

Hansjürgen Großmann

**LÄNGER LEBEN MIT
KLEINEN MAHLZEITEN**

Essay

Engelsdorfer Verlag

Leipzig

2019

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Bibliografische Information durch die Deutsche Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über https://dnb.de/DE/Home/home_node.html
abrufbar.

ISBN 978-3-96145-751-9

Copyright (2019) Engelsdorfer Verlag Leipzig
Alle Rechte beim Autor

Titelbild (gemeinfrei): Georg Emanuel Opiz (geb. 1775, Prag –
gest. 1841, Leipzig): „Der Völler“ (1804, Gouache auf Papier)

Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)
www.engelsdorfer-verlag.de

11,80 Euro (D)

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

INHALT

1. Einleitung.....	7
2. Was zu Bedenken ist.....	8
3. Welches Ziel sollten wir uns setzen?.....	15
4. Ernährungsberater können nicht behilflich sein.....	17
5. Wir haben auch noch die Vegetarier gegen uns	21
6. Wie man eine kleine Mahlzeit zubereitet	25
7. Das Einordnen der Ernährung in das Leben.....	37
8. Wenn uns Zweifel kommen bei dieser neuen Esskultur.....	48
9. Rezepte von Industrie-Köchen auf Eignung prüfen	50
10. Der Hunger in der Welt ist auch unser Problem	52
11. Hungrige überrennen uns, wenn wir alle Nahrung aufkaufen ...	58
12. Der Rechtsstaat lässt uns im Stich	62
13. Mit Strafgesetzen den Rechtsstaat auf Vordermann bringen.....	84
14. Wir sollten uns eine neue Weltanschauung zulegen.....	118
Über den Autor.....	153
Literaturverzeichnis	154

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

1. EINLEITUNG

Es gab Berichte, dass Mäuse, die Hunger leiden mussten, länger lebten als eine Vergleichsgruppe die wohlgenährt wurde. Näheres bei Wikipedia unter „Labormäuse kalorienreduziert, Auswirkung auf die Überlebensrate“. Nun kann man nicht erwarten, dass Menschen ein Leben lang hungern, mit der vagen Hoffnung, ein paar Jahre länger zu leben. Ich entschloss mich zu einem Selbstversuch, um zu ergünden, wie vermindertes Essen verträglich für Menschen zu bewerkstelligen ist.

Inzwischen bin ich mit meinem Versuch über 80 Jahre alt geworden. Das ist zwar kein Beweis für die Richtigkeit meiner Handlungsweisen, aber geschadet haben sie mir offensichtlich nicht. Seit 10 Jahren mache ich das, ohne zu leiden. Ich hatte versucht, die Mahlzeiten so klein zu halten, dass ich abnehme. Das gelang nicht. Und noch weniger wäre ein leerer Teller gewesen. Wenn man regelmäßig isst – darunter verstehe ich zwei warme Mahlzeiten täglich, manchmal auch nur eine; es kann noch so wenig sein – stellt sich der Körper darauf ein. Vielleicht genügt auch schon eine warme Mahlzeit, das muss jeder für sich selbst ausprobieren. Die hier vorgeschlagene Essensweise ist keine Diät, die man eine Weile betreibt, um abzunehmen. Sie dient nur dazu, sein Gewicht auf Dauer zu halten. Wenn man allerdings Übergewicht hat und sich für diese Essensweise entschließt, kann man vielleicht doch abnehmen, weil man sein Übergewicht nicht mehr nährt. Aber große „Abnehmsprünge“ darf man nicht erwarten.

Alle großen Mahlzeiten sind reine Lebensmittelvernichtungen, die den Körper belasten und verschleifen. Wenn man sich zur Belustigung ein Vier-Gänge-Menü servieren lässt, dann mutet man seinem Körper eine schwere Belastung zu.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Mich hat natürlich gewundert, dass ein so großes Lebewesen wie der Mensch mit so wenig Nahrung auskommen kann, wie oben beschrieben. Aber welche Nebeneffekte ließen sich beobachten? Auffällig war, dass die Nägel und Haare langsamer wuchsen. Man kann davon ausgehen, dass die Zellteilungen sich verlangsamen. Jede neue Zelle enthält den Bauplan des Menschen. Wenn der Plan bei der Zellteilung neu geschrieben wird, schleichen sich Fehler ein. Und am Ende seines Lebens hat man so viele Bauplanfehler angesammelt, dass der Körper nicht mehr funktionieren kann. Wenn man nun diese Fehleransammlung verlangsamt, kann man sich Zeit lassen mit dem Sterben.

