

Henning Müller-Burzler

Auf den Spuren der  
**Methusalem-  
Ernährung**

1. Buch

**Gesund und allergiefrei**

Die Wiederentdeckung der Heil- und Aufbaukräfte  
der Nahrung



WINDPFERD

In diesem Buch gibt der Autor sein umfangreiches Wissen und seine persönlichen Erfahrungen an den interessierten Leser weiter. Die Informationen sind sowohl zur Weiterbildung gedacht, als auch dazu, größtmöglichen Nutzen aus der Umgestaltung der eigenen Ernährungsgewohnheiten zum Zwecke größeren Wohlbefindens und besserer Gesundheit zu ziehen.

Gleichwohl möchten Autor und Verlag darauf hinweisen, dass die im Buch beschriebene Aufbau- und Entgiftungstherapie unter bestimmten Umständen bei sachgemäßer und bei unsachgemäß übertriebener Anwendung zu starken Entgiftungskrisen mit möglichen Komplikationen führen kann. Deshalb empfehlen wir: Ziehen Sie gegebenenfalls einen Arzt oder Heilpraktiker Ihres Vertrauens zu Rate.

Ihre Gesundheit liegt in Ihren Händen. Autor und Verlag können selbstverständlich keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art übernehmen, die direkt oder indirekt aus den Empfehlungen und Angaben in diesem Buch entstehen.

4. aktualisierte Auflage 2006

2. stark erweiterte Auflage 2004

© 1998 by Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Aitrang

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Kuhn Grafik, Digitales Design, Zürich

Illustrationen im Innenteil: Helga Damerau

Lektorat: Sylvia Luetjohann

Gesamtherstellung: Schneelöwe, D-87648 Aitrang

ISBN 3-89385-437-1

Printed in Germany

# *Inhalt*

Vorwort zur zweiten Auflage.....	11
Einladung an meine Leser .....	13

## KAPITEL 1 EIN ÜBERRASCHENDEN ERGEBNIS

Ein überraschendes Ergebnis.....	18
----------------------------------	----

## KAPITEL 2 DIE BEDEUTUNG DES SALZES

Die Bedeutung des Salzes .....	24
Antisalzpropaganda mit fatalen Folgen .....	26
Das Salz – eines der wichtigsten Lebensmittel .....	29
Ohne Salz keine Magensäure.....	31
Wie Rohkostler den Salzbedarf abdecken .....	33
Der Salzbedarf des Menschen .....	34
Besondere Wirkungen des Meer-, Stein- und Kristallsalzes .....	36
Zusammenfassung.....	39

## KAPITEL 3 ERSTE ERFAHRUNGEN MIT FEINSTOFFLICHEN ENERGIEN

Erste Erfahrungen mit feinstofflichen Energien.....	42
Die Unverträglichkeit von Salz mit rohen Nüssen und Samen.....	43
Verschleimung des Körpers durch unverdaute oder falsch kombinierte Lebensmittel.....	46
Die erdende Wirkung unserer Nahrung .....	47
Experimente mit traditionellen Ernährungslehren .....	48
Zusammenfassung.....	51

## KAPITEL 4 EINE VERLORENE WETTE

Eine verlorene Wette .....	54
Diagnose: Eisenmangelanämie .....	54
Die Bedeutung der Magensäure für die Eisenverwertung.....	56
Berechtigte Warnungen vor ungesundem oder einseitigem Vegetarismus.....	58
Zusammenfassung.....	60

## KAPITEL 5 DER WAHRHEIT AUF DER SPUR

Der Wahrheit auf der Spur .....	62
Allergien infolge einer geschwächten Intestinalschranke .....	62
Ursachen und Heilung vom Leaky-Gut-Syndrom, dem „durchlässigen Darm“ .....	64

Notwendige Nährstoffe für eine gesunde Verdauungskraft.....	67
Phytinsäure und Mineralstoffversorgung .....	69
Vitamin B <sub>12</sub> – ein kritischer Nährstoff bei Vegetariern .....	74
Haarmineralanalysen: Indizien, die durchaus hilfreich sein können .....	77
Gesund durch ein hohes Lebensenergieniveau .....	78
Zusammenfassung.....	79

## KAPITEL 6 DAS GEHEIMNIS DER AUFBAUKRÄFTE

<b>Das Geheimnis der Aufbaukräfte .....</b>	<b>82</b>
Eine unerwartete Entdeckung .....	84
Die Bedeutung der Stoffwechselfaktoren .....	85
Der Einfluss der Lebensmittel auf die Stoffwechselfaktoren.....	87
Die Aufbaukräfte unserer Nahrung .....	91
Einige Aufbauenergien im relativen Vergleich .....	92
Die Wirkung der Aufbaukräfte im Körper.....	93
Die Aufbauenergien für die Eiweiß- und Fettverdauung.....	95
Die Aufbauenergien für die Kohlenhydratverdauung.....	97
Zusammenfassung.....	100

## KAPITEL 7 DIE WAHRHEIT IST GANZ EINFACH

<b>Die Wahrheit ist ganz einfach.....</b>	<b>104</b>
Die chronische Epstein-Barr-Virusinfektion – eine Erkrankung mit vielen Gesichtern .....	108
Krank durch Umweltgifte.....	111
Die Ursachen der Allergieentstehung.....	117
Die Ursachen für Verdauungsschwächen .....	118
Die Ursachen von Darmflorastörungen und Darmpilzkrankungen.....	119
Die Entstehung von Allergien bei Babys und Kleinkindern .....	121
Heilung ist möglich!.....	123
Zusammenfassung.....	127

## KAPITEL 8 GESUND IM SÄURE-BASEN-GLEICHGEWICHT

<b>Gesund im Säure-Basen-Gleichgewicht .....</b>	<b>130</b>
Was sind Säuren und Basen?.....	130
Wie entstehen die Säuren im Körper?.....	131
Wie werden die Säuren im Körper neutralisiert?.....	133
Was passiert, wenn unser Körper übersäuert?.....	134
Wie ernähre ich mich gesund im Säure-Basen-Gleichgewicht?.....	136
Zusammenfassung.....	137
Der Säure- und Basenüberschuss in unseren Lebensmitteln.....	138
Wodurch eine basische Nahrung sauer wird .....	140
Die wichtigsten Lebensmittel im Vergleich .....	140
Mindestens zwei Drittel basisch.....	143

Entsäuerung und Entgiftung: zwei unterschiedliche Vorgänge.....	145
Die Anwendung von Natronwasser .....	146

**KAPITEL 9  
KRANK DURCH ZUCKER UND WEIßMEHL**

<b>Krank durch Zucker und Weißmehl.....</b>	<b>152</b>
Raffinierter Zucker: ein Vitalstoffräuber .....	153
Raffinierter Zucker: der wichtigste Darmflorakiller .....	154
Arteriosklerose durch raffinierten Zucker .....	155
Raffinierter Zucker: ein „reines Naturprodukt“ oder leblose Materie? .....	156
Karies und Osteoporose durch raffinierten Zucker .....	157
Keine guten Alternativen: brauner Zucker und Süßstoffe .....	159
Raffinierter Zucker schwächt Immunsystem und Lebenskraft .....	161
Weißmehl und polierter Reis: leere Kohlenhydrate ohne Power.....	161
Zusammenfassung.....	164

**KAPITEL 10  
DIE BEDEUTUNG DER ROHKOST**

<b>Die Bedeutung der Rohkost.....</b>	<b>168</b>
Jung und vital durch lebendige Nahrung.....	168
Müde und schlapp durch erhitzte Kost.....	170
Kochen und Backen zerstört lebenswichtige Nährstoffe.....	171
Gesunde Zellfunktionen durch lebendige Öle und Fette .....	172
Bessere Verwertung von rohem Eiweiß .....	173
Vorsicht vor einem Eiweißmangel!.....	177
Die wichtigsten Eiweiß-Mangelsymptome .....	181
Auxone verringern den Nährstoffbedarf .....	183
Zusammenfassung.....	185

**KAPITEL 11  
DIE NATURGESETZE DER ORDNUNG – DIE TRENNKOST –**

<b>Die Naturgesetze der Ordnung – Die Trennkost – .....</b>	<b>188</b>
Die vier Lebensmittelgruppen .....	189
Die relativ neutralen Lebensmittel.....	192
Milch, Quark und Weichkäse sind keine neutralen Lebensmittel.....	193
Die Bedeutung und Entwicklung der Trennkost.....	193
1. Kombinationsregel .....	196
2. Kombinationsregel .....	197
3. Kombinationsregel .....	198
4. Kombinationsregel .....	200
Die große Bedeutung der Wartezeiten .....	200
Die Verweildauer der Nahrung im Magen .....	202
Mindestwartezeiten nach rohen Nüssen und Samen.....	204
Die drei Trennkoststufen im Überblick .....	205
1. Trennkoststufe .....	206

Optimale Kochzeiten für Getreide und Hülsenfrüchte .....	207
2. Trennkoststufe.....	215
Chapatis richtig gebacken – eine Nahrung voller Power .....	216
3. Trennkoststufe.....	219
Zusammenfassung.....	219
Die vier wichtigsten Ernährungsregeln .....	222
Die „Organuhr“ des Körpers .....	223

**KAPITEL 12**  
**DIE RELATIVITÄT DER WAHRHEIT**  
**– ANTHROPOSOPHIE UND HILDEGARD-LEHREN**

Die Relativität der Wahrheit – Anthroposophie und Hildegard-Lehren.....	226
---	-----

**KAPITEL 13**  
**YIN UND YANG – URKRÄFTE DES LEBENS**

<b>Yin und Yang – Urkräfte des Lebens .....</b>	<b>236</b>
Die Yin-Yang-Qualitäten unserer Nahrung.....	239
Yin-Yang-Grafik der Lebensmittel .....	241
Die Bedeutung der Yin-Yang-Energien für unsere Gesundheit .....	242
Der Unterschied zwischen den Yin-Yang-Energien und den Kalt-Warm-Eigenschaften .....	248

**KAPITEL 14**  
**DIE BAUSTEINE DER NAHRUNG**

<b>Die Bausteine der Nahrung.....</b>	<b>252</b>
Wie uns die Nahrung vor den freien Radikalen schützen kann .....	254
Natürliche Vitamine: Wann sind sie echt? .....	256
Ist der Mensch vom Ursprung her Vegetarier? .....	258
Eigenschaften und Wirkungen der Vitamine .....	261
Die Bedeutung der Hauptmineralstoffe.....	263
Die Vorteile von organisch gebundenen Mineralien .....	267
Die Rolle der Spurenelemente für den Stoffwechsel.....	269
Die Vorteile einer lebensenergiereichen Vollwertkost .....	272
Mögliche Nachteile einer reinen Obst- oder Gemüseernährung .....	274
Nährwerttabelle.....	278

