

Ralf Brosius

WILDKRÄUTER

Meine Lebensretter aus der Natur



Ralf Brosius

WILDKRÄUTER

MEINE LEBENSRETTER AUS DER NATUR

Stärken das Immunsystem

Beugen vor gegen Krebs

Mit Rezepten für alle Jahreszeiten

Kösel

WICHTIGER HINWEIS

Alle Angaben in diesem Buch erfolgen nach bestem Wissen und Gewissen. Die Umsetzung der enthaltenen Anregungen geschieht jedoch in eigener Verantwortung der Leserinnen und Leser. Im Zweifelsfall und/oder bei bestehender Erkrankung sind die Ernährungsempfehlungen mit einem Arzt, Ernährungsberater oder einer anderen qualifizierten Fachperson abzustimmen. Eine Haftung irgendwelcher Art von Seiten des Autors oder des Verlages wird hiermit ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100.
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Profisilk liefert Sappi, Alfeld

Dieses Werk wurde vermittelt durch die Autoren- und Projektagentur
Gerd F. Rumler, München

Copyright © 2012 Kösel-Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Monika Neuser, München
Umschlagmotive (Wildpflanzen, Smoothie): Ralf Brosius, Starnberg
Umschlaginnenseite 1 (Tomaten): Südwest Verlag, München (Karl Newedel)
Druck und Bindung: Polygraf Print, Presov
Printed in Slovak Republic
ISBN: 978-3-466-34571-7

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem
gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de

Inhalt

<i>Einleitung</i>	DIE REVOLUTION BEGINNT IN DER KÜCHE	9
1	WARUM ES SICH LOHNT, SEINE ERNÄHRUNGS- GEWOHNHEITEN ZU ERNEUERN	17
	<i>Wir haben immer eine Wahl</i>	23
2	GESUNDES ESSEN SCHMECKT NACH MEHR	33
	<i>Ernährung prägt Ihre Ausstrahlung</i>	40
3	NAHRUNG KANN HEILEN: MEINE GESCHICHTE	47
	<i>Nichts ist selbstverständlich</i>	67
4	WILDE UND KULTIVIERTE NAHRUNG – HIER KOMMT DAS DREAMTEAM!	75
	<i>Was den Körper nährt, nährt auch den Geist</i>	82
	<i>Das uralte Wissen über ein langes Leben</i>	87
	<i>Wilde Pflanzen als Medizin</i>	93
5	DANKEN FÜR DAS, WAS DIE NATUR UNS GIBT	103
	<i>Mit Ausdauer ans Ziel</i>	107
	<i>Hand in Hand mit der Natur</i>	112
6	REZEPTIDEEN UND ESSGEWOHNHEITEN FÜR DIE NEUE GRÜNE KÜCHE	117
	<i>Frühstück</i>	120
	<i>Mittagessen</i>	122



<i>Abendessen</i>	128
<i>Der Sommer-Smoothie</i>	131
<i>Der Winter-Smoothie</i>	135
<i>Hier kommt der Gourmet-Salat</i>	141
<i>Pesto, Creme & Co</i>	150
<i>Und was gibt es zum Nachtisch?</i>	156

7 WENN NICHT JETZT, WANN DANN?

161

<i>Dem Bewusstsein zuliebe</i>	165
<i>Den Tieren zuliebe</i>	167
<i>Der Gesundheit zuliebe</i>	169
<i>Dem Leben zuliebe</i>	172

<i>Literatur</i>	173
<i>Wildkräuter-Fotos von A bis Z</i>	175
<i>Bildquellen</i>	175
<i>Bezugsquellen / Kontakte</i>	176







