

Ein Blick hinter die Kulissen des Gesundheitswesens oder die Beantwortung der Frage: Wie viel ist eine gesunde, vollwertige Ernährung wert?

Gesundheitskosten

In der Schweiz werden derzeit jährlich rund 65 Milliarden Franken für das Gesundheitswesen ausgegeben. Bei 8 Millionen Einwohnern bedeutet dies etwa 8'000 Franken pro Person und Jahr für Arztkosten, Medikamente, Spitalaufenthalte, Operationen, Laborkosten, Pflege usw. Fundierten Schätzungen zufolge sind 60 bis 70 Prozent aller Krankheiten und aller Kosten im Gesundheitswesen ernährungsbedingt, also auf falsche Ernährung zurückzuführen. 60 Prozent von 8'000 Franken sind Fr. 4'800.-. Bei einer Lebenserwartung von durchschnittlich 80 Jahren ergibt das Gesamtkosten von 384'000 Franken (80 mal 4'800.-) pro Schweizer aufgrund falscher Ernährung.

Zu den direkten Kosten für Krankheiten (Arzt, Medikamente, Operationen etc.), kommen die indirekten Kosten aufgrund krankheitsbedingter Arbeitsausfälle, Arbeitslosigkeit, Erwerbsunfähigkeit usw. hinzu, also Kosten, welche der Wirtschaft und damit der Gesellschaft als Ganzes durch reduzierte Produktivität und Produktionsausfall entstehen. Diese indirekten Kosten sind in etwa gleich hoch oder leicht geringer wie die direkten Kosten für Krankheit. Das heisst: Aufgrund falscher Ernährung entstehen mindestens 650'000 bis 750'000 Franken Gesamtkosten für jeden Schweizer.

Soweit zu den Zahlen. In diesen Zahlen noch nicht eingerechnet ist die Minderung der Lebensqualität durch Schmerz, Krankheit und Leid. Oder wie hoch würden Sie die Kosten für die Minderung an Lebensqualität veranschlagen, welche ein Schlaganfall-Patient erfährt, der nach seinem Hirnschlag lebenslang einseitig gelähmt bleibt, kaum mehr sprechen und als Folge nicht mehr eigenständig leben kann? (*Hinweis: Hirnschlag/Schlaganfall ist eine ernährungsbedingte Krankheit, genauer: eine ernährungsbedingte **Zivilisationskrankheit*** - exakteres zu den ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten, deren Ursache und Entstehung, ab Seite 4*). Wie hoch veranschlagen Sie die Minderung der Lebensqualität durch Amputation eines Körperteils aufgrund von Diabetes/Zuckerkrankheit? (*Hinweis: In der Schweiz werden aufgrund von Diabetes, einer ernährungsbedingten Zivilisationskrankheit*, jährlich etwa 2'000 Körperamputationen, vorwiegend Füsse und Beine, durchgeführt.*) Wie hoch veranschlagen Sie den Verlust des Augenlichtes ebenfalls aufgrund von Diabetes? (*Diabetes ist die häufigste Ursache von Erblindungen.*)

Wie hoch veranschlagen Sie die oft lebenslangen Schmerzen und Bewegungseinschränkungen von Rheuma- und Gichtpatienten? (*Rheuma und Gicht: beides ebenfalls ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten*, genau gleich wie auch alle folgend genannten Krankheiten.*) Wie hoch veranschlagen Sie einen Herzinfarkt oder eine Thrombose? Was kostet Ihrer Meinung nach die Lebensqualitätseinbusse aufgrund von Gebissverfall und dem Tragen eines künstlichen Gebisses? Wie angenehm sind Dauerverstopfung, Leberschäden, Verdauungsbeschwerden aller Art, Arthrose und Arthritis, Wirbelsäulen- und Bandscheibendegeneration, Neurodermitis und Hautausschläge, zahlreiche Allergien und Unverträglichkeiten, Parodontose, Osteoporose und Arteriosklerose, Nieren- und Gallensteine, Bauchspeicheldrüsen-, Dünn- und Dickdarmkrankungen, ständige Erkältungen und Katarrhe aufgrund eines geschwächten Immunsystems, Nierenbecken- und Blasenentzündungen oder gar (*zumindest in Teilen ernährungsbedingt*) Krebs?