**KAPITEL 15**  
**DIE HEILKRÄFTE DES AYURVEDA**

Die Heilkräfte des Ayurveda .....	284
-----------------------------------	-----

**KAPITEL 16**  
**ALLES WICHTIGE ÜBER ALLERGIEN**

<b>Alles Wichtige über Allergien .....</b>	<b>292</b>
Wie wird Eiweiß verdaut?.....	293
Die Entstehung von Allergien durch nicht verdautes Eiweiß .....	295

Ohne Umweltgifte keine allergischen Babys und Kinder! .....	299
Untersuchungsmethoden für Allergien .....	301
Heuschnupfen – eine Vorstufe für Nahrungsmittelallergien? .....	302
Eine Therapie ist nur so gut wie ihr dauerhafter Erfolg!.....	304
Die Rolle der Erbfaktoren bei der Entstehung von Krankheiten .....	307
Wenn Allergien Nerven und Gehirn reizen.....	311
Allergiesymptome an Haut und Schleimhäuten.....	312
Auch Kopfschmerzen können allergiebedingt sein .....	316
Psychisch bedingte Allergien und ihre Heilung.....	316
Impfungen – Segen oder Gefahr? .....	319
Die psychischen Allergiesymptome.....	324
Zusammenfassung.....	328

## KAPITEL 17

### DIE ENTSTEHUNG VON DARMPILZEN UND CHRONISCHEN KRANKHEITEN

<b>Die Entstehung von Darmpilzen und chronischen Krankheiten .....</b>	<b>334</b>
Erste Folgen einer gestörten Verdauung von Kohlenhydraten und Fetten .....	335
Die Entstehung von Darmpilzen aufgrund von Verdauungsschwächen .....	340
Darmpilze als Ursache vieler Krankheiten .....	341
Wie sich seelische Zustände auf die Darmflora auswirken .....	344
Die gefürchteten Candidapilze und ihre Auswirkungen.....	345
Die Bedeutung der Darmpilze für die Entstehung von Gefäßerkrankungen, Krebs und Rheuma .....	348
Arteriosklerose ist heilbar!.....	349
Heilung als ganzheitlicher Weg für Körper, Seele und Geist .....	358
Zusammenfassung.....	361

## KAPITEL 18

### DIE AUFBAU- UND ENTGIFTUNGSTHERAPIE MIT DER NAHRUNG

<b>Die Aufbau- und Entgiftungstherapie mit der Nahrung .....</b>	<b>364</b>
Die Bedeutung des Zellstoffwechsels für die Gesundheit und ein langes Leben .....	365
Notwendige Voraussetzungen für die Aktivierung der Aufbaukräfte .....	368
Hindernisse bei der Aufbau- und Entgiftungstherapie .....	373
Einfache Erkennungsmerkmale für die verschiedenen Verdauungsschwächen.....	377
Die Heilnahrung – Heil- und Aufbautherapie mit Samen und Früchten .....	378
Die „Drei-Mandel-Therapie“ .....	384
Entgiftung und Transmutation – wie Vorteile zu Nachteilen werden können .....	385
Zusammenfassung.....	389
Ratschläge für das Keimen von Getreide.....	393

## KAPITEL 19

### DIE PROBLEMATIK DER BINDEGEWEBSENTGIFTUNG

<b>Die Problematik der Bindegewebsentgiftung .....</b>	<b>400</b>
Warum verschlackt unser Körper? .....	402
Wie uns die Nahrung entgiften kann .....	403

Die umfassende Bindegewebsentgiftung .....	404
Die allgemeine Bindegewebsentgiftung .....	405
Die sekundäre Bindegewebsentgiftung .....	405
Sind Entgiftungskrisen vorprogrammiert? .....	405
Was ist ein Leberstau?.....	408
Die wichtigsten Leberstau-Symptome im Überblick.....	410
Wissenswertes zum Leberstau .....	416
Die Folgen eines Leberstaus.....	416

## KAPITEL 20 DIE LEBERTHERAPIE

<b>Die Lebertherapie .....</b>	<b>420</b>
Die Entdeckung des Toten-Meer-Salzes in der D 33.....	420
Was ist Homöopathie?.....	423
Das Salz vom Toten Meer und seine Wirkung .....	424
Die Herstellung vom TMS D 33.....	426
Die praktische Anwendung des TMS D 33 .....	431
„Switching“ als Therapieblockade.....	436
Die Notwendigkeit von orthomolekularen Nährstoffen in der Lebertherapie .....	438
Der Verbrauch von Biokatalysatoren in den drei Leberstadien .....	440
Wirkung und Anwendung der Biokatalysatoren in der Therapie eines Leberstaus .....	441
Die orthomolekulare Therapie eines Leberstaus bei Erwachsenen.....	445
Die orthomolekulare Therapie eines Leberstaus bei Kindern und Jugendlichen.....	447
Zusammenfassung.....	449

## KAPITEL 21 DER WEG ZUR GESUNDHEIT

<b>Der Weg zur Gesundheit.....</b>	<b>452</b>
Ein Heilungsweg für jedermann .....	452
Die acht Energieebenen unserer Nahrung .....	454
Wie man die Heilnahrung abschwächt .....	456
Die sekundäre Bindegewebsentgiftung .....	457
Wann bin ich gesund? .....	458
Keine Panik bei Entgiftungskrisen! .....	459
Ver- und Entgiftungssymptome sind oft dieselben.....	460
Karies durch zu starke Entgiftung.....	462
Das Ziel: Gesundheit und Vitalität.....	464
Die Vermeidung von ungesunden Nahrungsmitteln .....	465
Der Aufbau der Verdauungskraft und die Entgiftung des Körpers .....	465
Die Bedeutung der Lebertherapie .....	467
Die Bedeutung der orthomolekularen Nährstoffe in der Lebertherapie.....	469
Was kann ich sonst noch tun? – Unterstützende Maßnahmen beim Leberstau .....	469
Die Notwendigkeit der Lebertherapie während einer akuten Krankheit.....	472
Die Therapie eines Nierenstaus .....	472
Sport und Entgiftung .....	473

Hitze und Entgiftung.....	474
Der Einfluss der Luftqualität auf die Bindegewebsentgiftung .....	474
Die Bedeutung von Darmreinigungskuren .....	475
Allgemeine Empfehlungen für eine Darmreinigungskur .....	478
Sind Darmflorapräparate notwendig? .....	479
Wasser – unser wichtigstes Lebensmittel.....	480

## KAPITEL 22 ERNÄHRUNG FÜR MUTTER UND KIND

<b>Ernährung für Mutter und Kind .....</b>	<b>482</b>
Richtige Ernährung in der Schwangerschaft .....	483
Mineralstoffbedarf in der Schwangerschaft .....	485
Die große Bedeutung der Muttermilch.....	487
Allergien bei Babys – Heilung ist möglich! .....	490
Ernährungsempfehlungen für gesunde Kinder.....	492
Milchprodukte auf dem Prüfstand.....	496
Allgemeine Ernährungsempfehlungen .....	500
Praktische Tipps für die Ernährung von Babys und Kleinkindern.....	500
Impfungen und Fluoreinnahme – zwei umstrittene Themen .....	507

## KAPITEL 23 „LEBEN KOMMT NUR VOM LEBEN!“

<b>„Leben kommt nur vom Leben!“ .....</b>	<b>512</b>
Die Ernährungslehre Jesu .....	512
Altes Wissen neu entdeckt.....	517
Wie alt kann der Mensch werden? .....	519
Das Geheimnis des alten Methusalem .....	521
Die körpereigene Salzbildung – eine bewiesene Tatsache! .....	523
Der Darm: Wurzel für Gesundheit und Vitalität .....	523
War Jesus Vegetarier? .....	526

## KAPITEL 24 AUSBLICK IN DIE ZUKUNFT

<b>Ausblick in die Zukunft .....</b>	<b>530</b>
<b>Schlusswort.....</b>	<b>535</b>
<b>Danksagung.....</b>	<b>540</b>
<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>541</b>
Über den Autor .....	547
Leserservice .....	548
Stichwortverzeichnis .....	549

## *Einladung an meine Leser*

Wollen Sie gesund und allergiefrei sein? Möchten Sie leistungsstark und widerstandskräftig werden oder bleiben? Und wollen Sie bis ins hohe Alter geistig und körperlich fit bleiben?

– Dann lade ich Sie ein, mich auf meiner Entdeckungsreise in die Heil- und Aufbaukräfte der Nahrung zu begleiten. Sie erfahren, wie Sie mit der Nahrung nicht nur gesund werden und bleiben können, sondern auch, dass bestimmte Lebensmittel geradezu ein Jungbrunnen für Körper und Seele sein können.

**„Gibt es einen umfassenden Heilungsweg für die meisten allergischen und chronischen Krankheiten oder ist dies nur ein Wunschtraum von mir?“**

Diese Frage stellte ich mir vor über 10 Jahren (*geschrieben 1998*) und heute kann ich mit Gewissheit sagen: Ja, es gibt ihn!

Lange bevor ich die Heil- und Aufbaukräfte der Nahrung entdeckt hatte, war mir eines schon bewusst gewesen: Nur mit Hilfe von natürlichen Heilmethoden würde ich meine eigenen Allergien und körperlichen Beschwerden heilen können. Von einer Heilung würde ich aber erst dann sprechen, wenn ich alle natürlichen Lebensmittel in normalen Mengen essen und verdauen könnte, ohne mit meinen vielen Symptomen auf sie zu reagieren. Außerdem müsste mein Heuschnupfen verschwunden sein und ... und ... und ...!

Nach vielen Jahren des Suchens und Forschens entdeckte ich auf abenteuerliche Art und Weise bestimmte Energien in einigen Lebensmitteln, die alle unsere Körperzellen reaktivieren und jung erhalten können. Ich wusste sofort, dass ich auf ein uraltes Wissen gestoßen war, das viele Jahrtausende vergessen gewesen war! Denn bereits vor zweitausend Jahren empfahl Jesus seinen Jüngern und Anhängern, sich von genau diesen Lebensmitteln zu ernähren<sup>(1)</sup>. Er nahm sogar Bezug auf unsere biblischen Vorfahren wie **Methusalem**, die noch gewusst haben mussten, wie der Körper mit der Nahrung von allen Giften und Stoffwechselendprodukten befreit und aufgebaut werden kann und dass der Zustand des Bindegewebes ein entscheidender Faktor für die Gesundheit und das Altern des Körpers ist!

Neu ist dieses Wissen um die Gesunderhaltung des Körpers mit lebendigen Lebensmitteln daher keinesfalls! Jedoch fehlen in den alten Überlieferungen die

---

1) Quelle: „Das Friedensevangelium der Essener, Schriften den Essener, Buch 1“ von Dr. E. Bordeaux Székely, Neue Erde Verlag, Saarbrücken 2002

notwendigen wissenschaftlichen Erklärungen, wodurch das Wissen in unserer heutigen Zeit überhaupt erst anwendbar wird.

Für mich war es ein großes Abenteuer, die Geheimnisse dieser heilkräftigen Energien der Lebensmittel erneut zu entdecken. Nachdem ich durch die Anwendung dieses Wissens gesund geworden bin und bereits viele Patienten davon profitiert haben, entschloss ich mich, meine Erfahrungen zu veröffentlichen.

