

- [Vollwertig essen und trinken](#)
- ["Biogemüse" - Gefahr für die Gesundheit ! ?](#)
- [Das Einfachste - Das Beste!](#)
- [Rezepte - Links](#)
- [Buchempfehlungen](#)
- [Wasser](#)
- [Salz](#)
- [Obst](#)
- [Kräuter und Gewürze](#)

**"Gäben wir die Hälfte dessen,
was wir, krank uns machend, essen,
denen die macht Mangel krank,
könnten wir und sie gesunden
und uns für die frohen Stunden
gegenseitig sagen Dank"**

Rückert

*) Wenn zum Beispiel der Fleischverzehr um 50% reduziert wird, stehen der Weltbevölkerung 10 Millionen Tonnen mehr pflanzliches Eiweiß zur Verfügung. Damit könnten 1 Milliarde Menschen in den Hungersländern das ganze Jahr ernährt werden. Der Fleischverzehr ist nicht die Ursache aller Übel dieser Welt und eine vegetarische Revolution kein Allheilmittel. Die Veränderung unserer Eßgewohnheiten wäre eine Tat.

In Zahlen: Zur Produktion von nur 1kg Fleisch werden ca. 16 kg Getreide und Soja benötigt. Bei der Schweinemast gehen 70% der Nahrungsenergie verloren, bei der Erzeugung von Eiern 86% und bei der Hähnchenmast 94%. 1000 m² Land bringen einen Ertrag in kg Protein von 60kg bei Grasanbau, 37 kg bei Hülsenfrüchten, 27 kg bei Weizen, 9 kg bei Milch und 5,4 kg bei Rindfleischzucht.

Der Mensch ist, was er isst. Ludwig Feuerbach

Vollwertig essen und trinken

1. Nicht zuviel essen.

Essen Sie möglichst kleine Portionen. Je vielfältiger und sorgfältiger Sie Ihren Speiseplan zusammenstellen, desto besser lässt sich eine mangelhafte Versorgung mit lebensnotwendigen Nährstoffen oder eine Belastung durch unerwünschte Stoffe in der Nahrung vermeiden. Und was die Nahrungsmenge bzw. die Joule oder

Kalorien betrifft; Essen Sie gerade soviel, dass Sie kein Über- oder Untergewicht bekommen. Das erstrebenswerte Sollgewicht entspricht etwa dem Wert „Körpergröße in Zentimetern minus 100 (kg). Wiegen Sie sich regelmäßig.

2. Weniger fettreiche Nahrungsmittel

Zuviel Fett macht fett. Übergewicht und viele Krankheiten können die Folgen zu fettreicher Ernährung sein. Reduzieren Sie den Verzehr von Streichfetten. Butter und kaltgepresste Salatöle sind jedoch besser als aufwendig hergestellte Light-Nahrungsmittel. Achten Sie nicht nur auf sichtbare Fette, sondern insbesondere auch auf die „unsichtbaren“ Fette! z. B. in Fleisch, Wurst, Käse, Eiern, Sahne, Nüssen, Kuchen und Schokolade.

3. Würzig

Kräuter und Gewürze unterstreichen den Eigengeschmack der Speisen. Nutzen Sie deshalb die Vielfalt der Kräuter und Gewürze.

Verwenden Sie in Ihrer Küche regelmäßig nur reines, hochwertiges Kristallsalz und verzichten Sie auf jodiertes Natriumchlorid.

4. Wenig Süßes

Zu süß kann schädlich sein! Benutzen Sie Zucker so sparsam wie ein Gewürz und nicht als Hauptnahrungsmittel. Zuviel Zucker wird vom Körper in Fett umgewandelt und in Form von Fettpolstern gespeichert. Zudem werden bei hohem Zuckerkonsum nährstoff- und ballaststoffreiche Lebensmittel vom Speiseplan verdrängt. Genießen Sie Süßes zwar ohne Reue, aber nur selten und in kleinen Mengen. Nutzen Sie Honig als Süßungsmittel. Erhitzen Sie ihn jedoch nicht über 40 Grad, da er sonst ähnlich wie Zucker wirkt.

