

Krebszellen lieben Zucker

Der Krebsforscher Dr. Johannes F. Coy fasst in seinen Arbeiten Möglichkeiten zusammen, wie durch eine entsprechende Ernährung die Gefahren einer Krebserkrankung gezielt gesenkt werden können.

Die primäre Erkenntnis ist so erschreckend wie ebenso banal: **Krebszellen lieben Zucker.**

Das wussten "wir" natürlich schon vorher, aber Dr. Coy fand wohl ein Gen innerhalb der Krebszellen, welches als Motor in diesen wirkt und überhaupt erst die Aktivierung dieser bedingt, Energie aus Zucker gewinnen zu können. Die Folgen dürften jedem bekannt sein. Durch Metastasenbildung tritt eine Resistenz selbst gegen klassische Methoden der Krebsbekämpfung, wie etwa die Strahlentherapie, ein.

So sind Lebensmittel, welche diese Krebs-Entwicklung positiv beeinflussen, auch Alltagsprodukte wie Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln. Der einzige Weg, diesem entgegenzuwirken, ist eine konsequente **Anti Krebs Ernährung.**

Die Grundintention, welche hiermit angestrebt wird, ist eine Minimierung des Blutzuckerspiegels und damit der Insulinausschüttung. Dadurch wird die natürliche Fettverbrennung des gesamten Körpers verstärkt, welche diesen wiederum vor dem Krebs schützen. In diesem Zusammenhang erteilt Dr. Coy zwei wichtige Ratschläge, deren Beachtung laut seinen Erkenntnissen den Grundbaustein gegen die Bekämpfung von Krebs legen.

So soll zunächst auf jede Art von Fertigprodukten verzichtet werden. Derartige Produkte wurden im Herstellungsprozess ihrer gesunden Elemente beraubt, welche dem Körper daraufhin fehlen und eine negative Entwicklung begünstigt wird.

Des Weiteren ist eine [Übersäuerung](#) des eigenen Körpers unbedingt zu meiden. Dies kann am besten durch den Konsum von Lebensmitteln erfolgen, welche den Effekt einer [Entsäuerung](#) auf den Körper haben.

Beispiele für derartige Produkte sind Buttermilch und Lebensmittel, welche Zitrat enthalten. Erst so kann der eigene Körper effektiv im Kampf gegen den Krebs durch die [Ernährung](#) unterstützt werden.

Lesen Sie auch folgende Beiträge zu [Candida Albicans und Krebs](#) und zur [Zuckersucht](#)

Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist sehr wichtig für Ihre Gesundheit.

Ich habe lange überlegt, wie dieses Thema aufbereitet werden kann, sodass es auch "Nicht-Mediziner" verstehen - denn es spielt eine wirklich wichtige Rolle für Ihre Gesundheit und bei vielen Krankheiten.

Also: Zuerst ein paar Ausführungen, welche Rolle die Übersäuerung des Körpers in der klinischen "Schulmedizin" spielt und was Übersäuerung bedeutet, wenn Sie sich mit Ihrem Arzt darüber unterhalten.

Danach erfahren Sie, was unter Übersäuerung des Körpers im Allgemeinen verstanden wird und was dahinter steckt! Sie werden sich wundern - und auch ihr Essen danach anders betrachten.

Was die "Schulmedizin" unter Übersäuerung versteht

Die Schulmedizin geht davon aus, dass der Begriff der Übersäuerung nicht allgemein verwendet werden kann. Eine Übersäuerung des Blutes wird vom Körper nicht toleriert und mit ernsthaften Erkrankungen einhergehen. Diese wären auch durch einfache naturheilkundliche Mittel (wie basische Kost) nicht zu beseitigen.

Viele Zellfunktionen und Enzymaktivitäten unseres Körpers sind an einen sehr eng begrenzten pH-Wert gebunden. Enzyme sind so genannte Biokatalysatoren, die Stoffwechselprozesse in unserem Körper in Gang setzen und beschleunigen.

Zunächst müssen wir aber klären was der pH-Wert ist und welche Bedeutung er für Ihre Gesundheit hat.