Vielleicht geht es Ihnen wie mir in den Jahren vor meiner Genesung!? Auf der Suche nach Heilung oder Ihrer Idealnahrung stoßen Sie auf die vielfältigsten Heilmethoden und Ernährungslehren. Die jüngsten Forschungsergebnisse der westlichen Welt interessieren Sie ebenso wie die jahrtausendealten, traditionellen Heilsysteme ferner Kulturen. Sie probieren viel aus und am Ende bleiben Sie vielleicht einer Richtung treu oder Sie praktizieren eine Kombination aus verschiedenen Richtungen.

Viele Wahrheitssucher wissen jedoch bei dieser Fülle von unterschiedlichsten und scheinbar widersprüchlichen Aussagen und Lehren oft nicht, wie sie die einzelnen Erkenntnisse in ihr Leben integrieren können.

Ich stelle Ihnen daher die für mich wichtigsten Ernährungssysteme und -lehren verschiedener Länder vor und werde die jeweiligen Wahrheitskerne herausarbeiten und miteinander verbinden. Gemeinsam mit den von mir wiederentdeckten Aufbaukräften der Nahrung entsteht dadurch ein Ernährungssystem, in dem nicht nur alle lebensnotwendigen Inhaltsstoffe, sondern auch die unterschiedlichsten feinstofflichen Energien berücksichtigt werden.

Ich selbst war einige Jahre lang ein starker Multiallergiker mit extremen Unterfunktionen des Magens und der Bauchspeicheldrüse. Durch die praktische Anwendung dieses Heilungsweges wurde ich innerhalb eines Jahres zunehmend gesünder und war nach zirka 1½ bis 2 Jahren endgültig von der letzten Allergie befreit.

Sie können genauso wie ich diesen Weg der Heilung gehen. Alle allergischen und erworbenen chronischen Krankheiten und Symptome und sogar die meisten akuten Infektionskrankheiten können Sie mit diesem Heilungsweg über die Ernährung heilen oder zumindest lindern. Eine Heilung von Allergien bedeutet für mich, dass sie nicht mehr vorhanden sind und dass Sie im Falle von Nahrungsmittelallergien wieder alles essen können, ohne allergisch zu reagieren.

Ich beschreibe verschiedene Ernährungsstufen, die Sie ganz langsam steigern können, um mit zunehmend gesünderen und besseren Lebensmittelkombinationen Ihren Körper zu entgiften, aufzubauen und zu heilen. Keinesfalls sollte man seine gewohnte Ernährungsweise radikal verändern! Denn der Körper und die Seele des Menschen brauchen viel Zeit, um einerseits zu entgiften und um sich andererseits an das neue „Energieniveau“ zu gewöhnen.

Wer sich nach einigen Jahren letztendlich entschließen sollte, die letzten Stufen dieses Systems zu erklimmen, wird auf eine phantastische Art und Weise für diese

„Anstrengungen“ belohnt werden<sup>(2)</sup>! Der Schlüssel des Lebens und der Langlebigkeit war viele Jahrtausende ein großes Geheimnis, er wird jedoch im 3. Jahrtausend allen Menschen wieder zur Verfügung stehen.

Bei Kindern und Babys lassen sich die beschriebenen Aufbau- und Heilungskräfte bestimmter Lebensmittel aus später genannten Gründen nur teilweise anwenden, so dass bei ihnen eine Heilung von schweren allergischen und anderen chronischen Krankheiten oft nur mit zusätzlichen Naturheilmitteln möglich ist. Mehr dazu habe ich in dem praktischen Ratgeber „Das Handbuch für Allergiker“ veröffentlicht (*siehe Anhang*). Außerdem gehe ich im Schlusswort kurz darauf ein.

Mit diesem Buch halten Sie daher alle notwendigen Informationen in den Händen, mit denen Sie ohne Hilfe eines Therapeuten durch die Nahrung gesund werden und bleiben können.

Bevor Sie nun das erste Kapitel zu lesen beginnen, möchte ich noch ein paar Worte zum Stil und Aufbau dieses Buches sagen.

Meine Entdeckungsreise in die Aufbaukräfte der Nahrung schreibe ich so, wie ich sie selbst erlebt habe, so dass Sie alles von Beginn an miterleben und genauso wie ich in dieses Wissen hineinwachsen können.

Um den Inhalt dieses Sachbuches interessanter zu gestalten und ein wenig aufzulockern, habe ich neben einigen autobiographischen Erlebnissen auch fiktive Elemente eingebaut. Bis auf die Zukunftsprojektionen und die frei erfundenen Dialoge mit Anna-Maria und Jonathan habe ich jedoch alles Beschriebene wirklich erlebt. Der Inhalt dieser und aller anderen Gespräche entspricht daher voll und ganz meinen Erfahrungen und meinem derzeitigen Wissensstand.

Zum inhaltlichen Aufbau sei gesagt, dass ich **in den ersten sechs Kapiteln** meine Entdeckungsreise schildere, in der ich die wichtigsten Erkenntnisse dieses Buches sammelte.

**In den Kapiteln 8 bis 15** gehe ich dann ausführlicher auf die verschiedenen Ernährungssysteme und -philosophien sowie die Bedeutung der wichtigsten Inhaltsstoffe und feinstofflichen Energien der Nahrungsmittel ein.

**Im siebten Kapitel und ab Kapitel 16** beginnt der eigentliche Hauptteil des Buches. Hier erfahren Sie, wie chronische Krankheiten und Allergien entstehen und wie diese mit bestimmten Lebensmitteln geheilt oder gelindert werden können.

---

2) Diese höheren Stufen werden ausführlich im Folgebuch von „Gesund und allergiefrei“ beschrieben (*siehe auch das Schlusswort*).

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und dass Sie durch dieses Buch neue Erkenntnisse sammeln, die Ihr Leben bereichern und vor allem Ihrer Gesundheit dienen.

Frühjahr 1998, Ihr

*Hemming Müller-Burke*

KAPITEL 1

# Ein überraschendes Ergebnis



*Der Beginn eines langen Weges*

## *Ein überraschendes Ergebnis*

Es war im Herbst 1990. Ich stehe vor einem Professor für allergische Erkrankungen. Eine Woche zuvor bin ich zu ihm gegangen, um mich auf mögliche Nahrungsmittelallergien untersuchen zu lassen. Dafür hatte man mir Blut abgenommen, das auf spezifische Antikörper<sup>(3)</sup>, auf so genannte Immunglobuline E<sup>(4)</sup> untersucht wurde. Nun lag das Ergebnis vor. Dass ich auf verschiedene Blüten- und Gräserpollen allergisch reagierte, wusste ich ja schon. Den Heuschnupfen hatte ich seit meiner frühesten Kindheit. Man sagte immer, ich hätte ihn von meinem Vater geerbt, der ebenfalls darunter litt. Heute weiß ich, dass man Anlagen zwar vererben kann, diese jedoch nur unter bestimmten Umständen in Erscheinung treten. Und diese Umstände lassen sich sehr wohl beeinflussen!

Der Professor zeigt mir ein DIN-A4-Blatt, auf dem die Intensitäten bestimmter Antikörperproduktionen (Immunglobuline E) auf verschiedene Nahrungsmittel, Tierhaare und Pollen ausgedruckt sind:

„Schauen Sie, die Zahlen von eins bis vier hinter den Pollen, den Tierhaaren und Nahrungsmitteln zeigen den Grad einer Allergie an. Dabei kennzeichnet eine Vier eine starke Allergie und eine Eins eine schwache.“

Ich überfliege das Blatt und sehe überall eine Zahl stehen, bei den Pollen sogar überwiegend Vieren und bei den Nahrungsmitteln viele Zweien, aber auch eine Drei bei der Haselnuss. Ich bin überrascht und schockiert zugleich, denn mit so vielen Allergien habe ich nicht gerechnet. Von 35 Einzelergebnissen finde ich nur eine einzige Null bei den Pollen von einem Blumenmix.

„Ja, dann bin ich ja auf fast alles allergisch!“ Fassungslos blicke ich dem Professor direkt in die Augen.

Er steht mir gegenüber und nickt.

„Was empfehlen Sie mir? Was kann ich tun?“ frage ich weiter. „Gibt es irgendeine Therapie, die Sie mir empfehlen können?“

Ich wusste im voraus, dass diese Frage überflüssig war. Seine einzige Antwort war ein verlegenes Schulterzucken und mit ein paar mitfühlenden Worten verabschiedete er mich.

- 
- 3) **Antikörper** sind körpereigene Abwehrkörper, die in bestimmten weißen Blutkörperchen, den so genannten Plasmazellen, gebildet und ins Blut ausgeschüttet werden.
  - 4) **Immunglobuline** sind spezifische Antikörper, die in Abhängigkeit von ihrer Struktur und ihren Funktionen in verschiedene Klassen eingeteilt werden. Die Immunglobuline der Klasse E, kurz IgE, sind dabei typisch für die häufigste Allergieform, die so genannte Soforttyp-Allergie, bei der es in nur wenigen Sekunden bis Stunden zu den allergischen Reaktionen kommt.

Nun war ich mir sicher: Ich war zu einem Multiallergiker geworden und all diese Allergien waren der Ausdruck meines körperlichen und seelischen Zustandes.

Besonders in den letzten Jahren meiner Heilpraktikerausbildung erhärtete sich in mir der Verdacht, dass ich einige Allergien gehabt haben müsste. Deswegen wollte ich es schwarz auf weiß haben.

Getestet wurden die Antikörperkonzentrationen auf relativ eiweißhaltige Lebensmittel. Am stärksten war ich auf Haselnüsse allergisch. Nun verstand ich auch, woher das merkwürdige Jucken in Mund und Rachen kam, wenn ich Haselnüsse aß. Besonders stark war dieses Symptom bei rohen Haselnüssen, bei denen sogar die Bindehäute der Augen mitreagierten und ebenfalls zu jucken begannen. Am zweitstärksten reagierte ich auf das Eiweiß von Hühnereiern und Weizen, gefolgt von Mandeln, Milch und Roggen. Außerdem hatte man mich noch auf Erdnüsse, Sojaeiweiß, Dorsch, Schellfisch und Erbsen untersucht. Auf alles reagierte ich allergisch. Ich tröstete mich mit dem Gedanken, dass ich wahrscheinlich auf Gemüse, Kartoffeln und die meisten Obstsorten kaum oder gar nicht reagieren würde, denn beim Verzehr dieser Lebensmittel beobachtete ich bei mir körperlich wie psychisch nur geringe oder keine Symptome. Bei den Zitrusfrüchten und bei konventionell angebauten Bananen hatte ich jedoch meine Bedenken. Ich aß sie daher nur selten und wenn, dann nur biologisch angebaute Früchte.

Die Antikörperproduktionen auf Backhefe, Nährhefe und den raffinierten Zucker sind zwar zur damaligen Zeit nicht überprüft worden, jedoch gehörten diese Produkte neben den Haselnüssen aufgrund meiner körperlichen Reaktionen zu den stärksten Allergenen<sup>(5)</sup>. Zwei Jahre später konnte ich diese Allergien dann mit unseren eigenen Untersuchungen nachweisen.

