

## Grundregeln vollwertiger Ernährung

Claudia Sofia Sörensen

Ich wurde im Seniorenheim gebeten, nur komplette Gerichte anzugeben und keine Ausführungen zu Zusatzinformationen der Nährstoffe zu machen. Das ist, wie wenn man einem geistig Minderbemitteltem Anleitungen zur korrekten Bedienung eines kompletten Chemielabors geben soll. Ernährung und der Organismus funktionieren beim frei lebenden Tier auf deren ungestörten Instinkten, die dem Menschen allerdings verloren gegangen sind. Also muss er das Bewusstsein einschalten und sich Wissen aneignen, bevor er mit wertvollen Naturressourcen herumexperimentiert. Lebensmittel gehorchen Naturgesetzen und Grundkenntnisse in Biochemie sollte man sich aneignen, wenn man verstehen will, wie gesunde Ernährung beschaffen sein muss und wie man sie sich zubereitet, ohne sie zu schädigen. Hierzu verweise ich auf die Kollath-Tabelle.

Die Grundlage der Anwendung gesunder Ernährung gründet im Wissen und im Bewusstmachen. Und dann kann man auch noch mit Schiller sagen: "Das ist's ja, was den Menschen zieret. Und dazu ward ihm der Verstand, dass er im innern Herzen spüret, was er erschafft mit seiner Hand."

Nur Wissen befreit vor Irrtümern und daraus resultierendem falschem Umgang mit natürlichen Ressourcen! Bei der Anwendung unbeschädigter, gesunder Ernährung handelt es sich nicht um die Gebrauchsanweisung eines Apparates sondern es setzt bewusstes Handeln auf der Grundlage erworbenen Wissens voraus. Wissenserwerb und Verstand einschalten sind dabei unablässig und dringend notwendig. Im Sinne des Wortes: Not-wendig!

Wer nicht weiß, was er tut und lediglich stur "Rezepten" aus knappen Skizzen folgt, versteht weder, warum noch wozu er das tut, was er da tut und wird unzählige Fehler machen. Er ist ein Tu-Mensch aber kein Verstandesmensch. Der wirkliche Mensch aber will wissen. Er nennt sich ja auch Homo sapiens sapiens. Ein "nur-so-tun als-ob-er-wisse" ist ein Mensch, der wie ein angelernter Fabrikarbeiter den falschen Knopf betätigt und eine Katastrophe auslöst. Ergo: Wirkliches Lernen geht nicht ohne Bewusstsein einzuschalten und nicht ohne reichlich Zeit- und Arbeitsaufwand!

**In meinem kostenlosen Online-Buch Naturkost in den besten Jahren, das ich dem Seniorenheim, in dem ich lebe, als Druckausgabe übergeben habe, befinden sich auf den Seiten 199 - 201 die Grundregeln vollwertiger Ernährung auf 3 Tabellen und auf den Seiten 267 - 342 alle notwendigen Hinweise zu Küchengeräten, Einkauf, Vorratshaltung sowie schlichte Grundrezepte.**

### Die "Rezepte" in meinen drei Ernährungsbüchern enthalten bewusst keinerlei Mengenangaben

Meine beiden ersten Bücher haben die Titel **Rezeptlos glücklich** und **Rezeptlos glückliche Naturküche**, weil nicht Rezepturen den Menschen korrekt ernähren sondern es müssen primär fundierte Kenntnisse der Grundregeln für vollwertige, vitalstoffreiche Ernährung eingehalten werden. Diese muss man kennen. Wenn nicht, wird man immer wieder enormen Irrtümern unterliegen. Wissen aber macht stark, frei und unabhängig! Wer jemanden pflegt, sollte nicht mit Stahlbürste und Scheuersand vorgehen und wer einem vollwertköstlichen alten Menschen die Nahrung zubereiten möchte, sollte sich gründlich informieren, aus welchem Grund er das tut, was er tun soll und was die Regeln sind. Und ohne Herz und Verstand funktioniert das nämlich nicht richtig. Homo sapiens sapiens!