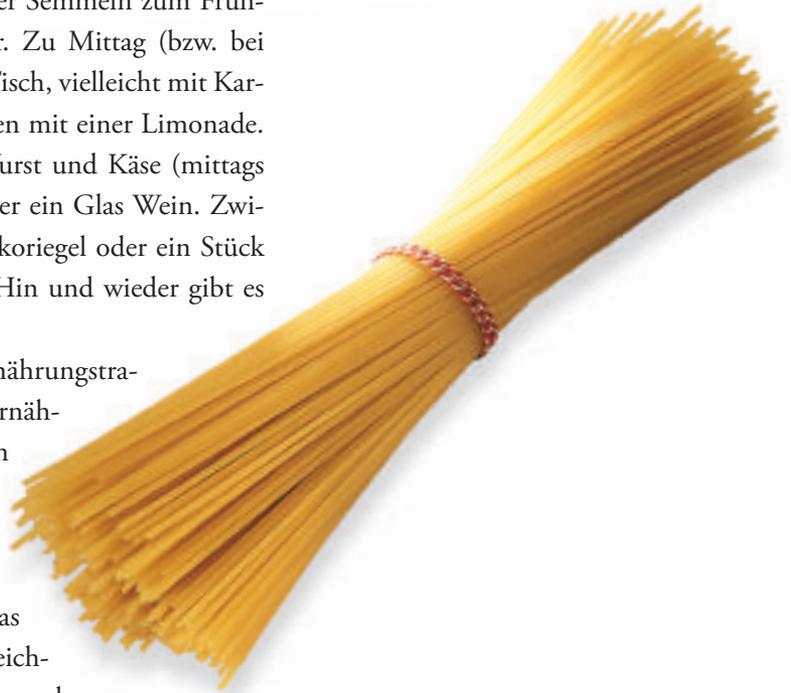
Einleitung

DIE REVOLUTION
BEGINNT IN
DER KÜCHE

WENN WIR UNS im Schnellimbiss, in Restaurants, in Shopping Malls, beim Essen mit Freunden oder bei den Kollegen umschauen und einmal bewusst wahrnehmen, was wir zum Frühstück, zu Mittag oder zu Abend essen, dann entdecken wir viele gutaussehende Gerichte und wohlriechende Zutaten, die zum größten Teil aus den traditionellen Rezepten unserer Esskultur stammen. Da gibt es Brötchen oder Semmeln zum Frühstück, dazu einen Kaffee mit Milch und Zucker. Zu Mittag (bzw. bei manchen oft erst abends) kommt Fleisch auf den Tisch, vielleicht mit Kartoffeln oder Nudeln und etwas Gemüse, zusammen mit einer Limonade. Oder es genügen ein paar Scheiben Toast mit Wurst und Käse (mittags oder abends), dazu vielleicht eine Flasche Bier oder ein Glas Wein. Zwischendurch gönnt man sich vielleicht einen Schokoriegel oder ein Stück Gebäck zu einer Tasse Cappuccino oder Kaffee. Hin und wieder gibt es auch mal ein Stück Obst oder einen kleinen Salat.

Ja, das sind – pauschal ausgedrückt – unsere Ernährungstraditionen oder unsere heute weit verbreiteten Ernährungsgewohnheiten. Den immer größer werdenden Anteil von Fastfood erwähne ich hier nicht, denn diese Ernährungsform ist noch keine wirkliche »Tradition« im herkömmlichen Sinne. So weit, so gut. Aber darf man in diesem Zusammenhang das Wort »Tradition« mit dem Wort »Gewohnheit« gleichsetzen? Ich denke ja, denn unsere Essgewohnheiten oder -traditionen sind mittlerweile zu Ritualen erstarrt, über die eigentlich niemand mehr wirklich nachdenkt. Wir essen und wir trinken so, wie wir es schon immer getan haben; so, wie unsere Eltern und vielleicht auch schon unsere Großeltern gegessen und getrunken haben. Was also soll damit nicht in Ordnung sein? Wenn wir heute Lust auf etwas Süßes haben, dann möchten wir diese Lust auch (auf traditionelle Art und Weise) befriedigen. Und wenn man Lust auf ein schönes Stück Fleisch hat, dann kauft man sich ein schönes Stück, was ist denn schon dabei?

Die Industrialisierung der Agrarwirtschaft hat dazu geführt, dass heutzutage vor allem wirtschaftliche Interessen im Vordergrund stehen. Der gesundheitliche Aspekt unserer Nahrung, sprich, was der Körper damit macht, wenn wir sie konsumiert haben, ist aus dem



Bewusstsein der Konsumenten und der Produzenten offenbar völlig verschwunden. Oder war dieser Aspekt vielleicht noch nie Teil unseres Ernährungsrituals? Wie auch immer: Wenn eine Ware auf den Markt gebracht wird, muss sie zu einem ordentlichen Preis verkauft werden – darin ist man sich allgemein einig. Heute haben wir es aber auch hier mit einer global agierenden Konkurrenz zu tun. Im Falle von Lebensmitteln bedeutet das, ebenfalls mit einem ziemlich gnadenlosen Preiskampf konfrontiert zu sein. Dieser zwingt die Konzerne dazu, einen sehr hohen Ertrag bei jeder Ernte zu erwirtschaften und gleichzeitig minimale Kosten durch effiziente Anbaumethoden und eine ausgeklügelte Logistik zu realisieren.