2. WAS ZU BEDENKEN IST

Wer in ein Restaurant Essen geht, hat schon verloren. Kein Mensch wird ein Essen nur probieren und den Rest vom Kellner wieder abholen lassen, außer das Essen ist zu beanstanden. Wie man kleine Mahlzeiten herstellt, steht in keinem Kochbuch, die muss man schon selbst erfinden; sie sollen so viel Freude machen, dass man sie immer wieder gern isst und jedem anderen Essen vorzieht. Die Mahlzeiten sollten daher mit dem persönlichen Geschmack abgestimmt sein. Und die Art und Weise, wie sie zu bereitet sind, könnten Sie sich hier abgucken. Aber was Sie denn nun kochen, muss noch auf Ihren Geschmack zugeschnitten werden. Sonst sind die Gerichte nicht jedem anderen Essen überlegen. Ich kann hier nur berichten, was meinem Gaumen Freude macht. Mit Sicherheit können Sie für sich dies nicht alles übernehmen und müssen das Programm um ihre Lieblingsspeisen ergänzen. Fast alle Rezepte, die in Kochbüchern stehen, sind viel zu aufwendig. Wenn Sie solche übernehmen, besteht die Gefahr, dass Sie das selber Kochen bald wieder aufgeben und

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

sich wieder irgendwo ein Essen servieren lassen. Ihre Kochkünste müssen Sie so perfekt einüben, dass Sie dafür weniger Zeit benötigen, als das Essengehen benötigt. Nicht zuletzt sollten Sie berücksichtigen, wie viel Giftstoffe durch das kochende Fett im Schnellrestaurant oder anderswo auf ihrem Teller landen. Die von mir zur Zubereitung vorgeschlagenen fertigen Soßen sind zwar auch nicht immer ganz ohne Schadstoff (in Form von Konservierungsmitteln); wenn wir sie selber machen, könnten sie besser sein. Aber wegen einer Kelle Soße sollten wir nicht die Küchenmaschinerie anwerfen, sonst könnte uns leicht die Arbeit dort über den Kopf wachsen. Im Auge sollten wir dabei behalten: was giftig ist, entscheidet allein die Menge.

Als Anregung hier einige Vorüberlegungen, die auch die Gesundheit schützen sollen: Als Fleisch verwende ich vorwiegend Rind, weil Rinder fast nur Medikamente bekommen, wenn sie krank sind – und nicht wie Hühner und Schweine schon vorbeugend. Außerdem werden Rinder nicht für das Wachsen stimuliert, weil in der Tierzucht das Wachsen nicht die Hauptaufgabe der Rinder ist. Als Fisch verwende ich vorwiegend den Hering – aus vielerlei Gründen, die ich später noch erörtern werde, und weil alle anderen Fische meist in viel zu großen Portionen angeboten werden.