Rezepte finden Sie auch in dem Ihnen ausgehändigten Werk von Dr. Johann G. Schnitzer **Schnitzer Intensivkost - Schnitzer Normalkost**

## Vollwertbegriff

Wichtig ist, dass stets die natürliche Zusammensetzung, d.h., dass der **volle Wert der Nahrung** erhalten bleibt, nichts durch Schälen oder industrielle Raffination entfernt wird und keine geschälten oder raffinierten, so genannten Auszugsprodukte künstlich zur täglichen Nahrung zugesetzt werden. Beispielsweise das Disaccharid Industriezucker zuzusetzen verfälscht das ursprüngliche Lebensmittel und sorgt für multiple Störungen im Organismus. Einige treten unmittelbar nach der Mahlzeit auf, andere zerstören in vielfältiger Weise die Gesundheit im Laufe der Jahre.

Auch das Polysaccharid Stärke (zum Andicken von Saucen) ist so eine kulturelle, kulturlose Methode, natürliche Lebensmittel zu verfälschen. Stärke ist genauso ungesund wie Zucker.

Und das Schälen und Raffinieren von Getreide und Reis gehört mit zu dieser Trilogie der Totengräber der Menschheit. **Man nennt all diese Produkte Auszugsprodukte, manchmal auch Präparate (6. Spalte in der Kollath-Tabelle).**

## Rezeptfreies Grundrezept gesunder Ernährung

1. 1 x täglich Frischkornmüsli, egal zu welcher Uhrzeit.  
**Beachte:** Jeder Mensch bevorzugt unterschiedliche Zeiten für die Mahlzeit und manche Menschen mögen morgens nichts essen. Auch Tiere müssen sich erst während des Tages ihr Futter zusammensuchen, es also "erarbeiten". Kein Tier setzt sich sofort nach dem Aufwachen an den gedeckten Tisch mit Kaffee, Toast und Spiegeleiern.
2. 1-2 x täglich gemischte Rohkost aus verschiedenen Gemüsen.  
Es kann selbstverständlich auch Obst dazu gegeben werden.
3. **Zur Rohkost-Hauptmahlzeit kann man zur besseren Sättigung Getreide geben. Sehr gut sättigt alles, was unter der Erde wächst und auch Fenchelknollen. Kartoffeln, Auberginen, Spargel und Hülsenfrüchte darf man nicht roh essen!**  
Getreide kann, wie beim Frischkornmüsli, grob geschrotet oder fein gemahlen oder nach Dr. Evers eingeweicht werden. Eingeweichten Sprißkornhafer kann man bereits nach 12 Stunden essen. Er ähnelt in der Haptik (Kaeigenschaft) gekochtem Reis. Weizen und Dinkel benötigt 3 Tage Einweichzeit.
4. Als **Kochkostbeilage** können zur Gemüserohkost Kartoffeln, Süßkartoffel (kann man auch roh essen), Hirse, Vollkornreis oder eine Mischung aus gekochtem Getreide, Reis und Hülsenfrüchten gereicht werden. Diese Mischung enthält sehr viel Eiweiß.
5. **Gegartes und rohes Gemüse sollten möglichst nicht zusammen gegessen werden.**

