

Dr. phil. Jörg Berchem, Heilpraktiker – Köln

www.lebensfuelle.net

Ernährung und Gesundheit

zwischen Fastfood-Falle und
Diäten-Dschungel



Ich vertrage Fliegen nicht sehr gut
und habe immer meine eigene Papiertüte dabei...

Krankheitsursachen

www.lebensfuelle.net

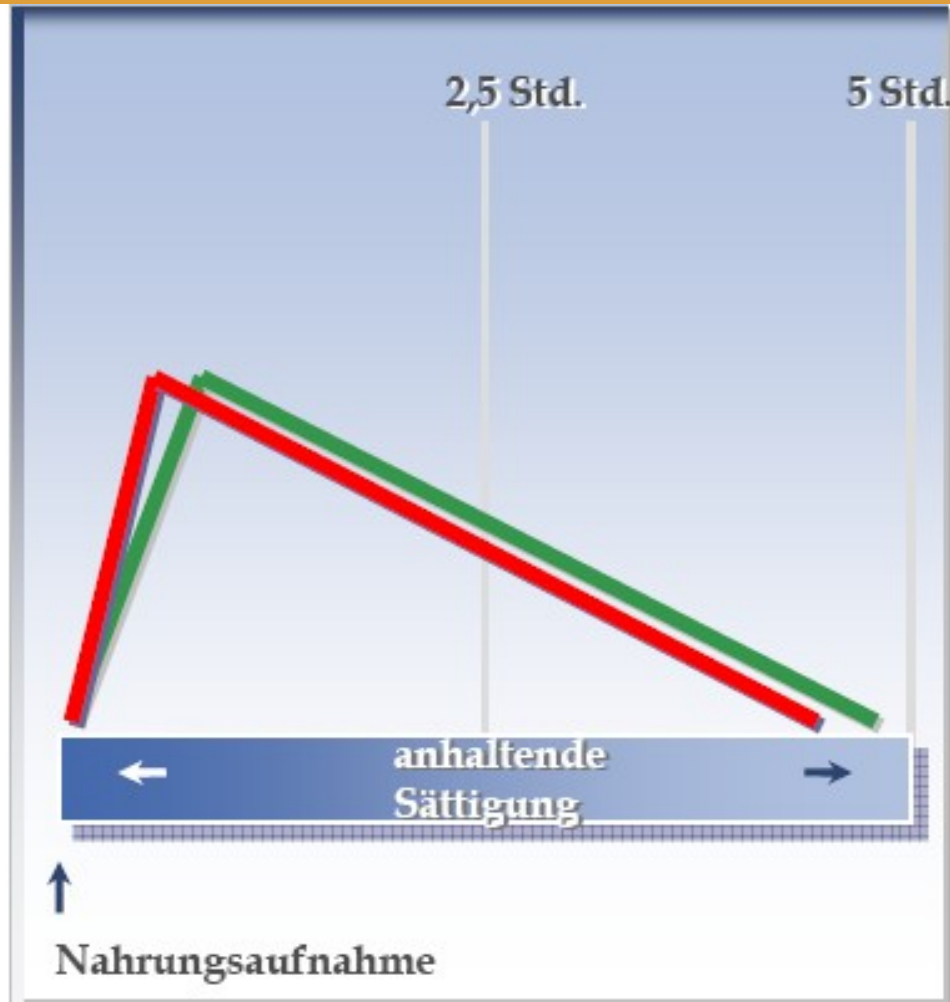
- ernährungsbedingt
 - Fehler in der Ernährung
- lebensbedingt
 - Konflikte
 - Lebensführung
 - Stress
- umweltbedingt
 - toxische Gesamtsituation