Und was hat das, fragt sich der kritische Konsument, mit unserer Gesundheit und den Grundbedürfnissen meines Körpers zu tun? Nichts. Die Medien übernehmen an dieser Stelle die Aufgabe, den Konsumenten davon zu überzeugen, dass es sich bei einem Produkt um ein hochwertiges und natürliches Produkt von hoher Qualität und Frische handelt, auch wenn es – was sich nicht immer vermeiden lässt – schon wochenlang im Kühlregal liegt. Bereits beim Anbau wird heute darauf geachtet, eine schöne Frucht mit intensiver Farbe zu produzieren, was aber zum Beispiel bei einer Tomate oder einem Apfel auf Kosten des Geschmacks und der Inhaltsstoffe geht. Damit heute kostengünstig gearbeitet werden kann, wird in einigen Ländern die (hybride) Tomatensaat, die man nur noch in Steinwolle anpflanzt, mit einer Nährstofflösung beträufelt, und anschließend wird dieselbe Lösung sogar noch für eine weitere Anwendung recycelt. Richtige humushaltige Erde und hochwertiges Wasser haben ausgedient. Das bedeutet einerseits schnelles, kontrolliertes Wachstum bei geringen Kosten, eine schöne Form und kräftige Farbe – andererseits aber wenig Geschmack und noch weniger von den für unseren Organismus wichtigen Inhaltsstoffen.

Eventuell werden bestimmte Sorten von Obst und Gemüse auch noch genetisch verändert und – wie zum Beispiel im Falle einer neuen Apfelsorte – mit einem besonders hohen Anteil Fruktose gezüchtet, um ein wirtschaftlich vielversprechendes Produkt zu erzeugen, das gleichzeitig den optischen Erwartungen der Kundschaft angepasst ist. Aber solange der Kunde kauft, was man ihm anbietet, haben die Produzenten doch eigentlich alles richtig gemacht, oder? Ja und Nein, denn es ist in erster Linie die



Unwissenheit, aber auch die Ignoranz der Konsumenten, die das Geschäft mit diesem für uns so wertvollen Gut Lebensmittel trotz der offensichtlichen Mängel weiterhin blühen lassen.

Die fehlenden und für die Gesundheit unseres Organismus wichtigen Inhaltsstoffe in Getreide, Obst und Gemüse werden von den meisten von uns nicht mehr wahrgenommen, weil das Wissen über diesen Mangel im Bewusstsein nicht vorhanden ist. Und das hat – schauen Sie sich einfach mal etwas kritischer um als sonst – im Laufe der letzten Jahrzehnte zu einer schleichenden Veränderung unserer Essgewohnheiten geführt. Es hat unsere Gesellschaft im wahrsten Sinne des Wortes krank gemacht. Tatsache ist aber auch, dass wir uns bereitwillig haben verführen lassen, weil wir uns immer weniger Zeit für etwas nehmen wollen, was von so essenzieller Wichtigkeit ist. Zwar weiß unser Körper genau, dass ihm etwas fehlt, und er gibt die entsprechenden Signale auch an den Geist weiter. Aber was passiert dann? Da dieser Geist normalerweise über die notwendigen, aber feh-



lenden Inhaltsstoffe in seinem täglichen Ernährungsritual nicht wirklich informiert ist, fällt er seine Entscheidungen über das, was seinem Körper zu fehlen scheint, auf der Grundlage von Unwissenheit, also impulsiv und instinktiv. Eine solche Entscheidung hat dann irgendwann gesundheitliche Konsequenzen.

Ein Beispiel: Wenn der Körper (und auch der Geist) nach einer deftigen, salzigen Mahlzeit ein Bedürfnis nach etwas süß Schmeckendem entwickelt, dann greifen wir in 90% der Fälle zu einem zuckerhaltigen Produkt, wie Schokolade, Kuchen, Kekse, Schokoriegel, Bonbons oder etwas Ähnlichem. Doch diese Entscheidung ist eigentlich nicht gut für uns, weil jetzt erneut, wie schon bei der Mahlzeit zuvor, Nährstoffe fehlen und der Körper außerdem diese Form von Süß (weißer Zucker) nicht konstruktiv verwerten kann. Dazu später mehr.