**GRUNDREGEL DER BUNTEN VIELFALT**  
**(Gilt gleichermaßen für Rohkost wie Kochkost)**

**Täglich in etwa jeweils zwei Sorten Vegetabilien, gewachsen**

- **unter der Erde**
- **auf der Erde**
- **über der Erde**

1. **unter der Erde gewachsen**, z. B. Kartoffeln, Karottenwurzeln, Rote Beete, Süßkartoffeln (sind keine Kartoffeln), Topinambur, Petersilienwurzel...
2. **auf der Erde gewachsen** = Grünzeug und Kohl, Karottenkraut, auch Kohlrabiblätter und Petersilienstängel, Getreide, Wildkräuter, verschiedene Gemüsesorten...
3. **über der Erde gewachsen**: an Sträuchern und Bäumen: Avocado, verschiedene Obstsorten, Nüsse...
4. **Zur zusätzlichen Eiweiß- und Fettversorgung**: Haselnüsse, Mandeln, Cashew (sind meistens nicht roh!), Sonnenblumen- und Kürbiskerne und gelegentlich Leinsaat. Chiasamen sind eine neue Mode aber nicht notwendig. Und Flohsamen zum Abführen erübrigen sich unter gesunder Vollwertkost.
5. **Die Rohkost wird mit etwas kaltgepresstem Öl, Zitrone oder Apfelessig und Meersalz angerichtet. Man kann auch eine Avocadocreme herstellen.**

**Wichtig ist eine abwechslungsreiche Kombination ohne Berechnen von Kalorien oder Inhaltsstoffen. Wer zu exakt kontrolliert, steckt bereits in Zwanghaftigkeit und Ernährungshypochondrie.**

**Gesunde Vollwertkost aus reiner Rohkost ebenso wie gesunde Vollwertkost mit bis zu 50 % Anteil an Kochkost, auch mit geringfügiger Menge tierischen Eiweißes hat nichts mit Zwanghaftigkeit oder Hypochondrie gemeinsam.**

- ▶ Wer Rohkost isst, benötigt wesentlich weniger Kalorien.  
Im Alter reichen, je nach Bewegung, täglich 800 - 1.500 kcal. Wer Kochkost isst, benötigt darum mehr, weil der Körper für die Abwehr dieses Angriffs bis zu 600 kcal zusätzlich benötigt.
- ▶ Kochkost macht Belege auf den Zähnen und zieht Gewichtszunahme nach sich.  
Wer keine Kochkost isst, muss seine Zähne nicht so gründlich putzen!

## Vergleich Frugivore mit Carnivore

	<b>Früchteesser (Frugivore) (Mensch, Menschenaffen)</b>	<b>Fleischesser (Carnivore) (Löwe, Tiger, Wölfe ...)</b>
Zähne	Abgeflachte Backenzähne zum Zermahlen der Nahrung	Reißzähne, stark entwickelte Eckzähne, spitze Backenzähne
Speichel	Alkalischer Speichel für den Stärkeabbau; viele Speicheldrüsen zur Vorverdauung	Saurer Speichel zur Verdauung tierischen Proteins; es fehlt das Stärke abbauende Enzym Ptyalin; wenig Speicheldrüsen
Kiefer	Seitlich bewegbar zum Zermahlen der Speisen	Nur Auf- und Abwärtsbewegung möglich, zum Reißen und Beißen
Magen	Längliche Form, komplizierte Struktur; wenig Salzsäure und Pepsine	Einfacher runder «Sack» mit zehn Mal mehr Salzsäure als bei Vegetariern, um zähe Tiermuskeln, Knochen etc. zu verdauen
Darm	Lang und verschlungen, große Oberfläche	Kurz, glatt, damit das schnell verwesende Fleisch wieder rasch aus dem Körper gelangt
Leber	Vermag nur die vom Körper selbst gebildete Harnsäure abzubauen (kaum Urikasebildung)	Viel aktiver, vermag mit zehn- bis fünfzehn Mal mehr Harnsäure fertig zu werden (größere Urikasebildung)
Vitamin C	Tägliche Zufuhr über die Nahrung (Früchte) notwendig	Vermag Vitamin C selbst im Körper zu bilden
Urin	Alkalisch	Sauer
Haut	Millionen Poren, Schweißdrüsen	Keine Poren, kein Schwitzen durch die Haut
Nägel	Flach, keine Krallen	Krallen
Gang	Aufrecht, um Früchte von den Bäumen zu pflücken	Waagrecht für schnelle Fortbewegung auf der Jagd

Tabelle entnommen aus <http://www.vegetarismus.ch/info/12.htm>

© Schweizerische Vereinigung für Vegetarismus (SVV)

### Versorgung mit Eiweiß (Protein)

Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte sind für die Eiweißversorgung unnötig, zumal sie überwiegend hitzedenaturiert gegessen werden. Durch Erhitzung über 43°C wird die chemische Struktur des Eiweißes irreversibel verändert = geschädigt. Aus einem gekochten Ei schlüpft kein Küken mehr, da es bereits als Embryo durch Hitze getötet worden ist.