Der Kopfsalat sorgt für eine gute Verdauung. Der Mensch muss „müssen“ können. Böse Zungen behaupten: Auf dem Salat ist viel drauf und wenig drin. Gemeint ist: Auf den Blättern sammelt sich der Umweltschmutz, aber Inhaltsstoffe, die der Ernährung dienen hat der Salat nicht, noch dazu ist es aufwendig, immer Salat bereitzuhalten. Überlegt habe ich deshalb, was sich einfacher als Rohkost bereithalten lässt und zudem auch der Ernährung besser dient, fündig wurde ich bei den Kräutern. Ich habe dafür Petersilie und Dill ausgewählt. Diese beiden Zutaten kann man als großen Strauß kaufen. Nach dem Waschen und Trocknen zerschneidet man die Kräuter und gibt sie in eine elektrische Maschine mit rotierenden Messern.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Die Stängel kann man gleichermaßen mitverarbeiten, denn sie sind aus dem gleichen Material wie die Blätter. Das zerkleinerte Material gibt man locker in mehrere Glasgefäße, verschließt diese luftdicht mit einem Deckel, damit sie keine Feuchtigkeit ansaugen und zu einem Eisklumpen werden, stellt sie danach in ein Gefrierfach. Immer wenn man ein Essen bereitet hat, kratzt man sich einen oder mehrere Löffel mit Dill oder Petersilie zusammen, passend zum Gericht. Nur einmal im Monat muss man Dill und Petersilie vorbereiten. Die ganz großen Stängel und einige, die die Häckselmaschine nicht zerkleinern kann, bindet man zu einem Paket zusammen und bewahrt dieses auf für ein weiteres Gericht, das an späterer Stelle des Buches besprochen wird. Es ist das Prinzip einer rationellen Küchenführung, dass man, wenn es sich anbietet und zu dem gegenwärtigen Arbeitsgang passt, schon ein weiteres Gericht mit vorbereitet, auf das man bei Bedarf zurückgreifen kann.

Fast alles, was beim Essen Brauch ist, muss man überdenken. Das haben wir schon immer so gehalten, ist kein Maßstab für die Richtigkeit einer Handlungsweise. Die Engländer nennen zum Beispiel das Frühstück Breakfast. Das heißt wörtlich übersetzt: das Fasten brechen oder unterbrechen. Das ist eine sachgerechte Bezeichnung. Aber unsachgemäß ist, dass uns die Engländer dann zum Frühstück gebratenen Speck und heiße Würstchen auftischen! Ein Hungerkünstler bräche die Zeit seines Fastens auch nicht mit einer gefährlich, deftigen Mahlzeit.

Die Nacht wird als Fastenzeit angesehen. Auch hierzulande wird immer empfohlen, mit einer großen Mahlzeit den Tag zu beginnen. Aber der Körper sorgt dafür, dass nachts kein Hungergefühl aufkommt. Darum muss man annehmen, dass am Morgen auch noch nicht der große Hunger zu erwarten ist. Wann Hungergefühl wieder auftritt, ist auch nicht davon abhängig, wann man zuletzt am vorigen Tag und wie viel gegessen hat. Der Körper ist keine Maschine, deren

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Verhalten man genau voraussagen kann. Er ist immer für Überraschungen gut.

Wenn man weniger essen will, sollte man dem Magen keine Mahlzeit aufzwingen, wenn er gar nicht danach verlangt. Man sollte ein feines Gespür dafür entwickeln, wann der Körper etwas benötigt. Ich esse morgens ein halbes Brötchen: ein Viertel davon mit Butter und Marmelade bestrichen, das zweite Viertel mit einer Scheibe Schnittkäse, zwei Scheiben Tomaten und Zwiebeln darauf, verfeinert mit einem Esslöffel French Salatdressing. Dazu trinke ich eine Tasse Kaffee. Danach setze ich das Fasten der Nacht bis zur Mittagszeit fort. Durch die Zwiebeln habe ich den ganzen Vormittag einen angenehmen, frischen Geschmack im Mund. Ich leide keinen Hunger, ich bin dieses Fasten gewöhnt. Überhaupt muss man zu unterscheiden lernen, ob man Hunger hat oder nur seinen Gaumen erfreuen will. Vielleicht findet man etwas Anderes als Essen, womit man sich erfreuen kann? Wenn ich eine aufregende Schachpartie spiele, merke ich noch nicht einmal, wenn der Hunger sich meldet.

Wem das nicht behagt am Morgen zu fasten, könnte vielleicht mit ein paar Gabeln mit süßsauer eingelegtem Weißkohlsalat das Fasten überbrücken, damit sich der Magen langsam wieder an die Nahrungsaufnahme gewöhnt. Auch koche ich mir gern in Gurkenwasser Brechbohnen, und wenn sie erkaltet sind, rühre ich kleingehackte Zwiebeln hinein. Dies ist auch ein Salat, von dem man zwischendurch etwas essen kann. Man kann auch den Weißkohlsalat mit den Brechbohnen mischen, wenn man geschmacklich etwas verändern will. Der Magen bekommt durch diese Salate eine Struktur, durch die sich die Magensäfte bewegen, um die Nahrung aufzuschließen. Ich habe eine Vorliebe für Sauergemüse. Man braucht keine Bedenken wegen der Säuren haben. Denn alle mit Lebensmitteln aufgenommenen Säuren sind sehr schwach gegenüber der Magensäure, können diese daher nicht verstärken.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Die Engländer nennen uns Deutsche wegen unserer Vorliebe für Kohl „Krauts“, beziehen sich dabei besonders auf das Sauerkrautessen. „Krauts“ soll eine negative Bezeichnung sein und die englische Steakkultur lobend hervorheben. Durch Beobachtung der Lebenserwartung sollten wir die Frage erörtern, wer die bessere bzw. gesündere Esskultur hat.