Krankheitsursachen

www.lebensfuelle.net

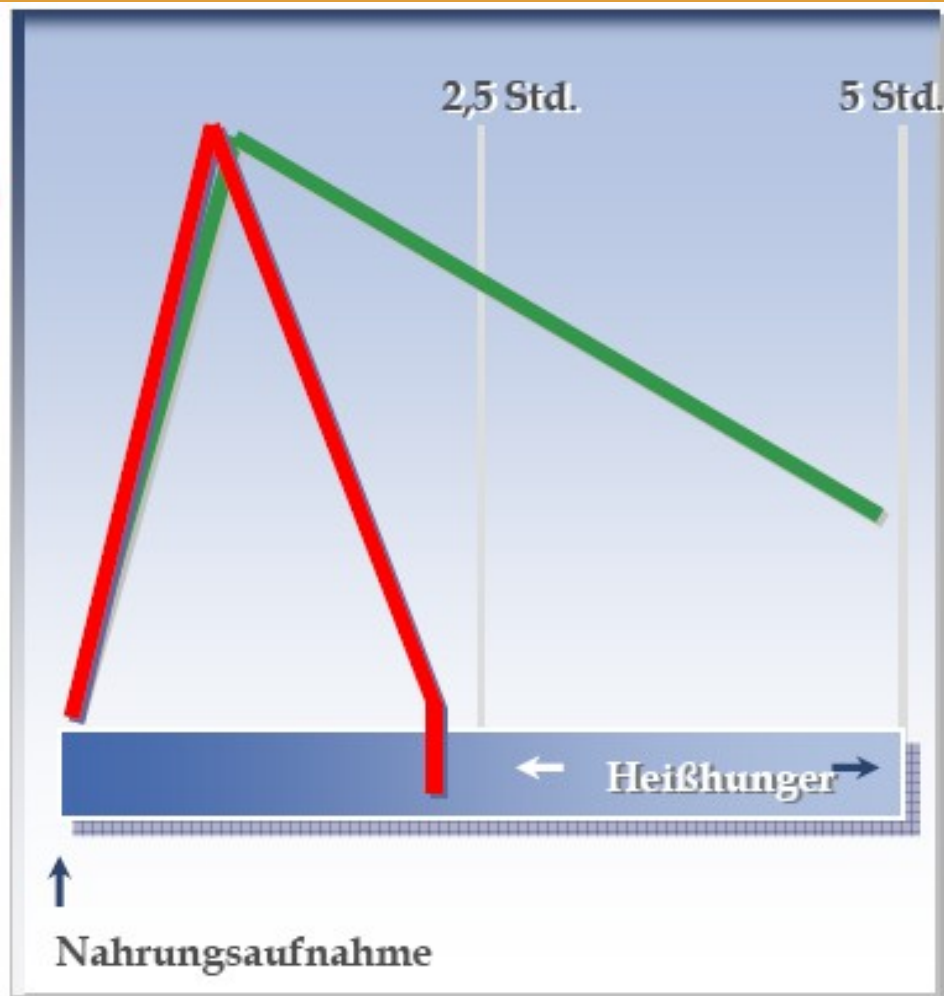
Der größte Teil der Erkrankungen entsteht durch falsche Ernährung.

