säure als pH5.

Wenn im Innern unserer Körperzellen und in den Körperflüssigkeiten ein Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen erreicht wird, können alle lebenswichtigen Reaktionen ohne Störung ablaufen. Jede Verschiebung in die saure Richtung jedoch erhöht die Gefahr organischer Störungen und führt früher oder später zu gesundheitlichen Schäden.

Die höchste Säurekonzentration finden wir in der Salzsäure des Magens mit einem pH von ca. 1,5. Sie wird benötigt, um die Nahrung aufzuschließen und Keime abzutöten. Das Blut als Haupttransportmittel liegt im basischen Bereich zwischen 7,35 und 7,45. Ein gesundes Bindegewebe hat Werte zwischen 7,08 und 7,29. Basisch sind Bauchspeicheldrüse und Darm mit Werten über 8, um die im Magen gesäuerte Nahrung zu neutralisieren, damit die Nährstoffe im Dünndarm aufgenommen werden können. Entstehen bei gestörter Verdauung Säuren im Darm, entledigt sich der Körper der störenden Substanzen durch Durchfälle.

## **Woher kommt Übersäuerung?**

Übersäuerung wird durch verschiedene Faktoren verursacht, in erster Linie durch falsche Ernährung, vor allem durch zuviel tierisches Eiweiß, tierische Fette, Süßwaren und Gebäcke, Weißmehlprodukte, Genussgifte wie Alkohol, Nikotin, Kaffee, Fertiggerichte, gesüßte Getränke, Getränke mit Kohlensäure oder Phosphorsäure (Cola). Dazu kommen falsche Eßgewohnheiten, wie hastiges Essen und üppige Mahlzeiten. Umweltgifte, Medikamente, Elektrosmog wie auch Stress und negative Gefühle (Ärger, Wut, Neid, Missgunst, Streit) tragen ebenfalls zur Übersäuerung bei. Auch Krankheiten erzeugen im Körper Säuren. Bewegungs- und Schafmangel führen dazu, dass der Körper Säuren schlechter ausscheiden kann.

## **Anzeichen für eine Übersäuerung**

Anzeichen für eine Übersäuerung können sein: ein gereizter Magen mit saurem Aufstoßen oder Sodbrennen, Muskelverspannungen, Schlafstörungen, häufige Müdigkeit, Kopfschmerzen...

Eine bestimmte Menge an Säuren kann der Körper ausscheiden, durch Niere und Darm, über die Lunge (Kohlendioxid) und über die Haut. Wenn aber die Säureflut zu groß ist, wie etwa nach üppigen Mahlzeiten, können die Säuren nicht sofort neutralisiert und ausgeschieden werden. Der Körper bindet sie an Mineralstoffe, sie werden zu Salzen und als solche im Bindegewebe zwischengelagert. Das Bindegewebe ist ein lockeres Gewebe, das die einzelnen Bestandteile unseres Körpers miteinander verbindet. Es umkleidet die Organe und ist Ausgleichsspeicher für den Wasserhaushalt des Körpers. Es umhüllt und schützt die Nerven, liefert Nährstoffe an die umgebenden Zellen und nimmt deren Abfallstoffe auf. Alle Blutgefäße enden im Bindegewebe, daher werden alle Zellen von hier aus ernährt und ihr Abfall entsorgt.

# Zunehmende Überlastung mit Säuren

Als Säurespeicher entlastet das Bindegewebe die Niere, damit diese nicht überlastet und geschädigt wird. Mit zunehmender Säureüberfüllung altert dieser Speicher. Bei Frauen zeigt sich das beispielsweise als Zellulite (Orangenhaut). Männer klagen über ihre Glatze. Wichtiger als das kosmetische Problem ist jedoch, dass durch die Säureüberlastung das Bindegewebe geschwächt wird und seine lebensnotwendigen Funktionen – Austausch von Nährflüssigkeit und Abtransport von Schadstoffen – eingeschränkt werden. Das Gewebe wird zäh und spröde. Wenn es mit Säuren gefüllt ist, muss der Körper sich ein weiteres Lager suchen: Er lagert Säurekristalle in den Gelenken ab, was man gelegentlich als Gicht, Arthritis, Arthrose oder Rheuma zu spüren bekommt. Wenn Säure in den Muskeln abgelagert wird, führt das zu Versteifungen, Verspannungen, Verkrampfungen – Rückenschmerzgeplagte können davon ein Lied singen.