Der Körper läuft während des nächtlichen Fastens und danach in einer Art Stand-by-Modus; er verbraucht wenig Energie, aber er verbraucht. Und er gewinnt sie am leichtesten aus dem Zucker in der Nahrung. Den kann er auch aus Brot und Kartoffeln, aus der Stärke gewinnen. Wenn die Vorräte verbraucht sind, greift der Körper auch auf Eiweiß zurück, das eigentlich für andere Zwecke benötigt wird. Hierfür muss der Körper schwer arbeiten, weil er den Stickstoff des Eiweiß als Harnstoff ausscheiden muss. Nachweisen kann man das, weil bei der Energiegewinnung aus Eiweiß der Sauerstoffverbrauch des Körpers um 10% ansteigt. Die Marmelade in meinem Frühstück stellt dem Körper Fruchtzucker zur Verfügung, sodass während des weiteren Fastens mein Körper nicht auf Eiweißverbrennung umschalten muss. Die stark belastende Eiweißverbrennung im Körper findet man bei Leuten, die sich vorwiegend von Fleisch ernähren. Den Verbrauch von Fettreserven kann man auch als Reinigungsprozess verstehen. Der Körper benutzt die Reservefette dazu, um Schadstoffe einzulagern. Wenn er auf diese Fette zurückgreift, scheidet er automatisch die eingelagerten Schadstoffe aus, führt also eine Reinigung durch. Der Mensch ist es, von seiner Evolution her, nicht gewohnt, dass er sich bei jedem Hungergefühl sofort wieder sättigen kann. Da wir es aber in unserem Kultur- und Gesellschaftsrahmen gewohnt sind, spätestens dann zu essen, wenn wir Hunger spüren, unterbleibt heutzutage meist diese Reinigung. Das gelegentliche Hungern gehört also zur gesunden Lebensweise, weil das hierbei aktivierte Reservefett der biologische Mülleimer ist, der dabei entleert wird.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Noch etwas anderes bewirkt das Fasten. Wenn Sie 14 Stunden keine Nahrung zu sich nehmen ist der Vorrat aus dem Darm aufgebraucht und der Körper fängt an, sich selbst aufzuessen. Er ist so programmiert, dass er erst einmal alles verdaut, was fehlerhaft ist. Das ist also eine weitere Möglichkeit mit der der Körper aufräumt. Sie ist auch bekannt unter dem Namen „Heilfasten“. Da diese Entfernung von Baufehlern schon nach 14 Stunden fasten einsetzt, muss man sie nicht endlos lange durchhalten bis es schmerzt. Wenn man das Fasten der Nacht ausdehnt auf 18 Stunden, dann hat der Körper jeden Tag 4 Stunden Zeit, um Fehlerhaftes auszumerzen. Wenn Sie am Nachmittag mit dem Essen aufhören, kriegen Sie 18 Stunden Fasten mit der Nacht und dem späten Frühstück schnell zusammen. Sie können auch zum Frühstück so wenig essen, dass Sie das Fasten genaugenommen nach dem Frühstück bis zum Mittag fortsetzen. Wenn Sie diese Reinigung konsequent durchhalten, dann sammelt sich auch nicht allzu viel an, was ausgewechselt werden müsste. Das ist wie beim Auto, wer damit regelmäßig zur Inspektion geht und schadhafte Teile auswechseln lässt, muss von Mal zu Mal weniger Teile auswechseln.