Interessant an dem Testergebnis war, dass ich auf alle untersuchten Lebensmittel allergisch reagierte. Dabei fiel mir auf, dass ich die getesteten Lebensmittel auch innerhalb des letzten Jahres gegessen hatte. Entweder aß ich sie regelmäßig, wie zum Beispiel Weizen, Roggen, Mandeln und einige Milchprodukte, oder ich verzehrte sie zumindest hin und wieder, wie die Erdnüsse oder das Sojabohneneiweiß in Form von Tofu. Im vergangenen Jahr hatte ich auch einige Male Fisch und Eier gegessen, unter anderem Dorsch und Schellfisch. Ich reagierte also auf all diese Nahrungsmittel, die ich zumindest einmal im letzten Jahr gegessen hatte, allergisch.

**Eine Allergie kann daher nur entstehen, wenn man mindestens einmal mit der allergieauslösenden Substanz Kontakt gehabt hat und sie bei diesem Kontakt vom Immunsystem nicht richtig überwunden werden konnte.**

---

5) Als Allergen bezeichnet man eine Substanz, die in einem Organismus eine Allergie auslöst.

Im Normalfall werden alle körperfremden Substanzen von bestimmten Antikörpern und weißen Blutkörperchen sowie von speziellen körpereigenen Enzymen gebunden, gefressen und vernichtet. Wird diese normale Abwehrreaktion überfordert oder ist das Immunsystem geschwächt, produzieren bestimmte Abwehrezellen vermehrt spezifische Antikörper, um die Eindringlinge vorerst zu binden. Der Körper merkt sich jedoch diese erste übermäßige Belastung und reagiert beim nächsten Kontakt mit demselben Eindringling sicherheitshalber mit einer überschießenden Antikörperreaktion und entsprechenden Ausschüttungen von Hormonen und hormonähnlichen Substanzen. Diese überschießende Reaktion mit den vielen möglichen Symptomen nennt man dann Allergie (*ausführlicher in den Kapiteln 5, 7 und 16*).

Allergien auf Fleisch hatte man bei mir merkwürdigerweise nicht untersucht. Da ich seit acht Jahren auch kein Rinder- oder Schweinefleisch mehr gegessen hatte, hätte man höchstwahrscheinlich auch keine Antikörperbildungen auf diese Nahrungsmittel feststellen können.

Ich war also ein Multiallergiker! Zu der Zeit war ich mir bereits sicher, dass alle meine Allergien in einer direkten Beziehung zu meiner Verdauungsschwäche standen!

Acht Jahre waren vergangen, seitdem ich 1982 mit 19 Jahren bei der Bundeswehr Vegetarier geworden bin. Damals befand ich mich auf dem Höhepunkt meiner körperlichen Gesundheit und Leistungsfähigkeit und der Vegetarismus hatte diese anfangs noch gesteigert. In der Zwischenzeit war allerdings viel geschehen. Denn nur wenige Jahre später war von dieser Kraft nicht mehr viel übrig geblieben: Ich war ständig müde und blass. Häufig war mir schlecht. Ich konnte kaum noch etwas essen, ohne dass ich mich nicht gleich danach unpässlich und voll fühlte. Zeitweilig plagten mich sogar mehr oder weniger starke Magenschmerzen. Blähungen und Stuhlbeschwerden gehörten zur Tagesordnung. Meine Atemwege waren verschleimt und darüber hinaus hatte ich neben meinem starken Heuschnupfen jeden Morgen nach dem Aufwachen eine laufende Nase. Meine Augenlider waren ständig geschwollen. Am schlimmsten waren jedoch die chronische Müdigkeit, die Konzentrationsschwäche und eine zeitweilige Vergesslichkeit. Lernen fiel mir ungeheuer schwer. Psychisch war ich äußerst labil, hypersensibel und nur wenig belastbar.

Wegen dieser Symptome hatte ich in den letzten Jahren vor dem Allergietest einige Ärzte und Heilpraktiker aufgesucht. Komischerweise konnte keiner dieser Therapeuten jemals etwas finden. Denn meine Blut- und Urinbefunde waren angeblich immer normal gewesen. Dennoch begab ich mich zwei Jahre lang in die Hände einer Heilpraktikerin, die meine Symptome mit homöopathischen Mitteln zu heilen versuchte – jedoch ohne Erfolg.

Vielleicht fragen Sie sich jetzt, wie es denn möglich sein konnte, dass keiner dieser Therapeuten einen Verdacht auf Nahrungsmittelallergien gehabt hatte!?! Dazu muss

man wissen, dass ich den Allergietest beim Allergologen in einer Zeit machen ließ, als man in Deutschland auch unter den Medizinerinnen gerade erst begann, über die stark zunehmende Zahl von Allergikern nachzudenken. Die meisten deutschen Ärzte und Heilpraktiker waren in den 80er Jahren mit dieser Thematik noch nicht intensiv genug vertraut gewesen und daher oft überfordert. Nur ganz wenige konnten die häufig verschwommenen Krankheitsbilder der Allergien und Darmpilzerkrankungen diagnostizieren und noch weniger hatten einen vernünftigen Therapieansatz. Zu Beginn der 90er Jahre sah diese Situation bereits ganz anders aus. In allen naturheilkundlichen Fachzeitschriften entwickelten sich die Allergien und Pilzerkrankungen zu Dauerthemen und immer mehr Bücher werden seitdem über diese Erkrankungen geschrieben. Heute würden daher die meisten Ärzte und Heilpraktiker bei meinen damaligen Symptomen an Allergien und Darmpilzerkrankungen denken.

Auch wenn es mir im Jahre 1990, acht Jahre nach meiner Zeit als Wehrpflichtiger, schon wieder ein wenig besser ging als in den ersten Jahren nach der Bundeswehr, so war ich trotzdem noch immer ein starker Multiallergiker.

Aber wie war es zu diesem Krankheitsbild gekommen, denn als 19-jähriger erfreute ich mich ja bis auf meinen Heuschnupfen noch bester Gesundheit?

Machen wir daher einen kleinen Zeitsprung zurück in die Vergangenheit und beginnen meine Reise dort, wo sie im Jahre 1982 ihren schicksalhaften Anfang nahm.

KAPITEL 5

Der Wahrheit auf der Spur



*Jedes überwundene Hindernis bringt uns dem Ziel näher*

## *Der Wahrheit auf der Spur*

Im Herbst 1990 ließ ich schließlich den bereits erwähnten Allergietest beim Allergologen machen (*siehe Kapitel 1*). Der Befund bestätigte meine Vermutung, dass ich nicht nur auf einige Pollen, sondern auch auf viele Nahrungsmittel allergisch reagierte.

Auch wenn es aus schulmedizinischer Sicht keine heilende Therapie für mich gab, so hatte ich zumindest einen neuen Anhaltspunkt, durch den ich meine eigenen Forschungen fortsetzen konnte. Natürlich wollte ich nun wissen, wie die vielen Allergien in meinem Körper entstanden waren. Ich dachte mir, dass bei dieser Menge von Allergien mein Immunsystem total überlastet gewesen sein müsste! Aber womit?

### *Allergien infolge einer geschwächten Intestinalschranke*

Die Antwort auf diese Frage sollte ich schon einige Tage später erhalten! Wieder einmal las ich in einem medizinischen Buch und als ich einen Abschnitt über die so genannte „**Intestinalschranke**“ gelesen hatte, fiel es mir wie Schuppen von den Augen. In Sekundenschnelle verband sich in meinem Kopf die neue Information mit dem Wissen, das ich bereits über Allergien hatte, und mir wurde klar, wie meine Nahrungsmittelallergien entstanden waren:

Bei der Intestinalschranke handelt es sich um die ganz normale Schutzfunktion der Darmwand, die ein Übertreten von nichterwünschten Substanzen ins Blut verhindert. Ist die Darmschleimhaut allerdings krankhaft verändert, vergrößert sich die Durchlässigkeit der Darmwand und die Barrierefunktion lässt nach. Je nach Schädigung der Darmschleimhaut können nun alle möglichen Substanzen vermehrt ins Blut übertreten, die dort eigentlich nicht hingehören<sup>(17)</sup>.

Für das körpereigene Abwehrsystem stellen diese Eindringlinge eine mehr oder weniger große Belastung dar. Mit individuellen Antikörpern, bestimmten weißen Blutkörperchen und mit entsprechenden Enzymen versucht der Körper die Fremdkörper zu binden, zu fressen und dann zu verdauen.

Falls die Fremdkörperbelastung im Blut die normale Abwehrkraft des Immunsystems jedoch übersteigt, merkt sich der Körper diese Substanzen und schüttet beim

---

17) Dieses Erkrankungsbild hat in der Schulmedizin mittlerweile einen Namen bekommen und wird **Leaky-Gut-Syndrom** genannt, was soviel wie das „Durchlässige-Darm-Syndrom“ heißt. „Leaky“ (engl., sprich: lieki) heißt undicht beziehungsweise durchlässig und „gut“ (engl., sprich: gat) ist der Darm.

nächsten Kontakt sicherheitshalber wesentlich mehr Antikörper aus, als zur Bindung der Eindringlinge notwendig sind. Außerdem werden gleichzeitig ganz bestimmte Hormone und hormonähnliche Substanzen freigesetzt, die zu einer Gefäßerweiterung führen, so dass das Blut die Antikörper schneller in alle Winkel des Körpers tragen kann. Diese Antikörperüberproduktion, verbunden mit der erhöhten Hormonausschüttung, nennt man dann Allergie (*mehr dazu in den Kapiteln 7 und 16*).

Jetzt fragen Sie sich sicherlich, wie die Schutzbarriere der Darmschleimhaut schwächer werden kann und das so genannte Leaky-Gut-Syndrom<sup>(17)</sup> entsteht und um welche Eindringlinge es sich bei der Allergieentstehung handelt.

Es ist einfacher, als Sie denken! Werden irgendwelche Nahrungsmittel, zum Beispiel aufgrund einer geschwächten Magen- oder Bauchspeicheldrüsenfunktion, nicht richtig verdaut, kommt es zu einer verstärkten Fäulnis oder Gärung der nicht richtig zerlegten Nahrung im Darm. Die Folge können eine Menge Symptome sein, angefangen bei Blähungen bis hin zu Durchfällen (*ausführlicher behandelt in Kapitel 17*).

Auf jeden Fall wird aber die Darmflora durch die vermehrte Fäulnis und Gärung in Mitleidenschaft gezogen. Eine kranke Darmflora ist jedoch die erste Voraussetzung für eine geschwächte Darmschleimhaut. Je stärker die Verdauungsstörungen des Magens, der Bauchspeicheldrüse oder der Gallenbildung in der Leber nun sind, desto intensiver erkrankt neben der Darmflora auch die Darmschleimhaut, wodurch die Durchlässigkeit für Fremdkörper zunimmt.