Übersäuerung: Das Verhältnis von Säuren und Basen im Körper

Das Verhältnis von Säuren und Basen wird durch den pH-Wert bestimmt. Der pH-Wert bezeichnet das Verhältnis von Säuren und Basen in einer bestimmten Flüssigkeit. Der pH-Wert neutraler Lösungen beträgt 7, der Wert saurer Lösungen liegt unter 7 und der Wert basischer Lösungen liegt über 7.

Der pH-Wert des Blutes beispielsweise liegt bei 7,35 bis 7,45 und muss auch konstant in diesem Bereich bleiben, größere Abweichungen toleriert der Körper nicht - und wäre mit dem Leben auch nicht vereinbar.

Ist eine Übersäuerung des Blutes eingetreten, spricht man von einer Azidose:

Hierbei kann es zu Blutdruckabfall, Herzrhythmusstörungen bzw. Herzstillstand, Senkung der Kontraktionskraft des Herzens, Dämpfung des Zentralnervensystems, dadurch Verwirrtheit, Muskelschwäche, bis hin zum Koma kommen. Deswegen können Notärzte und Chirurgen mit Übersäuerung mehr anfangen, als Ihr Hausarzt, weil es für diese Personengruppen zu Ihrer täglichen Arbeit gehört.

Mehr dazu lesen Sie im Artikel:

[Warum ein ausgewogener Säure-Basen-Haushalt für Ihre Gesundheit extrem wichtig ist.](#)

Der Begriff der Übersäuerung in der Naturheilkunde

Wenn im Bereich der Naturheilkunde der Begriff der Übersäuerung verwendet wird, dann wird entweder von einer zeitweisen (latenten oder akuten) oder einer chronischen (dauerhaften) Übersäuerung ausgegangen.

Beide Begriffe sind in der Schulmedizin umstritten. Anerkannt ist nur der Begriff der akuten Übersäuerung, die wir eben schon als Azidose benannt haben und die vor allem in der Intensivmedizin eine Rolle spielt.

Die naturheilkundliche Diagnostik von Erkrankungen, die durch Übersäuerungszustände erklärbar werden, läuft zum einen über die Urindiagnostik, als auch auf Symptombesobachtungen wie Sodbrennen, Magen-Darm-Störungen, Abwehrschwäche oder Dermatosen (Hauterkrankungen).

Viele der genannten Beschwerden lassen sich durch basische Kost oder die Aufnahme von Basenpräparaten beheben, was der "Übersäuerungstheorie" zu ihrem Recht verhilft. Man muss außerdem davon ausgehen, dass die Ausleitungsorgane durch vermehrte Aufnahme von säurehaltigen Lebensmitteln belastet werden können.

Ein Großteil an Säuren wird über die Niere ausgeschieden. Da die Niere eines der am meisten betroffenen Ausscheidungsorgane ist, kann man eine Belastung sehr gut feststellen, in dem man den pH-Wert des Urins bestimmt. Anhand eines Teststreifens, den Sie in der Apotheke erhalten, können Sie den pH-Wert Ihres Urins feststellen. Wenn Sie einen hohen sauren pH-Wert haben, wird deutlich, dass Sie sich auf jedem Fall am Tag vor der Messung mit deutlich zuviel sauren Lebensmitteln ernährt haben, zuviel Stress hatten und / oder zu wenig Wasser getrunken haben.

Wie kann es zu einem solchen Ungleichgewicht oder einer solchen chronischen Übersäuerung kommen?

Eine chronische Übersäuerung unseres Stoffwechsels kann viele Ursachen haben.

Doch dazu müssen wir erst noch einmal die Frage klären, warum diese Säuren IM Körper gebunden werden und NICHT ausgeschieden werden.

Fassen wir noch einmal zusammen: Die täglich anfallende Säuren werden auch täglich aus dem Organismus ausgeschieden -- "NORMALERWEISE".

Die Ausscheidung und die Entstehung von sauren Stoffwechselendprodukten sind im gesunden Organismus nämlich "normalerweise" im Gleichgewicht.