Wie angenehm sind Fettsucht und 10, 20 oder gar 50 oder 100 Kilogramm Übergewicht? Und was ist mit Alzheimer und Demenz? Haben diese Krankheiten nicht auch mit der Ernährung zu tun? Oder warum sollte die Degeneration von Körperorganen durch minderwertige Zivilisationsnahrung ausgerechnet vor dem Gehirn halt machen?

Wie hoch wollen Sie die Lebensqualitätseinbusse von jemandem beziffern, der aufgrund von Krankheit seinen Arbeitsplatz verliert und arbeitslos wird, oder gar invalid? Wie hoch den häufig damit einhergehenden Verlust von sozialen Kontakten, wie hoch den Verlust eines befriedigenden Sexuallebens oder, im schlimmsten Falle, gar den Verlust von Ehepartner und Kindern (die sich von der kranken Person abwenden)? Wie hoch veranschlagt man verloren gegangenes Selbstwertgefühl, Schmerz, Verzweiflung oder gar Depression bis hin zu Selbstmord? Wie gut lebt es sich mit einem dauerhaft zu hohen Blutdruck und der ständigen Angst vor einem Herzinfarkt, Hirnschlag, einer Embolie oder Nierenversagen? Kann man solche Einbussen an Lebensqualität überhaupt in Zahlen messen?

Und was ist mit dem gesamtgesellschaftlichen Gesundheitszerfall aufgrund unserer minderwertigen Zivilisationsnahrung, einer hochgradigen Mangelernährung im Überfluss, und was mit den kommenden Generationen? Denken Sie, dass ein Mann oder eine Frau, der/die sich vorwiegend von Fast- und Junk-Food ernährt, von Auszugsmehlen (Weissmehl, Ruchmehl etc.) und Produkten daraus

(übliche Brote wie Weissbrot und dunkles Brot, weisse Teigwaren, üblicher Reis, Kuchen usw.), Zucker, Zucker, Zucker, Schokoladen, Glaces und Süssigkeiten aller Art, von Limonaden/Süssgetränken und so genannten Energy-Drinks, von Kunstfetten (z.B. Margarinen und verwandte Produkte) und chemisch aufbereiteten Ölen (die üblichen Salatöle), von ultrahoherhitzter, toter Milch (UHT-Milch) und Produkten daraus, (künstlichen) Fertigmüslis und vielen weiteren angeblich gesunden, bei genauerem Hinsehen meist mit Zucker und weiteren minderwertigen Zutaten angereicherten Frühstücksmischungen, von hochgezüchteten Fleisch(bergen), Lebensmittelimitaten (künstliche Nachbildungen natürlicher Nahrungsmittel, z.B. Käse- oder Schinkenimitate), zahllosen Fertigprodukten sowie tausenden weiterer „segensreicher“ Erzeugnisse der Nahrungsmittelindustrie (sich also so ernährt, wie das heute die meisten, zumindest in Teilen, tun), denken Sie, dass diese Frau oder Mann noch vollständig gesunde Nachkommen zeugen kann?

Gesundheitskatastrophe?!

Und wenn die Nachkommen bereits geschwächt oder gar krank zur Welt kommen, sind dann deren Nachkommen nicht noch kränker ... und wo endet das? Befinden wir Zivilisationsmenschen uns, den meisten noch kaum bewusst, nicht bereits mitten in einer Gesundheitskatastrophe unerhörten Ausmasses? Oder wie sonst soll man den Gesundheitszustand der zivilisierten Welt einschätzen, in der mittlerweile die Hälfte der Bevölkerung, immer häufiger und stark zunehmend bereits Kinder, auf Dauermedikation ist, 50 Prozent der Menschen an Herz-Kreislauf-Krankheiten verstirbt (Herzinfarkt, Schlaganfall usw., Krankheiten, die noch vor hundert Jahren so gut wie unbekannt waren), zahllose weitere ernährungsbedingte Krankheiten und Zivilisationsschäden (siehe die weiter oben genannten Krankheiten) zur Norm geworden sind, die Krankenkassenbeiträge schwindelerregende Höhen erreicht haben und fast jährlich mit neuen Rekordaufschlägen „glänzen“, und die Pflege älterer Menschen – die oft zwar nicht in jüngeren Jahren sterben als früher, häufig aber einen beträchtlichen Teil ihres letzten Lebensabschnittes unter Medikamenteneinfluss, in Dauerkrankheit, Demenz oder gar „Siechtum“ verbringen – kaum mehr geregelt und finanziert werden kann?