Die Eindringlinge selbst sind in diesem Fall die nicht richtig zerlegten Nahrungsmittel, die im unzerlegten Zustand äußerst giftig im Blut sein können und daher sofort vom Immunsystem vernichtet oder zumindest erst einmal durch die Antikörper gebunden werden müssen. Die am stärksten allergieauslösenden Substanzen sind dabei die nicht richtig zerlegten Nahrungsmittelleiweiße (Proteine).

Wird also das Nahrungseiweiß nicht richtig verdaut, nimmt die normale Eiweißfäulnis im Darm zu und die Darmflora erkrankt. Bei stärkeren Darmflorastörungen entstehen infolgedessen auch Darmpilze (*ausführlicher in Kapitel 17*). Die Darmschleimhaut erkrankt ebenfalls und wird „großporiger“, so dass die nicht richtig zerlegten größeren Eiweißmoleküle oder Eiweißbruchstücke ins Blut übertreten können. Wird das Abwehrsystem zu stark mit den Nahrungseiweißen belastet, reagiert der Körper mit einer überschießenden Immunantwort und die nennt man dann Allergie.

**Bei starken Allergikern, deren Allergien auch mit einer verringerten Verdauungskraft in Verbindung stehen, kann das Immunsystem so stark mit Nahrungseiweißen überfordert und geschwächt sein, dass sich häufig auch andere Allergien, wie zum Beispiel gegen Pollen oder irgendwelche Substanzen aus der Umwelt, dazugesellen.**

Andererseits kann es aber auch vorkommen, dass das Abwehrsystem allein durch irgendwelche belastenden Faktoren aus der Nahrung oder der Umwelt so stark ge-

schwächt wird, dass man auch ohne Verdauungsschwäche Allergien auf Nahrungsmittel und andere Substanzen entwickeln kann. Das liegt vor allem daran, dass man trotz gesunder Verdauungskraft aufgrund unserer Zivilisationskost mit viel Fleisch, Fisch, Eiern und raffiniertem Zucker sowie den unverträglichen Nahrungsmittelkombinationen (*siehe Kapitel 11*) eine kranke Darmflora und damit eine Funktionschwäche der Intestinalschranke haben kann. So können auch bei Menschen mit einer gesunden Verdauungskraft geringe Mengen an noch nicht vollständig zerlegten Eiweißmolekülen ins Blut übertreten, gegen die man bei einem geschwächten Immunsystem dann allergisch reagieren kann (*ausführlicher behandelt in den Kapiteln 7 und 16*).

## Ursachen und Heilung vom Leaky-Gut-Syndrom, dem „durchlässigen Darm“

### Ursachen:

#### 1. Stärkere Verdauungsschwächen:

- a) Dazu gehören ein Magensäuremangel, zum Beispiel infolge eines Salz mangels oder von Magensäureblockern<sup>(18)</sup> oder einer Vagotomie<sup>(19)</sup> (*ausführlich behandelt in den Kapiteln 2, 7 und 16*),
- b) ein Enzymmangel der Bauchspeicheldrüse (*sehr häufig! Ursachen hierfür siehe Seite 118*) oder des Magens (= Pepsinmangel) (*ausführlich behandelt in den Kapiteln 7, 16 und 17*) und
- c) ein Gallensaftmangel sowie das Problem nach einer Entfernung der Gallenblase, wenn zu viel Fett pro Mahlzeit gegessen wird (*ausführlich behandelt in den Kapiteln 7 und 17*).

#### 2. Regelmäßiger Verzehr von raffiniertem und teilraffiniertem Zucker (*siehe Kapitel 9*).

18) Bei **Magensäureblockern** (HCl-Blockern) handelt es sich um pharmazeutische Medikamente zur Magensäurereduktion, die in der Schulmedizin zum Beispiel zur Behandlung von Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren oder starkem Sodbrennen eingesetzt werden. Die Magensäurebildung kann durch diese Medikamente um bis zu 75 % reduziert werden, wodurch eiweißreiche Mahlzeiten dann nur noch schlecht verdaut werden können und es zu mehr oder weniger starken Darmflorastörungen und langfristig auch zum Leaky-Gut-Syndrom kommen kann.

19) Bei der **Vagotomie** handelt es sich um einen chirurgischen Eingriff, bei dem bestimmte Äste des Nervus vagus durchtrennt werden. Dadurch wird die Magensekretion gehemmt und die Salzsäurebildung vermindert. Die Folgen sind dieselben wie bei den Magensäureblockern.

3. Häufige Kombinationsfehler:
  - a) Getreide und deren Produkte (Brot, Nudeln, Kuchen etc.), Kartoffeln oder Gemüse zusammen mit sauren Früchten in einer Mahlzeit (*ausführlich behandelt in den Kapiteln 3 und 11*).
  - b) Rohes Getreide und Getreideflocken sowie rohe Nüsse und Ölsamen und deren rohe Nussmuse zusammen mit Salz oder anderen anorganischen Salzen in einer Mahlzeit (*ausführlich behandelt in den Kapiteln 3, 11 und 18*).
  - c) Rohes, angekeimtes Getreide und rohe Nüsse und Ölsamen zusammen in einer Mahlzeit sowie in aufeinanderfolgenden Mahlzeiten (*ausführlich behandelt in Kapitel 18, Seite 370*).
  - d) Größere Mengen an tierischen Lebensmitteln, wie Fleisch, Fisch oder Eier, zusammen mit viel Getreide oder deren Produkten, insbesondere mit Vollkornprodukten (*mehr dazu in Kapitel 11, Seite 196*).
4. Längere Einnahme von darmfloraschädigenden Medikamenten, wie zum Beispiel Antibiotika, Chemotherapeutika oder AZT bei AIDS.
5. Chronische Darmerkrankungen, wie zum Beispiel Zöliakie beziehungsweise Sprue, Morbus Crohn, chronische Darminfektionen oder Darmparasiten.

### Heilung:

Geheilt wird das Leaky-Gut-Syndrom nur, wenn die auslösenden Faktoren beseitigt, das heißt geheilt, beziehungsweise gemieden werden. Dazu müssen vor allem eine möglicherweise geschwächte Verdauungskraft aufgebaut und die Ernährungsfehler gemieden werden. Im Falle einer bekannten Verdauungsschwäche sollte immer nur so viel pro Mahlzeit gegessen werden, wie auch verdaut werden kann (*mehr dazu in den Kapiteln 16, 17 und 18*).

Alle symptomatischen Therapieansätze, wie zum Beispiel Medikamente zur Enzymsubstitution, zur Darmflorasäuerung oder zur Abdichtung der Darmwand, können dieses Erkrankungsbild zwar lindern, aber nicht ursächlich und dauerhaft heilen.

**Sie können nun sicherlich nachvollziehen, dass bei verdauungskraftbedingten Allergien entweder eine Reduktion der Nahrungsmenge – in diesem Fall der Nahrungseiweiße – oder eine Reaktivierung der Verdauungskraft eine Heilung der Darmflora und der verdauungskraftbedingten Allergien bewirken kann. Alle anderen Therapien können die Beschwerden vielleicht kurzfristige lindern, jedoch nur selten dauerhaft heilen!**

Die Reduktion der Eiweißmenge ist bei der Therapie von Allergien sehr populär, da mit ihr tatsächlich bei vielen Allergikern eine Besserung der Symptome erreicht werden kann. Als vorübergehende Ergänzung zur Aufbautherapie der Verdauungsorgane

kann sie daher durchaus sinnvoll sein. Werden bei einem verdauungskraftbedingtem Allergiker die geschwächten Verdauungsfunktionen jedoch nicht reaktiviert, verändert sich die Gesamtkonstitution nur sehr selten (*mehr dazu in Kapitel 16*).

Eine ausschließliche Eiweißreduktion ohne Aufbautherapie bedeutet daher, dass man entweder viele Jahre oder für immer Diät leben muss. Man wird dann stets darauf achten müssen, was man isst und darf nie zu viel von dem essen, was man nicht verträgt. Oft müssen die tierischen Eiweißquellen streng gemieden werden und je nach Verdauungsschwäche können auch alle eiweißreicheren pflanzlichen Lebensmittel Darmflorastörungen und Allergien verursachen.

In solchen Fällen besteht die einzige und endgültige Lösung daher ausschließlich im Aufbau der geschwächten Verdauungskraft. Außerdem ist es von entscheidender Wichtigkeit, in der Gesamttherapie auch die Ursachen, die zu der Verdauungsschwäche geführt haben (*ausführlich behandelt in Kapitel 7*), zu berücksichtigen. Nur so kann man endgültig von den Krankheitssymptomen befreit werden und hat die Gewähr, dass es keine Rückfälle gibt. In den meisten Fällen handelt es sich dabei neben einer Mangel- oder Fehlernährung um die Verschlackung des Körpers mit allen möglichen Giften und chemischen Substanzen, die wir vor allem über die Luft, die Nahrung oder in Form von Medikamenten aufnehmen. Im Zuge der Reaktivierung der geschwächten Verdauungsorgane und der Entgiftung des Körpers werden sich dann nach und nach alle verdauungs- und abwehrkraftbedingten Leiden verringern oder ganz ausheilen.

Da wir bis heute mehr als 2000 (*geschrieben 2003*) Allergiker kennen gelernt und therapiert haben, kann ich mit relativ großer Sicherheit sagen, dass bei über 80 % aller stärkeren Allergiker die Beschwerden auch mit einer Eiweißverdauungsschwäche der Bauchspeicheldrüse oder des Magens in Verbindung stehen. **Der Rest hat ausschließlich ein durch Umweltgifte oder andere schädliche Substanzen oder Strahlungen (Mobilfunk, erhöhte UV-Strahlung etc.) geschwächtes Immunsystem ohne Verdauungsschwäche oder die Allergien stehen mit psychischen Ursachen in Verbindung.**

Die meisten allergischen Babys und Kinder haben daher fast immer eine Eiweißverdauungsschwäche, mit der sie in der Regel schon geboren werden (*ausführlich behandelt in Kapitel 7*). Alle seelischen Belastungen können die allergischen Symptome zwar verschlimmern, da sie das überforderte Immunsystem zusätzlich schwächen, sie sind jedoch nur äußerst selten die primäre Ursache für die Allergien! Auf die verschiedenen Ursachen der Allergien und möglichen Verdauungsschwächen werde ich ausführlich in den Kapiteln 7, 16 und 17 eingehen (*siehe auch „Das Handbuch für Allergiker“<sup>(20)</sup>*).

---

20) „Das Handbuch für Allergiker – Das Allergie-Syndrom erkennen und heilen: Neurodermitis, Asthma, Heuschnupfen, Hyperaktivität und andere“, Windpferd Verlag 2000 (*siehe Anhang*).

Dieses soeben beschriebene Wissen hatte ich jedoch erst einige Jahre später. Das einzige, was ich Ende 1990 wusste, war, dass meine Nahrungsmittelallergien und Darmflorastörungen durch meine Verdauungsschwäche entstanden waren. Und ich wusste nun bereits auch, wie Allergien aufgrund einer Eiweißverdauungsschwäche entstehen können.