**Die ultrahochoerhitzte H-Milch bezeichnete Dr. Max-Otto Bruker als doppelt totgeschossene Leiche. Ein regelrechter Overkill des Eiweißes also!**

**Hinweis: Käse und Quark stopfen enorm!**

Eiweiß ist reichlich im Gemüse aller Arten wie auch in Saaten wie Getreide, Reis, Nüsse, Sonnenblumen- und Kürbiskernen enthalten. In einem mehr, in anderem weniger. Kombination, Mischung und Abwechslung mit natürlichen, nicht industriell behandelten Lebensmitteln garantiert die Versorgung mit allem Lebensnotwendigen und also auch mit Eiweiß. Die übliche Überfütterung mit tierischem Eiweiß führt nachweislich zur Verdickung der Basalmembranen → **Lothar Wendt**.

**Veganer sollten zur optimalen Eiweißversorgung genügend Saaten essen.** Proteine mit allen Aminosäuren (Eiweiße mit allen Eiweißbausteinen) sind in fast allen Vegetabilien enthalten. Vegetabilien sind nichts anderes als Pflanzen. Also: Reine Pflanzenesser und Pflanzenfresser werden gleichermaßen mit allen Eiweißbausteinen versorgt, wenn sie sich vollwertig und mit Verstand ernähren. Wer rein vegan, also nur pflanzlich essen möchte, muss sich allerdings gründlich informieren, um keinen Mangel zu erleiden. Vegane Mangelernährung ist möglich aber nicht zwangsläufig. Wissen bewahrt davor.

**Täglich 12-20 Haselnüsse im Frischkorn-Müsli und evtl. dieselbe Menge in einer weiteren Mahlzeit reichen bereits für die Versorgung mit Eiweiß.**

Eiweiß in Getreide, Nüsse, Sonnen- und Kürbiskerne, Sesam, Leinsaat. Eiweiß ist auch reichlich im Grünfutter enthalten! Daher reichlich unterschiedliches Grünzeug essen.

Reichlich Eiweiß findet sich in allen Hülsenfrüchten. Die ganze Sojabohne hat alle essentiellen Aminosäuren (Eiweißbausteine).

**Hülsenfrüchte, vor allem Bohnen, enthalten das gifte Phasin. Es zerstört die roten Blutkörperchen und kann zum Tode führen. Hülsenfrüchte dürfen daher nur gekocht gegessen werden. Unterm Kochen wird das Phasin zerstört. Ferner sollte man nicht roh essen: Kartoffeln, Auberginen und Spargel. Süßkartoffeln kann man roh essen, da sie kein Solanin enthalten.**

**Fleisch- und Milchersatz zwecks Versorgung mit Eiweiß sind ein vermeidbarer Irrweg**

**Tofu ist eine Modeerscheinung.** Tofu ist ein flüssiges Auszugsprodukt aus der Sojabohne und wird mit Gips (Kalziumsulfat) schnittfest gemacht. D.h.: Wer Tofu isst, konsumiert Gips! Im übrigen ist es irreführend, von Sojamilch, Hafermilch, Mandelmilch und dergleichen zu sprechen, da sie alle ja keine Zitzen haben. Derartige "Milchen" sollen Ersatz für Tiermilch schaffen. Sie haben aber absolut nichts mit Milch in dem Sinne zu tun und sind ebenso abzulehnen wie jedweder Fleischersatz. Ersatz und Alternative werden hier missbraucht.