Ist die totale Pillengesellschaft wirklich die von uns gewollte Zukunft? Wollen wir uns wirklich der Vorgehensweise und den Zielen der Pharma-, Medizinal-, Ärzte-, Labor-, Therapie- und Pflegebranche unterwerfen, die, angetrieben durch das Prinzip des Kapitalismus (Wachstum und Wettbewerb um jeden Preis), lauten: *„Der Wettbewerb zwingt zur Erschliessung neuer Märkte. Das Ziel muss die Umwandlung aller Gesunden in Kranke sein, also in Menschen, die sich möglichst lebenslang sowohl chemisch-physikalisch als auch psychisch für von 'Experten' therapeutisch, rehabilitativ und präventiv behandlungsbedürftig halten, um 'gesund leben' zu können.“* Ist es nicht eine Groteske, dass die medizinische Forschung immer weiter voranschreitet, die Menschen aber immer kränker werden? Kann die so genannte Gesundheitsbranche überhaupt ein Interesse an einer Verbesserung der Volksgesundheit und an effektiven Massnahmen zur Senkung der Gesundheitskosten (genauer: Krankheitskosten) haben, wo doch solche Massnahmen einem massiven Umsatz-, Gewinn- und Stellenabbau und letztlich zum Wegfall von 80 bis 90 Prozent der gesamten Branche führen würden (gesunde Menschen brauchen keinen Arzt und keine Medikamente)? Kann es überhaupt einen anderen Grund für die stark steigende Gesundheitskosten geben, als dass die Bevölkerung immer kränker wird und immer verunsicherter (und damit manipulierbarer) in Gesundheitsfragen?

Und was ist mit dem Märchen der besseren Volksgesundheit aufgrund höherer Lebenserwartung, das viele glauben, und der Idee/Theorie, dass viele neue Krankheiten (*die ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten**, siehe ab Seite 4) nur deshalb entstünden, weil die Menschen heute viel älter würden als früher (was natürlich komplett falsch ist, siehe dazu auch die Anmerkungen auf Seite 5)?

Anmerkung: In früheren Zeiten stellten Infektionskrankheiten (Pest, Typhus, Ruhr, Cholera, Tuberkulose und viele weitere), bei denen die Betroffenen häufig in verhältnismässig jungen Jahren starben, die Haupttodesursache dar. Ebenfalls lag die Säuglings- und Kindersterblichkeit (und Kinderzahl) weitaus höher als heute. Wenn z.B. ein Mensch mit 90 Jahren stirbt und zwei Säuglinge bei der Geburt sterben, so ergibt das für diese drei Menschen ein durchschnittliches Lebensalter von 30 Jahren. In Sachen Infektionskrankheiten haben die Medizin und die besseren hygienischen Verhältnisse von heute also zu grossen Fortschritten geführt, dafür sind viele neue, chronische Krankheiten entstanden – die ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten –, für welche die heutige Medizin weder die echten Ursachen noch Heilungsmöglichkeiten kennt.

Man weiss, dass die Menschen schon vor Jahrhunderten oder gar Jahrtausenden 80 Jahre, 90 Jahre, oder sogar noch älter wurden. Verständlich, dass exakte Aufzeichnungen und Altersangaben der Durchschnittsbevölkerung aus früheren Zeiten fehlen. Von berühmteren Zeitgenossen sind die Geburts- und Todesjahre jedoch manchmal vorhanden. So erreichte beispielsweise Ramses II (1303-1213 v. Chr.), König von Ägypten, schon vor mehr als Dreitausend Jahren ein Alter von 90 Jahren. Der griechische Dichter Sophokles (496-405 v. Chr.) wurde vor mehr als zwei Jahrtausenden 91 Jahre alt, der griechische Gelehrte Gorgias (485-380 v. Chr.) sogar mehr als Hundert Jahre. Auch die folgenden, z.T. noch heute weltbekannten griechischen Gelehrten, er-

reichten alle ein Alter zwischen 80 und 90 Jahren: Hippokrates (460-375 v. Chr.), Platon (428-348 v. Chr.), Euklid (360-280 v. Chr.), Pyrrhon (360-270 v. Chr.), Plutarch (45-125 n. Chr.).