etwa 80 %



Blutzucker 

Seruminsulin 



Blutzucker 

Seruminsulin 

„Fastfood-Falle“

www.lebensfuelle.net



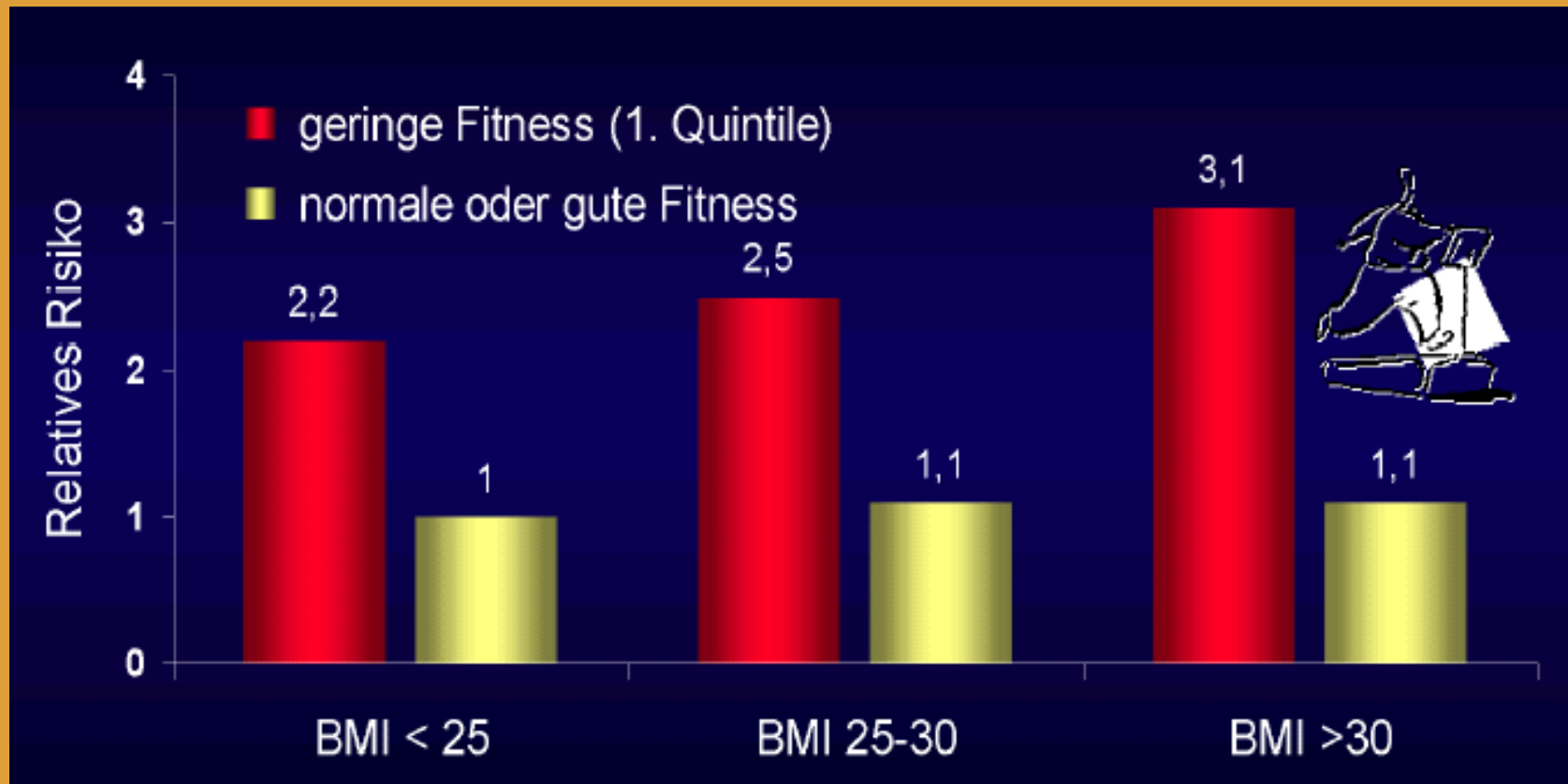
ernährungsbedingt

www.lebensfuelle.net

- Gebissverfall
- Bewegungsapparat
- Stoffwechsel
- Verdauungsorgane
- Gefäßerkrankungen
- Infektabwehr
- sogenannte Allergien
- Nervensystem
- Krebs

Fitness und Gewicht

www.lebensfuelle.net



Einfluss von Fitness und BMI auf die Gesamtmortalität

alte Ernährungslehre

www.lebensfuelle.net

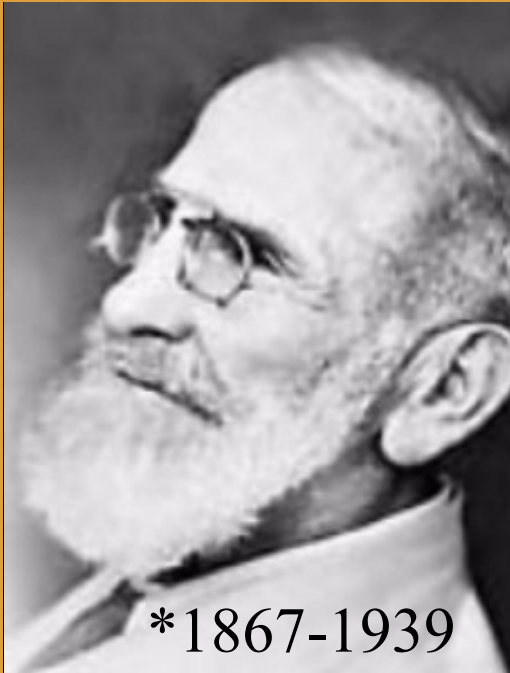
chemische Betrachtung als Grundlage

- Grundnährstoffe:
Eiweiß Fett Kohlehydrate
- später: Mineralstoffe
- noch später: Vitamine

Diese alte und überholte Ernährungslehre bemisst den Wert einer Nahrung nach ihrem Gehalt an Kalorien und Nährstoffen.