5. Mehr Vollkornprodukte

Sie liefern wichtige Nährstoffe und Ballaststoffe. Essen Sie täglich Vollkornbrot und häufig Getreidegerichte, aber selten Weißbrot und Brötchen aus Weißmehl. Probieren Sie statt dessen Müsli aus geschrotetem Getreide. Vollkornprodukte, z.B. Vollkornbrot, Naturreis, Getreidegerichte, Vollkornnudeln, Haferflocken oder Müsli enthalten günstige Kohlenhydrate. Neben den für die Verdauung wichtigen Ballaststoffen liefern sie zusätzlich Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

6. Reichlich Gemüse, Kartoffeln und Obst

Diese Lebensmittel gehören in den Mittelpunkt Ihrer Ernährung. Essen Sie täglich Frischkost in Form von frischem Obst, Rohkost und Salaten, aber auch Gemüse und Kartoffeln. Wählen Sie auch öfter Hülsenfrüchte. Mit diesen Lebensmitteln erhalten Sie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe. Bringen Sie je nach Angebot der Jahreszeit im Wechsel verschiedene Gemüsesorten, Salate und Obst auf den Tisch: täglich mindestens 200 g Gemüse, eine Portion Salat von etwa 75 g und ein Stück Obst mit 150 g.

7. Weniger tierisches Eiweiß

Pflanzliches Eiweiß ist so wichtig wie tierisches Eiweiß. Pflanzliches Eiweiß in Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Getreide ist günstig für eine vollwertige Ernährung. Auch Milch, fettarme Milchprodukte und vor allem Fisch sind wertvolle Eiweißlieferanten. Es empfiehlt sich, den Verzehr weiterer tierischer Eiweißlieferanten wie Fleisch, Wurst und Eier, die relativ viel Fett, Cholesterin und Purine enthalten, zugunsten von Fisch und fleischlosen Speisen auf wenige Mahlzeiten pro Woche zu verringern. In einer Woche reichen 2-3 Fleischmahlzeiten aus. Auch Wurst sollte nicht öfter verzehrt werden.

8. Trinken mit Verstand

Ihr Körper braucht Wasser. Mindestens eineinhalb bis zwei Liter Wasser pro Tag benötigt Ihr Körper. Löschen Sie Ihren Durst mit Wasser. Am besten mit [mineralarmen, kohlesäurefreien Mineralwasser oder gutem Quellwasser](#), Gemüsesäften, ungesüßtem Früchtetee und verdünnten Obstsaften, in Maßen auch mit ungesüßtem schwarzen Tee oder Kaffee. Dagegen benötigt Ihr Körper nicht einen Tropfen Alkohol. In größeren Mengen schadet Alkohol Ihrer Figur und Ihrer Leber und macht abhängig. Trinken Sie alkoholische Getränke daher allenfalls zum gelegentlichen Genuß, aber nicht als alltäglichen Durstlöscher. Vermeiden Sie beim Alkohol jede Gewöhnung.

9. Öfter kleinere Mahlzeiten

Das bringt Sie in Schwung und mindert Leistungstiefs. Essen Sie anstatt der üblichen drei Hauptmahlzeiten besser fünf kleine Mahlzeiten. Große Mahlzeiten belasten die Verdauungsorgane und machen müde. Bei langen Pausen zwischen den Mahlzeiten kommt es zu Leistungstiefs. Wer stundenlang nichts isst, bekommt zudem leicht Heißhunger und isst dann vielleicht mehr als er selbst möchte. Wenn Sie Ihre tägliche Nahrung auf fünf Mahlzeiten verteilen, bleibt die Leistungskurve stabiler. Bei den Hauptmahlzeiten etwas Zurückhaltung üben, dafür zwischendurch kleine Snacks einplanen, z.B. Obst, Rohkost und dünn belegte Brote.

10. Schmackhaft und nährstoffschonend zubereiten

Garen Sie kurz mit wenig Wasser und Fett. Durch zu lange Lagerung, falsche Vorbereitung, zu langes Kochen, Wiederautwärmen und durch die Verwendung von zuviel Wasser beim Garen werden viele lebensnotwendige Nährstoffe zerstört und ausgelaugt. Garen Sie deshalb so kurz wie möglich und verwenden Sie dazu wenig Wasser oder Fett. So bleiben Nährstoffe und der Eigengeschmack der Speisen erhalten.

