

Dr. med. M. O. Bruker

# Gesund durch richtige Ernährung



## Inhalt

Die Ernährung	3
Krankheitsursachen	3
Ernährungsbedingte	
Zivilisationskrankheiten	3
Alte und neue Ernährungslehre	4
Lebensmittel und Nahrungsmittel	5
Krankmachende Nahrungsmittel	7
Fett macht nicht fett (Fett)	8
Kein Herzinfarkt durch	
cholesterinhaltiges Fett	9
Krank durch falsche Nahrung	10
Pflanzliches Eiweiß ist vollwertig	10
Tierisches Eiweiß ist unnötig	11
Durst bestimmt die Trinkmenge	12
Tipps für die richtige Ernährung	12
Gesundheit, ein Informationsproblem	13
Rezept des Frischkorngerichts	13
Literatur	14
GGB	15



**Herausgeber:** Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB) e.V., 56112 Lahnstein.  
**Text:** Dr. Max Otto Bruker (Lahnstein)  
**Redaktion:** Ilse Gutjahr (Lahnstein)  
**Grafiken u. inhaltl. Gestaltung:** Thomas Josek (Köln)  
**Fotos:** Martin Gutjahr-Jung  
**Gesamtherstellung:** graphoprint, Koblenz  
**Nachdruck, auch auszugsweise, nur nach vorheriger Rücksprache mit der GGB**

## Einleitung

3	<i>Liebe Leserin, lieber Leser!</i>
3	Es ist heute kein Geheimnis mehr, dass uns unsere Ernährungsweise krank machen kann.
3	Wer über Jahre und Jahrzehnte hinweg falsch isst, wird mit ziemlicher Sicherheit eine oder mehrere der zahlreichen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten, wie Gebissverfall,
4	Zuckerkrankheit, Leberschaden, Rheuma oder Herzinfarkt, erleiden. Wir wollen Ihnen mit
5	dieser Broschüre aber nicht den Appetit verderben und die Lust am Essen nehmen, sondern durch Aufklärung dazu beitragen, dass Sie sich gesund ernähren können.
7	<i>Wie in vielen Bereichen des Lebens gibt es auch auf dem Gebiet der Ernährung unterschiedliche Meinungen. Wir wollen über den allgemein vertretenen Grundsatz von der „ausgewogenen Mischkost“ hinausgehen und zu einer Ernährungsweise anregen, von der wir wissen, dass sie einen bedeutenden Beitrag zur Vermeidung der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten leisten kann.</i>

*Dr. med. Max Otto Bruker (1909-2001), langjähriger ärztlicher Leiter biologisch geführter Krankenhäuser, Gründer und Vorsitzender der Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB e.V., hat durch seinen Beitrag diese Broschüre ermöglicht.*

*Wir wünschen Ihnen gute Gesundheit durch gesunde Ernährung.*

***Ihre Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB***



## Die Ernährung

Bei Meinungsumfragen nach den häufigsten Wünschen steht die Gesundheit an erster Stelle. Für die meisten ist aber Gesundheit etwas Selbstverständliches. Erst wenn jemand krank ist, beginnt er, sich für Gesundheit zu interessieren. Besser wäre es aber, sich so zu verhalten, dass man erst gar nicht krank wird. Das ist verhältnismäßig leicht. Man muss nur wissen, dass jede Krankheit eine Ursache hat, meistens sogar mehrere. Kennt man diese, kann man sie vermeiden und bleibt gesund.

Wer Mitglied in einer Krankenkasse ist, kann seiner Gesundheit gegenüber gleichgültig werden. Er könnte denken, wenn du krank wirst, brauchst du keine Sorgen zu haben, die Kasse kommt ja für alle Kosten auf. Dies ist ein gefährlicher Trugschluss, denn die Verantwortung für die Gesundheit des Einzelnen kann kein anderer übernehmen. Die kostenlose Behandlung schützt außerdem nicht vor Schmerzen und unangenehmen Beschwerden.

Auch für die Familie bringt eine Krankheit Unannehmlichkeiten. Und hinter dem drohenden Verlust des Arbeitsplatzes stehen wirtschaftliche Nachteile für den Einzelnen und die Allgemeinheit.

In den letzten Jahrzehnten erkranken immer mehr Menschen an immer mehr Krankheiten. Der Grund für diese lawinenartige Zunahme liegt darin, dass sich die medizinische Wissenschaft fast ausschließlich um die Behandlung der Krankheiten kümmert und dabei die Erforschung der Ursachen vernachlässigt. So begegnet dem Arzt in der Sprechstunde kaum ein Patient, auch wenn dieser schon viele Jahre krank ist, der weiß, weshalb er krank geworden ist. Wie aber soll sich ein Mensch vor Krankheiten schützen,

wenn er deren Ursachen nicht kennt? Deshalb ist es das Wichtigste, über die Krankheitsursachen informiert zu sein.

## Krankheitsursachen

Von den Ursachen her gesehen können wir die Krankheiten in drei große Gruppen einteilen: die ernährungsbedingten, die so genannten lebensbedingten und die umweltbedingten Erkrankungen. Die ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten umfassen alle Erkrankungen, die durch Fehler in der Ernährung verursacht sind. Etwa 80% der Krankheiten, deretwegen heute die Patienten einen Arzt aufsuchen, sind ernährungsbedingt, das heißt durch Fehler in der Ernährung verursacht. Unter lebensbedingten Krankheiten versteht man solche Erkrankungen, die aus Verstößen gegen Lebensgesetze, aus mangelnden Erkenntnissen, falschen Vorstellungen, Konflikten, der Fehleinschätzung des Willens und widrigen Lebensumständen entstehen. Jedermann in unserer komplizierten Gesellschaft ist solchen Gefahren ausgesetzt. Die Ursache der umweltbedingten Krankheiten ist die toxische Gesamtsituation (nach Prof. Eichholtz).

## Ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten

Es ist erstaunlich, wie wenige Menschen wissen, dass der größte Teil der Krankheiten, unter denen wir leiden, durch falsche Ernährung entsteht. Die moderne Ernährungsforschung hat nachgewiesen, dass folgende Krankheiten ernährungsbedingt sind:

1. Der Gebissverfall, die Zahnkaries, die Parodontose und Zahnfehlstellungen. Letztere als Folge der Ernährungsfehler der vorigen Generationen.

2. Die Erkrankungen des Bewegungsapparates, die so genannten rheumatischen Erkrankungen, die Arthrose und Arthritis, die Wirbelsäulen- und Bandscheibenschäden.
3. Alle Stoffwechselkrankheiten wie Übergewicht, Zuckerkrankheit, Leberschäden, Gallensteine, Nierensteine, Gicht usw.
4. Die meisten Erkrankungen der Verdauungsorgane wie Stuhlverstopfung, Leber-, Gallenblasen-, Bauchspeicheldrüsen- sowie Dün- und Dickdarmerkrankungen, Verdauungs- und Fermentstörungen.
5. Gefäßerkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombosen.
6. Mangelnde Infektabwehr, die sich in immer wiederkehrenden Katarrhen und Entzündungen der Luftwege, den so genannten Erkältungen, und in Nierenbecken- und Blasenentzündungen äußert.
7. Die meisten der so genannten Allergien.
8. Manche organische Erkrankungen des Nervensystems.
9. Auch an der Entstehung des Krebses ist die Fehlernährung in erheblichem Maße beteiligt.

## *Alte und neue Ernährungslehre*

Die alte Ernährungslehre ist schuld an den ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten. Im 19. Jahrhundert wusste man zum Glück noch nichts von den Kalorien sowie dem Eiweiß, Fett und den Kohlenhydraten. Die Menschen waren gesund, weil sie nur das essen konnten, was der Bauer erzeugte.

Dann entwickelte sich eine Ernährungslehre. Man ging dazu über, alle Nahrungsmittel chemisch auf ihre einzelnen Bestandteile zu untersuchen. Dabei ergab sich, dass diese nur aus drei Grundnährstoffen bestehen: Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten.

Andere Nährstoffe gibt es nicht. Eine solche rein chemische Betrachtungsweise ist schuld daran, dass es zu dem heutigen katastrophalen Gesundheitsverfall gekommen ist.

Diese überholte Ernährungslehre besagte, dass ein Mensch vollwertig ernährt wäre, wenn er genügend Eiweiß, genügend Fett und genügend Kohlenhydrate esse, und zwar so viel, dass der Brennwert in Kalorien etwa 3000 - 4000 (= 12360 - 16640 Joule) ausmache, je nach Energieverbrauch des Einzelnen.

Schon frühzeitig erkannte man, dass außer den drei Grundnährstoffen noch Mineralien, wie Kalium, Calcium, Natrium, Eisen, Magnesium usw. nötig waren. Und als schließlich die ersten Vitamine entdeckt wurden, hätte eigentlich die alte Ernährungslehre ihre Gültigkeit verlieren müssen. Sie konnte nicht mehr der Maßstab für die richtige Auswahl der einzelnen Nahrungsmittel sein.

Den Grund für die neue zeitgemäße Ernährungslehre hat der Schweizer Arzt Bircher-Benner gelegt. Von dem großen Ernährungsforscher Prof. Kollath wurde sie wissenschaftlich untermauert. Danach bemisst man den Wert einer Nahrung nicht mehr nach ihrem Gehalt an Kalorien und Nährstoffen, sondern nach ihrer Lebendigkeit und Natürlichkeit. Wer natürliche Lebensmittel genießt, braucht sich nicht mehr um Kalorien und den Gehalt an Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten zu kümmern. Es hat sich nämlich ergeben, dass in der naturbelassenen Nahrung nicht nur alle Nährstoffe, sondern auch, was viel wichtiger ist, biologische Wirkstoffe enthalten sind, die für die Verwertung der Nahrung notwendig sind.

Heute fasst man diese Stoffe mit dem Begriff **Vitalstoffe** zusammen. Man versteht darunter die Vitamine, bei denen man waserlösliche und fettlösliche unterscheidet, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme (in lebenden Zellen gebildete Stoffe – Fermente),

ungesättigte Fettsäuren, Aromastoffe und Faserstoffe (sog. Ballaststoffe).

Nur wenn diese Vitalstoffe in einem richtigen Verhältnis in der Nahrung mit enthalten sind, ist die Nahrung vollwertig und volle Gesundheit möglich. Die Vitalstoffe, die in ursprünglichen Lebensmitteln noch enthalten sind, werden durch menschliche Eingriffe verändert, geschädigt bzw. zerstört. Diese Denaturierung geschieht durch Erhitzung, Konservierung und Präparierung. Demnach ordnet man die Nahrungsmittel nicht mehr nach ihrem Gehalt an Kalorien und Nährstoffen, sondern nach ihrer biologischen Wertigkeit.

## Lebensmittel und Nahrungsmittel

Man teilt die Nahrung heute ein in **Lebensmittel** und **Nahrungsmittel**. Lebensmittel sind noch lebendig und für die Gesunderhaltung unentbehrlich. Nahrungsmittel dagegen sind mehr oder weniger „tot“, sie reichen für die Gesunderhaltung nicht aus.

Zu den **Lebensmitteln** zählen: unerhitztes Gemüse, rohes Obst, rohes Getreide, rohe Milch, Butter, sog. kaltgepresste Öle. Zu den **Nahrungsmitteln** gehören: gekochtes Obst und Gemüse, erhitztes und gebratenes Fleisch, pasteurisierte Milch, Brot, Gebäcke.