Das viele Trinken müssen Sie beibehalten oder sich angewöhnen, am besten Tag und Nacht. Wenn man nachts aufwacht, sollte man gleich zu einem Glas mit Sprudelwasser greifen; man kann es mit einem Schuss Fruchtsaft verfeinern, das schadet der eingeschränkten Nahrungsaufnahme nicht. Mit dem Trinken spülen Sie Schadstoffe aus dem Körper heraus, das ist wichtig für die Schadstoffentsorgung.

Die Angst vor Cholesterin ist unbegründet. Cholesterin ist ein wichtiger Baustein beim Aufbau von Zellen. Darum verlässt sich der Körper nicht darauf, dass es mit der Nahrung zugeführt wird, sondern produziert es selbst. Wenn im Blut ein zu hoher Cholesterinspiegel festgestellt wird, hat der Körper zu viel Cholesterin produziert. Dies ist eine krankhafte Erscheinung, die behandelt werden

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

muss. Zuviel Cholesterin kann nicht durch fettarme Ernährung behoben werden.

Professor Walter Hartenbach¹ schreibt in seinem Buch „Die Cholesterin-Lüge. Das Märchen vom bösen Cholesterin“, dass es sich bei der Einschätzung des Cholesterins als „gefährlich“ um ein großangelegtes Marketingkonzept handelt, mit dem alle möglichen Mitteln zur Cholesterinsenkung beworben und verkauft werden sollen. Auch soll der Verkauf besonderer Öle, die angeblich günstige Cholesterinzusammensetzung haben, damit gefördert werden. Gemäß dieser Werbung sollte man auf keinen Fall Fette verwenden, die dem Fleisch anhaften. Aber gerade diese empfehle ich, weil sie dem Essen den besonderen Geschmack des Fleisches geben. Die ganze Hetze gegen das natürliche Fett ist nichts weiter als ein übler Verkaufstrick. Der Lebensmittelhandel ist ein weites Feld für Skandale; wenn es ums Umsatz machen geht, nimmt man es dort mit der Wahrheit nicht so genau. Wir kommen darauf noch ausführlich zurück.

Kein Koch kann eine schmackhafte Bratensauce herstellen, die kein Fett enthält. Der Körper verlangt über seinen Geschmack nach diesem Fett. Und der Geschmack ist am besten, wenn der Braten selbst dieses Fett geliefert hat. Also sollte man auf seinen Körper hören. Der Körper benötigt dieses Fett, um im Magen und Darm ein Milieu herzustellen, in dem Vitamine gelöst werden. Denn nur so können sie in den Blutkreislauf gelangen. Wenn das Fett seine Lösungsfunktion erfüllt hat, wird es mit dem Stuhlgang ausgeschieden. Nur geringe Mengen vom Fett gelangen ins Blut. Darum stellt sich der Körper das benötigte Cholesterin selber her.

¹ Prof. Walter Hartenbach „Die Cholesterin-Lüge“ **Urheberrechtlich geschützt!**

3. WELCHES ZIEL SOLLTEN WIR UNS SETZEN?

Manfred Bruer² schreibt in seinem Buch „Alt werden – gesund bleiben“, dass er Gegenden besuchte, in denen Hundertjährige vermehrt vorgekommen sind. Er befragte sie nach ihren Lebensgewohnheiten. Es waren meist Bauern, die das, was sie aßen, selbst anbauten. Ihr Essen war kärglich; sie waren daher klein und untergewichtig. Das übergewichtig, voluminös und groß zu sein, nicht zur Lebensverlängerung des Menschen führt, wussten wir auch schon vorher. Diese Bauern führten ein beschwerliches Leben in ihrer Landwirtschaft ohne technische Hilfsmittel. Selbst das Kochen von Lebensmitteln war ihnen unbekannt. Dass in ihrer Lebensweise zufällig Vieles richtig war, will ich nicht bestreiten. Das sollte aber nicht heißen, dass wir ihre Lebensweise übernehmen müssen. Wir können das wahrscheinlich gar nicht und wollen es wohl auch nicht.