[oben](#)

[Heimseite](#)

[unten](#)

Folgende Links geben Ihnen viele Tips für eine gute Küche:



- [Die Rezeptsammlung](#)- mehr als 34.000 Rezepte von der Uni Kaiserslautern
- [Der Chefkoch](#) mehr als 10.000 Rezepte und 600 Cocktails
- [naturkost.de](#) Infos - einkaufen - Rezepte - Urlaub
- [Naturkost - Warenkunde](#) Getreide, Nüsse, Hülsenfrüchte, Trockenfrüchte und Samen
- [Die weitreichenden Folgen des übermäßigen Fleischkonsums](#) (Schaubild)
- [alles Bio Käse](#) aus Biomilch vom Allgäu. Der Käsladen liefert bundesweit
- [Viele, viele leckere Rezepte mit Erdbeeren](#) beerenstark!
- [Das Kochrezept](#) - täglich neue Rezepte
- [Die Hausfrauenseite](#)- es ist aufregend eine Hausfrau zu werden
- [Küchentipps](#) - Tipps und Tricks für alle, die zuhause kochen
- [Gesundheit und Salz](#)"Weißes Gold" oder "Weißes Gift" [Forum Bioenergetik e.V.](#)
- [Roter Ochs](#) - Ein vorzügliches fränkisches Gasthaus

"Biogemüse" - Gefahr für die Gesundheit ! ?

Biogemüse sei schlechter als Hollandgemüse das nie Erde gesehen hat. Da die Biogärtner und Biobauern ihr Gemüse mit Rinderdung, Hornspäne, Horn-, Blut- und Knochenmehl und Hühnermist düngen ist die Gefahr viel größer an BSE zu erkranken, als bei Hollandgemüse. Auch die Biogärtner erkannten die Gefahr durch BSE nicht früher und Viele werden deshalb solche Düngemittel künftig nicht mehr verwenden. Zudem müssen die meisten Gemüsearten nicht gedüngt werden, da sie zu den so genannten Schwach- und Mittelzehrern gehören. Kompost und Pflanzenjauchen reichen meist aus. Möhren, Rote Beete, Zwiebeln, Knoblauch Fenchel, Salate, Spinat, Schwarzwurzeln, Radieschen, Kohlrabi, Bohnen, Erbsen und Kräuter wachsen ohne diesen "Biodünger" noch besser und dürften deshalb auch kein Risiko-Gemüse sein. Wer Gemüse aus seinem Garten erntet weiß sowieso was er hat. Wird Biogemüse zugekauft, sollten Sie nachfragen wie es gedüngt wurde. Zu Zeit heißt es noch, dass Naturdünger unbedenklich sei, da er nicht aus den Risikopartien Gehirn und Rückenmark hergestellt werde und Blutmehl von Geflügeln gewonnen werde. Außerdem werde es sterilisiert. Da dieser "Naturdünger" jedoch ein Abfallprodukt der Massentierhaltung ist, sollte schon überlegt und überprüft werden ob es auch als Düngemittel taugt.

Normales im Handel erhältliches Gemüse hat möglicherweise kein BSE-Risiko, die darin enthaltenen Umweltgifte aus Spritz- und Düngemitteln sind jedoch oft verantwortlich für Allergien, Nervenschädigungen und Erbgutveränderungen. 80% der aufgenommenen Gifte stammen aus unserer Nahrung.

[oben](#)

[Heimseite](#)

[unten](#)

Buchempfehlungen:

- [Die PfundsKur. Lust auf Leben.](#) Das neue Kochbuch. Mit vielen neuen Rezepten von Ewald Braden.
- [Die Montignac- Methode. ...essen und dabei abnehmen](#) von Michel Montignac
- [Fatburner. Die 100 besten ALDI- Rezepte.](#) von Wolfgang Elsner
- [Blitzrezepte für den Feierabend. essen und trinken.](#) Über 130 leichte Genießergerichte.
- [Kulturgeschichte des Essens und Trinkens.](#) von Gert von Paczensky, Anna Dünnebier
- [Kochen nach den Jahreszeiten. Das Begleitbuch zur WDR- ServiceZeit Essen und Trinken.](#) von Martina Meuth, Bernd Neuner-Duttenhofer
- [GU Gewürz- Kompass.](#) von Jochen G. Bielefeld
- [Was kochen wir morgen. essen und trinken. Genießen auf gut deutsch.](#) von Johann Lafer
- [Kochlexikon. Über 3000 Rezepte, Tipps und Tricks zum Kochen und Backen.](#) von Dr. Oetker
- [Das große GU Partybuch. Mit Freunden feiern rund ums Jahr.](#) von Dagmar von Cramm
- [Der Käse- Kompass.](#) von Jochen G. Bielefeld
- [Kochen und genießen. Mal ganz ohne Fleisch. Köstliche und vitaminreiche Gerichte.](#)
- [Das große Buch der vegetarischen Küche. 500 einfache Rezepte, die sicher gelingen.](#) von Barbara Rias-Bucher
- [Streicheleinheiten. Von der Kunst, schmackhafte Brotaufstriche zu zaubern.](#) von Ilse Gutjahr, Erika Richter
- [Das große Buch der Vegetarischen Küche.](#)
- [Aldidente vegetarisch.](#) von Anne Enderlein, Cornelia Kister
- [Vegetarisch for Beginners.](#) von Barbara Rias-Bucher
- [Die echte italienische Küche.](#) von Reinhardt Hess, Sabine Sälzer
- [Wildfrüchte. Wildgemüse. Wildkräuter. Erkennen, Sammeln und Genießen.](#) von Elisabeth Mayer
- [Das Fünf Elemente Kochbuch.](#) von Barbara Temelie, Beatrice Trebuth
- [Sushi.](#) von Masami Okamoto, Christiane Buck
- [Die echte chinesische Küche.](#) von Liu Zihua, Uli Franz
- [Indische Küche. 100 lecker leichte Rezepte.](#) von Roshi Razzaq