Am wertvollsten für die menschliche Ernährung sind die **ganz natürlichen Lebensmittel**, die unverändert genossen werden können, wie frisches Obst, rohes Gemüse, Frischkorngerichte, rohe Milch, Quellwasser. Die nächste Gruppe sind die **mechanisch** veränderten Lebensmittel. Dazu gehören Schrot aus Getreide, Gemüse- und Obstsaft, kaltgepresste Öle, Sahne, Butter. Die dritte Gruppe sind die so genannten **fermentativ** veränderten Lebensmittel wie Gärgemüse (Sauerkraut, Gäräfte), Quark und Käse aus Rohmilch.

Auch unter den **Nahrungsmitteln**, die nicht mehr lebendig sind, kann man verschiedene Stufen unterscheiden. Die erste Gruppe sind die durch **Hitze** veränderten Nahrungsmittel, also alle gekochten und gebratenen Speisen, sei es Obst, Gemüse, Kartoffeln oder Getreidegerichte, Fleisch; auch das Brot gehört hierher. Die nächst schlechtere Gruppe sind die durch **Konservierung** veränderten Nahrungsmittel. Dazu gehören nicht nur die üblichen Gemüse-, Fleisch- und Milchkonserven, sondern auch Dauerbackwaren.

Am minderwertigsten sind die Nahrungsmittel aus der dritten Gruppe, die so genannten **Präparate**. Prof. Kollath, der „Die Ordnung unserer Nahrung“ (Titel seines Buches) nach ihrem biologischen Wert aufgestellt hat, meint dazu, dass eigentlich diese Präparate nur in ein Labor, nicht aber auf eine Liste von Nahrungsmitteln gehören, die zum Essen bestimmt sind. Unter Präparaten versteht man alle in der Fabrik hergestellten, rein chemischen Stoffe, wie Fabrikzuckerarten, Auszugsmehlprodukte

### Längsschnitt durch ein Weizenkorn



und Fabrikfette. Durch die industrielle Bearbeitung ursprünglicher **Lebensmittel** entstehen minderwertige **Nahrungsmittel**, die nicht mehr die notwendigen Vitalstoffe in ausreichender Menge und im richtigen Verhältnis enthalten. Neuerdings haben wir es mit noch minderwertigerer Nahrung als den in Spalte 6 aufgeführten Präparaten zu tun, nämlich mit **Imitaten und genmanipulierten Produkten**.

Die Herstellung von Fabrikpräparaten ist die logische Folge der alten Ernährungslehre, die meinte, es sei besonders wichtig, dass der Mensch viel Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate zu sich nehme. So wurden eben solche Nahrungsmittel, die die Nährstoffe in konzentrierter Form enthalten, für besonders wichtig angesehen. Dies führte dazu, dass eine mächtige Nahrungsmittelindustrie entstand, die

## Die Ordnung unserer vereinfachtes Schema nach Prof. Kollath

Lebensmittel				Nahrung
	natürlich, unverändert	mechanisch verändert	fermentativ verändert	erhitzt
<b>Pflanzenreich</b>	Samen I Ölsaaten, Nüsse Mandeln, Oliven	Öle Zerkleinerte Ölsaaten	Eigenfermente Hefe, Bakterien	Gebäcke aus Vollkorn
	Samen II Getreide	Mahlprodukte Vollkornmehl, Schrote	Breie ungekocht aus Vollkorn, Frischkorn- brei	Breie gekocht aus Vollkorn
	Früchte Honig	Salate aus Obst naturtrübe Säfte	Gärsäfte	Früchte gekocht
	Gemüse	Salate aus Gemüse	Gärgemüse Sauerkraut	Gemüse gekocht
<b>Tierreich</b>	Eier	Blut	Fleisch Schabefleisch	Fleisch Fisch
	Milch	Milchprodukte	Gärmilch Quark, Käse,	Gekochte Milch und Produkte daraus
<b>Getränke</b>	Quellwasser	Leitungswasser	Gärgetränke z. B. Most, Wein, Bier	Extrakte Teearten, Brühe

eben solche konzentrierten, aber vitalstoffarmen Präparate herstellt.

Durch den Mangel an Vitalstoffen können aber die konzentrierten Nährstoffe im menschlichen Körper nicht richtig verwertet werden. So entstehen die zahlreichen oben genannten ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten, die es vor rund hundert Jahren kaum gab. Wer sich heute ernähren würde

wie ein Bauer vor hundert Jahren, könnte keine ernährungsbedingte Zivilisationskrankheit bekommen.

## Krankmachende Nahrungsmittel

### 1. Auszugsmehle

Neben den zahlreichen Fabrikzuckerarten sind die Auszugsmehle die hauptsächlichen Ursachen für die ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten. Unter Auszugsmehlen versteht man Mehle, bei denen vor dem eigentlichen Mahlvorgang die Randschichten und der Keim entfernt werden. Auszugsmehl vom Roggen heißt Graumehl, Auszugsmehl vom Weizen Weißmehl. Diesen Mehlen fehlen wichtige Vitalstoffe, vor allem das Vitamin B 1, das bei der Beseitigung der Randschichten und des Keims mit entfernt wird. Ursprünglich wurde jedes Mehl aus dem ganzen Getreidekorn hergestellt, gleichgültig, ob dies Weizen, Roggen, Hafer, Gerste oder Hirse war. Da der Keim ölhaltig ist, ist ein solches Vollkornmehl nicht haltbar; es wird ranzig.