Und hier noch einige weitere Namen von berühmten Personen, die alle vor mindestens 200 Jahren gelebt haben (also noch lange vor der „modernen“ Medizin) und die ebenfalls zwischen 80 und 90 Jahre alt wurden: Johann Wolfgang Goethe (1749-1832), Heinrich Pestalozzi (1746-1827), Thomas Jefferson (1743-1826), James Watt (1736-1819), Immanuel Kant (1724-1804), Benjamin Franklin (1706-1790), Voltaire (1694-1778), Isaac Newton (1643-1727), Michelangelo (1475-1564), und zum Schluss wenigstens noch eine Frau (und zumindest eine Person aus dem Mittelalter), Hildegard von Bingen (1098-1179). Auch diverse Päpste wurden älter als 80 Jahre.

Und was ist mit dem beinahe pausenlos wiederholten „Werbeslogan“ (der „Gesundheits“-Industrie), dass eine hohe medizinische Versorgung eben seinen Preis hat und wir (in der Schweiz, Europa usw.) hochgradig leistungsfähige Gesundheitssysteme besitzen? Wird mit solchen Scheinargumenten (Krankheiten sollen deshalb entstehen, weil die Menschen heute älter werden, angeblich leistungsfähiges Gesundheitssystem usw.) nicht von den wahren Ursachen der explodierenden Kosten abgelenkt, die Bevölkerung abgestumpft, die Profitrate der Gesundheitsindustrie maximiert und das Leid und die Not der zunehmenden Zahl kranker Menschen vergrössert?

Gesundheit, Landwirtschaft und Umwelt

Und was ist mit den Hunderttausenden Alkohol-, Nikotin- und Koffeinabhängigen, was mit der grossindustriellen Erzeugung von Fleisch und sonstigen tierischen Erzeugnissen in riesigen Tierfabriken (Batteriehühner und -eier respektive Massentierhaltung, Hormonkalb und hochgezüchtete Turbokuh, Schweine- und Rindermast etc.), was mit den Raubzügen der industriell organisierten Hochseefischerei durch die Weltmeere und das Leerfischen derselbigen, was mit der Würde des Tieres und dem „Fließbandtöten im Sekundentakt“ in riesigen Schlachthöfen? Was ist mit den Ur- und Regenwäldern, die von den Fleischessern förmlich weggefressen werden (um Futter für unser europäisches und das amerikanische Vieh zu pflanzen, zum Beispiel Soja, werden in Brasilien und anderswo riesige Flächen von Regenwäldern abgeholzt)? Was ist mit der Beschleunigung des Klimawandels durch riesige Mengen der Treibhausgase Methan aus Rindermägen und Distickstoffoxid aus Kunstdünger? Warum hat sich der Fleischverbrauch in den letzten 100 Jahren verfünffacht, obwohl man weiss, dass einmal Fleisch/Fisch pro Woche (der „Sonntagsbraten“, wie früher üblich) vom gesundheitlichen Standpunkt aus völlig ausreichend ist, zu viel Fleisch gar gesundheitsschädlich ist (Eiweissmast), und durch den Umweg über das Tier 80 Prozent der Nahrungskalorien verloren gehen (von derselben Landfläche lassen sich fünf mal mehr Menschen ernähren, wenn dort Pflanzen angebaut werden, die vom Menschen gegessen werden, anstatt Pflanzen anzubauen, die als Tiernahrung dienen)? Global gesehen frisst das Vieh der Reichen das Getreide der Armen.