[oben](#)

[Heimseite](#)

[unten](#)

Da sprach der alte Häuptling der Indianer:

"Der weiße Mann wird irgendwann an den Punkt gelangen, vor vollen Tellern zu sitzen und doch nichts zu essen zu haben. Der weiße Mann muss gar nicht bekämpft werden, er rottet sich selbst aus."



Das Einfachste - Das Beste!

Es ist wirklich alles so einfach, wenn nur nicht jeder etwas anderes sagen oder behaupten würde.

Deshalb möchte ich hier auch mal meinen Senf dazugeben.

Da die Themen meiner Homepage alle miteinander verwandt oder verschwägert sind, auch wenn es immer noch Leute gibt die die Zusammenhänge nicht sehen oder glauben wollen und da eben momentan auch das Thema "Ernährung und Gesundheit" IN ist, möchte ich von meiner persönlichen Erfahrung mit der Ernährung hier etwas ausführlicher berichteten. Einige erkennen jetzt schon, daß Gesundheit etwas mit Ernährung zu Tun haben muß, da jetzt so viel wegen der BSE-Krise darüber gesprochen wird. Jedenfalls ist unsere Gesundheitsministerin über unsere "Nahrungsmittel" sehr besorgt. Ich möchte damit nicht sagen, daß Gesundheit nur von der Ernährung abhängt. Da kann sich jemand noch so gesund ernähren und wird langsam und allmählich von seiner Wohnung oder Umwelt vergiftet. "Was nutzt Stahlhelm bei Bauchschuß" Bei heutiger Kriegsführung wäre eine Ritterrüstung wahrscheinlich auch nicht mehr geeignet. Statt Kugeln gibt es unsichtbare Strahlen, Giftdämpfe oder weitere chemische Waffen. Seinen Körper gegen Nahrungsmittel- und Umweltgifte zu schützen ist fast ebenso schwierig geworden.

Bewegung an der frischen Luft, Sonne und Wasser sind für unsere Gesundheit neben der Ernährung auch sehr wichtig. Eine Übertreibung in die eine oder andere Richtung z.B. zuviel Sonnenbaden ist immer schädlich. Alles bitte nur in Maßen!

Als ich in den Jahren 1980 / 1981 erkrankte und alle Ärzte meinten, eine Besserung sei nicht mehr zu erwarten, ging ich von Arzt zu Arzt. Ich müsse mich damit abfinden, ständig mit Schmerzen zu leben. Eines Tages fand ich einen Arzt, der die selben Röntgenaufnahmen anders interpretierte, mir Entgiftungsmaßnahmen verschrieb und empfahl zukünftig ganz auf Schweinefleisch zu verzichten.

Dies fiel mir auch nicht schwer, da ich ein Büchchen las, wo über die "Gefahr Schweinefleisch" berichtet wurde. Ein halbes Jahr später hatten auch die Schmerzen nachgelassen und ein weiteres Vierteljahr später hatte ich auch keine gesundheitlichen Probleme mehr.