Es schien daher ein großer technischer Fortschritt zu sein, als man endlich Mehle herstellen konnte, die nicht mehr die Randschichten, sondern nur noch den Stärkekern enthalten und deshalb unbegrenzt haltbar sind. Erst später, als die Bedeutung der dabei verloren



# Nahrung

## rungsmittel

konserviert	präpariert
<b>Gebäcke</b> Dauerbackwaren auch aus Vollkornmehl	<b>Pflanzliche Präparate, Fabrikfette</b> Raffinierte Öle, Margarinen, Eiweißpräparate <b>Alle Fabrikzuckerarten</b> (hierzu zählen: siehe Seite 8, unter 2.) <b>Auszugsmehlprodukte,</b> Stärke, Grieß, Nudeln, geschälter Reis, Aromastoffe, Vitamine, Fermente, Nährsalze u. a. m.
<b>Fruchtkonserven</b> Marmeladen	
<b>Gemüsekonserven</b>	
<b>Tierkonserven</b> Wurst	<b>Tierpräparate</b>
<b>Milchkonserven</b> H-Milch H-Sahne	<b>Milchpräparate</b> Säuglingsnahrung, Trockenmilch
<b>Kunstwein</b>	<b>Destillate,</b> künstliches Mineralwasser, Branntwein

gehenden Vitalstoffe allmählich erkannt wurde, ließen sich viele Krankheiten erklären, deren eigentliche Ursachen lange nicht erkannt waren. Der Hauptgrund lag darin, dass es Jahrzehnte dauerte, bis eine Krankheit sich so weit entwickelt hat, dass sie Beschwerden hervorruft. Dieser lange Zeitraum verschleiert den Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung.

## 2. *Fabrikzuckerarten*

Unter Fabrikzucker versteht man alle industriell hergestellten Zuckerarten: weißer Zucker, brauner Zucker, Fruchtzucker, Traubenzucker, Milchzucker, Malzzucker, sog. Vollrohrzucker, Sucanat, Ur-Süße, Ur-Zucker, Rapadura, Sirup, Apfeldicksaft, Birnendicksaft, andere Dicksäfte, Ahornsirup, Melasse, Fructose, Gerstenmalz, Maltodextrin u. a. m. Alle diese Fabrikzuckerarten sind reine, künstliche Konzentrate, frei von Vitalstoffen. Man nennt sie auch leere Kalorien.

Auszugsmehle und Fabrikzucker werden als raffinierte Kohlenhydrate zusammengefasst. Heute wissen wir, dass der Vitalstoffmangel dieser raffinierten Kohlenhydrate die Hauptursache der

bereits erwähnten Krankheiten ist. Man kann diese deshalb auch als chronische Vitalstoffmangelkrankheiten bezeichnen.

## 3. *Fabrikfette*

Damit sind Fette gemeint, die durch Raffinationsprozesse gewonnen werden, z. B. Öle, die nicht mehr kalt gepresst sind, sondern durch chemische Extraktion (Auszug von Stoffen) hergestellt wurden. Um aus Ölen streichfähige Fette, Margarinen, herzustellen, sind Hydrierungsprozesse notwendig, bei denen die fettlöslichen Vitamine zerstört und die ungesättigten Fettsäuren gesättigt werden, also ihre Eigenschaft als biologische Wirkstoffe verlieren. Wer über die Herstellungsweise der Fabrikfette ausführlich informiert werden möchte, sollte „Cholesterin – der lebensnotwendige Stoff“ (emu-Verlag, Lahnstein) lesen.

## *Fett macht nicht fett (Fett)*

Solange auf Grund der alten Ernährungslehre nicht erkannt war, dass die Krankheiten durch chronischen Mangel an Vitalstoffen (infolge fabrikatorischer Bearbeitung der Lebensmittel) entstehen, nahm man irrtümlich an, die Zivilisationskrankheiten entstünden durch zu viel Fett und zu fettes Essen. Deshalb wird z. B. den Übergewichtigen immer noch vorgeredet, sie seien zu dick, weil sie zu viel und zu fett äßen. In Wirklichkeit ist die Fettsucht eine Stoffwechselkrankheit, die dadurch entsteht, dass statt natürlicher Lebensmittel in der Fabrik hergestellte Nährstoffe gegessen werden.

Neben den Auszugsmehlen und den Fabrikzuckerarten spielen hier



„tote“ Fette wie Margarinen und raffinierte Öle eine Rolle. Wenn man weiß, dass man die große Menge von 3½ Pfund Zuckerrüben essen müsste, um 100 Gramm Zucker zu bekommen, wird verständlich, dass man mit solchen konzentrierten Nährstoffen, die in der Natur nicht vorkommen, Fettsucht erzeugen kann, ohne dass man große Mengen isst. Die 100 Gramm Fabrikzucker können unsichtbar und unmerklich in den Speisen „versteckt“ werden. Natürliche Lebensmittel kann auch der Dicke in unbegrenzter Menge verzehren, da sie die einzelnen Nährstoffe in konzentrierter Menge enthalten und zugleich alle Vitalstoffe vorhanden sind, die für eine ungestörte Verarbeitung im Organismus benötigt werden.

Es ist auch sehr wichtig zu wissen, dass das überschüssige Fett beim zu Dicken nicht aus dem Fett stammt, das er gegessen hat. Der Mensch hat ja einen Stoffwechsel, in dem die Nahrung verändert und abgebaut wird. Aus Fett wird genauso wenig Fett, wie Spinat im Körper zu Spinat wird. Ein Haarloser kann seine Glatze nicht durch Essen von Haaren beseitigen, weil eben die Kopfhaare ebenso wenig aus Haaren entstehen wie Körperfett aus dem in der Nahrung zugeführten Fett.

Der Ratschlag, dass der zu Dicke wenig Fett essen soll, ist also falsch. Er muss, was den Fettanteil betrifft, genügend naturbelassene Fette essen, da nur sie ausreichend fettlösliche Vitamine und ungesättigte Fettsäuren enthalten, die für den reibungslosen Abbau des gegessenen Fettes zu den Endprodukten Kohlensäure und Wasser notwendig sind. In der Behandlung der Fettsucht ist daher der Verzehr naturbelassener Fette wichtig, d. h. von Butter und kalt geschlagenen Ölen. Die



durch Raffination gewonnenen Fette, wie die üblichen Handelsöle, Margarinen und Kunstfette, müssen genauso streng gemieden werden wie die raffinierten Kohlenhydrate.