Warum kaufen wir Tomaten, Äpfel und viele weitere Früchte und Gemüse, welche mit Flugzeugen oder riesigen Lastwagen zu uns gebracht werden, und 3'000, 5'000 oder gar 20'000 Kilometer Entfernung zurückgelegt haben, anstatt uns beim Bauern nebenan zu bedienen? Was ist mit der in Fabriken präparierten, nicht selten gar pulverisierten, Säuglings- und Kindernahrung, mit der zahlreiche Mütter im Glauben etwas Gutes zu tun (die Werbeindustrie lässt grüssen) ihre Kleinsten „malträtiert“, was mit den bei Sportlern häufig anzutreffenden gesundheitlich minderwertigen Produkten in Form von so genannten Energieriegeln, isotonischen (Zucker)Getränken respektive Energiedrinks, Eiweiss- und Kohlenhydratpulver, Nahrungsergänzungsmitteln usw.? Wofür brauchen wir jährlich 10'000 neue Produkte, welche die Nahrungsmittelindustrie in die Regale der Kaufhäuser und Supermärkte stopft?

Wofür brauchen wir Pflanzen, die in reinen Nährlösungen (anstatt im Erdreich) gezogen werden? Warum laugen wir unsere Böden aus und zerstören jedes Jahr Hunderte Millionen Tonnen wertvollsten Humus und Tausende Quadratkilometer Boden (bis hin zu Wüstenbildung) aufgrund von Monokulturen, falscher Bodenbehandlung (inklusive Überweidung und Bodenverdichtung wegen zu schwerer Landmaschinen) und chemisierter Landwirtschaft? Warum züchten wir Pflanzen (zum Beispiel Gemüse), deren Widerstandskraft derart gering ist, dass sie in der freien Natur gar nicht mehr lebensfähig sind? Wofür brauchen wir Hybridsamen und -pflanzen (Pflanzen, die sich nicht mehr selber vermehren können und deren Saatgut vom Bauern jedes Jahr neu gekauft werden muss)? Warum brauchen wir Hunderte von nicht selten bedenklichen bis schädlichen Nahrungsmittelzusatzstoffen (so genannte E-Nummern), wofür Nahrungsmittel, die mit Nahrungsergänzungsmitteln/Arzneien angereichert werden (so genannter Functional Food)? Wie gesund sind Erdbeeren im Winter und kalorienreduzierte Light-Produkte, wie sinnvoll Produkte aus entfernten Regionen und anderen Klimazonen? Wie gesund sind Kunstdünger, Insektizide, Pestizide, Fungizide, Herbizide und sonstige -zide und Chemikalien? Welche gesundheitlichen Risiken und Folgeschäden für Mensch und Umwelt birgt die Gentechnik? Und warum erfahren wir so wenig über die wahren Ursachen von Krankheiten? Aus Unwissenheit? Oder vielleicht doch aus Geld- und Profitstreben von Nahrungsmittelkonzernen, Medizinal-, Chemie-, Agro- und Pharmabranche (gesunde Menschen brauchen keine Ärzte und Medikamente, und eine biologische Landwirtschaft keine Chemie)?

Ist unser Gesundheitssystem richtig?

Nun ja, letztlich bleibt die Eingangsfrage: Wie viel ist eine gesunde, vollwertige Ernährung wert? Wie viel sind wir bereit für regionale, saisonal und naturnah produzierte Lebensmittel sowie dem Wissen um die schonende und gesund erhaltende Zubereitung derselbigen auszugeben? Warum soll ich nicht beim nächstgelegenen Bauern einkaufen ... und damit neben der Unterstützung lokaler Produktion auch Transportkilometer (eigene und solche die notwendig sind um die Produkte aus fernen Regionen zu uns zu bringen) sparen und wissen, wo und wie die Produkte, die ich kaufe, hergestellt werden?

Und: Kann das eigenverantwortliche Handeln zur Gesunderhaltung von Körper und Seele wirklich an andere delegiert werden? Zum Beispiel an die Ärzte, die uns gesund machen sollen, aber nur dann Geld verdienen, wenn wir krank sind oder Angst vor Krankheit haben? Oder ist diese Idee, mit der Angst, Krankheit und Not der anderen Geld zu verdienen, vielleicht schlicht absurd, und vielmehr ein System angesagt, in dem mit Krankheit KEIN Geld verdient werden kann, sondern der Arzt und die übrigen Personen im so genannten Gesundheitswesen (oder doch Krankheitswesen?!) nur dann ein Einkommen erzielen, wenn sie dafür sorgen, dass Ihre Mitbürger gar nicht erst krank werden, und derjenige Arzt über das höchste Einkommen verfügt, dessen Mitbürger am gesündesten sind?

Hervorragende Ärzte verhindern Krankheiten.