Außerdem ahnte ich schon damals, dass nicht nur meine Magensaftbildung, sondern auch die Verdauungskraft der Bauchspeicheldrüse und die Gallensaftbildung in der Leber geschwächt waren. Genau untersuchen und beweisen konnte ich diese Vermutung jedoch erst zwei Jahre später, nachdem ich ein einfaches, aber relativ genaues Verfahren entwickelt hatte, mit dem man die maximal zur Verfügung stehende Menge jedes Verdauungsenzyms, der Magensäure und der Galle überprüfen kann (*siehe Schlusswort*).

## *Notwendige Nährstoffe für eine gesunde Verdauungskraft*

Auf der Suche nach den Ursachen meiner Verdauungsschwäche begann ich, mich mit der **Orthomolekularmedizin** zu beschäftigen (*mehr dazu in Kapitel 14*). Ich wollte nämlich wissen, welche Vitamine und Mineralstoffe an der Bildung der Verdauungsenzyme, der Magensäure und eventuell auch der Gallenflüssigkeit beteiligt sind.

Da alle Vitamine und Mineralstoffe wichtige Funktionen im Körper erfüllen, geht diese Therapierichtung davon aus, dass ein Mangel dieser Nährstoffe zu allen möglichen Stoffwechselstörungen und vielen Krankheiten führen kann. Viele Krankheitssymptome müssen daher nicht immer schwerste Krankheiten darstellen, sondern lassen sich relativ häufig auch durch die Gabe bestimmter Nährstoffe korrigieren. Eigentlich sollte eine gesunde, ausgewogene Ernährungsweise alle notwendigen Substanzen, die unser Körper zum Leben braucht, beinhalten. Da sich die meisten Menschen jedoch nicht optimal ernähren und der Alltagsstress zusammen mit den negativen Umwelteinflüssen erst recht eine vitalstoffreiche Ernährung verlangen, kann eine zusätzliche Ergänzung bestimmter Mineralstoffe und Vitamine in der heutigen Zeit durchaus sinnvoll oder sogar notwendig sein (*mehr dazu in Kapitel 14*).

Bei meinen Studien tat sich mir eine völlig neue Welt mit vielen faszinierenden Zusammenhängen auf. Wie bei einem Zahnradchenwerk greifen die Aufgaben und Wirkungen der verschiedenen Vitamine und Mineralstoffe ineinander. Und wenn nur ein Nährstoff fehlt, können einige Funktionen des Organismus regelrecht zum Stillstand kommen. Viele Jahrzehnte wurden in der Medizin neben hochwertigem

Eiweiß eigentlich nur die so genannten Mengenelemente, von denen wir jeweils mehrere hundert Milligramm täglich aufnehmen (*ausführlich behandelt in Kapitel 14*), die Vitamine und einige wenige Spurenelemente, wie zum Beispiel Eisen und Jod, beachtet. Durch die jüngsten Forschungsergebnisse in der Biochemie erkennt man jedoch zunehmend die ebenso große Bedeutung vieler weiterer Spurenelemente, die oft nur in geringen Milligramm- bis Mikrogrammspuren in der Nahrung des Menschen vorkommen, und anderer so genannter sekundärer Pflanzenstoffe.

Auch wenn ich im Kapitel 14 ausführlich die wichtigsten Nährstoffe und Ernährungsweisen, mit denen Sie den Tagesbedarf dieser Substanzen abdecken können, besprechen werde, möchte ich Ihnen schon jetzt diejenigen Vitamine und Mineralstoffe vorstellen, die an der Bildung der Verdauungssäfte beteiligt sind:

**Natriumchlorid:** Die große Bedeutung der Chloridionen für die Magensäurebildung habe ich bereits ausführlich besprochen (*siehe Kapitel 2*). Aber auch die Natriumionen sind unentbehrlich für einen gesunden Stoffwechsel. Außerdem finden wir sie in den Verdauungssäften des Magens und der Bauchspeicheldrüse.

**Magnesium:** Neben dem Natriumchlorid fällt sofort das Magnesium auf, das im ganzen Körper eine Vielfalt von Funktionen erfüllt. Es erhöht nicht nur die Zellmembrandurchlässigkeit für Sauerstoff, sondern ist auch an der Aktivierung von über 300 Enzymen des Zellstoffwechsels und der Verdauungsorgane beteiligt.

**Eisen:** Eisen haben Sie in diesem Buch schon in Bezug auf die Blutbildung und die Salzsäurebildung im Magen (*siehe „Die Magensäurebildung in den Belegzellen“ in Kapitel 2*) kennen gelernt. Da Eisen ebenso wie die Chloridionen und Vitamin B<sub>1</sub> an der Magensäurebildung beteiligt ist, wird bei 40 % aller Betroffenen mit einer Eisenmangelanämie die Magensäure schlechter oder gar nicht mehr gebildet. Dieses Symptom ist ebenso wie alle anderen Anämiesymptome von der individuellen Veranlagung abhängig, weshalb nicht jede Person mit einem Eisenmangel auch eine Magensäureschwäche entwickelt.

An diesem Beispiel können Sie sehr gut erkennen, wie sich verschiedene Funktionen im Stoffwechsel oft gegenseitig bedingen: Einerseits benötigen wir eine gute Magensäurebildung, um das dreiwertige, pflanzliche Eisen zu zweiwertigem umzuwandeln (zu reduzieren), und andererseits braucht der Magen das Eisen für die Magensäurebildung.

**Zink:** Zink hat hingegen eine große Bedeutung für die Bildung der Verdauungsenzyme. Außerdem wird es neben den Vitaminen A, C und E sowie den Carotinoiden und dem Spurenelement Selen für ein gesundes Immunsystem benötigt und ist zusammen mit Mangan und Chrom unentbehrlich für die Insulinproduktion in der Bauchspeicheldrüse.

**Mangan:** Ebenso wichtig für eine gute Enzyymbildung der Verdauungsorgane scheint das Mangan zu sein. Dadurch dass es die Verwertung von Vitamin B<sub>1</sub> erhöht, wirkt es indirekt auch auf die Magensäurebildung ein (*siehe Kapitel 2*).

**Vitamin B<sub>1</sub> und B<sub>2</sub>:** Unter den Vitaminen fällt neben dem Vitamin B<sub>1</sub> vor allem das Vitamin B<sub>2</sub> auf, das entscheidend an der Bildung von Verdauungsenzymen beteiligt ist.

Von diesen sieben wichtigen Nährstoffen für eine gute Verdauungsfunktion gehören Eisen, Zink und Mangan zu den eher kritischen Spurenelementen. Einerseits sind sie nicht in allen Lebensmitteln ausreichend enthalten und andererseits unterliegen sie ganz bestimmten Resorptionsbedingungen.

Da Fleisch nicht nur hochwertiges Eiweiß enthält, sondern ebenfalls eine gute Quelle für zweiwertiges Eisen, Vitamin B<sub>12</sub>, Vitamin D und Zink darstellt, wird es aus berechtigten Gründen von bestimmten Ernährungswissenschaftlern als wertvolles Nahrungsmittel betrachtet. Mangan kommt jedoch schon wesentlich weniger in fast allen tierischen Produkten vor (*siehe Nährwertabelle in Kapitel 14*).

Besonders manganreich sind hingegen alle Getreidesorten, aber auch Nüsse, Ölsaamen und Hülsenfrüchte. Daneben enthalten diese Lebensmittel mindestens ebenso viel Eisen und Zink wie Fleisch (*siehe Nährwertabelle in Kapitel 14*). Würde man die Qualität der Lebensmittel ausschließlich am Gehalt dieser drei Spurenelemente bewerten, wären die Samen, Nüsse und Hülsenfrüchte dem Fleisch eindeutig überlegen, wenn da nicht das Problem mit den Resorptionsbedingungen wäre.

Bezüglich des Eisens wissen Sie ja bereits, dass wir für die Verwertung vom dreiwertigen pflanzlichen Eisen eine gute Magensäurebildung brauchen (*siehe Kapitel 4*). Außerdem erhöht eine gesunde Magensäurekonzentration die Resorption von Kalzium, Eisen, Zink, Mangan und Chrom im oberen Dünndarmbereich.

## *Phytinsäure und Mineralstoffversorgung*

Ein weiteres Hindernis bei der Resorption der Mengenelemente Kalzium und Magnesium sowie einiger Spurenelemente, wie Eisen und Zink, im Darm kann die **Phytinsäure** sein (*ausführlicher wird das Thema Mineralstoffe in Kapitel 14 behandelt*). Bei der Phytinsäure handelt es sich um eine in allen Pflanzensamen vorkommende energiereiche Phosphorverbindung, die für den Keimungsprozess und das Wachstum der Pflanzen unentbehrlich ist. Dabei sind durchschnittlich 75 % des gesamten Phosphorgehaltes von Getreidesamen und Hülsenfrüchten in der Phytinsäure gebunden. Wird der Phytinsäuregehalt von Mais zum Beispiel durch gentechnische Manipulationen um zirka 25 % verringert, wächst dieser Mais nicht nur schlechter, sondern die Erträge sind auch um bis zu 15 % niedriger. Am höchsten ist der Gehalt an Phytinsäure in allen Getreidesorten, insbesondere in deren Randschichten, und

in Hülsenfrüchten, inklusive Erdnüssen. Etwas weniger kommt sie in Nüssen und Ölsamen vor und in sehr geringen Mengen kann sie auch in einigen Obst- und Gemüsesorten, wie zum Beispiel Bananen und Avocados, nachgewiesen werden. Somit ist die Phytinsäure vor allem in denjenigen pflanzlichen Lebensmitteln reichlich vorhanden, die viel Magnesium, Eisen und Zink und teilweise auch viel Kalzium enthalten (*siehe Nährwerttabelle in Kapitel 14*). Ausgesiebte Mehle und geschälte Getreidesorten enthalten nicht nur deutlich weniger Phytinsäure als die ganzen Körner, sondern je nach Ausmahlungsgrad auch nur 25 bis 50 % des ursprünglichen Mineralgehaltes. Diese Produkte spielen daher bei der Betrachtung der hier beschriebenen Zusammenhänge keine Rolle.

Wird die Phytinsäure in Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und Ölsamen nicht auf irgendeine Art und Weise aufgespalten beziehungsweise verringert, kann einerseits der in der Phytinsäure gebundene Phosphor nicht verwertet werden und andererseits kann sie mit einem Teil der Mineralstoffe, die wir mit der Nahrung aufnehmen, Komplexsalze, so genannte Phytate, im Darm bilden, die nicht ins Blut resorbiert werden können. Davon betroffen sind vor allem Zink, Eisen, Kalzium und Magnesium und im geringen Maße auch Kupfer und Mangan. Dadurch wird ein mehr oder weniger großer Teil dieser lebenswichtigen Mengen- und Spurenelemente mit dem Stuhl ausgeschieden und geht dem Stoffwechsel damit verloren.