**Eiweißbrot mit zusätzlichem "Pflanzeneiweiß" ist nichts anderes als "Anreicherung" mit Gluten.**

Eine besondere Abartigkeit ist jetzt das in allen Brotregalen auf eiweißhungrige Sportler lauende Eiweißbrot. Ausgerechnet das Getreide-Auszugsprodukt Gluten wird als Auszugsprodukt zusätzlich hinzugefügt, obwohl die Zöliakie ohnehin bereits stark zugenommen hat. Glutenüberempfindlichkeit ist die Folge von Auszugsmehlen und Industriezucker. Darunter werden die Darmzotten zerstört. Die Hinterhältigkeit besteht darin, von "Eiweißanreicherung" zu reden und das Fachwort Gluten auf der Zutatenliste nicht beim Namen zu nennen.

## Veganismus und Vitamin B 12

Die notwendige Versorgung mit Vitamin B 12 wird hier nicht im biochemischen Detail bezüglich Intrinsic- und Extrinsicfaktor erläutert. Ziegenmilch enthält kein Vitamin B 12. Wer also Ziegenmilch und Ziegenkäse nimmt, weil er keine Kuhmilch verträgt, bekommt über diese Milch kein Vitamin B 12. Diesen Irrtum beging übrigens im Alter von 63 Jahren Mahatma Gandhi, dem ein britischer Arzt sagte, er benötige unbedingt tierisches Eiweiß. Bis zu dem Zeitpunkt hatte sich Gandhi, außer mal 2 Jahre lang in der Jugend, stets nur vegan ernährt gehabt. Damals wusste man noch nichts über dieses Vitamin und hat sich allerlei unwissenschaftlichen Unfug bezüglich Vegetarismus und veganer Ernährung zusammengefaselt. Ein britischer Arzt redete Gandhi ein, die Inder seien so klein, weil sie weder Milch noch Fleisch zu sich nehmen. Gandhi schrieb darauf ein Büchlein über den Wert der Milch. Als Hindu aber nahm er natürlich keine Milch von den heiligen Kühen sich sondern eben Ziegenmilch.

- Algen sind in moderater Menge für Veganer sinnvoll und helfen bei der B 12-Versorgung
- Rohes Sauerkraut, Miso und andere sauer vergorene Lebensmittel ebenfalls

**Aber bitte weder mit Nüssen noch Algen, Sauerkraut oder Miso übertreiben! Alles, was sauer vergoren ist, hilft bei der Synthese von Vitamin B 12, dass wir übrigens auch schlichtweg aus der Luft mit dem Staub aufnehmen. Es ist weniger eine Frage der Aufnahme aus Lebensmitteln als dem gesunden Zustand der Verdauungswege. Magenschleimhautentzündungen und -geschwüre wie auch der verbreitet Colon irritabile (Reizdarm) verhindert also auch bei Fleischessern die Aufnahme von Vitamin B 12.**

**Mir begegnete im Sommer 2019 ein Flüchtling, der seit 2 Jahren an Colon irritabile litt.**

Er ernährte sich, weil er kein Geld für Obst und Gemüse ausgeben wollte, von reichlich tierischem Eiweiß und Kohlenhydraten, die er aus Pappbrot und geschältem Reis bezog. Obwohl er auch wegen seiner enormen Müdigkeit und Schwäche mehrfach im Krankenhaus war, kam niemand auf den Gedanken, einen Vitaminstatus zu erheben. Ich gehe von einem massiven Mangel an sämtlichen Vitalstoffen, vor allem aber auch an Vitamin B12 aus. Ein Fleischesser also, der durch den ständig gereizten Darm das Vitamin B 12 gar nicht mehr aufnehmen konnte. Seine übergroße Schwäche und Müdigkeit (cronique fatigue syndrom) wiesen ebenso wie die schwere Dyspepsie darauf hin.