Mittelmässige Ärzte behandeln noch nicht ausgebrochene Krankheiten.

Unbedeutende Ärzte kümmern sich um bestehende Krankheiten.

Chinesisches Sprichwort 2000 v Chr.

Primum est medici cavere, secundum sanare, tertium officium est nil nocere vitae. (Erste Pflicht des Arztes ist zu verhüten, zweite zu heilen, dritte dem Leben nicht zu schaden). *Prof. Dr. Werner Kollath (1892-1970)*

* **Ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten**, einige abschliessende Anmerkungen: Die ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten, die weiter unten namentlich genannt werden, gehören zu den teuersten Krankheiten überhaupt, weil sie oft chronisch verlaufen, die Patienten meist auf Dauermedikation gesetzt werden und diese Krankheiten oft jahre- und jahrzehntelang, meist bis zum Tod, andauern. **Zivilisationskrankheit** bedeutet, dass diese Krankheit nur in der so genannten **Zivilisation** auftritt – bei den Naturvölkern und Eingeborenen bekommt niemand einen Herzinfarkt oder Schlaganfall und waren und sind alle ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten völlig unbekannt.

Ausserdem wichtig zu wissen: Die ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten sind insofern äusserst heimtückisch, als sie während ihrer (meist jahrzehntelangen) Entwicklung oft schmerzfrei sind – der Patient fühlt sich also gesund oder zumindest nicht krank –, und der Ausbruch der Krankheit nicht den Beginn der Krankheit darstellt, sondern häufig bereits deren (unheilbares) Endstadium ... und wenn nicht das Endstadium, dann zumindest ein fortgeschrittenes Stadium. Beispiel: Ein Herzinfarkt- oder Schlaganfall-Patient kann sich, trotz arteriosklerotisch fortschreitender Verengung der Blutgefässe, deren Ursache falsche (minderwertige) Ernährung ist, jahrzehntelang beschwerdefrei fühlen und urplötzlich tritt der Infarkt oder Schlaganfall (Gefässverschluss) ein.

Diese lange Anlaufzeit von mindestens 20 bis 30 Jahren ist auch der Grund, dass viele der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten in breiten Kreisen der Bevölkerung, inklusive vielen Ärzten, heute gar noch nicht als ernährungsbedingte Krankheiten erkannt sind, sondern deren Ursache oft als unbekannt gilt oder irgendwelche „Risikofaktoren“ (Rauchen, Bluthochdruck, Bewegungsmangel, Übergewicht, Stress, erbliche Faktoren, Lebensalter usw.) angegeben werden.

Die **Ursache** dafür, dass diese Krankheiten überhaupt entstehen, ist der **Vitalstoffmangel** der stark verarbeiteten heute üblichen Nahrungsmittel. Dieser Vitalstoffmangel führt zu den verschiedensten Störungen im Körper und letztlich zu der grossen Zahl ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten. Zu den Vitalstoffen (= lebensnotwendige Stoffe), von denen längst noch nicht alle erforscht und bekannt sind, zählen Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Aromastoffe, Enzyme/Fermente, ungesättigte Fettsäuren, Faserstoffe (irrtümlich auch Ballaststoffe genannt). Zucker beispielsweise, der heutzutage in Form von Süssigkeiten und Süssgetränken in weitaus grösseren Mengen konsumiert wird als früher, ist ein in der Fabrik hergestelltes Isolat mit Suchtpotential (Süssigkeiten sind die Droge der Kinder – und nicht nicht nur von denen), welches kaum mehr Vitalstoffe enthält. Mit Weissmehl gefütterte Ratten sterben innerhalb weniger Wochen, während mit Vollkornmehl gefütterte Ratten gesund und leistungsfähig bleiben. Dass der Mensch durch das entkeimte und den Randschichten beraubte, vitalstoffarme Weissmehl und Produkten daraus (Brote, weisse Teigwaren, Kuchen, üblicher Reis usw.) nicht sofort stirbt, sondern nur langsam, liegt daran, dass er daneben noch andere