Die nächsten 7 Jahre:

Ohne Schweinefleisch hat es 6 Jahre lang ganz gut geklappt. Es wurde immer wieder versucht mir Schweinefleisch unterzuschieben, da ich ja anderes Fleisch z. B. Rind, Wild, Hähnchen oder Puten auch noch aß. Im 7. Jahr hatte ich dann tatsächlich ab und zu mal wieder Schweinefleisch gegessen.

Als meine Tochter, gerade 11 Jahre alt, eine ähnliche Erkrankung hatte, besuchte ich mit ihr wieder den Arzt. Beim Betreten des Sprechzimmers (7 Jahre nicht gesehen), sagte er mir sofort, daß ich wieder Schweinefleisch essen würde und wenn ich gesund bleiben möchte, solle ich darauf verzichten.

Seit dieser Zeit (1988) habe ich kein Fleisch mehr gegessen. Gelegentlich esse ich noch etwas Fisch. Ich bin jedoch auch schon mehrere Jahre ohne Fisch ausgekommen.

Oft wird mir gesagt, daß ein Essen doch nicht schmecke, wenn man das Fleisch wegläßt. Das

kann ich mir auch vorstellen, wenn sich jemand auf Fleisch als "die Hauptsache" konzentriert und er soll dann auf die "Hauptsache" verzichten, dann werden eben die Klöße mit Soße und der Fertigsalat nicht mehr schmecken. "Es wird nicht das Fleisch weggelassen, sondern es wird etwas "Anderes" gegessen, sowie die Mehrheit der Weltbevölkerung etwas "Anderes" als Fleisch ißt." sage ich meistens dazu. Dies wird jedoch wieder nicht verstanden. Ein Essen ohne Fleisch ist für Viele nicht vorstellbar.

Es geht ohne Fleisch und es gibt viele, viele Möglichkeiten sich gesund zu ernähren. Den Satz "Fleisch ist ein Stück Lebenskraft" sollten Sie nicht allzu ernst nehmen. Man muß nicht immer mit der Mode gehen und immer die neuesten Diäten und Speisen ausprobieren. Ich möchte hier auch keine Empfehlungen geben. Wenn sich jemand ernsthaft mit dieser Problematik befaßt, so wird er seinen Weg finden. Eines Tages wird er feststellen, daß alles viel einfacher ist und noch besser schmeckt als er es sich vorgestellt hat.

Mehr möchte ich vorläufig nicht schreiben, da ich ja trotzdem noch von etwas leben muß und ich es nicht mit den vielen Berufsgruppen verderben möchte, die von der Nahrungs- und "Nahrungsergänzungsmittelindustrie" leben. Auch die Aktien von den meisten Firmen werden nur steigen, wenn der Großteil der Bevölkerung das kauft was die Werbung so zeigt. Wenn Alle nur noch Lebensmittel, statt Nahrungsmittel essen würden, so könnte eine ganze Industrie dicht machen. Die Krankenkassenbeiträge würden auch deutlich sinken.

Solange die Meisten den Unterschied zwischen Lebensmittel und Nahrungsmittel nicht kennen, gibt es auch mit der Fertignahrung-Industrie kein Problem.

Auch möchte ich mich bei dem Arzt bedanken, der damals den richtigen Weg verschrieben und auch nochmals nachgehakt hat. Seinen Namen werde ich hier nicht nennen, denn in unserer Gesellschaft kann man schon Probleme bekommen wenn man etwas anderes als die Allgemeinheit macht.

Es ist jedoch eine Herausforderung und es hat bisher auch viel Spaß gemacht und ich könnte viele Geschichten und Erlebnisse zu diesem Thema schreiben.

Einzelheiten über geeignete Lebensmittel werde ich nach und nach beschreiben. siehe ([Wasser](#) und [Salz](#), unsere wichtigsten Lebensmittel).

Ich empfehle Jeden, sich künftig etwas kritischer mit der Ernährung auseinanderzusetzen. Krankheiten sind auch ein Spiegelbild der Nahrungsmittel - eine Vielfalt an Nahrungsmitteln erzeugt eine Vielfalt an Krankheiten. Nahrungsmittelskandale hat es schon einige gegeben und BSE ist meiner Meinung nach auch nur die Spitze eines Eisberges.

Siegfried Grell - Weihnachten 2000

[oben](#)

[Heimseite](#)

[unten](#)

**Einwandfreie äußere Beschaffenheit ist die Forderung von
heute -
gesundheitlich wertvolle die von morgen**

Prof. Dietmar Schuphan

Siegfried Grell