

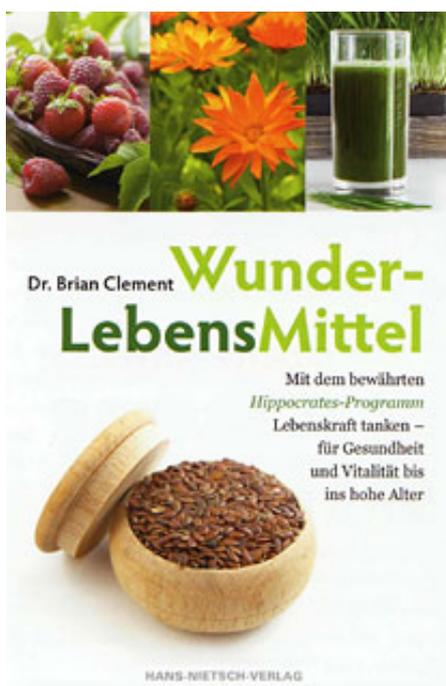
# Brian Clement WunderLebensMittel

Reading excerpt

[WunderLebensMittel](#)

of [Brian Clement](#)

Publisher: Hans Nietsch Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b13392>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)

<http://www.narayana-verlag.com>



## Zehn weit verbreitete Ernährungsmythen

Die meisten Ernährungsmythen gehen auf das Konto der Nahrungsmittelindustrie, die uns bewusst die Wahrheit über die Wirkung ihrer Erzeugnisse auf unsere Gesundheit vorenthält. Andererseits macht sie uns mit viel Marketingaufwand weis, dass bestimmte Nahrungsmittel unverzichtbar seien, wenn wir gesund bleiben wollen. Es folgt die Top Ten der Ernährungsirrtümer, die in den Industrienationen im Umlauf sind.

### 1. Ernährungsirrtum:

#### **Menschen brauchen Fleisch**

Fleischerzeuger und Milchindustriebetriebe erzählen uns, dass wir ohne ihre Produkte unmöglich unseren Bedarf an Eiweiß, Vitamin- und Mineralstoffen decken und gesund bleiben könnten. Nun aber hat der Großteil der Menschen in den Ländern Asiens und speziell in China nie Milch oder Milcherzeugnisse verzehrt, und es gibt keinerlei Hinweise darauf, dass dies ihrer Gesundheit abträglich gewesen sein könnte. Tatsächlich haben Untersuchungen zur chinesischen Ernährung (allen voran die *China Study*; siehe auch gleichnamiges Buch) klar gezeigt, dass das Fehlen von Fleisch- und Milchprodukten auf dem Speiseplan sich höchst positiv auf die Gesundheit auswirkt.

Der Großteil der Menschheit lebt überwiegend vegetarisch. In vielen Kulturen isst man überhaupt kein Fleisch oder nur zu seltenen Anlässen. Es gibt auch keine überzeugenden archäologischen Funde, die darauf hindeuten, dass der prähistorische Mensch in erster Linie Fleischesser war.

### 2. Ernährungsirrtum:

#### **Nur gekochte Nahrung ist gut verdaulich**

Hier liegt die Vorstellung zugrunde, wir müssten irgendwie spüren, dass unsere Verdauung arbeitet. Diese Vorstellung muss korrigiert werden. Wer sich von Rohkost ernährt und einen gesunden Magen-Darm-Trakt hat, merkt nicht, dass sein Körper mit Verdauen beschäftigt ist. Sind wir allerdings infolge falscher Ernährung und

einer ungesunden Lebensweise nicht fit, wird sich auch unser Verdauungstrakt bei der Umstellung auf eine vollwertige Ernährung bemerkbar machen. Fehlt es an Sauerstoff und Enzymen, können die in den Lebensmitteln enthaltenen Nährstoffe nicht richtig aufgenommen werden. Sauerstoff und Enzyme werden aber zerstört, wenn Sie Lebensmittel über 48 °C erwärmen.

### **3. Ernährungsirrtum:**

#### **Nährstoffe bleiben beim Lagern erhalten**

Eine Studie der *University of California* in Davis hat gezeigt, dass Kopfsalat 30 Minuten nach der Ernte bereits 50 Prozent seiner Nährstoffe verloren hat. Lebensmittel sind beim Transport (sei es im Inland oder über Ländergrenzen hinweg) oft eine Woche oder länger unterwegs, bis sie beim Verbraucher ankommen. Daher empfehle ich immer wieder, wenn es möglich ist, auf frisches, regional erzeugtes Obst und Gemüse zurückzugreifen und selbst Sprossen zu ziehen. Diese Keimlinge sind das Lebensmittel mit der höchsten Nährstoffdichte. (Wie Sie dieses Super-Gemüse selbst ziehen können, wird in Kapitel 11 erklärt.)