Der junge Mann hat durch mich Vollwertkost erlernt. Ich habe ihm auch erklärt, dass Wildkräuter kostenlos und viel wertvoller als Biogemüse aus dem Laden sind, und er fühlte sich bereits wenige Tage nach der Ernährungsumstellung erstarben. Inzwischen ist er wieder gesund. Und er hat sehr viel hinzugelernt: Dass nämlich das wenige Flüchtlingsgeld durchaus ausreicht, um sich gesund zu ernähren! **Vollwertkost muss nicht teuer sein!**

**Der Mensch ist nicht unbedingt auf Getreide angewiesen**

Wer kein glutenhaltiges Getreide will, kann glutenfreie Zerealien (Mais, Reis, Hirse, Buchweizen) essen. Wer auch das nicht will, sollte sehr abwechslungsreiche Vegetabilien und genügend Nüsse /Saaten und unter der Erde Gewachsenes essen. Auch Exoten. Nochmals: Auch die Fenchelknolle sättigt enorm gut und beruhigt zudem den Darm.

**Die Rohkostmahlzeiten können ab und an frisch gekeimte Sprossen enthalten.**

## Öle und Fette

1. Sie sind im Getreidekeim ebenso enthalten wie in anderen Saaten, beispielsweise Haselnüsse, Mandeln, Cashews (sind nicht roh), Kürbis- und Sonnenblumenkerne.  
Wenn der Getreidekeim entfernt wird, was bei Fertigmüslis ebenso der Fall ist wie bei der Raffination von Mehl, werden auch die hochungesättigten Fettsäuren entfernt. Das dient der Lagerfähigkeit, weil insbesondere die hochungesättigten Fette rasch ranzig werden. Außerdem werden diese Flocken gedarrt, sind also nicht mehr roh. Sie stehen auf gleicher Stufe mit dem allgemein verbreiteten, wertlosen Pappbrot!
2. Butter ist ein sehr gesundes Fett und mit den Inhaltsstoffen von Olivenöl vergleichbar. Man sollte Sauerrahmbutter (Fassbutter) vorziehen.
3. Öle sollten ausschließlich roh und unraffiniert sein. Sie werden bezeichnet als kaltgepresst, nativ, aceite virgen oder olio vergine.
4. Zum seltenen Braten in der Pfanne bitte nur Fette oder Öle, die wenig Röststoffe hinterlassen: Palmin, einfaches Distelöl oder aus dem Bioladen spezielles Bratöl.

## Kohlenhydrate = Saccharide = Zucker

1. Einfachzucker = Monosaccharide (Fructose [Fruchtzucker], Lactose [Milchzucker], Dextrose [Traubenzucker]). Sie schmecken allesamt süß
2. Zweifachzucker = Disaccharide (gewöhnlicher Haushaltszucker aber auch Ursüße und andere). Sie schmecken ebenfalls allesamt süß
3. Mehrfachzucker = Polysaccharide, zu denen auch die isolierte Stärke zählt.

Anmerkung: Die unter 1. und 2. genannten Saccharide schmecken süß und werden deshalb in isolierter Form zum Süßen missbraucht, was unsere Gesundheit in vielfacher Weise schädigt.

Polysaccharide sättigen stark. Wir finden sie beispielsweise in Kartoffeln, Getreide und Reis. Aber sie sind auch in anderen Lebensmitteln in unterschiedlicher Menge enthalten. Das trifft mehr oder weniger auch die anderen Saccharide zu.

Stärke ist ein Polysaccharid, das isoliert zum Andicken von Soßen verwendet wird.

**Zum Andicken sollte man ausschließlich frisch gemahlenen, rohen Reis oder frisch gemahlenes, rohes Getreide verwenden.**

Durch Raffinationsprozesse gewonnene, isolierte Saccharide schädigen den Organismus in vielfacher Weise. Wichtig ist, dass stets die natürliche Zusammensetzung erhalten bleibt, nichts durch Schälen oder industrielle Raffination entfernt wird und keine geschälten oder raffinierten, so genannten Auszugsprodukte künstlich zur täglichen Nahrung zugesetzt werden.

Industriezucker jedweder Art zuzusetzen verfälscht das ursprüngliche Lebensmittel und sorgt für multiple Störungen im Organismus. Einige finden sich unmittelbar nach der Mahlzeit, andere zerstören in vielfältiger Weise die Gesundheit im Laufe der Jahre.