Nehmen wir einmal an, dass wir ein Bewusstsein für die wahren Bedürfnisse unseres Körpers entwickelt haben, dann könnte die Entscheidung in diesem Falle zugunsten eines Apfels, vielleicht sogar einer alten Sorte mit weniger Fructose, oder einer saftigen Birne, ebenfalls einer alten und unveränderten Sorte, oder einer Orange oder vielleicht auch einer Feige oder Dattel ausfallen. Das wäre dann eine gute, konstruktive Wahl, denn unser Körper könnte sämtliche Inhaltsstoffe verwerten, und die so für den Organismus gewonnene Energie steht unmittelbar, auch für geistige Aktivitäten, zur Verfügung. Wenn Sie also morgen vor einem Stück Kuchen stehen und einfach nur die Lust auf etwas Süßes spüren, denken Sie bitte einmal darüber nach, wie viele Inhaltsstoffe Sie Ihrem Körper (und Ihrem Geist) damit zur Verfügung stellen und wie Ihre Verdauung darüber »denkt«.

Vielleicht stellen Sie dann ja fest, dass diese unsere traditionelle Ernährung eigentlich viel zu viele Schwachstellen hat und dass die vielen, verführerisch schön aussehenden und lecker riechenden Produkte den Namen »Lebensmittel« im Grunde genommen gar nicht verdienen, weil sie definitiv nicht genug Leben in sich tragen, welches diese lebensmittelähnlichen Substanzen an Sie weitergeben könnten. Sollten Sie eines Tages zu dieser Einsicht gelangen, hätten Sie den ersten wichtigen und notwendigen Schritt für eine langfristige Gesundheit getan.



Meine persönliche Entscheidung für lebendige Nahrungsmittel mit dem höchsten Anteil an Nährstoffen traf ich vor ein paar Jahren aufgrund einer simplen Frage, und diese Frage lautete: Will ich (weiter)leben oder will ich in naher Zukunft sterben? Natürlich wollte ich leben! Die Diagnose eines metastasierten Lungenkrebses im Endstadium hat irgendwie etwas Endgültiges an sich. Eine Chemotherapie oder Bestrahlungen kamen jedoch für mich nicht in Frage, denn die Aussichten auf eine Heilung sind, langfristig gesehen, in diesem Falle verschwindend gering. Also nahm ich die Herausforderung an, eine biologische Heilung auf der Basis von gesundheitsfördernden Nahrungsmitteln anzustreben, selbstverständlich mit Unterstützung eines kompetenten, ernährungsorientierten Arztes. Ich erneuerte also von jetzt auf gleich sämtliche, über Jahrzehnte hinweg praktizierte Ernährungsgewohnheiten und schickte meine alten, traditionellen Gewohnheiten »in die Wüste«. Das hohe Ziel war, mein Immunsystem so schnell wie möglich wieder in Schwung zu bringen. Und es war ziemlich offensichtlich, dass meine bisherigen Vorstellungen von gesundem Essen und Trinken nicht in der Lage waren, mich bei diesem Vorhaben zu unterstützen. Denn wie gesagt: Das, was uns die Lebensmittelindustrie heute aufischt, hat mit gesunder, artgerechter Ernährung und den wahren Bedürfnissen von Körper und Geist nicht sehr viel zu tun.

Nachdem die Entscheidung für eine Erneuerung meiner Essgewohnheiten gefallen war, tauchte im gleichen Moment die Frage auf, was ich eigentlich überhaupt noch essen darf oder soll. Ich hatte natürlich keine Ahnung von der tatsächlichen Größe meines Vorhabens, denn ich stand ja praktisch mit dem Rücken an der Wand. Deshalb musste ich mir selbst eingestehen, dass – aus damaliger Sicht – nach Abzug der bisher konsumierten traditionellen Nahrungsmittel beinahe nichts mehr übrig blieb, was ich noch hätte essen können. Dies stellte sich im Laufe der Zeit jedoch als ein kleiner Irrtum heraus.

Der Segen lebendiger und naturbelassener Lebensmittel fand Schritt für Schritt Einzug in mein »neues« Leben. Er beschenkt mich Tag für Tag, Monat für Monat und Jahr für Jahr mit mehr Spaß am Essen, mehr Lebensenergie, mehr Beschwingtheit, mit einem bis dahin noch nicht ge-

Ein erwachtes Ernährungsbewusstsein wird uns eines Tages vor die Herausforderung stellen, Selbstverantwortung für unseren Körper und für unser Wohlbefinden zu übernehmen, Ernährungstraditionen zu hinterfragen und sich abzukoppeln von den Essgewohnheiten der Masse.

kannten gesundheitlichen Wohlgefühl, mit mehr geschmacklicher Vielfalt und, last but not least, mit mehr Genuss auf Gourmet-Niveau.