Max Bírcher-Benner

www.lebensfuelle.net



neue Ernährungslehre

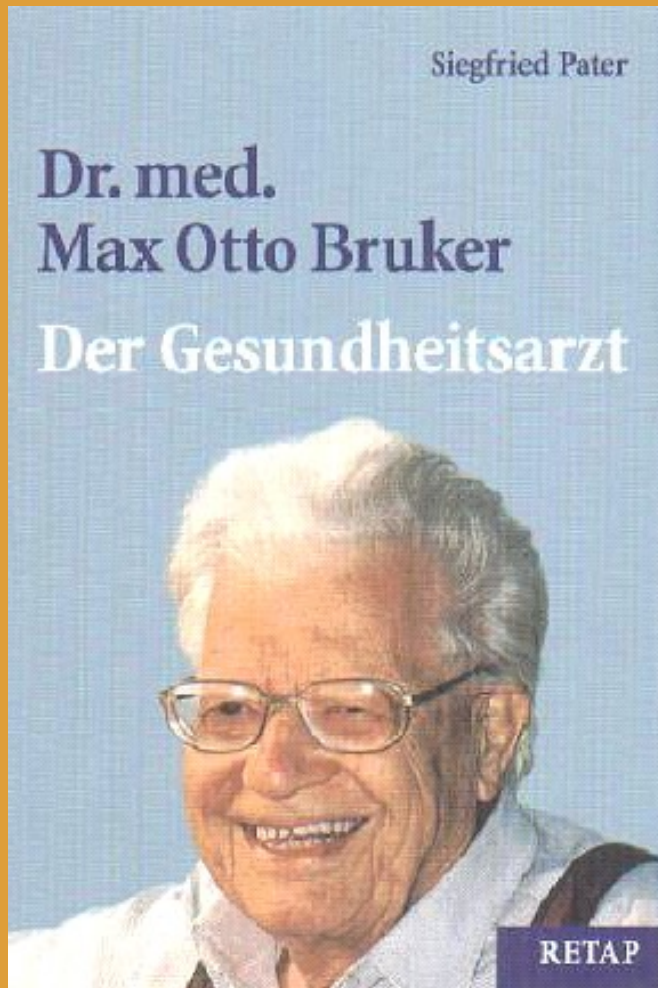
www.lebensfuelle.net

- Grundlage: Bircher-Benner
- wissenschaftlicher Nachweis: Kollath
- Umsetzung: v.a. Bruker

Die neue Ernährungslehre wird vor allem von der Politik, der Nahrungsmittelindustrie und den Herstellern von Nahrungsergänzungen bewusst übersehen.

Dr.med. M. O. Brucker

www.lebensfuelle.net



„Jede Krankheit hat Ursachen, auch wenn sie dem Einzelnen unbekannt sind.“

„Nur eine Behandlung, die die Menschen berücksichtigt, ist eine Heilbehandlung.“

Dr.med. M. O. Brucker

www.lebensfuelle.net

Der Wert einer Nahrung bemisst sich nicht nach ihrem Gehalt an Kalorien und Nährstoffen, sondern nach ihrer LEBENDIGKEIT und NATÜRLICHKEIT.

Dr.med. M. O. Brucker

www.lebensfuelle.net

**Wer natürliche Lebensmittel genießt,
braucht sich nicht mehr um Kalorien und
den Gehalt an Eiweißen, Fetten und
Kohlehydraten zu kümmern.**

Dr.med. M. O. Brucker

www.lebensfuelle.net

In naturbelassener Nahrung sind nicht nur alle Nährstoffe enthalten, sondern –was viel wichtiger ist – biologische Wirkstoffe, die für die Verwertung der Nahrung unentbehrlich sind.

Dr.med. M. O. Brucker

www.lebensfuelle.net

**Diese biologischen Wirkstoffe werden als
„Vitalstoffe“ bezeichnet.**

Vitalstoffe

www.lebensfuelle.net

- **Vitamine**
 - wasserlöslich**
 - fettlöslich**
 - **Mineralstoffe**
 - **Spurenelemente**
 - **Enzyme (Fermente)**
 - **Fettsäuren (ungesättigte)**
 - **Aromastoffe**
 - **Ballaststoffe (Faserstoffe)**
- und tausende „sekundärer Pflanzenstoffe“**

biologische Wertigkeit

www.lebensfuelle.net

- Vitalstoffe werden durch Denaturierung verändert, geschädigt, zerstört.
- Denaturierung geschieht durch Erhitzen, Konservieren, Präparieren.
- Nahrungsmittel müssen also nach ihrer biologischen Wertigkeit geordnet werden.