## ***Kein Herzinfarkt durch cholesterinhaltiges Fett***

Was für die Fettsucht als Beispiel gilt, gilt grundsätzlich auch für die Verhütung und Behandlung der anderen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten, besonders für den Herzinfarkt. Er kommt nicht, wie man früher irrtümlich annahm (so genannte Fett-Theorie), durch den Verzehr cholesterinhaltiger Nahrungsmittel zustande. Cholesterin ist im Gegenteil ein so lebensnotwendiger Stoff, dass der Organismus ihn selbst herstellt. Der Mensch ist also auf die Zufuhr von Cholesterin durch die Nahrung gar nicht angewiesen. Wird aber in der Nahrung viel Cholesterin zugeführt, erzeugt der Körper selbst eben weniger. Die krankhafte Ablagerung von Cholesterin bei der Arteriosklerose und dem Herzinfarkt hat genauso wenig mit dem Cholesteringehalt der Nahrung zu tun, wie etwa eine krankhafte Kalkablagerung im Gewebe mit dem Kalkgehalt der Nahrung. Die krank-



haften Ablagerungen sind die Folge von chronischem Vitalstoffmangel durch den Verzehr von Fabriknahrungsmitteln und von zu hohem Verzehr von tierischem Eiweiß. Wollte man aus Unkenntnis trotzdem Nahrungsmittel meiden, die das lebenswichtige Cholesterin enthalten, so könnte dieser Zweck nicht durch Vermeidung von Butter erreicht werden, da mit Fleisch und Eiern weit mehr Cholesterin zugeführt wird als mit Butter, denn von ihr isst man wesentlich kleinere Mengen als von Fleisch.

## ***Krank durch falsche Nahrung***

Krank wird man durch falsche Nahrung. Man hört unentwegt, dass die Menschen einfach durch zu viel Essen krank würden. Gegen diese Annahme spricht allein die einfache Überlegung, dass die Menschen schon

immer gerne gegessen haben. Dazu haben wir von der Natur den Hunger und den Appetit bekommen. Es ist grotesk anzunehmen, dass die Menschen in den zivilisierten Völkern erst vor kurzem die Freude am Essen entdeckt haben und nun plötzlich alle zu viel essen. Nein, die Menschen haben schon immer gerne ihre Urtriebe Hunger, Durst und Sexualität gestillt. Dies ist keine neue Entdeckung und kann deshalb auch keine Erklärung für Krankheiten sein. Der Unterschied gegen früher ist lediglich der, dass es heute möglich ist, durch industrielle Verarbeitung Nährstoffkonzentrate herzustellen, die es bisher nie gab. Sie sind schuld an diesen Krankheiten, nicht die Menge des Essens.

## ***Pflanzliches Eiweiß ist vollwertig***

Die alte Ernährungslehre trägt die Schuld an noch weiteren Gesundheitsschäden. Denn sie stellte die These auf, der Mensch könne ohne tierisches Eiweiß nicht leben. Diese Irrlehre beruht auf den veralteten und längst widerlegten Vorstellungen, dass die pflanzlichen Lebensmittel nicht vollwertig seien, weil sie angeblich nicht alle lebensnotwendigen Aminosäuren enthalten.

### ***Eiweiße bestehen aus Aminosäuren***

Man bezeichnet Eiweiß als vollwertig, wenn es alle notwendigen (essentiellen) Aminosäuren enthält. Die Zusammensetzung der Eiweiße aus den verschiedenen Aminosäuren ist aber bei den einzelnen eiweißhaltigen Lebensmitteln sehr unterschiedlich. Da man jedoch nicht nur von einem Lebensmittel lebt, ergänzen sich die einzelnen Aminosäuren in hervorragender Weise. Besonders die Kombination von Getreideeiweiß mit Gemüseeiweiß

hat sich bewährt. Sie garantiert eine ausreichende Eiweißversorgung. Voraussetzung ist allerdings, dass ein bestimmter Anteil in roher Form genossen wird.

Obwohl schon lange durch gründliche chemische Untersuchungen die Vollwertigkeit pflanzlichen Eiweißes erwiesen ist, wird immer noch die gegenteilige Behauptung verbreitet. Dies erklärt sich mit der bekannten Tatsache, dass es mehr als ein Menschenalter braucht, bis sich neue Erkenntnisse gegen eine frühere falsche Lehre durchgesetzt haben. Man muss also festhalten, dass pflanzliches Eiweiß genauso vollwertig wie tierisches ist.

## ***Tierisches Eiweiß ist unnötig***

Heute essen die Menschen in der Bundesrepublik ca. achtmal mehr Fleisch als vor hundert Jahren. Im Jahr 1890 betrug der jährliche Pro-Kopf-Verbrauch an Fleisch noch 12 kg, im Jahre 1990 aber bereits 107 Kilogramm. Diese Eiweißüberfütterung trägt eine wesentliche Mitschuld an der starken Zunahme der Erkrankungen der Bewegungsorgane (Arthritis, Arthrose, Bandscheibenschäden, Wirbelsäule, Gelenke). In der Bundesrepublik werden heute mehr als 20 Millionen Rheumakranke gezählt. Rheuma ist damit zu einer Volksseuche geworden.

Auch für die Zunahme der allergischen Erkrankungen ist der zu hohe Verzehr von Fleisch, Fisch und Wurst verantwortlich. Ebenfalls ist die Infektanfälligkeit durch den Verzicht auf tierisches Eiweiß zu beheben. Die Milch ist dabei an erster Stelle zu nennen.

### ***Erhitztes Eiweiß verliert an Wert***

Wir verdanken vor allem den epochemachenden Forschungen Prof. Kollaths die wichtige Erkenntnis, dass Eiweiß durch Erhitzung seine natürliche Beschaffenheit verliert. Es wird „denaturiert“. Es muss daher täglich

auch etwas unerhitztes (natives) Eiweiß gegessen werden. Dies geschieht am besten durch den Frischkostanteil.