Die sauren Stoffwechselendprodukte (nennen wir diese im Folgenden einfach "Säuren"), gelangen zeitlich versetzt zur Entstehung durch das Bindegewebe, Lymphe und Blut zu den Ausscheidungsorganen.

Dabei scheidet die Lunge vor allem die flüchtigen Säuren aus, die Nieren die fixen Säuren, während die Leber als Entgiftungsorgan hauptsächlich ihre Rolle in der Ammoniakentgiftung findet. Dabei werden Bikarbonat-Moleküle verbraucht.

Sowohl das Blut als auch die Ausscheidungsorgane können innerhalb eines Zeitraumes nur eine bestimmte Säuremenge aufnehmen, abtransportieren und ausscheiden. Sie kennen dieses Phänomen: wenn sie viele Gäste zu Hause haben, ist die Mülltonne schneller voll...

Damit während des Transports die Säuren keinen Schaden am Gewebe (zum Beispiel den Gefäßwänden anrichten), verhindern bestimmte Puffer (v.a. das Bikarbonat), dass es zu Verschiebungen des Blut-pH-Wertes in den sauren Bereich kommt.

Bevor die Säuren über das Blut transportiert werden können, spielt jedoch das Bindegewebe mit seinen Proteoglykanen und Glykoproteinen eine besondere Rolle.

Die Bindegewebsmoleküle fungieren als "Ionenaustauscher". Diese sind nämlich in der Lage, Protonen vorübergehend zu speichern. Auf diese Weise können die Säuren im Bindegewebe vorübergehend „geparkt“ werden, bis das Blut bzw. die Ausscheidungsorgane wieder ausreichend Kapazitäten frei haben. Der meist saure pH-Wert des Morgenurins zeigt diesen Abtransport von „geparkten“ Säuren über die Nieren an.

Wenn mehr Säuren anfallen als ausgeschieden werden, übersäuert das Bindegewebe

Bleiben wir noch einmal bei dem Beispiel mit dem Mülleimer. Wenn zu viel "Müll" anfällt, quillt dieser schnell über den Eimer...

Und genau das passiert auch in Ihrem Bindegewebe: Es kommt langsam zu einer Anhäufung von Säuren.

Die zurückbleibenden sauren Valenzen bleiben im Bindegewebe "geparkt". Der Volksmund nennt diesen Prozess auch: **Verschlackung**. Bezieht sich die "Ablagerung" auf das Bindegewebe, spricht man auch von [Orangenhaut](#) oder [Cellulitis](#).

Die Umkehr dieser Verschlackung nennt man folglich übrigens "[Entschlackung](#)".

Die Verschlackung hat gravierende Folgen!

Durch permanente Bindung von sauren Stoffwechselendprodukten an die polaren Seitenketten der Bindegewebsmoleküle ändern sich die Wasserbindungsfähigkeit und die Transporteigenschaften für fast sämtliche Nährstoffe im Interstitium.

Das Bindegewebe "quillt" förmlich auf und wird durch die folgende mangelhafte Nähr- und Sauerstoffversorgung sowie durch die immer stärker weiter zunehmende Verschlackung mehr und mehr geschädigt.

Dies ist ein schleichender Prozess, der sich über viele Jahre hinziehen kann und sich in zahlreichen Symptomen äußern kann:

- Müdigkeit
- Erschöpfung
- Antriebsschwäche
- Konzentrationsstörungen
- Schlafstörungen
- Nervenschmerzen
- Muskelschmerzen
- Gelenkschmerzen
- verschiedene Formen von [Rheuma](#)
- verschiedene Formen einer [Allergie](#)
- unspezifische Entzündungen
- häufige Erkältungen
- Bindehautentzündungen
- und viele andere mehr.

Wenn das "Milieu" der Zellen nicht mehr stimmt, müssen wir uns bei Entgleisungen des Systems nicht wundern. In diesem Fall sind Krankheiten nur Symptome für diesen Zustand der Übersäuerung.