Lebensmittel versus Nahrungsmittel

Ordnung der Nahrung

www.lebensfuelle.net

Lebensmittel

ganz natürliche Lebensmittel

= frisches Obst, rohes Gemüse, Frischkorngerichte, rohe Milch, Quellwasser

mechanisch veränderte Lebensmittel

= Schrot aus Getreide, Gemüse- und Obstsäfte, kaltgepresste Öle, Sahne, Butter

fermentativ veränderte Lebensmittel

= Gärgemüse (Sauerkraut, Gärsäfte), Quark und Käse aus Rohmilch

Ordnung der Nahrung

www.lebensfuelle.net

Nahrungsmittel

durch Hitze verändert

= alle gekochten und gebratenen Speisen (Obst, Gemüse, Kartoffeln, Getreidegerichte), Fleisch, Brot

durch Konservierung verändert

= Gemüse, Fleisch- und Milchkonserven, Dauerbackwaren

Präparate

= in der Fabrik hergestellte, rein chemische Stoffe (Fabrikzuckerarten, Auszugsmehlprodukte, Fabrikfette ...)

neu: Imitate und genmanipulierte Produkte

= Aromastoffe, Süßstoffe, Vitaminpillen ...

These

www.lebensfuelle.net

„Wer sich heute ernähren würde wie ein Bauer vor hundert Jahren, könnte keine ernährungsbedingte Zivilisationskrankheit bekommen.“

Max Otto Bruker

Fettsucht ist eine Stoffwechselkrankheit

www.lebensfuelle.net

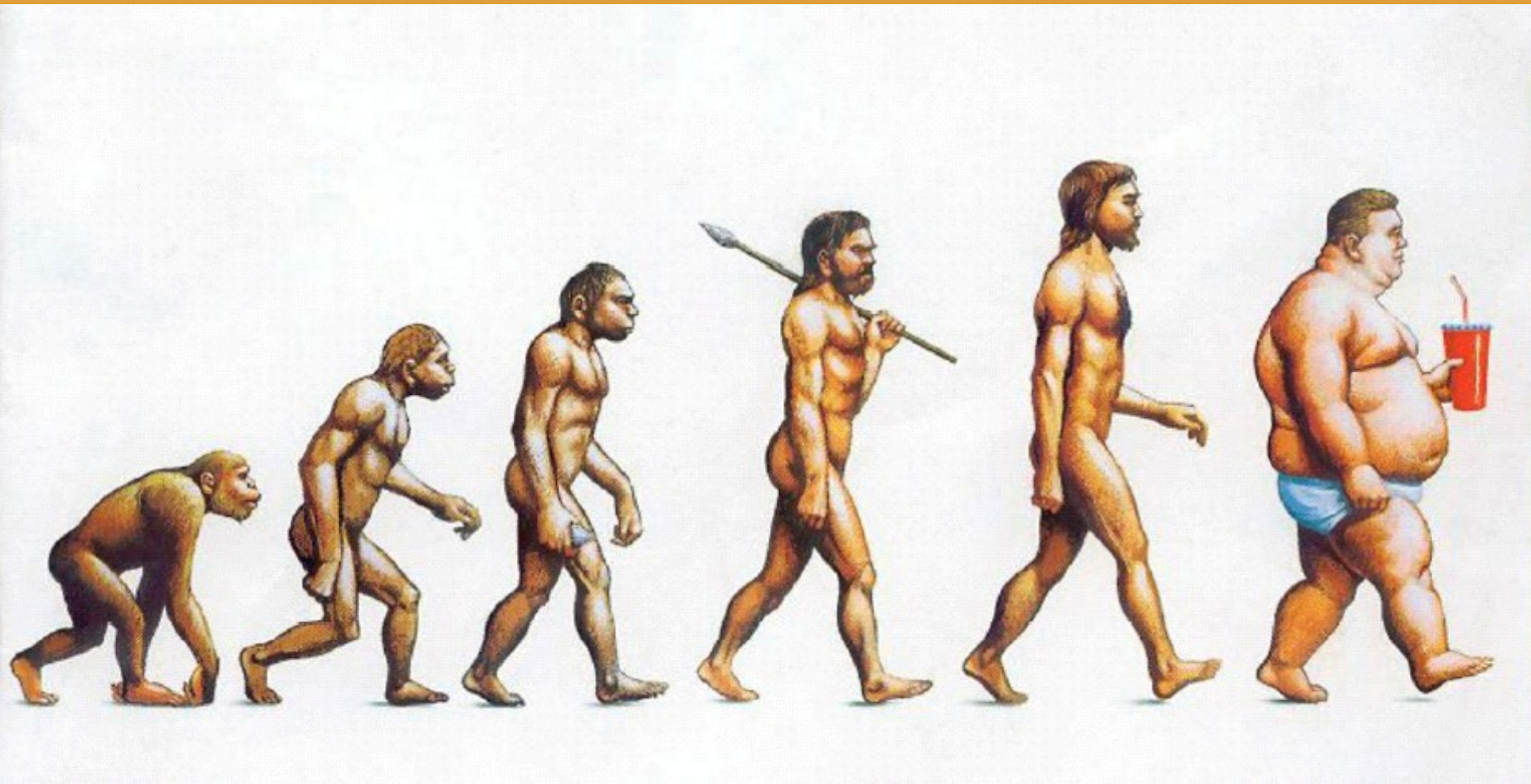
Statt natürlicher Lebensmittel werden in der Fabrik hergestellte Nahrungsmittel gegessen, z.B.