Ein Blick in das Tierreich zeigt die interessante Tatsache, dass alle im Freien lebenden Tiere, seien es Fleisch- oder Pflanzenfresser, ihre Nahrung unerhitzt zu sich nehmen und dass sie zugrunde gehen, wenn sie mit erhitzter Nahrung gefüttert werden. Früher hat man geglaubt, dies beruhe darauf, dass durch die Erhitzung die Vitamine zerstört werden. Seit den Forschungen Kollaths weiß man aber, dass der Grund in der Denaturierung des Eiweißes liegt.

Der Mensch ist von Haus aus nicht geschaffen, die Tiere roh zu verzehren. Er brät und kocht das Fleisch, was aber infolge der Denaturierung seinen Wert mindert. Die meisten halten heute noch das Fleisch und überhaupt tierisches Eiweiß für eine „kräftige“ Nahrung. Zum tierischen Eiweiß rechnen außer Fleisch auch Fisch, Wurst, Eier, Quark, Milch (Joghurt) und Käse.

Um genügend lebendiges, natürliches, so genanntes natives Eiweiß zu bekommen, ist es nötig, täglich etwas Unerhitztes aus dem Pflanzenreich, das heißt Gemüse, Obst und Getreide, in roher Form zu essen. Dann braucht man sich um die Deckung des Eiweißbedarfs überhaupt nicht zu kümmern. Wichtig ist zu wissen, dass der Mensch sehr viel weniger Eiweiß braucht als allgemein bisher angenommen wurde, nämlich nur etwa 2 Prozent. Wenn man aber die Nahrung der Menschen im Durchschnitt auf den Eiweißgehalt prüft, so kommt man in nicht wenigen Fällen auf das Mehrfache des Notwendigen. Ein einfacher Maßstab für die benötigte Eiweißmenge ist die Muttermilch. Sie ist so zusammengesetzt, dass der Säugling in weniger als einem Jahr sein Gewicht verdoppelt. Dies ist ein sicheres Zeichen, dass die Mutter-

milch ein vollendetes Lebensmittel ist und alles enthält, was zum Wachstum und zur Entfaltung nötig ist. Die Muttermilch enthält aber nur ca. 2 Prozent Eiweiß. Man kann daher mit Recht annehmen, dass ein fertiger Erwachsener, der nicht mehr wächst und nur noch einen Erhaltungsstoffwechsel hat, mit weniger als 2 Prozent Eiweiß auskommt. Es darf allerdings nicht durch Erhitzung denaturiert sein und muss deshalb aus dem Pflanzenreich stammen.

Die pasteurisierte Milch, die zur Abtötung von Bakterien kurz auf 70 bis 80 °C erhitzt wird, hat daher nicht mehr den vollen Wert wie Rohmilch.

Die heute weit verbreitete H-Milch wird auf 150 °C erhitzt. Es ist nicht nur das Eiweiß denaturiert, sondern es kommt auch zu einem erheblichen Vitaminverlust, sodass von ihrem Gebrauch dringend abzuraten ist. Sie ist genauso gesundheitsschädlich wie Fabriknahrungsmittel.

## ***Durst bestimmt die Trinkmenge***

Wie die Essmenge durch den Hunger, so wird die Trinkmenge durch den Durst bestimmt. Diese Vorgänge sind wunderbar durch den Instinkt geregelt. Man tut also gut daran, nur so viel zu trinken, wie Durst vorhanden ist. In letzter Zeit wird allenthalben der falsche Rat gegeben, möglichst täglich 2–3 Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Dieser Rat bringt nur Nachteile. Mit der Nahrung, die ja zu 70 – 80 Prozent aus Flüssigkeit besteht, nimmt der Mensch bereits 1½ bis 2 Liter zu sich. Eine zusätzliche Menge, die ohne Durst getrunken wird, ist eine Belastung für die Niere, das Herz, den Kreislauf und die Leber. Die Niere ist kein Sieb, durch das die Flüssigkeit einfach durchläuft; man kann deshalb die Niere nicht,

wie gesagt wird, „durchspülen“. Jedes Tröpfchen muss von der Niere durch aktive Arbeit ausgeschieden werden. Bei Nierensteinen führt vieles Trinken zu einer Verdünnung der so genannten Schutzkolloide, welche die Bildung von Nierensteinen eigentlich verhüten.

## ***Tipps für die richtige Ernährung***

Eine gesunderhaltende Ernährung lässt sich in folgenden Punkten kurz zusammenfassen: Vier Dinge sind zu meiden und vier andere sollten täglich gegessen werden.

### ***Die vier zu meidenden Speisen sind:***

1. Auszugsmehlprodukte
2. alle Fabrikzuckerarten
3. alle raffinierten Fette (Margarinen, gewöhnliche Öle)
4. für Magen-, Darm-, Leber- und Gallenempfindliche: alle Säfte aus Obst und Gemüse, gleichgültig, ob selbst hergestellt oder gekauft, gekochtes Obst, Trockenfrüchte.

### ***Die Speisen, die täglich gegessen werden sollten, sind:***

1. Vollkornbrote, möglichst viele verschiedene Sorten
2. täglich 3 Esslöffel Getreide in Form eines Frischkorngerichts (siehe Rezept)
3. eine Frischkostbeilage, bestehend aus rohen Gemüsen und rohem Obst (z. B. als Salat)
4. naturbelassene Fette, das heißt Butter, Sahne und unraffinierte, kaltgepresste Öle.

*Bei bestimmten Erkrankungen ist die Vermeidung bzw. Einschränkung von Tier-eiweiß empfehlenswert. Alle übrigen nicht erwähnten Speisen können täglich genossen werden.*



## **Gesundheit – ein Informationsproblem**

Heute kann man fast alles lernen. Nur auf die Frage, wie kann ich meine und die Gesundheit meiner Familie erhalten, finden wir an keiner Stelle eine befriedigende Antwort. Es sei denn, Sie vertrauen allein der produktbezogenen Werbung für allerlei Nahrungs- und Genußmittel, die den Namen Lebensmittel nicht mehr tragen dürften. Finden Sie das ausreichend oder sogar zufriedenstellend und informativ?