Nahrungsmittel konsumiert. Ebenso haben die massiven Eingriffe der Nahrungsmittelindustrie in die Öle und Fette (z.B. Härtung der Fette bei Margarinen, mittels Lösungsmitteln hergestellte Salatöle usw.) zu massiven Einbussen der Vitalstoffe dieser Nahrungsmittel geführt. Seit längerem ist bekannt, dass kochen, konservieren und präparieren (von der Lebensmittelindustrie oft als „veredeln“ bezeichnet) ebenfalls zu massiven Verlusten an Vitalstoffen führen. Und dass der während der letzten Hundert Jahre massiv gestiegene Fleisch- und Tiereiweisskonsum im besten Fall unnötig, im schlimmsten Fall verheerend ist (Gicht, Rheuma, Hautausschläge, Allergien, Antibiotikaresistenzen, Homonrückstände usw.) dürfte mittlerweile auch bekannt sein.

Die alte Ernährungslehre, welche hauptsächlich mit Eiweiss, Fett und Kohlenhydraten, also mit Nährstoffen anstelle von Vitalstoffen, rechnet, hat mit ihrem mangelnden Verständnis der Zusammenhänge und der mangelnden Unterscheidung von Qualität und Quantität (ein Vollkornbrot hat etwa gleichviel Eiweiss, Fett und Kohlenhydrate wie ein Weissbrot, der Unterschied bei den Vitalstoffen ist aber riesig; ähnlich ist der Unterschied zwischen rohen und gekochten Produkten, zwischen unerhitztem und erhitztem Eiweiss usw.) mit zur Misere im Ernährungsbereich beigetragen. Auch die Kalorienlehre, ebenfalls Teil der alten Ernährungslehre, nach der Übergewicht einzig wegen zu vieler Kalorien entsteht, ist längst überholt und widerlegt. Praktische Versuche haben gezeigt, dass schwer übergewichtige Personen mit 2000 Kalorien pro Tag hochwertiger Frisch- bzw. Rohkost (Salate, Gemüse, Früchte, Nüsse, Öle etc.) oft schneller abnehmen als Patienten mit 800 Kalorien üblicher, gekochter und denaturierter Zivilisationsnahrung. Der Grund ist der, dass übergewichtige Menschen oft einen Mangel an Vitalstoffen haben und die hochwertige, vitalstoffreiche und LEBENDIGE Frischkost ihnen wieder ein richtiges und vollständiges Funktionieren ihres Körpers ermöglicht.

Unter dem Strich lässt sich sagen, dass alle Ernährungsempfehlungen, welche auf Angaben für Fett, Eiweiss und Kohlenhydraten oder auf Kalorienangaben beruhen, veraltet und unbrauchbar sind. Das Entscheidende ist der Vitalstoffgehalt der Lebensmittel, und da hat sich gezeigt, dass dieser in der Regel umso höher ist (und die Nahrungsmittel umso weniger mit Schadstoffen, Insektiziden, Pestiziden usw. belastet), je unverarbeiteter ein Lebensmittel ist und je natürlicher (biologischer) der Anbau und die Samenauswahl (robuste Sorten) erfolgt. Am hochwertigsten sind gänzlich unverarbeitete Lebensmittel, also rohe Gemüse, Früchte, Getreide, Nüsse, Kerne usw., getreu dem Motto und Fazit von Prof. Werner Kollath, dem bedeutendsten Ernährungsforscher des 20. Jahrhunderts: „Lasst die Nahrung so natürlich wie möglich!“ Lebensmittel, die noch faulen können, haben einen eigenen, lebendigen Stoffwechsel, was zur Erhaltung oder Zurückerlangung der Gesundheit entscheidend ist. Zucker, Weissmehl, die üblichen Salatöle, UHT-Milch usw. sind praktisch unbegrenzt haltbar. Das heisst: Es sind tote Nahrungsmittel ohne eigenen Stoffwechsel.