- Auszugsmehle
- Fabrikzuckerarten
- raffinierte Fette
= Margarinen, Öle

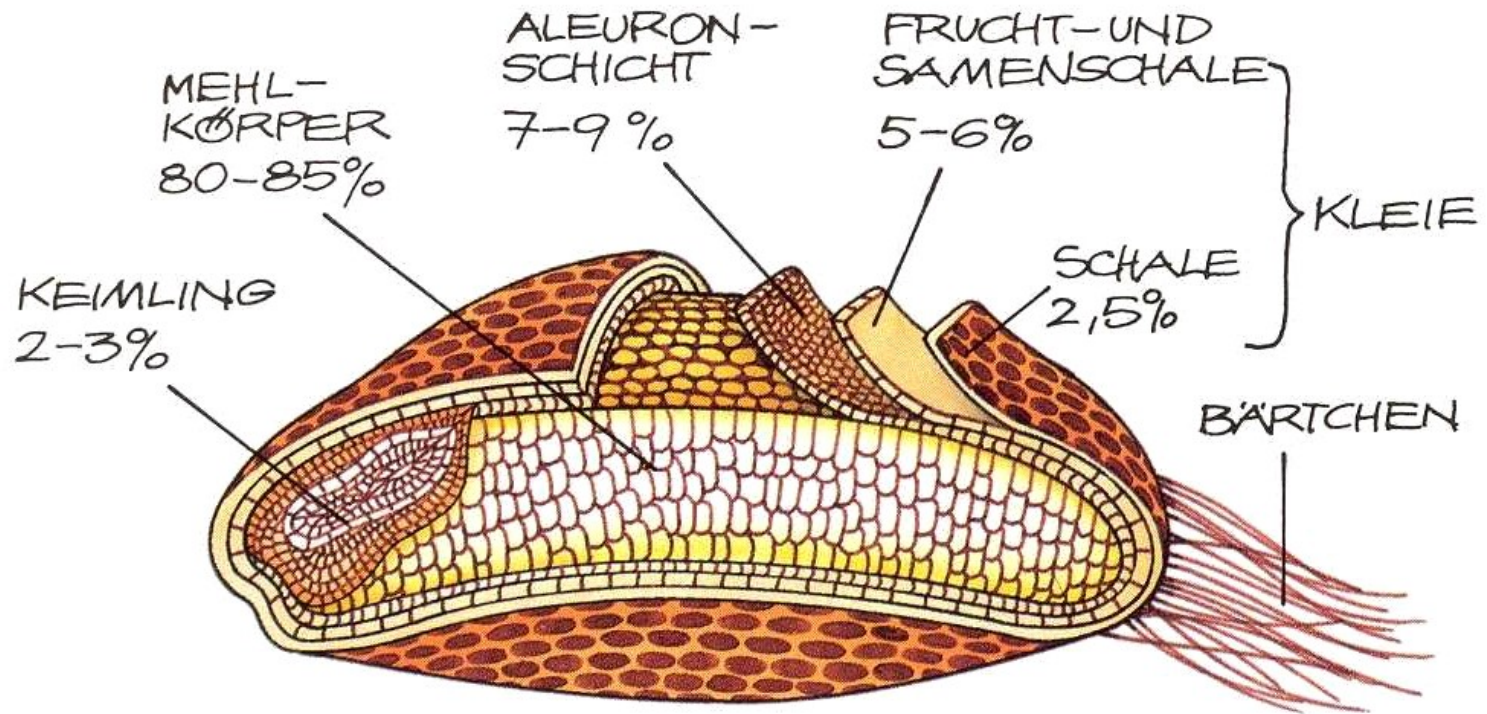


Evolution der Ernährung

www.lebensfuelle.net



Getreidekorn



PROZENTANGABEN SIND GEWICHTSANTEILE

Fabrikzucker

www.lebensfuelle.net

- „leere Kalorien“
- weißer Zucker, brauner Zucker, Fruchtzucker, Traubenzucker, Milchzucker, Malzzucker, Vollrohrzucker, Sucanat, Ur-Süße, Ur-Zucker, Rapadura, Sirup, Apfeldicksaft, Birnendicksaft, Ahornsirup, Melasse, Fructose, Gerstenmalz, Maltodextrin u.a.m.
- 1,5 kg Zuckerrüben essen = 100 g Zuckeraufnahme
- => chronische Vitalstoffmangelkrankheit

Zucker für die Welt

Die zehn größten Produzenten 2002
(Produktion in Mio. Tonnen)



ZEIT-Grafik/Quelle: ISO

„Essen macht glücklich.“

www.lebensfuelle.net

Glücks-Botenstoffe (Serotonin) in der Nahrung

Schokolade enthält Serotonin,
das beim Menschen kurzfristig ein Wohlbefinden auslöst.

Es gibt jedoch gesündere Nahrungsmittel, die ebenfalls Serotonin
aktivieren:



Ananas
Bananen
Erdbeeren
Himbeeren
Mangos



- **„Fett macht nicht Fett“ !**
- **„tote“ Fette (Margarine, raffinierte Öle) führen zu Stoffwechselerkrankungen, die sich in Fettsucht äußern können.**
- **In der Behandlung der Fettsucht ist der Verzehr naturbelassener Fette (Butter, kalt geschlagene Öle) wichtig.**

Kein Herzinfarkt durch cholesterinhaltiges Fett !

www.lebensfuelle.net