Häufig höre ich in der Praxis aber: "Ja aber, ... ich habe mich angesteckt!" -- oder: "Das liegt bei mir in der Familie...".

Dies ist natürlich alles richtig - aber: eine Zelle, die optimal versorgt wird und sich bester Gesundheit erfreut, wird mit (fast) jedem Erreger fertig.

In der obigen Aufzählung habe ich übrigens eine wichtige Erkrankung vergessen, vor der die Bevölkerung am meisten Angst hat: Krebs. Der pH-Wert außerhalb von Krebszellen liegt im Tumorbereich um eine Einheit niedriger als im umgebenden gesunden Gewebe. In der Krebszelle selbst liegt er sogar noch etwas tiefer. Im Beitrag [Candida Albicans und Krebs](#) ist der Verweis zu einem Video, das den italienischen Arzt Dr. Simoncini zeigt, der mit Bicarbonat (einer Base) Tumore behandelt.

Aus naturheilkundlicher Sicht könnten wir Krebszellen als eine Art erweiterter "Mülleimer" betrachten, in dem die Säurevalenzen der chronischen Übersäuerung abgelegt werden.

Warum die meisten Erkrankungen erst im fortgeschrittenen Lebensalter auftreten...

Mit zunehmendem Alter ergeben sich zahlreiche Faktoren, warum es vermehrt zu Erkrankungen kommt. Ich beschränke mich in diesem Artikel im wesentlichen weiterhin auf das Thema Übersäuerung und den Säure-Basen-Haushalt.

Mit dem Alter nimmt zum Beispiel die Fähigkeit der Niere ab Protonen auszuscheiden. Als Folge daraus kommt es zu einem Absinken des Blut-pH-Wertes, sowie der Bikarbonat-Konzentration des Blutes. Daraus resultiert eine verminderte Pufferwirkung, weshalb Protonen nicht mehr so gut über die Niere ausgeschieden werden können.

Die Ursachen der Übersäuerung

Mangelnde Bewegung insbesondere an der "frischen Luft" führt zu einer verminderten Durchblutung und Sauerstoffversorgung im Gewebe, wohingegen zuviel Bewegung (z.B. Leistungssport) ebenfalls zu lokaler Übersäuerung durch das Laktat (Milchsäure) führt. Es kommt also wie immer im Leben auf das rechte Maß an...

Weitere häufigste Ursachen sind: Stress, akute und chronische Krankheiten die zusätzlich das System negativ beeinträchtigen und natürlich die Ernährung. Mehr dazu lesen Sie im Artikel "[Basische Ernährung](#)", bzw. "[Ernährung und Übersäuerung](#)".

Die vermehrte Aufnahme von säurebildenden Nahrungsmitteln wie Fleisch, Wurst, Käse, Eier, Zucker, Kaffee oder Alkohol erscheint in diesem Zusammenhang in einem ganz anderen Licht.

Unterschätzen Sie nicht den Faktor „negativer“ Stress. Negativer Stress führt zu bestimmten Hormonausschüttungen und Regulationen im Körper, die als Folge davon auch den Säure-Basen-Haushalt beeinflussen.

Was ist zu tun?

Auf dieser Webseite finden Sie zahlreiche Tipps und Anregungen, was Sie tun können um Ihren Körper zu entsäuern, wie zum Beispiel im Artikel: [Entsäuerung](#).

Die umfassendste Möglichkeit ist das [Heilfasten](#).

Wenn Sie den Artikel zur Übersäuerung bis hierher gelesen haben, haben Sie in etwa ein Ahnung davon, warum es beim Heilfasten gehen kann.

Diese Strategie finden Sie in keinem auf dem Markt befindlichen Bücher zum Thema Fasten oder Heilfasten.

Praktische Möglichkeiten der Entsäuerung

Zunächst gilt einmal grundsätzlich, dass je stärker die Übersäuerungswerte, und je länger die Beschwerden bestehen, desto länger dauert der Weg aus der [Übersäuerung](#). Je gravierender die Problematik, desto vorsichtiger sollte vorgegangen werden.