Das ist auch der Grund, warum viele asiatische Völkergruppen, die überwiegend von gekochtem Getreide (Reis, Hirse etc.) oder ungesäuertem Fladenbrot aus Weizen oder Gerste unter Beigabe einiger anderer Nahrungsmittel, wie Gemüse, gekochten Hülsenfrüchten und mittlerweile auch zuckerhaltigen Produkten, leben, einen niedrigeren Zinkgehalt im Blut aufweisen können als zum Beispiel Europäer, die meistens auch andere zinkreiche Nahrungsmittel wie Fleisch oder Käse verzehren. Man nimmt an, dass die geringere Körpergröße der meisten asiatischen Völker unter anderem mit diesem relativen Zinkmangel in Verbindung steht. Weitere Faktoren, die hierbei eine Rolle spielen, sind die Erbanlagen und teilweise auch der relativ niedrige Eiweißgehalt der Nahrung, wenn zum Beispiel ausschließlich gekochtes Getreide mit Gemüse verzehrt wird.

Wollen wir diese lebenswichtigen Mineralstoffe daher optimal verwerten, sollte die Phytinsäure größtenteils abgebaut werden. Dafür gibt es im Prinzip nur eine Möglichkeit: durch das Enzym Phytase, das einerseits in den meisten Samen, Nüssen und Hülsenfrüchten in unterschiedlicher Menge vorkommt, andererseits aber auch von einer gesunden Darmflora gebildet werden kann. Aktiviert wird es, wenn es mit Wasser in Verbindung kommt. Dies geschieht sowohl bei der Verarbeitung und Zubereitung von geschroteten oder gemahlene Getreidekörnern, Ölsamen, Nüssen und Hülsenfrüchten mit Wasser oder wässrigen Flüssigkeiten, wie zum Beispiel bei der Sauerteigführung und beim mehrstündigen Einweichen von Getreideschrot

in Wasser, und beim Keimungsprozess von ganzen eingeweichten Samen als auch während der Verdauung von rohem Getreide sowie rohen Nüssen und Ölsamen in Mund, Magen und Dünndarm. Da es sich bei allen Enzymen und somit auch bei der Phytase um hitzeempfindliche Eiweißkörper handelt, werden sie beim Kochen, Backen oder Rösten hundertprozentig zerstört. Die Phytinsäure ist hingegen deutlich stabiler gegenüber höheren Temperaturen und wird deshalb auch durch längeres Kochen nur unwesentlich reduziert. Gekochtes und gepufftes Getreide (Getreidebreie, Nudeln, Reiswaffeln etc.), gekochte Hülsenfrüchte sowie ungesäuerte und ohne Hefe hergestellte Backwaren enthalten daher annähernd den vollen Phytinsäuregehalt der rohen Lebensmittel und keine Phytase.

Etwas anders verhält es sich, wenn zum Beispiel Weizen, Roggen oder Gerste, die den höchsten Phytasegehalt aller Samen, Nüsse und Hülsenfrüchte aufweisen, roh gegessen werden. Bei entsprechenden Untersuchungen an Schweinen hat man nämlich herausgefunden, dass bei der Verdauung einer Kraftfuttermischung, welche aus diesen phytasereichen Getreidesorten und Soja im unerhitzten Zustand besteht, ungefähr ein Drittel der Phytinsäure im Magen-Darm-Trakt aufgespalten werden kann. Da der Mensch einen ähnlichen Verdauungstrakt wie das Schwein hat, sind diese Ergebnisse größtenteils auf ihn übertragbar. Mindestens zwei Drittel der Phytinsäure würden aber dennoch beim Verzehr von rohem Getreide oder rohen Nüssen und Ölsamen im menschlichen Verdauungstrakt nicht aufgespalten werden und könnten dann vor allem mit Zink, Eisen, Kalzium und Magnesium Komplexsalze im Darm bilden.

Demzufolge könnten sämtliche Getreidesorten, Hülsenfrüchte, Nüsse und Ölsamen sowohl im rohen als auch im erhitzten Zustand nicht optimal im Magen-Darm-Trakt des Menschen verwertet werden, wenn es nicht noch weitere Möglichkeiten und Faktoren gäbe, wodurch der Phytinsäuregehalt dieser Lebensmittel gesenkt werden kann.

So wird beim Einweichen von Getreideschrot der besonders phytasereichen Sorten (Weizen, Roggen, Gerste) in Wasser bereits ein Teil der Phytinsäure abgebaut. Nach zehn Stunden sind dies bis zu 20 %. Je feiner das Getreide vermahlen wird und je länger die Einweichzeit ist, umso mehr Phytinsäure wird dabei aufgespalten. Nimmt man dieses voreingeweichte Getreide dann zum Beispiel in Form eines Frischkornbreis zu sich, kann die sameneigene Phytase im Magen-Darm-Trakt weiterwirken, wodurch nochmals 10 bis 30 % des restlichen Phytinsäuregehaltes dieser Mahlzeit abgebaut werden können. Je weniger Phytase die verzehrten Getreidesorten jedoch enthalten, desto geringer ist auch der Phytinsäureabbau.

Wesentlich mehr Phytinsäure wird hingegen bei der traditionellen Sauerteigführung und der mehrstufigen Zubereitung von Getreide mit Backferment abgebaut. Ein auf diese Weise hergestelltes Brot kann bis zu 90 % weniger Phytinsäure aufweisen als das rohe Getreide. Aber auch in einem mit Hefe gebackenen Brot kann der Phytinsäu-

regehalt um bis zu 50 % verringert sein, vor allem dann, wenn man den Gärprozess mehrstufig und relativ langsam mit nur wenig Hefe gestaltet. Es ist daher durchaus ratsam, traditionell gebackenes Brot zu kaufen, weil die Phytinsäure durch die chemischen Triebmittel bei der Herstellung von industriell erzeugtem Brot deutlich weniger aufgespalten wird – es sei denn, man setzt der Teigmischung auf Schimmelpilzbasis beziehungsweise gentechnisch erzeugte Phytase zu.

Beim Ankeimen von Getreide wird ebenfalls ein Teil der Phytinsäure abgebaut. Allerdings ist dieser Abbau, ähnlich wie die Länge der Teigführung beim Brotbacken, von der Keimdauer abhängig. Da ich im Kapitel 18 aus bestimmten Gründen empfehle, das Getreide nach dem Einweichen nur ein bis drei Tage ankeimen zu lassen, ist der Großteil der Phytinsäure in diesem Stadium des Keimens noch vorhanden.

Um den in der Phytinsäure gebundenen Phosphor und die anderen Mineralstoffe aus rohem, angekeimtem und ungekeimtem Getreide, rohen und erhitzten Nüssen und Ölsamen, gekochten Hülsenfrüchten und Getreidegerichten sowie ungesäuertem Brot, wie zum Beispiel Fladenbrot (*Chapatis* – *siehe „Chapatis richtig gebacken“, Seite 215*), besser verwerten zu können, muss es also noch eine weitere Möglichkeit geben, wodurch der Phytinsäuregehalt dieser Lebensmittel verringert werden kann. Die Natur hat uns dafür tatsächlich ein Werkzeug mitgegeben. Allerdings funktioniert dieses Werkzeug nur in einem wirklich gesunden Darm mit einer völlig intakten Darmflora. Das setzt einerseits eine gesunde Verdauungskraft und andererseits eine harmonisch kombinierte, vitalstoffreiche Nahrung voraus. **Eine gesunde Darmflora ist nämlich in der Lage, ebenfalls Phytase zu bilden. Je gesünder daher die Darmverhältnisse sind, umso besser kann die selbst gebildete Phytase einen Teil der Phytinsäure spalten, wodurch der in der Phytinsäure gebundene Phosphor freigesetzt wird und die anderen Mineralstoffe deutlich weniger Komplexsalzbindungen (Phytate) eingehen und der Resorption im Dünndarm zur Verfügung stehen.**

Bekanntermaßen sind dazu vor allem Wiederkäuer (Rinder, Schafe etc.) mit einer guten Verdauungskraft und gesunden Magen-Darm-Flora bei artgerechter Ernährung und Tierhaltung in der Lage, da bei ihnen bestimmte Bakterien im Magen-Darm-Trakt, insbesondere in den Vormägen, so viel Phytase bilden, dass die Phytinsäure der aufgenommenen Lebensmittel nahezu vollständig abgebaut und verwertet wird. Dass dies teilweise auch beim Menschen möglich ist, war bisher weitgehend unbekannt. Durch meine eigenen Untersuchungen habe ich jedoch herausgefunden, dass Phytase auch bei uns von einer gesunden Darmflora gebildet werden kann. Dies setzt jedoch nicht nur einen hundertprozentigen Verzicht auf alle darmfloraschädigenden Medikamente (Antibiotika, Chemotherapeutika etc.) und Lebensmittel, insbesondere den voll- und teilraffinierten Zucker (*siehe Kapitel 9*), und eine harmonisch kombinierte, möglichst laktovegetarische oder vegane Nahrung (*ausführlich beschrieben in Kapitel 11*), sondern auch eine gute Verdauungskraft und gut gekaute Lebensmittel

voraus. Mit welcher Ernährungsweise letztendlich die gesündeste Darmflora und damit auch die höchste körpereigene Phytasebildung erreicht werden kann, bespreche ich ausführlich im Folgebuch von „Gesund und allergiefrei“ (*siehe Schlusswort*).

Dass die Phytinsäure neben dieser eher kritischen Betrachtung aber auch positive Wirkungen im Körper hat, beschreibe ich in Kapitel 14 (*siehe Seite 271*). Es ist daher keinesfalls ratsam, sie völlig abzubauen!

### **Zusammenfassung:**

Alle Getreidesorten, Hülsenfrüchte, Nüsse und Ölsamen sind ausgesprochen reich an vielen wichtigen Mineralstoffen. Sie enthalten jedoch auch unterschiedlich viel Phytinsäure, eine phosphorhaltige organische Verbindung, die im Darm vor allem mit Zink, Eisen, Kalzium und Magnesium Komplexsalze (Phytate) bilden kann, die nicht im Darm resorbiert werden können. Um diese Mineralstoffe und den in der Phytinsäure gebundenen Phosphor gut verwerten zu können, muss die Phytinsäure durch das Enzym Phytase abgebaut werden. Das Erhitzen (Kochen, Backen, Rösten) dieser Lebensmittel reduziert die Phytinsäure nur unwesentlich.

Besonders stark wird die sameneigene Phytase bei der Sauerteigführung und der Zubereitung von Getreide mit Backferment, aber auch bei langsamer Hefegärung aktiviert. Daher können traditionell hergestellte Sauerteigbrote bis zu 90 % und durch eine mehrstündige Hefegärung produzierte Backwaren bis zu 50 % weniger Phytinsäure enthalten als das rohe Getreide. Durch zehnstündiges Einweichen von rohem, geschroteten Getreide in Wasser werden hingegen nur maximal 20 % der Phytinsäure aufgespalten. Isst man rohe Nüsse und Ölsamen oder rohes, angekeimtes oder ungekeimtes Getreide, wird die sameneigene Phytase ebenfalls im Magen-Darm-Trakt aktiviert, wodurch die Phytinsäuremenge dieser Lebensmittel je nach Phytasegehalt um bis zu 30 % verringert werden kann.