## Süßen

1. Überwiegend nur mit Obst süßen und sich allgemein die Sucht nach Süßem abgewöhnen.
2. Honig sollte kaltgeschleudert sein und nur selten genommen werden.
3. Niemals Agavendicksaft und Obstdicksäfte nehmen. Sie sind nichts anderes als Zucker!

### **CAVE: Industriell hergestellte Zuckerarten!**

Agavendicksaft, Ahornsirup, Apfeldicksaft, Aspartam, brauner Zucker, Cyclamat, Dattelmarmelade, Demerara, Dextrose (Traubenzucker), E955 (Sucralose), E959 (Neohesperidin), Einmachzucker, Farinzucker, Fondant, Fruchtzucker, Fructose (Fruchtzucker), Frutilose, Galactose, Gelierzucker, Gerstenmalzmehl, Grießzucker, Gula Djawa, Invertzucker, Isomalt, Kandis, Karamell, Kastorzucker, Lactit, Lactose, Läuterzucker, Maltit, Maltose, Mannit, Manioksirup, Melasse, Muskovade, Palatinit, Puderzucker, Rapadura, Reissirup, Rohrohrzucker, Saccharin, Seidenzucker, Sorbit, Stevia, Teezucker, Thaumatin, Topinambursirup, Trehalose, Ursüße, Vanillezucker, Vollzucker, weißer Zucker, Weizensirup, Würfelzucker, Xylit, Zuckercouleur, Zuckerrübensirup.

## **Merke**

- 1. Gemüsefrüchte (Auberginen, Paprikaschoten, Tomaten, Zucchini enthalten ebenso wie andere Früchte (Obst) nur wenige Nährstoffe. Gemüsefrüchte ersetzen kein Gemüse!**
- 2. Gemüsefrüchte enthalten weniger Zucker. Zucker im Obst ist für den Nicht-Diabetiker nicht schädlich, denn er befindet sich im Gesamtzusammenhang mit allen Vitalstoffen.**
- 3. Frische Obstsaft sind hingegen wie eine Zuckerbombe; sie machen die übrige, gleichzeitig aufgenommene Nahrung unverträglich wie gewöhnlicher Haushaltszucker.**
- 4. Fructose (Fruchtzucker) und Dextrose (Traubenzucker) haben nichts mit Obst zu tun, nur weil sie darin in gelöster Form vorhanden sind. Sie sind isoliert genossen genauso schädlich wie jedweder andere Industriezucker auch.**

## **Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente**

**Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente** werden zusammengefasst im Begriff **Vitalstoffe**. Sie sind essentiell. Wikipedia erläutert diesen Begriff, essentiell, wie folgt:

- Eigenschaft eines das innere Wesen einer Sache bestimmenden Merkmals; siehe Wesen (Philosophie)
- Eigenschaft eines lebensnotwendigen Stoffes, den der Körper nicht selbst synthetisieren kann; siehe Essentieller Stoff

## **Schlusswort**

Bei den Vitalstoffen handelt es sich um unabdingbare Voraussetzungen für das Funktionieren biochemischer Prozesse sowohl in der Aufschlüsselung der Nahrung als auch beim Um- und Einbau in körpereigene Substanzen und darauf basierende weitere Vorgänge. Sie wirken sich aus auf die Gesundheit oder aber Krankheit, wenn sie zu wenig oder in falscher, d.h. unnatürlicher Kombination zugeführt werden. Die heutige, zivilisatorisch veränderte Ernährung sowohl für uns Menschen als auch für die mit uns lebenden Tiere ist arm an Vitalstoffen und reich an raffinierten Auszugprodukten bis hin zu dem, was Werner Kollath als Präparate bezeichnet hat. Bitte studieren Sie also auch die Kollath-Tabelle, wenn Sie verstehen möchten, warum nicht nur Sie sondern auch die Ihnen anvertrauten Schutzbefohlenen etwas anderes benötigen, als den üblichen Sondermüll, der ihnen hier tagtäglich vorgesetzt wird und dem sie nicht entkommen können, weil sie ausgeliefert sind.