Im folgenden frei bewährte Vorgehensweisen für eine Entsäuerung:

1. Die milde Entsäuerung

Verzichten dazu möglichst auf tierische Produkte (v.a. Fleisch), Zucker und Weißmehl-Produkte.

Legen einmal pro Woche einen **Kartoffeltag** ein - ein Speiseplan dazu kann so aussehen:

MORGENS:

Ein Stück Obst nach Geschmack, aber gedämpft, Portion mit kleinen Bissen langsam essen.

MITTAGS:

400 g Pellkartoffeln mit basischem Gemüse (Sellerie, Karotten, Fenchel) oder mit Blattsalat oder Petersilie oder auch Kartoffelbrei.

ABENDS:

200 g Backkartoffeln mit Butter oder Kartoffelbratlinge.

Trinken Sie über den Tag verteilt 2-3 Liter: stilles Mineralwasser oder Tees (z.B. Grüner Hafertee).

Nehmen Sie einmal pro Woche ein Entsäuerungsbad:

Vollbad mit Zusatz von soviel Natriumbicarbonat (lose aus der Apotheke oder z.B.

Bullrich's Salz in Dosen), sodass ein pH-Wert von 8,5 erreicht wird. Die Menge variiert je nach pH-Wert des Trinkwassers und der Wassermenge; pH-Meßstreifen (pH 1-10) zur genauen Bestimmung sind in der Apotheke erhältlich. Die Badetemperatur sollte ca. 30°-33° Celsius betragen, die Badedauer 30 Minuten.

Nehmen Sie abends (zur nächtlichen Säurepufferung) ein Basenpräparat ein: entweder 1 Teelöffel Basenpulver, oder als Fertigpräparat z.B. 3 Tbl. Bullrich's Vital Tbl. zerkauen und mit Wasser schlucken.

2. Die "normale" Entsäuerung

2 x pro Woche einen Kartoffeltag (s.o.),

2 x pro Woche ein Entsäuerungsbad (s.o.).

Kein tierisches Eiweiß, kein Bohnenkaffee (Malzkaffee natürlich erlaubt), keinen Alkohol, nichts Süßes.

Abends wieder Basengabe (wie bei 1.), bzw. tagsüber bei Sodbrennen oder körperlichen Beschwerden mehrmals gleiche Dosis einnehmen.

3. Die intensive Entsäuerung

Bei der intensiven Entsäuerung wird über die Ernährung ein etwas "eingreifender Weg" gewählt. Dazu sollte sich eine Woche ausgesucht werden ohne dringende Termine, bzw. es sollte eine "Frei-Woche" sein.

Die ganze "Prozedur" ist eine Anlehnung an die milde Darmreinigungskur im Sinne von Dr. F. X. Mayr

- Täglich morgens nüchtern 1/4 Liter lauwarmes Wasser mit 1 TL Bittersalz. Frühstück erst nach 1/2 Stunde.
- Mittagessen nach rund 5 Stunden: leichte Kost.
- Abends nur Melissen-, Fenchel-, Gänsefingerkraut-, Lindenblüten-, Salbeitee mit 1 Teelöffel Honig pro Tasse, löffelweise zu sich nehmen.
- Beim Essen größte Konzentration auf Kauen und Einspeicheln! Jeden Bissen 50 x kauen.
- Bei Durst-, Hunger-, Leeregefühl, Übelkeit, aber auch grundsätzlich Trinken obiger Tees oder Wasser. Trinkmenge 2-3 Liter pro Tag!
- **VERBOTEN sind:** Bohnenkaffee, Zucker (Süßigkeiten, Schokolade, Kuchen), Obst (auch Kompott und Fruchtsäfte), fettes und schwerverdauliches Essen, Alkohol, Nikotin.

Alternativ möglich: 3 x /Woche Kartoffeltag, 3 x /Woche Entsäuerungsbad, zusätzlich Saunabesuche.

Basengaben (wie bei 1.) ca. 1 Stunde vor dem Essen oder zwischen den Mahlzeiten und vor dem Zubettgehen.

Einläufe bei Analbeschwerden, die durch Säureausscheidung hervorgerufen werden.