Es ist kaum vorstellbar, wie gut es tut, den Körper und den Geist mit naturbelassenen, lebendigen und frischen Lebensmitteln zu versorgen. Die Auswahl ist wirklich sehr groß und die geschmackliche Vielfalt, insbesondere durch die Möglichkeit der Zubereitung mithilfe eines Turbomixers, wohl kaum zu übertreffen. Ich wünschte mir, Sie würden im Anschluss an dieses Buch ein wenig neugierig darauf geworden sein, einige der Möglichkeiten und der Vielfalt, die Ihnen ein neuer Ernährungsstil schenken kann, kennenlernen zu wollen. Sie würden überrascht sein, so viel ist sicher.

Ralf Brosius, im Januar 2012





I

WARUM ES SICH LOHNT,
SEINE ERNÄHRUNGS-
GEWOHNHEITEN
ZU ERNEUERN

HEUTZUTAGE IST EINE beinahe unüberschaubare Anzahl von Chemikalien für Lebensmittel im Umlauf; allein für Brot und Gebäck sind in der EU ganze 169 verschiedene Arten zugelassen. Zwar haben alle diese Pestizide, Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, naturidentische Aromen usw. eine offizielle Zulassung für die Verwendung in oder mit Lebensmitteln, aber für unseren Körper sind sie nur eines: Gift. Damit will ich sagen, dass diese Substanzen unerwünschte und langfristig gesundheitsschädigende Nebenwirkungen haben. Naiv, wie wir manchmal sind, glauben wir natürlich, dass es die Agrarindustrie nur gut mit uns meint, indem sie uns in den Supermärkten ständig billiger werdende Produkte anbietet. Und natürlich sind unsere Politiker genau die wohlwollenden Männer und Frauen, die sich von uns wählen lassen, damit sie fortan nur Gutes für uns im Sinn haben. Ergo sind alle zugelassenen Chemikalien überhaupt nicht schädlich, denn sonst – so die allgemeine Auffassung – hätten sie von den entsprechenden Kontrollorganen ja wohl auch keine Zulassung erhalten.

Meiner Meinung nach ist einer der Gründe für die meisten, sogenannten Zivilisationskrankheiten, einschließlich des aktuellen Phänomens Übergewicht, sowohl in der mangelnden Qualität unserer Nahrungsmittel und des Trinkwassers sowie in einem Mangel an Bewegung und regelmäßigem mentalem Stressabbau zu suchen. Was hinter dem von sogenannten Experten immer wieder gerne verwendeten Begriff »ausgewogene Ernährung« steckt und wie sich diese dann zusammensetzt, konnte mir bis heute noch niemand wirklich zufriedenstellend erklären. Selbst wenn wir die Bedürfnisse unseres Organismus und den weitverbreiteten Nährstoffmangel in Betracht ziehen: Sobald Sie viele Experten danach befragen, erhalten Sie zu diesem Thema auch viele Meinungen. Es gibt findige Geschäftsleute, die mit dem offensichtlichen Mangel an Nährstoffen ein gutes Geschäft machen, indem sie Nahrungsergänzungsmittel in verschiedenen Formen anbieten. Ob einige davon gut für unseren Organismus sind oder nicht, kann ich nicht wirklich beurteilen. Ich weiß nur, dass man in verschiedenen Testanordnungen immer wieder feststellen musste, dass der menschl-



*Ausgewogene Ernährung:
Was heißt das eigentlich
genau?*



che Organismus isolierte, synthetische Vitamine, Mineralien o.Ä. nicht wirklich verwerten konnte, weil diese Dinge so in der Natur nicht vorkommen.

Die Natur hingegen bietet dem Körper mit ihren vollkommenen Früchten, Beeren, Nüssen und Saaten, ganzheitlichen, wilden Pflanzen und Kräutern sowie kultivierten Gemüsen immer ein komplexes Netzwerk an Inhaltsstoffen an, die in ihrer Ganzheit vom Körper »verstanden« und verwertet werden können.