Um die Krankheitslawine aufzuhalten, bildet die Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB) ärztlich geprüfte Gesundheitsberater (GGB) in mehrwöchigen Seminaren aus. Gesundheitsberater können und sollen keine Ärzte oder andere Angehörige von Heil- und Pflegeberufen ersetzen. Sie können und sollen aber deren Arbeit ergänzen, weil sie eben in grundlegenden Fragen der Ernährung und anderer wichtiger Faktoren, die unser Leben bestimmen, modern und zukunftsorientiert ausgebildet werden. Das Organ der GGB ist die Zeitschrift DER GESUNDHEITSBERATER.

Fordern Sie ein kostenloses Probe-Exemplar sowie weitere ausführliche Informationen zum

Thema „Gesundheit“ bei der  
GGB in 56112 Lahn-  
stein an.

## **Rezept des Frischkorn- gerichts nach Prof. Kollath**

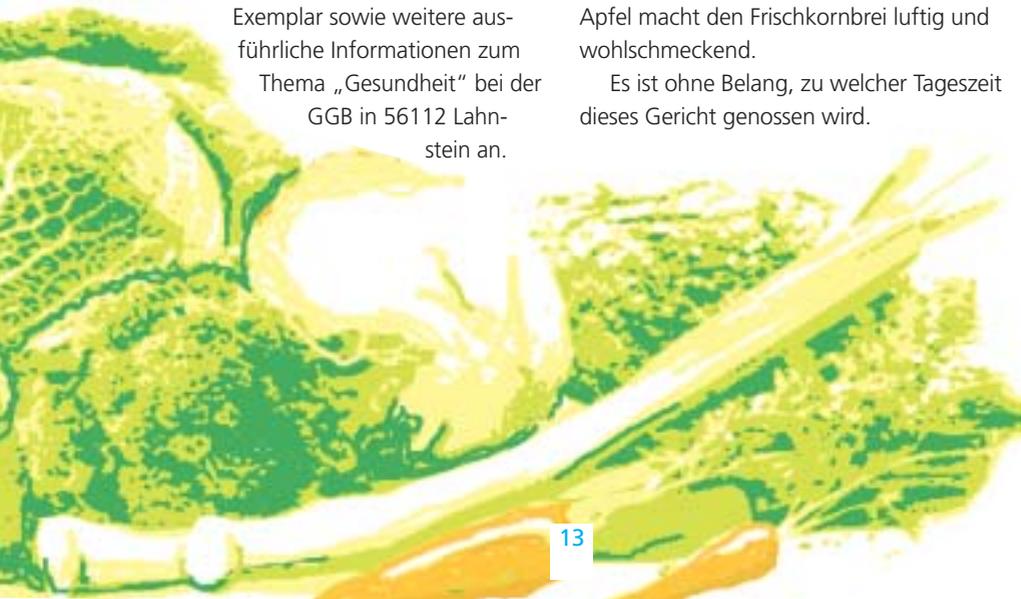
Es wird aus Roggen oder Weizen oder aus einer beliebigen Getreideart oder Getreidemischung hergestellt. Dazu werden 3 Esslöffel (etwa 50 g) Getreide in einer Getreidemühle, in einem Mixapparat oder einer Kaffeemühle grob geschrotet. Das Mahlen muss jedesmal frisch vor der Zubereitung vorgenommen werden. Nicht auf Vorrat mahlen!

Dabei spielt es keine Rolle, ob die Getreidemühle mit Mahlsteinen oder einem Stahlmahlwerk arbeitet.

Das gemahlene Getreide wird mit ungekochtem, kaltem Leitungswasser zu einem Brei gerührt und 5-12 Stunden stehen gelassen. Die Wassermenge ist so berechnet, dass nach Quellung nichts weggegossen zu werden braucht. Nach 5-12 Stunden wird dieser Brei tischfertig gemacht durch Zusatz von frischem Obst (je nach Jahreszeit), Zitronensaft (eventuell gelegentlich 1 Teelöffel Honig), 1 Esslöffel Sahne und geriebenen Nüssen.

Solange verfügbar, sollte man immer einen Apfel hineinreiben und sogleich untermischen, bevor er braun wird. Der geriebene Apfel macht den Frischkornbrei luftig und wohlschmeckend.

Es ist ohne Belang, zu welcher Tageszeit dieses Gericht genossen wird.



## Literaturhinweise

für Leser, die sich eingehender mit dem Thema beschäftigen möchten und Anregungen für die praktische Durchführung der Vollwerternährung suchen:

**Brucker, Max Otto**

*Unsere Nahrung - unser Schicksal*,  
emu-Verlag, Lahnstein  
*Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind*,  
emu-Verlag, Lahnstein  
*Allergien müssen nicht sein*,  
emu-Verlag, Lahnstein  
*Ärztlicher Rat aus ganzheitlicher Sicht*  
(Fragen und Antworten aus der Sprechstunde)  
emu-Verlag, Lahnstein  
*Cholesterin, der lebensnotwendige Stoff*,  
emu-Verlag, Lahnstein  
*Osteoporose - Dichtung und Wahrheit*,  
emu-Verlag, Lahnstein

**Becker, Waltraud**

*Lust ohne Reue*  
192 Rezepte ohne tierisches Eiweiß,  
*Korngesund*  
Das Getreide-Handbuch