Bruer hat, so gesehen, für seine Ernährungslehre zu viele Verhaltensweisen aus diesem bäuerlichen Milieu übernommen und in diesem Zuge das Kochen einfach abgeschafft. Aus der Evolutionsgeschichte des Menschen weiß man aber, dass die Menschheit durch die Erfindung des Kochens einen Entwicklungssprung gemacht hat, weil damit dem Verdauungsapparat Arbeit abgenommen wurde. Der Mensch bekam dadurch mehr Kraft, um seinen Denkapparat zu entwickeln. Deshalb halte ich den Schritt zurück, um es wieder ohne Kochen zu versuchen, für den falschen Weg. Kochen sollte mit größter Vorsicht, d. h. nährstoff- und vitaminschonend weiterbetrieben werden. Und gekocht oder gebraten wird idealerweise unmittelbar vor dem Essen, ohne lange Warmhaltezeiten bis zum Essen. Eine andere Begründung für das Kochen ist, dass manche Lebensmittel ungekocht ungenießbar sind. Grüne Bohnen enthalten viele Vitalstoffe, sind aber ungekocht giftig.

² Manfred Bruer, „Alt werden – gesund bleiben“ **Dieses Leben ist urheberrechtlich geschützt!**

Weiter wird von Bruer berichtet, dass die von ihm besuchten bäuerlichen Enklaven ohne Medizin und Tabletten auskommen. Alle Bauern, die früh verstarben, weil ihnen eine Medizin gefehlt hatte, bekommt man natürlich nicht zu Gesicht. Wenn man aus dem Besuch schließt, dass alle Tabletten überflüssig und vielleicht sogar schädlich seien, dann ist das wohl eine Fehlinterpretation.

Bruer geht soweit, dass er sinngemäß sagt: Vitamine können nur der Ernährung dienen, wenn sie im biologischen Verbund einer Pflanze stecken und mit der Pflanze gegessen werden; Vitamin-tabletten können sogar schädlich sein, behauptet er.

Lange Zeit glaubte man, dass chemische Verbindungen, die durch biologische Prozesse entstehen (und übrigens auch giftig sein können), eine besondere Lebenskraft ausstrahlen. Man meinte, man könne solche Stoffe deshalb technisch nicht nachstellen. Der Chemiker Wöhler erstellte dann den Harnstoff im Labor und wies nach, dass dieser sich durch nichts vom Harnstoff in Lebewesen unterscheidet. Aber Bruer hingegen gräbt nun die alte, anachronistische Vorstellung wieder aus, wonach Vitamine aus Pflanzen, die er empfiehlt, unnachahmlich seien und Vitamine aus Tabletten sogar schaden könnten.

Bruer behauptet, dass man für ein langes Leben weniger trinken solle und die Flüssigkeit, die in den von ihm empfohlenen Kräutern und Früchten stecken, dem Menschen fast schon reichen. Aber jeder Urologe empfiehlt, viel zu trinken, und sagt, dass die Urinverarbeitung des Körpers auf große Mengen Wasser eingerichtet ist. Viel Wasser ist gut für die Prostata. Wenn der Urin zu hoch konzentriert ist, können die darin gelösten Schadstoffe ausfallen, das heißt zu festen Substanzen werden und Nierensteine bilden. Der Körper besteht zu 70% aus Wasser; und während der Nacht verliert er, durch Schwitzen, einen halben Liter Wasser – auch am Tag etwas. Das verlorene Wasser muss nachgefüllt werden. Mit den Vorstellungen

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

von Bruer können wir nicht die maximal mögliche Lebenserwartung erreichen.

Unser Ziel könnte sein, alle Erkenntnisse, die verfügbar sind zu nutzen, das heißt wenig essen, viel trinken, wenig Salz, Rücksicht nehmen auf die Darmbakterien und sich selbst beobachten, was einem bekömmlich ist. Und sich Zeit nehmen zum Essen und auch sonst es ruhig angehen lassen, darum nicht zu viel arbeiten. Das meiste, das man sich anschafft, gebraucht man gar nicht, darum hätte man sich auch das Geldverdienen dafür ersparen können.

Bruer beschreibt seine hart arbeitenden, hundertjährigen Bauern so, als wenn das harte Arbeiten eine Voraussetzung für langes Leben ist. Ich würde sagen, sie lebten so lange, trotz ihrer schweren Arbeit. Wir wollen noch länger leben. Die genannten Bauern erreichten rein zufällig das lange Leben, wie viele früh verstorben sind ist unbekannt. Wir wollen nichts dem Zufall überlassen.