### **4. Ernährungsirrtum:**

#### **Unsere Ernährung muss so abwechslungsreich wie möglich sein**

Wer wenig isst und Lebensmittel höchster Qualität verzehrt, wird selten krank und erhöht seine Lebenserwartung. Gute Gesundheit ist eine Frage der *Qualität* der Nahrung, nicht ihrer Quantität oder ihrer Vielfalt. Unsere Forschungsergebnisse lassen keinen Zweifel daran, dass frische, lebendige, rohe Nahrung den Körper mit allen Nährstoffen versorgt, die er braucht. Rohkost-Köche haben zahlreiche ebenso leckere wie einfallsreiche Speisen ersonnen, die unser Bedürfnis nach aufregenden neuen Geschmackserlebnissen befriedigen.

### **5. Ernährungsirrtum:**

#### **„Leere“ Getränke liefern dem Körper ausreichend Flüssigkeit**

Die meisten Getränke - von Limonaden bis zu alkoholischen Getränken - entwässern den Körper und ziehen Zellflüssigkeit ab.

Nur reines, sauberes Wasser und frische, organische Säfte versorgen unsere Zellen mit ausreichend Flüssigkeit. Unsere Studien zeigen, dass mehr als die Hälfte der Bevölkerung an Dehydration leidet. Folgen dieses Wassermangels im Körper sind gestörte Verdauungs- und sogar Hirnfunktionen.

### **6. Ernährungsirrtum:**

#### **Obst ist gesund**

Obst ist aus zwei Gründen für die meisten Menschen eben nicht gesund. Der erste Grund ist, dass bei den meisten Obstsorten seit mehr als tausend Jahren das Zuchtziel ein höherer Zuckergehalt und damit ein süßerer Geschmack ist, der den Gaumen des Verbrauchers eher anspricht. Die heutigen Obstsorten enthalten durchschnittlich 30-mal mehr Zucker als ihre Urformen. Wenn Sie diese modernen Obstsorten verzehren, nehmen Sie ein beträchtliches Quantum Zucker auf, das der menschliche Körper nicht richtig verwerten kann.

Der zweite und vielleicht noch wichtigere Grund ist, dass konventionell erzeugtes Obst unreif geerntet wird. Lässt man eine Frucht natürlich an der Pflanze reifen, so fällt sie ab, sobald der Reifungsprozess abgeschlossen ist. Natürlich gereiftes Obst enthält Nährstoffe, die der Körper aufnehmen und verwerten kann. Unreifes Obst hingegen ist ein Nährstoffräuber. Ein Beispiel: Reife Zitrusfrüchte enthalten viel Calcium und andere Mineralien. Unreif geerntet und verzehrt, entziehen sie dem Körper diese Mineralien.

### **7. Ernährungsirrtum:**

#### **Frühstücke wie ein König**

Der Stoffwechsel unseres Körpers funktioniert ähnlich wie ein Aquariumfilter, der Verunreinigungen beseitigt - wobei die Reinigungsphase bei unserem Körper zwischen 23 Uhr und 11 Uhr vormittags liegt. In dieser Zeit werden Abfall- beziehungsweise Giftstoffe ausgeschieden. Mit einem ausgiebigen Frühstück verhindern Sie also diesen natürlichen Ablauf. Idealerweise sollten Sie am Vormittag keine feste Nahrung verzehren. Wenn Sie gesund sind,

können Sie leicht verdauliche Dinge wie Frischsäfte, Nahrungsergänzungsmittel, Getreidesprossen oder Obst zu sich nehmen.

### **8. Ernährungsirrtum:**

#### **Wenn man sich vollwertig ernährt, braucht man keine Nahrungsergänzungsmittel**

Im Rahmen unserer langjährigen Arbeit mit Gesunden und Kranken haben wir festgestellt, dass bei den meisten Menschen ein Mangel an dem einen oder anderen wichtigen Nährstoff besteht. Verantwortlich dafür sind in erster Linie Stress und Umweltgifte, die uns unsere moderne Lebensweise bescheren. Daher brauchen wir mehr Unterstützung durch Ernährung, als das je zuvor in der Menschheitsgeschichte der Fall war.

Wir müssen unsere individuellen Nährstoffdefizite ermitteln und dann mit entsprechenden Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln gegensteuern. Diese Doppelstrategie ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Programms, um eine ausgeglichene Nährstoffversorgung herzustellen.

### **9. Ernährungsirrtum:**

#### **Bestimmte Blutgruppen brauchen bestimmte Nahrungsmittel**

Hinter der sogenannten Blutgruppendiät steht die Idee, dass Menschen je nach Blutgruppe Lebensmittel unterschiedlich verwerten. Demnach soll beispielsweise jeder, der Blutgruppe 0 hat, einen gewissen Anteil von Nahrungsmitteln tierischer Herkunft benötigen. Wir konnten jedoch bei den Kursteilnehmern, die sich nach den Ernährungsrichtlinien unseres Programms gerichtet haben, keinerlei blutgruppenrelevante Unterschiede in Bezug auf Genesung oder Heilung feststellen.