Entweder nur mit Klyso-Ball, Einlaufbesteck oder Klyso-Pumpe. Zur schnelleren Säurepufferung kann z.B. ein Teelöffel Bullrich-Pulver zugefügt werden. Wie sowas gemacht wird, habe ich detailliert im Artikel [Einlauf und Darmeinlauf](#) beschrieben.

Zufuhr sinnvoller Basenpräparate:

Basenpulver nach Sander:

Natriumphosphat 10,0 g

Kaliumbicarbonat 10,0 g
Calciumcarbonat 100,0 g
Natriumbicarbonat 80,0 g

Anwendung: 1 TL auf 1/4 l Wasser (bis 3 x /Tag).

Fertigpräparate: Acidovert Tbl., Alkala N, Basofer N Drg. und Granulat, Bullrich-Salz Tbl. und Pulver, Bullrich's Vital Tbl. und Pulver, Flügge Basen-Mischung, Kaiser-Natron und viele andere mehr.

Herr Gräber, "richtige Ernährung" und "gesunde Ernährung" - gibt es so etwas überhaupt?

Selbstverständlich! Die Frage ist aber tatsächlich, was "richtig" bzw. "gesund" ist und was genau darunter zu verstehen ist. Da ist es ähnlich wie in der Medizin: sie fragen 5 Experten und bekommen 6 verschiedene Antworten.

Und Sie haben die "siebte" Antwort - die Lösung für alle Ernährungsfragen?

Definitiv nein - ich habe nicht die Lösung für alle Fragen. Und schon gar nicht alle Lösungen zum Thema Ernährung.

Sie sind Heilpraktiker, haben Erziehungswissenschaften studiert und zahlreiche Ausbildungen in alternativen Heilverfahren absolviert. Wie kamen Sie dazu, sich mit dem Thema Ernährung zu beschäftigen?

Das fing sehr früh an - mit 14 glaube ich. Meine Großmutter brachte Hörkassetten von Seminaren von Dr. Bruker mit, die ich mir anhörte. Ich fing dann an, mich mit dem Thema zu beschäftigen. In beobachtete damals schon die Wirkung von Essen auf meinen Körper: das Phänomen des Zuckerschubs, Heißhungerattacken, aber auch die Auswirkungen auf meine sportliche Leistungsfähigkeit. Später an der Universität habe ich selbst viele Jahre Leistungssport betrieben und viele Sportler in Ernährungsfragen beraten und auch Ernährungspläne erstellt. Auf dem Gebiet der Sporternährung gab es damals noch nicht annähernd so viele Studien und Informationen wie heute...

... obwohl Sie gar nicht Ernährungswissenschaft studiert haben?

Genau. Anfang der 90er Jahre war die Literatur im Bereich "gesunde Ernährung für Sportler" sehr dünn gesät - es gab nur wenige Studien und die waren schwierig zu bekommen. Das Internet gab es noch nicht. Da spielte sich viel im Bereich von "Versuch und Irrtum" ab. Und Ernährungswissenschaften wollte ich nicht studieren - die meisten Bücher hatte ich sowieso schon gelesen.

Welche Erkenntnis haben Sie gewonnen?

Die eigentliche Erkenntnis kam erst viel später. Damals glaubte ich noch an die Theorie der prozentualen "Mengenlehre": so und soviel Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate; dazu Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Die erste Erkenntnis war: wenn man sich damit auseinandersetzt und auch umsetzt, beginnt man automatisch sich bewußter zu ernähren. Vor allem Sportler sind es gewohnt sich an Pläne zu halten - und die machen das auch mit Ernährungsplänen.

Die wirkliche Erkenntnis kam aber erst viel später, nachdem ich auch viele sog. "Außenseitermethoden" der Ernährung ausprobiert und studiert habe.

Meine wichtigste Erkenntnis heute zum Thema Ernährung ist: **"Möglichst Naturbelassene Lebensmittel Essen"**.

Das hört sich aber einfach an!

Es ist *einfach*, aber nicht *leicht*.