Überhaupt hat sich in unserer Gesellschaft die Meinung durchgesetzt, man könnte durch den chemischen Nachbau einer Substanz, also mithilfe einer Kopie einer isolierten, natürlichen Substanz, ein bestimmtes Ergebnis erzielen, beispielsweise eine Mangelerscheinung beheben. Das mag für den Umsatz bestimmter Produkte eine hilfreiche Argumentation sein, hat aber mit den tatsächlichen Auswirkungen auf den menschlichen Körper herzlich wenig zu tun. Unser Körper ist eine perfekte, von der Natur geschaffene Einheit, die mit den von Menschen hergestellten synthetischen Produkten in den meisten Fällen nichts anfangen kann. Seien wir doch mal ehrlich: Es ist unsere Bequemlichkeit, die es der Lebensmittel- und auch der Pharmaindustrie so leicht macht, mit ihren Produkten jedes Jahr Milliarden von Euro umzusetzen. Die Illusion, mit einer Pille ein Problem zu lösen, ist einfach zu verführerisch, als dass man ihr widerstehen könnte, nicht wahr?

Unsere Bequemlichkeit spielt uns immer wieder einen Streich, wenn es darum geht, die eine oder andere Gewohnheit zu durchbrechen. Die klugen Männer und Frauen in den Marketingabteilungen der Lebensmittelkonzerne wissen um diesen Tatbestand. Weshalb sonst werden Jahr für Jahr zum Beispiel neue Fertigsuppen in Lebensmittellabors entwickelt und mit einem beträchtlichen Werbeaufwand auf den Markt gebracht? Wenn Sie sich einmal die Mühe gemacht haben und die Substanzen, die solch ein Produkt enthält, etwas genauer studieren, dann wissen Sie, was ich meine. Da unsere Kinder Tag für Tag Limonade trinken, die unter Verwendung von Farbstoffen, Kohlensäure und raffiniertem oder künstli-

Den perfekten Bauplan der Natur können wir mit synthetischen Produkten nicht nachahmen.

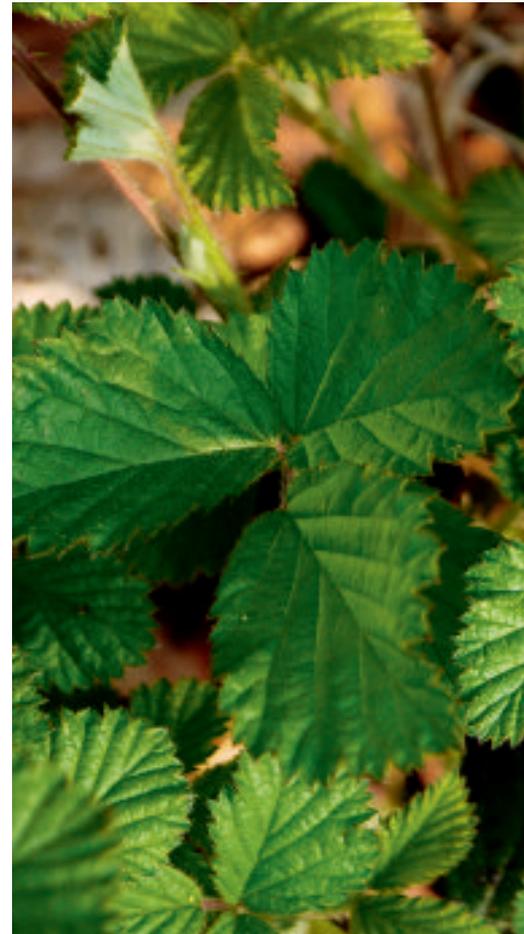
Unsere Bequemlichkeit macht es der Nahrungsmittelindustrie leicht, ihre Produkte an uns zu verkaufen.

chem Zucker hergestellt wurde – wen wollen wir dafür verantwortlich machen, wenn nicht letzten Endes uns selbst?

Nun ja, zunächst einmal haben wir keinen direkten Zugang zu eher kritischen und nicht gerade verkaufsfördernden Informationen über die Nebenwirkungen der Inhaltsstoffe. Auch die Medien sind da wenig hilfreich, denn die Großkonzerne der Lebensmittelindustrie zählen oft zu ihren größten Werbekunden. Wir haben also die Wahl: Entweder reden wir die meiner Meinung nach unterschätzten Risiken schön (die bequemste Art der Problembeseitigung), oder der gesunde Menschenverstand sagt uns, dass diese Zutaten ungesund sein müssen und deshalb dem Organismus früher oder später Schaden zufügen werden. Und was Kinder und Jugendliche betrifft: Wenn sie nichts über die in Softdrinks enthaltenen schädlichen Inhaltsstoffe wissen, dann können nur, wenn überhaupt, die Eltern etwas daran ändern.