### **10. Ernährungsirrtum:**

#### **Die „Mittelmeer-Diät“ ist die gesündeste Form der Ernährung**

Durch ihren hohen Anteil an pflanzlichen Lebensmitteln scheint es sich bei der „Mittelmeer-Diät“ auf den ersten Blick um eine gesunde Form der Ernährung zu handeln. Ganz sicher ist Pasta der Gesund-

heit zuträglicher als Produkte tierischer Herkunft. Dennoch werden Nudeln und andere kohlehydratreiche Lebensmittel, die Bestandteil der „Mittelmeer-Diät“ sind, bei der Verdauung zu Zucker umgebaut. Und Zucker lässt unseren Energiespiegel erst in die Höhe schnellen und dann wieder abstürzen. Zucker in jedweder Form erzeugt ein Verlangen nach noch mehr Zucker. Selbst in kleinen Mengen kann Zucker so schädlich wirken wie eine kleine Dosis Gift. Bestünde die „Mittelmeer-Diät“ allein aus Gemüse, Obst, Nüssen und Samen, gliche sie weitgehend der Ernährung, die wir empfehlen.

### Tipps aus dem Hippocrates-Programm

#### Was die Forschung bestätigt...

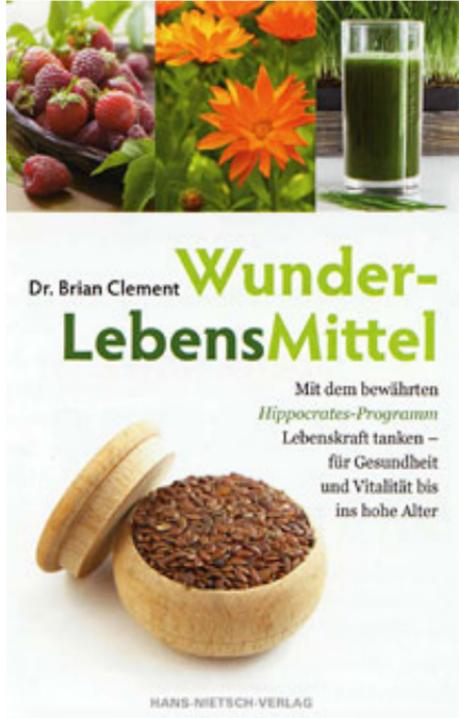
- Eine 20-Jahres-Studie mit über 82.000 Frauen in den USA ergab, dass Teilnehmerinnen, die in erster Linie pflanzliches statt tierisches Eiweiß und Fett zu sich nahmen, ein um 30 Prozent geringeres Risiko hatten, ein Herzleiden zu entwickeln.
- Fleischesser, die ihre Ernährung auf eine vegetarische oder vegane umstellten, nahmen innerhalb eines Zeitraums von 5 Jahren weniger an Gewicht zu als eine Kontrollgruppe, die ihre Ernährungsgewohnheiten beibehielt. Eine Studie, an der 22.000 Fleisch- beziehungsweise Fischesser sowie Vegetarier und Veganer aller Altersgruppen teilnahmen, ergab, dass sich im Beobachtungszeitraum von 5 Jahren der Anteil an Übergewichtigen bei den männlichen Fleisch- und Fischessern von 29 auf 35 Prozent erhöhte, bei den weiblichen Fleisch- und Fischessern von 19 auf 24 Prozent.
- Die EPIC-Studie (*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*), an der europaweit 1/2 Million Menschen teilnahm und die der Erforschung des Zusammenhangs zwischen Ernährung und Krebs diente, ergab, dass die Ernährung nach dem Rauchen die zweithäufigste Krebsursache darstellt. Ferner wurde festgestellt, dass Übergewicht der Entstehung von

Brust-, Gebärmutter-, Nieren- und Darmkrebs Vorschub leisten kann, während der Verzehr von rotem Fleisch und Fleischkonserven das Krebsrisiko generell erhöht.

- Bei einer breit angelegten Studie mit unheilbar an Lungenkrebs erkrankten Patienten, denen die Medizin nur noch wenige Wochen zu leben gab, stellte sich heraus, dass alternative Behandlungskonzepte wie zum Beispiel eine Rohkost-Ernährung das Leben dieser Patienten in einigen Fällen verlängerten oder sogar vollständige Remissionen bewirkten, wo Bestrahlungen und Chemotherapie keine Besserung erzielt hatten.



*Wer hauptsächlich all die vegetarischen Leckereien genießt, die die Natur uns schenkt, Fleisch- und Milchprodukte also nur selten (oder noch besser: gar nicht) auf seinem Speiseplan stehen hat, lebt gesund*



Brian Clement

[WunderLebensMittel](#)

Mit dem bewährten  
Hippokrates-Programm Lebenskraft  
tanken - für Gesundheit und Vitalität bis  
ins hohe Alter

300 pages, pb  
publication 2012



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life [www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)