## Pufferstoffe

Unser Blut und unser Körper benötigen, um gut zu funktionieren, Pufferstoffe, damit sie trotz Säurebelastungen das Säure-Basen-Gleichgewicht halten können. Dazu verbrauchen sie basische Mineralstoffe, wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium und Eisen, die mit der Nahrung und eventuell Nahrungsergänzungen aufgenommen werden müssen.

Eine Base, die der Körper selbst herstellen kann, ist das Natriumhydrogenkarbonat. Der Magen spaltet Natriumchlorid (NaCl) als natürlichen Bestandteil unseres Blutes und der Gewebe auf, und stellt daraus mit Hilfe von Wasserstoff Salzsäure (HCl) her. Gleichzeitig verbindet er das Natrium mit Wasserstoff, Kohlenstoff und Sauerstoff zu Natriumhydrogenkarbonat, auch als Natron bekannt. Wenn 1 Gramm Salzsäure entsteht, bildet sich gleichzeitig 2,3 Gramm Natron. Dieses tritt ins Blut über und wird über den ganzen Körper verteilt. Ins-besondere kommt es als Verdauungshilfe der Bauchspeicheldrüse, Leber, Gallenblase und dem Zwölffingerdarm zugute, weil diese bei einsetzender Verdauungsarbeit einen großen Bedarf an Basen haben.

Das Natron erzeugt im ganzen Körper eine Basenflut, um das Bindegewebe von seinen Säureeinlagerungen zu entlasten. Die Basenstoffe verbinden sich mit den Säuren aus dem Bindegewebe zu neutralen Salzen, die das Blut abtransportieren und ausscheiden kann. So gehen die Basen mit den gebundenen Säuren dem Körper verloren. Sind nicht genügend Basen für diese Aufgaben da, fordert die Bauchspeicheldrüse beim Magen Nachschub an. Dieser kann aber nur Natron und Salzsäure gleichzeitig bilden. Wenn nun kein Speisebrei mehr im Magen ist, der die Magensäure verbrauchen kann, kann die überschüssige Säure zu Aufstoßen, Sodbrennen oder auf Dauer gar zu einem Magengeschwür führen.

## Verdauungsbeschwerden

Verdauungsbeschwerden treten auf, wenn der saure Speisebrei aus dem Magen im Darm wegen Basenmangel nicht mehr neutralisiert werden kann. Es kann zu Verstopfung, Blähungen und Selbstvergiftung des Körpers kommen. Die Darmflora ändert sich, der Darm wird anfällig für Pilzinfektionen.

Übersäuerung kann auch das Nervensystem unter Dauerstress setzen, der Mensch kommt nicht mehr zur Ruhe. Das äußert sich in Antriebslosigkeit, Müdigkeit und Schlafproblemen. Man ist gereizt, grundlos aggressiv und weniger belastbar. Übersäuerung vermindert zudem die Fließgeschwindigkeit des Blutes und die Elastizität der Blutgefäße nimmt mit der Folge von Durchblutungsstörungen ab.

Wenn das säureregulierende Bindegewebe durch dauernden Säuremüll geschädigt ist, wird der Nährstoff- und Schadstofftransport behindert. Das begünstigt Stoffwechselkrankheiten.

# **Kann man solche Säureschäden vermeiden oder sie wieder rückgängig machen?**

Man kann es tatsächlich. Wichtigste Grundlage ist eine gesunde Ernährung mit einem hohen Anteil pflanzlicher Kost. Sie sollte zu 3 Teilen aus basischen Lebensmitteln bestehen und nur zu 1 Teil aus säureliefernden Lebensmitteln.

## **Basische Lebensmittel sind:**

Kartoffeln, Gemüse, Blattsalate, Kräuter, Obst, rohe Milch, Molke, Buttermilch, Gewürze, Zwiebeln, Sojabohnen, Gemüsesäfte, Eigelb, stille Mineralwässer.

## **Neutrale Lebensmittel sind:**

Butter, kaltgepresste Öle, Walnüsse, Mandeln, Leitungswasser, mineralarmes Quellwasser.

## **Säurelieferanten sind:**

alle Fleischerzeugnisse, Fisch, Käse, Getreideprodukte, Zucker und Süßigkeiten, Hülsenfrüchte, Erdnüsse, Eiklar, gehärtete Fette, Kohlensäure, Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol, zuckerhaltige Limonaden, Fertigprodukte.

Eine Ernährung, die reich an Obst und Gemüse ist und eiweißhaltige Produkte nur in kleinen Mengen enthält, ist ideal.