Ganz gleich, ob Sie Verantwortung für andere übernehmen oder selbst konsumieren: In jedem Falle könnten Sie mit mehr Informationen Klarheit schaffen und recherchieren deshalb das Thema auf eigene Faust. Vielleicht besorgen Sie sich also entsprechende Bücher oder surfen im Internet. Ich persönlich nehme gerne beide Medien in Anspruch und bin bisher auch immer fündig geworden. Beim Thema Recherchieren ist es wie beim Thema gesunde Ernährung: Die Dinge kommen nicht von allein zu Ihnen. Es ist nicht ganz so bequem wie beim Zappen (keine Fernbedienung), und – ganz wichtig – man muss sein kritisches Urteilsvermögen stärker entwickeln, weil es viele verschiedene Meinungen gibt, die man dann nicht einfach übernehmen und zu seiner eigenen machen könnte.

Kritisches Urteilsvermögen bei der Suche nach relevanten Informationen ist wichtig, weil Sie einer bestimmten Quelle von Informationen vertrauen wollen, die Sie gerade entdeckt haben. Hier ist nichts vorgefertigt, nichts wurde bereits offiziell von den sogenannten Experten abgesegnet und für die Allgemeinheit freigegeben. Vielleicht ist die Beweislage, subjektiv betrachtet, auch nicht wirklich lückenlos, weil es sich widersprechende Aussagen gibt, aber vielleicht ist die große Zahl an übereinstimmenden *Hinweisen*, statt der immer geforderten *Beweise*, einfach erdrückend hoch. Sie



müssen deshalb für sich selbst entscheiden können, welcher Quelle Sie vertrauen wollen oder nicht. Und das macht dann letztendlich auch Ihre Persönlichkeit und das im Laufe der Zeit gewonnene Selbstvertrauen aus. Sie selbst werden im Zuge der Erforschung und des Vergleichens von Informationen zu Ihrer eigenen Richtschnur, sind Ihr eigener Kompass. Welche Aussage ist richtig, wer hat Recht und welche Absicht steckt hinter einer bestimmten Behauptung bzw. Beweisführung? Wer hat eine Studie bezahlt und was bezweckt diese Studie tatsächlich? Das sind Fragen, die nur Sie sich selbst beantworten können oder die im Rahmen einer Gruppe von Gleichgesinnten aufgegriffen werden. Doch niemand nimmt Ihnen letztendlich diese Entscheidung ab. Das ist unbequem und erfordert Mut.

Vielleicht wollen Sie sich selbst und Ihre Familie vor ungesunden Ernährungsgewohnheiten und den damit verbundenen langfristigen Schäden beschützen, und vielleicht haben Sie eine Ahnung von der Reichweite un-

Was ist richtig, was ist falsch? Finden Sie es heraus, indem Sie Ihr eigener Kompass sind.



gesunder, traditioneller Ernährung. Aber könnten Sie sich darüber hinaus auch noch vorstellen, dass die Lebensmittelindustrie in unserem Lande der beste Freund der Pharmaindustrie ist?

Wenn es Politiker gäbe, die sich beim Anblick des derzeitigen gesellschaftlichen Gesundheitsniveaus fragen würden, wie es so weit kommen konnte, dann könnte man zum Beispiel darauf antworten, dass an unseren allgemeinbildenden Schulen in Sachen Ernährung die meisten Lehrer und Schüler so gut wie ungebildet sind – von einigen wenigen Projekten mal abgesehen. Gesundheitslehre oder Ernährungslehre findet bis heute immer noch zu spärlich in den Lehrplänen statt, und die daraus resultierende Unwissenheit im Umgang mit Nahrungsmitteln hat ebenfalls einen wesentlichen Teil zu den bekannten Ergebnissen beigetragen. Politiker sind nicht die erste Adresse, wenn es um den Schutz und die Erhaltung unserer Gesundheit geht. Es gibt zwar so etwas wie einen Verbraucherschutz, eine Zulassungsstelle für Lebensmittelzusätze, Arzneimittel unter anderem, aber dort arbeiten auch nur Menschen, die von jemandem für ihre Tätigkeit bezahlt werden.