Möglichst bedeutet: nicht immer, aber möglichst oft. In unserer heutigen westlichen Zivilisation mit den Supermärkten und dem ganzen Fast-Food und den [Fertiggerichten](#) kommen Sie gar nicht umhin, dass Sie mit "nicht sinnvoller" Ernährung konfrontiert werden. Zum Beispiel sind sie auf einer Geburtstagsfeier und da gibt es Kaffee und Kuchen. Wenn Sie sich da als Vollköstler oder Naturköstler "outen" kann es sein, dass ihr Freundeskreis kleiner werden. "**Möglichst**" bedeutet also, dass die "richtige Ernährung" auch von den Menschen umgesetzt werden können muss - und zwar im Rahmen der gesellschaftlichen Bedingungen, die wir jetzt haben.

Naturbelassen bedeutet: ist das noch natürlich was wir da essen? Wenn ich heute in einen Supermarkt gehe und sehe mir die Zutatenliste vieler Produkte an, wird mir regelmäßig schlecht. Wir werden regelmäßig für dumm verkauft. Da steht auf Produkten "light", die mit Schaumstoffen aufgeschäumt werden, "gesunde Durstlöscher" die Zitronensäure enthalten, Konservierungsstoffe in Hülle und Fülle. Das klingt zunächst harmlos - ist ja schließlich alles per Gesetz erlaubt... Aber Zitronensäure, ist zum Beispiel ein chemisch hergestellter Zusatzstoff. Dieser greift die Zähne an und erleichtert die Aufnahme von Schwermetallen. Versuchen Sie mal etwas ohne Zitronensäure zu bekommen.

"Konservierungsstoffe: verlängern die Haltbarkeit der Produkte und verkürzen die Lebensdauer ihrer Konsumenten", sagte einmal einer meiner Professoren. Niemand hat z.B. die Auswirkungen der Konservierungsstoffe auf unsere [Darmbakterien](#) untersucht. Zucker: ein weiteres abendfüllendes Thema! Nur wenige setzen sich mit den Folgen (z.B. [Zuckersucht](#)) auseinander.

[Fleisch](#): natürlich ist das in den meisten Fällen nicht, was uns da verkauft wird. Und dann das Thema Trinken. Ich sage Kindern, aber auch meinen Patienten immer: "Dein Körper besteht aus [Wasser](#) - nicht aus Saft oder Cola." Ich könnte viele weitere Beispiele liefern - aber dann wird das ein Buch und kein Interview. Kommen wir lieber zu dem Stichwort *Lebensmittel*.

Lebensmittel bedeutet: lebt das da eigentlich was ich da esse oder ist das völlig "tot". Man muss meiner Meinung nach nicht auf [Rohkost](#) umsteigen. Ich meine damit zum Beispiel einfach nur: ein Apfel lebt. Gemüse lebt. "Lebende Mittel" liefern Vitalstoffe: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, sekundäre Pflanzenstoffe. Diese Erkenntnis hat sich auch bei der *Deutschen Gesellschaft für Ernährung* durchgesetzt und die Ernährungspyramide wurde verändert. Studien im Zusammenhang zwischen Ernährung und Krebs bestätigen dies ([Gemüse gegen Krebs](#)).

Essen bedeutet: esse ich das eigentlich, oder schlinge ich das einfach runter? Richtiges Essen bedeutet gründliches kauen und einspeicheln der Nahrung - ohne Stress und Hektik. Ohne Zeitung und ohne Fernsehen. Kein "drive-through", kein Stehimbiss. Würden die Menschen nur diesen einen Punkt beherzigen - ich glaube wir hätten sicher 10 - 40 Prozent weniger [Darmstörungen](#). Bis vor kurzem kannte ich noch keine Studie zu dieser These, bis ich diese Studie bzgl. [Darmhormonen und Übergewicht](#) sah. Seit einigen Jahren nehme ich übrigens aus diesem Grund auch an keinen sogenannten "Geschäftssessen" mehr teil... zu viel "Stress", zu wenig Ruhe...



. Rene Gräber Gesundheitspädagogin