**Gutjahr, Ilse**

*Das große Dr. M. O. Bruker Ernährungsbuch*  
mit zahlreichen Rezepten und Farbfotos  
*Streicheleinheiten*  
(Gutjahr/Richter)  
mit 60 Rezepten für Brotaufstriche  
*...einfach raffiniert!*  
Neue Vollwertrezepte ohne tierisches Eiweiß  
*Iss, mein Kind*  
Vollwertkost für Kinder  
*Brot backen*  
(Gutjahr/Richter)  
Vollkornbrote aus dem eigenen Backofen  
alle Bücher: emu-Verlag, Lahnstein  
www.emu-verlag.de

**Danner, Helma**

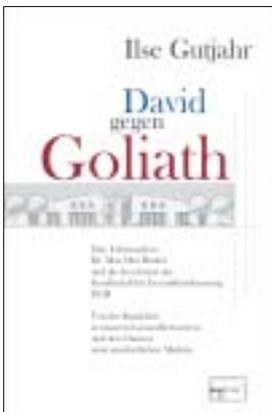
*Biologisch kochen und backen*  
Econ/Ullstein

---

Ilse Gutjahr-Jung

## David gegen Goliath

**Eine Lebensarbeit: Dr. Max Otto Bruker und die Geschichte der Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB.**



**Von der Krankheit in unserem Gesundheitssystem und den Chancen einer ganzheitlichen Medizin**

304 Seiten, gebunden, Schutzumschlag, Lesebändchen  
ISBN 978-3-89189-195-7  
19,80 € (D)

Die dramatische Krankengeschichte der Autorin und die daraus entstandene Zusammenarbeit mit dem Medizinrebell und Ernährungspionier Dr. M. O. Bruker. Über 25 Jahre umspannt diese Erfolgsgeschichte in Sachen Zivilcourage und Kampf gegen ein Gesundheitssystem, das diesen Namen nicht verdient. Es ist zugleich das leidenschaftliche Plädoyer für eine ganzheitliche, menschliche Medizin.



## *Wer ist die GGB?*

- Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB e.V.
- 1978 von Dr. med. Max Otto Bruker gegründet
- gemeinnützig
- Verbraucherforum, unabhängig von wirtschaftlichen Interessengruppen
- Seminarzentrum
- Ausbildung von Gesundheitsberater/innen GGB
- Fortbildungsveranstaltungen für Ärzte, Apotheker, Lehrer, Gesundheitsberater, Köche und andere Berufsgruppen in Fragen der Ernährung-Medizin-Umwelt
- Tagesseminare
- Wochenendseminare
- Selbsterfahrungsgruppen
- Einzelberatung
- zweimal jährlich GGB-Tagungen für alle Interessierten in der Stadthalle Lahnstein mit hochkarätigen Referenten zu aktuellen Themen
- eigene Lehrküche mit vitalstoffreicher Vollwertkost
- Praxis-Seminare in Vollwerternährung
- Ärztlicher Rat aus ganzheitlicher Sicht
- Schwerpunkte und Information: Aufzeigen von Krankheitsursachen, Wege im Bereich der Prophylaxe bei ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten, lebensbedingten Krankheiten, umweltbedingten Krankheiten

Schreiben Sie uns, wenn Sie neue Wege gehen wollen und Fragen haben – wir antworten Ihnen gern.

*Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB) e.V.*

*Dr.-Max-Otto-Bruker-Straße 3*

*56112 Lahnstein*

*Tel. 02621/917017+18*

*Fax. 02621/917033*

*[www.ggb-lahnstein.de](http://www.ggb-lahnstein.de)*

*[seminare@ggb-lahnstein.de](mailto:seminare@ggb-lahnstein.de)*

## Diese Schrift hat eine interessante Geschichte

Es haben sich um sie Vorgänge abgespielt, die schlaglichtartig offenkundig machen, dass hinter den Ernährungsfragen nicht so sehr medizinisch-ärztliche, sondern gesundheitspolitische und mehr noch wirtschaftliche Fragen stecken.

Ursprünglich wurde diese Schrift von der Landesversicherungsanstalt (LVA) Berlin herausgegeben. Sie wurde von dem Ernährungswissenschaftler und Arzt Dr. M.O. Bruker aufgrund seiner jahrzehntelangen Erfahrung in Klinik, Praxis und Forschung verfasst. Ihr Ziel war und ist eine intensive Aufklärung breiter Bevölkerungskreise über die Ursachen der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten. Der Leser erfährt, dass viel mehr Krankheiten als er ahnt, durch langfristig krankmachende Ernährung entstehen. Der Bürger soll ferner darüber informiert werden, dass es vorwiegend die industriell hergestellten Nahrungsmittel Fabrikzucker, Fabrikfette und Auszugsmehle sind, die diese Krankheiten verursachen. Diese Fehler der üblichen Kost beruhen allein auf einer veralteten und daher falschen Ernährungslehre, die sich fernab vom gesunden oder kranken Menschen theoretisch und einseitig an Laborwerten orientiert.

Das große Echo der ersten Auflage rief die Gegner auf den Plan. In Gutachten forderten sie, dass diese Schrift nicht mehr von der LVA vertrieben wird. Die Behauptung, sie sei infolge



falscher Angaben sogar gesundheitsgefährdend, hatte ihre Wirkung. Bei der zweiten Auflage griff man zu massiveren Mitteln. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) drohte der Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB) mit einer Klage. Es ist sicherlich kein Zufall, dass gegen die DGE wiederholt der Vorwurf erhoben wurde, sie bagatellisiere offenkundige Zusammenhänge aus der Erfahrungsmedizin zwischen falscher Ernährung und bestimmten Krankheiten.

Der Vorwurf Dr. M. O. Brukers, die DGE sei das Sprachrohr der Nahrungsmittelindustrie, wird erhärtet durch das Verhalten des ehemaligen DGE-Präsidenten Pudel (1993), der sich nicht scheut, für McDonalds und H-Milch Werbung zu machen.

Die Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB e. V. sieht ihre Aufgabe in einer umfassenden Gesundheitsaufklärung der Bevölkerung. In diesem Sinne wird die ehemalige „LVA-Schrift“ nun weiter verbreitet.