Diese Menschen müssen Entscheidungen treffen und Ergebnisse vorweisen, die mit den vorherrschenden Machtstrukturen kompatibel sind. Wäre es um diese Machtstrukturen anders bestellt und das Wohlergehen der Bürger wäre tatsächlich eine absolute Priorität, dann würde es zum Beispiel ein Küchengerät wie die Mikrowelle gar nicht geben (Mikrowellen wurden ursprünglich für den Kriegseinsatz entwickelt). Ja, wir sind in manchen Punkten einfach noch immer so naiv wie vor rund 60 Jahren, als die chemische Industrie gerade anfing, die Agrarwirtschaft als Absatzmarkt für sich zu entdecken. David Servan-Schreiber hat Statistiken zusammengetragen und verglichen, die die Entwicklung von Krebs in Europa und den USA im Zusammenhang mit der Verwendung von chemischen Düngemitteln deutlich machen. Er kommt in seinem Werk *Das Anti-Krebs-Buch* zu dem Schluss, dass die Krebsrate seit den 1950er-Jahren kontinuierlich zunimmt. Und er zeigt darüber hinaus den Zusammenhang von Nahrungsmitteln und deren Schadstoffbelastung mit dieser Entwicklung in einer erschreckenden Deutlichkeit.

In den Schulen sollte gesunde Ernährung zum Pflichtfach werden – das wäre ein wesentlicher Schritt, um schon früh ein Bewusstsein für den Schutz und die Erhaltung von Gesundheit zu entwickeln.

Wir haben immer eine Wahl

Eine interessante Aussage zum Thema Inhaltsstoffe finden Sie in dem Buch von Hans-Ulrich Grimm *Die Ernährungslüge*. Er schreibt: »... ein in Aspartam enthaltener Stoff namens Aspartat ist, wie das chemisch verwandte Glutamat, ein Neurotransmitter. Aspartat kann wie Glutamat ab einer bestimmten Dosis den Gehirnzellen schaden, wirkt also neurotoxisch. Deshalb gilt es wie Glutamat als Risikofaktor für Parkinson, Multiple Sklerose, auch Depressionen und epileptische Anfälle ... Besonders bei Kindern ist Aspartam problematisch, denn bei ihnen ist die Blut-Hirn-Schranke noch nicht voll ausgebildet, schädliche Substanzen können leichter eindringen als bei Erwachsenen.«

Wenn Sie sich heute für eine ganzheitliche Gesundheit entscheiden, dann tun Sie das vielleicht erst dann, wenn Sie bereits seit Längerem krank oder weil Sie aktuell erkrankt sind und keine Lust haben, Medikamente zu sich zu nehmen, die unangenehme Nebenwirkungen mit sich bringen, so wie es bei mir der Fall war. Es ist nie zu spät, sich um die wahren Bedürfnisse seines Körpers zu kümmern, glauben Sie mir, aber es ist natürlich klüger, einem unerwünschten Zustand vorzubeugen. Meiner persönlichen Erfahrung nach können Sie mit der richtigen Auswahl an ursprünglichen, vitalen und lebendigen *Lebensmitteln* einigen Krankheiten tatsächlich vorbeugen, denn es gibt sie: die unsere Gesundheit fördernden Nahrungsmittel (GFN).

Diese Aussage soll jetzt allerdings keine Aufforderung sein, ab morgen den Arzt Ihres Vertrauens nicht mehr aufzusuchen. Es soll vielmehr eine Anregung sein, ernährungsbezogene Informationen bzw. Vorurteile und auch landläufige Meinungen einmal aus einem anderen Blick-



UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Ralf Brosius

Wildkräuter - meine Lebensretter aus der Natur

Stärken das Immunsystem - Beugen vor gegen Krebs - Mit Rezepten für alle Jahreszeiten

Paperback, Klappenbroschur, 176 Seiten, 20,5 x 23,8 cm

ISBN: 978-3-466-34571-7

Kösel

Erscheinungstermin: Januar 2012

Essen Sie grün! Heimische Wildpflanzen haben enorme Vitalität, besitzen Heilkraft und schmecken richtig gut. Sie wecken alle Sinne, bringen das Immunsystem auf Hochtouren, halten Körper und Geist jung und fit. Ob Spitzwegerich, Brennnessel oder Löwenzahn: Kombiniert mit anderen natürlichen Lebensmitteln wie Gemüse und Obst sind sie das Dreamteam für gesunde Ernährung, die Ihnen Spaß machen wird. Mit leckeren Rezepten für Smoothies, Salate, Desserts und mehr – einfach und schnell zubereitet.