4. ERNÄHRUNGSBERATER KÖNNEN NICHT BEHILFLICH SEIN

Ernährungsberater raten uns, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Sie gehen wohl davon aus, dass die Pflanzen uns all das liefern, was wir benötigen, wenn wir genügend verschiedenes Obst und Gemüse zu uns nehmen. Das ist eine seltsame Vorstellung, die man leicht widerlegen kann. Pflanzen bilden Stoffe für die eigenen Bedürfnisse. Wenn sie auch unsere Bedürfnisse damit trafen, wäre das rein zufällig. Wenn es dann auch noch egal sein soll, welche Auswahl an Pflanzensorten wir treffen, um uns davon zu ernähren, dann ist diese Vorstellung ziemlich amateurhaft. Es ist ein „Lotteriegücksfall“, wenn in einer beliebigen Auswahl von Lebensmitteln genau das enthalten ist, was wir brauchen. Auf diese Vorstellungen

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

habe ich mich nicht eingelassen. Ich wähle aus, was mir schmeckt, und ergänze es mit einer Vitamintablette, die alle notwendigen Bestandteile auch an Spurenelementen enthält.

Vitamintabletten haben zwar einen schlechten Ruf, aber ich habe dafür noch keinen stichhaltigen Grund gefunden. Auch habe ich untersucht, wie einzelne Lebensmittel die Bedürfnisse eines Menschen abdecken. Ich nenne dazu ein Beispiel, um zu zeigen, wie berechtigt meine Kritik ist. Nur im Weiß- und Rotkohl sind nennenswerte Mengen des Spurenelements Zink enthalten. Aber auch nicht genug, um eine Vollversorgung des Menschen zu gewährleisten. Und ausgerechnet beim Zink übernehmen die Vitamin-Tabletten die Versorgung meist nur zu 20%.

Ich gleiche diesen Mangel aus, indem ich noch extra eine Zinktablette nehme. Wenn den Vitamintablettenherstellern noch nicht mal aufgefallen ist, dass der Ernährung vor allem Zink fehlt, dann kann man daraus schließen, dass diejenigen, die sich eingehender, beruflich mit Ernährung befassen, wohl meist nicht tief genug in die Materie eingestiegen sind. Sie gehen mit dem Hinweis auf eine ausgewogene Ernährung allen sachdienlichen Erörterungen aus dem Weg. Selbst auf der Verpackung der Vitamintablette findet man diesen nichtssagenden Hinweis von der ausgewogenen Ernährung. Es empfiehlt sich aber, regelmäßig einen Apfel oder anderes Obst zu essen. Nicht um eine Versorgungslücke zu schließen, sondern um die Verdauung anzuregen. In der Ernährungsberatung hört man auch noch andere seltsame Vorstellungen. Es wird vorgeschlagen, sich mit Trennkost zu ernähren, etwa so, dass man Fleisch nur zusammen mit Kopfsalat isst und Kartoffeln, Reis, Nudeln und Brot in einer späteren Mahlzeit zu sich nimmt. Wahre Wunder soll das für die Gesundheit bewirken. Aber Wunder gibt es bei der Ernährung nicht; alles was dabei abläuft, ist naturwissenschaftlich erklärbar und kann nicht ausgetrickst werden. Der Verdauungstrakt ist am Anfang stark sauer und wird dann zum Ende hin immer basischer, sodass er für jedes

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Nahrungsmittel irgendwann das passende Milieu bereithält. Es ist daher egal wie die Mahlzeit sich zusammensetzt. Jedes Nahrungsmittel hat beim Transport durch den Verdauungstrakt zu warten bis es zur Verarbeitung dran ist, nämlich dann, wenn das dafür passende Milieu erreicht wird. Auch der „böse“ Zucker bringt den Menschen nicht um, sollte aber als Gewürz verstanden werden und nicht den Hauptanteil der Nahrung ausmachen. Andere Nahrungsmittel könnten bei der Ernährung zu kurz kommen, wenn man zu viel Zucker zu sich nimmt.