Neben dem Phytinsäureabbau durch die sameneigene Phytase kann die Phytinsäure jedoch auch durch körpereigene Phytase aufgespalten werden. Diese wird jedoch nur in einem wirklich gesunden Darm mit optimalen Darmfloraverhältnissen gebildet.

### **Fazit:**

Um die lebenswichtigen Mineralstoffe Zink, Eisen, Kalzium und Magnesium und einige weitere Spurenelemente, wie Kupfer und Mangan, aus Getreide, Nüssen, Ölsamen und Hülsenfrüchten optimal verwerten zu können, sollte man einerseits eine gesunde Darmflora haben und andererseits empfiehlt es sich, vor allem rohe Nüsse und Ölsamen, rohes, angekeimtes Getreide und mit Sauerteig oder Hefe hergestellte Backwaren aus Weizen, Dinkel, Roggen oder Gerste anderen Produkten dieser Getreidesorten vorzuziehen.

Ist die Darmflora gesund, können die Mineralstoffe wegen der im Darm gebildeten Phytase aber auch aus gekochten Gerichten dieser und anderer phytinsäurereicher Lebensmittel, wie zum Beispiel Linsen- und Erbsensuppen, Vollkornnudeln, Haferporridge und andere Getreidebreie, sowie aus ungesäuerten und ohne Hefe hergestellten Backwaren, wie Kuchen und Chapatis, relativ gut verwertet werden.

Wird hingegen aufgrund entsprechender Darmflorastörungen nur wenig oder keine Phytase im Darm gebildet, werden die betreffenden Mineralstoffe beim Verzehr von erhitzten phytinsäurereichen Lebensmitteln deutlich schlechter verwertet. Langfristig kann es dadurch bei häufigem oder überwiegendem Verzehr solcher Nahrungsmittel beziehungsweise phytinsäurereicher Mahlzeiten vor allem zu einer Unterversorgung des Körpers mit Zink und Eisen, möglicherweise aber auch mit Phosphor, Kalzium, Magnesium, Kupfer und Mangan kommen. Zu den gravierendsten Erkrankungen, die durch diesen Mineralmangel ausgelöst werden können, gehören dann neben der Schwächung des Immunsystems unter anderem Wachstumsstörungen, Eisenmangelanämien und Osteoporose.

## *Vitamin B<sub>12</sub> – ein kritischer Nährstoff bei Vegetariern*

Unsere Gesundheit ist von vielen Faktoren abhängig. Eine der wichtigsten Bedingungen ist jedoch die gesunde Verdauungskraft und eine intakte Darmflora. Wenn diese beiden sich teilweise gegenseitig bedingenden Voraussetzungen nicht erfüllt sind, kann man niemals richtig gesund sein oder werden!

**Die körperliche Gesundheit des Menschen ist vor allem von drei Bedingungen abhängig:**

1. **Eine gesunde Verdauungskraft mit einer intakten Darmflora**
2. **Eine ausreichende Versorgung des Körpers mit allen notwendigen Nährstoffen**
3. **Ein möglichst hohes Niveau der Lebensenergien und eine ausgeglichene Psyche.**

Aufgrund meiner vegetarischen, phytinsäurehaltigen Ernährungsweise und den jahrelangen Verdauungsbeschwerden ging ich davon aus, dass ich vor allem einen größeren Mangel an Zink, Mangan und Chrom in meinem Körper haben müsste. Meinen Salz- und Eisenmangel hatte ich ja bereits behoben. Einen Mangel an Magnesium oder den Vitaminen B<sub>1</sub> und B<sub>2</sub> schloss ich bei mir aus, da diese Nährstoffe in einer getreidereichen Ernährung ausreichend vorkommen und der Großteil des Magnesiums auch bei einer phytinsäurehaltigen Ernährung im Darm resorbiert werden kann.

Ungefähr ein Jahr lang ergänzte ich meine Ernährung daher mit Zink- und Manganpräparaten. Leider konnte ich weder eine Besserung meiner Verdauungskraft beobachten noch spürte ich irgendeinen Einfluss auf mein Allgemeinbefinden.

Gegen Ende dieser Zeit begann ich mit einer ebenso langen Kur mit natürlichem Vitamin B<sub>12</sub> in Form von Injektionen. Damals konnte ich zwar einen Vitaminmangel und somit auch einen möglichen Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel noch nicht diagnostizieren, jedoch vermutete ich, dass ich meine Reserven an diesem wichtigen Speichervitamin in den letzten Jahren ebenfalls erschöpft hatte. Auch wenn diese Therapie meine Verdauungskraft nicht beeinflusste, so hatte ich dennoch das sichere Gefühl, dass mir die Injektionen irgendwie gut taten. Ich fühlte mich auf jeden Fall etwas wacher und leistungsfähiger.

**Vitamin B<sub>12</sub>** wird hauptsächlich in der Leber gespeichert und hat vor allem zwei große Aufgabenbereiche. Zum einen ist es entscheidend im Knochenmark an der Bildung der roten Blutkörperchen beteiligt und zum anderen ist es, wie die meisten B-Vitamine, ein bedeutendes Nervenvitamin.

Bei einem Mangel an Vitamin B<sub>12</sub> können verschiedene Symptome auftreten. Dazu gehört vor allem das Bild der Perniziösen Anämie, einer Erkrankung der Blutbildung im Knochenmark mit einer verringerten Produktion der roten Blutkörperchen. Bei der Perniziösen Anämie kann es neben den Anämiesymptomen infolge des Sauerstoffmangels im Körper (*siehe Kapitel 4*) auch zum typischen Zungenbrennen oder zu nervlich bedingten Störungen mit Kribbeln in den Gliedmaßen kommen. Die Magensäurebildung kann absinken und bei Kindern können körperliche, aber auch geistige Entwicklungsstörungen auftreten. Die Kinder sind dann kleiner und wiegen weniger als ihre Altersgenossen und haben eventuell Konzentrationsstörungen und Lernschwierigkeiten.

Ein gesunder Mensch bildet aus dem Spurenelement Kobalt, das in allen vollwertigen Lebensmitteln ausreichend vorkommt, mit Hilfe einer gesunden Darmflora sein eigenes Vitamin B<sub>12</sub>. Gebunden an den Intrinsicfaktor, eine Trägersubstanz aus dem Magen, wird es dann im unteren Dünndarm, dem Krummdarm (Ileum), ins Blut resorbiert. **Auch wenn das meiste Vitamin B<sub>12</sub> von verschiedenen Bakterien im Dickdarm gebildet wird und mit dem Stuhl verloren geht, wird es ebenfalls von den Milchsäurebakterien (Laktobazillen) im Dünndarm synthetisiert.** Je gesünder daher die Dünndarmflora ist, umso mehr Milchsäurebakterien kommen nicht nur im Ileum, sondern auch im davor befindlichen Leerdarm (Jejunum) vor, wodurch eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B<sub>12</sub> auf jeden Fall gewährleistet ist. Liegen hingegen keine optimalen Floraverhältnisse im Dünndarm vor, besteht die Gefahr, dass Vitamin B<sub>12</sub> nicht mehr in ausreichender Menge von den Milchsäurebakterien gebildet werden kann, wodurch man auf eine äußere Zufuhr angewiesen ist.

Alle tierischen, fermentierten oder milchsauer vergorenen Nahrungsmittel und Algen, wie zum Beispiel die Mikroalgen Spirulina und Chlorella, enthalten fertiges Vitamin B<sub>12</sub>, also auch Milch und deren Produkte (mit Ausnahme von Butter), aber auch Sauerkraut, echte Sojasoßen und Miso. Essen wir regelmäßig diese Nahrungsmittel, brauchen wir uns um eine ausreichende Vitamin-B<sub>12</sub>-Versorgung keine Gedanken machen.

Anders sieht es bei den Vollvegetariern, den so genannten Veganern aus, die ausschließlich pflanzliche Lebensmittel essen, wenn sie weder Algen noch milchsauer vergorene oder fermentierte Nahrungsmittel zu sich nehmen. Sie müssen eine absolut intakte Dünndarmflora haben, um ausreichend mit Vitamin B<sub>12</sub> versorgt zu sein!

Eine gesunde Darmflora setzt aber eine gesunde Verdauungskraft des Magens, der Bauchspeicheldrüse und der Gallenbildung in der Leber voraus, da nicht richtig verdaute Nahrungsmittel sonst verstärkt in Fäulnis oder Gärung übergehen und die Darmflora dadurch erkrankt (*ausführlicher behandelt in den Kapiteln 7, 16 und 17*).

Wer daher ständig unter Blähungen, Bauchschmerzen, weichen Stühlen bis zu Durchfällen, Verstopfung oder Darmpilzkrankungen leidet oder ein Multiallergiker ist, wird mit großer Wahrscheinlichkeit, wenn keine psychischen Krankheitsursachen vorliegen, eine geschwächte Verdauungskraft und auch eine kranke Darmflora haben.

Außerdem müssen besonders Veganer darauf achten, dass sie ihre Nahrung immer richtig kombinieren (*siehe Kapitel 11*) und sich möglichst ausschließlich von gesunden Lebensmitteln ernähren. So kann zum Beispiel ein regelmäßiger Konsum von raffiniertem Zucker – und sei die Menge noch so gering – die Darmflora derart schädigen (*siehe Kapitel 9*), dass dadurch eine ausreichende Vitamin-B<sub>12</sub>-Produktion im Darm gefährdet wird. Veganer und solche Menschen, die sich sehr tierereiweißarm ernähren, dürfen sich einen Konsum von raffiniertem Zucker daher am wenigsten erlauben, besonders dann nicht, wenn sie nicht regelmäßig Algen oder fermentierte und milchsauer vergorene Lebensmittel zu sich nehmen.

Würde Vitamin B<sub>12</sub> ausschließlich von bestimmten Bakterien im Dickdarm synthetisiert, müssten wir es regelmäßig mit der Nahrung zuführen. Da es jedoch, ebenso wie bei der Milchsäuregärung von Milchprodukten, Gemüse oder Getreide, von den Milchsäurebakterien einer gesunden Dünndarmflora im unteren Leer- und Krummdarm gebildet wird, sind wir auf eine äußere Zufuhr dieses Vitamins nur dann angewiesen, wenn keine optimalen Darmfloraverhältnisse vorliegen. Eine wichtige Voraussetzung für unsere Gesundheit ist daher auch hier wieder eine gesunde Darmflora, die aber nur dann vorhanden ist, wenn wir eine gute Verdauungskraft haben, unsere Nahrung nicht falsch kombinieren, ausschließlich natürliche Lebensmittel verzehren und diese auch noch gründlich kauen. Außerdem darf man natürlich nicht wegen irgendeiner Erkrankung von darmfloraschädigenden Medikamenten (Antibiotika, Chemotherapeutika etc.) abhängig sein und sollte diese grundsätzlich nur in Ausnahmesituationen einnehmen.