Logischerweise treten die ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten, bedingt durch die langen Anlaufzeiten, häufig erst im Alter auf, wo sie dann kaum mehr beeinflusst, geschweige denn geheilt werden können (ein kaputter Zahn wird mit der gesündesten Ernährung nicht wieder ganz, ebenso bilden sich Gallen- oder Nierensteine nicht mehr zurück und auch arteriosklerotisch verengte Blutgefässe, so wie viele andere durch falsche Ernährung verursachte Schäden, sind nicht mehr rückbildungsfähig). Die, mit Ausnahme der Karies (Zahnschäden), meist lange Anlaufzeit ist auch der Grund, dass viele Menschen glauben, diese Krankheiten kämen wegen, respektive durch das Alter. Das ist jedoch völlig falsch. Diese Krankheiten treten IM Alter auf, weil ein alter Mensch über einen längeren Zeitraum die Gelegenheit hatte sich falsch zu ernähren und gegen Lebensgesetze zu verstossen als ein junger, nicht jedoch WEGEN des Alters. Bei lebenslanger vitalstoffreicher Vollwerternährung (Vitalstoffe = lebensnotwendige Stoffe wie Vitamine, Mineralien, Spurenelemente, Aromastoffe, Enzyme, ungesättigte Fettsäuren, Faserstoffe) gibt es keinerlei Gründe um an einer ernährungsbedingten Zivilisationskrankheit zu erkranken. Das heisst: Alle ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten sind vermeidbar und eine gesunde, vollwertige Ernährung ist die mit Abstand wichtigste Gesundheitsmassnahme überhaupt.

Dass es bereits Kinder gibt, die an ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten erkranken (zum Beispiel an Diabetes/Zuckerkrankheit), spricht nicht gegen die genannten jahrzehntelangen Vorlaufzeiten, sondern zeigt vielmehr, dass die Schädigungen vorangegangener Generationen zu Genschädigungen führen, welche an die eigenen Kinder weitergegeben werden. Oder anders ausgedrückt: Falsche Ernährung verstärkt sich in ihren Auswirkungen von Generation zu Generation.

Zu den nachweislich **ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten**, die mit einer vollwertigen und natürlichen Ernährung verhütet werden können, gehören:

- der Gebissverfall, die Zahnkaries, die Parodontose und die Zahnfehlstellungen, letztere als Folge der Ernährungsfehler der vorigen Generation,
- die Erkrankungen des Bewegungsapparates, die so genannten rheumatischen Erkrankungen, Arthrose und Arthritis, die Wirbelsäulen- und Bandscheibenschäden,
- alle Stoffwechselkrankheiten wie Fettsucht, Zuckerkrankheit/Diabetes, Leberschäden, Gallensteine, Nierensteine, Osteoporose, Gicht usw.,
- die meisten Erkrankungen der Verdauungsorgane wie Stuhlverstopfung, Leber-, Gallenblasen-, Bauchspeicheldrüsen- sowie Dünn- und Dickdarmerkrankungen, Verdauungs- und Fermentstörungen,
- Gefässerkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombosen,

- mangelnde Infektabwehr, die sich in immer wiederkehrenden Katarrhen und Entzündungen der Luftwege, so genannten Erkältungen, und in Nierenbecken- und Blasenentzündungen äussert,
- die meisten der so genannten Allergien, Neurodermitis, Hautausschläge usw.,
- manche organischen Erkrankungen des Nervensystems,
- auch an der Entstehung des Krebses ist die Fehlernährung beteiligt.

Weitergehende Informationen zu den hier genannten Krankheiten, deren Ursachen, Vorbeugung usw. finden Sie in den zahlreichen Büchern von Dr. med. Max Otto Bruker, [emu-Verlag](#), insbesondere im Buch „Unsere Nahrung – unser Schicksal“. Ebenfalls empfehlenswert: www.dr-schnitzer.de

Die Ernährung ist nicht das Höchste im Leben, aber sie ist der Nährboden, auf dem das Höchste gedeihen oder verderben kann. *Dr. med. Maximilian Bircher-Benner (1867-1939)*

Es ist ein tragisches Kapitel menschlicher Geschichte, dass der Mensch sich soweit hat beeinflussen lassen, dass er der Nahrung um so mehr traut, je unnatürlicher und künstlicher sie ist, und dass er sich das Misstrauen zu allen Lebensmitteln, wie die Natur sie uns beschert, so fest hat einpflanzen lassen, dass er eher zugrunde geht, als diese Haltung aufzugeben. Dass er dieses Misstrauen zur Schöpfung selbst nicht als Unrecht und widersinnig empfindet, ist ein Zeichen dafür, wie weit er sich durch ständige Fehlinformation seinen Instinkt hat nehmen lassen. *Dr. med. Max Otto Bruker (1909-2001)*