Der Mensch braucht zur Aufrechterhaltung seiner Lebensvorgänge Energie, und die entnimmt er erst mal dem Zucker oder den Kohlenhydraten, weil sich daraus für den Körper am leichtesten Energie gewinnen lässt. Ist aber zu viel Zucker oder Kohlenhydrat verfügbar im Nahrungsangebot, den der Körper nicht sofort verbrauchen kann, dann legt er sich davon eine Fettreserve an. Und diese Reserve hält er für etwas Gutes und greift zur Energieversorgung selten darauf zurück; lieber holt er sich aus der Nahrung auch schwer mobilisierbare Energie, um seine Fettreserve zu schonen. Das ist der Grund dafür, warum Übergewicht entsteht. Dieses Verhalten war in einer frühen Periode der Menschheit einmal lebensnotwendig.

Für die Energieversorgung benötigt der Körper also Zucker oder Kohlenhydrate die man auch Stärke nennt. Kohlenhydrate sind das Vorprodukt des Zuckers, wie leicht die Umwandlung in Zucker zu bewerkstelligen ist erkennt man daran, dass Kartoffeln süß schmecken, wenn sie Frost gekriegt haben. Wenn wir dem Körper kein Zucker zuführen, dann macht er sich welchen aus Kohlenhydraten zur Energieversorgung. Unsere Aufgabe ist es dafür zu sorgen, dass nicht zu viel Energiestoffe bereitgestellt werden, weil der Körper aus dem Überschuss, aus alter Gewohnheit, eben diese Fettreserven produziert. Seine Energiestoffe gewinnt der Körper vorwiegend aus Kartoffeln, Nudeln, Reis und Brot. Es kommt daher darauf an, dem Körper nur so viel Nahrung anzubieten, wie er tatsächlich auch

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

verbraucht. Die Bereitstellung von Energie aus Kohlenhydraten geht langsamer vonstatten und ist deshalb für kontinuierliche Versorgung des Körpers besser. Beim Weißbrot geht sie auch zu schnell, weil keine Ballaststoffe den Vorgang verlangsamen. Aber Nahrungsmittel ohne Ballaststoffe sind kein Gift, Ballaststoffe können über andere Nahrungsmittel nachgeliefert werden.

Für den Aufschluss der Nahrung leisten Bakterien wichtige Vorarbeit. Sie bereiten auch die Eiweißverarbeitung vor. Die Arbeit der Bakterien und die Funktion der Ballaststoffe werden noch in einem späteren Abschnitt erläutert. (siehe Seite 43 u. 47).

Wenn hier nun tierische Fette als Geschmacksverbesserer empfohlen werden und vorgegeben wird, dadurch die Verdauung zu verbessern, dann geht es darum, ein Milieu zu schaffen, in dem Vitamine gelöst werden können. Die Fette selber werden meist unverdaut ausgeschieden. Das wurde bei Untersuchungen des Kots ermittelt, in dem man auch das angeblich so schädliche Cholesterin fand, das eigentlich harmlos die Nahrung bis zum Ausgang begleitet und eine Funktion als Schmiermittel hat.

Es ist ein weit verbreiteter Irrtum, dass man von fetten Mahlzeiten fett wird. Die Magenwände und die Darm Haut sind von einer stabilen Fettschicht geschützt, damit sie nicht von der Magensäure angegriffen und verdaut werden. Darum kann das Fett der Mahlzeit nicht durch die Wände hindurchtreten; das Fett kann schließlich nicht sich selbst durchdringen. Man kann den Fettmolekülen keine unterschiedlichen Orders geben; entweder sie bilden eine stabile Fettschicht, oder sie wandern irgendwo hindurch. Nur flüssige Fette können sich einen Durchgang verschaffen, zum Beispiel Fischfette. Verflüssigt treten Fette im Dünndarm in geringen Maßen in den Blutkreislauf ein. Fette im Körper entstehen fast nur, wenn im Übermaß Kohlenhydrate oder Zucker mit der Nahrung aufgenommen werden. Erst dann kommt es zu Fettansätzen, weil der Körper diese Nahrung, wie schon gesagt, zu Reservefetten umbaut.