- **Durch Fleisch wird wesentlich mehr Cholesterin aufgenommen als durch Butter.**
- **Cholesterin ist ein lebensnotwendiger Stoff.**
- **Daher stellt ihn der Körper sogar selbst her.**
- **Krankhafte Colesterinablagerungen sind Folgen chronischen Vitalstoffmangels.**

Eiweiß

- pflanzliches Eiweiß
vollwertig
- tierisches Eiweiß
unnötig

Eiweiße bestehen aus Aminosäuren. Kein Lebensmittel enthält alle notwendigen Aminosäuren.

Die Kombination von Getreideeiweiß mit Gemüseeiweiß garantiert eine ausreichende Eiweißversorgung, vorausgesetzt, dass ein bestimmter Anteil roh verzehrt wird.

1890: 12 kg Fleisch Einw./Jahr

1990: 107 kg Fleisch Einw./Jahr

Die Eiweißüberfütterung trägt eine wesentliche Mitschuld an der starken Zunahme der Erkrankungen des Bewegungsapparates, auch Rheuma.

- **tierisches Eiweiß: Fleisch, Fisch, Wurst, Eier, Quark, Milch, Joghurt, Käse**
- **Erhitzen der Nahrung führt zur Denaturierung der Eiweiße.**
- **Alle im Freien lebenden Tiere gehen durch gekochte Eiweiße zugrunde.**

**Krank macht nicht die Menge des
Essens, sondern die fehlende
biologische Wertigkeit.**

Die Essmenge wird durch den Hunger bestimmt, die Trinkmenge durch den Durst.

Ernährung ist einfach!

www.lebensfuelle.net

4 Speisen meiden

- **Auszugsmehlprodukte**
- **Fabrikzuckerarten**
- **raffinierte Fette (Margarine, gew. Öle)**
- **Obst- und Gemüsesäfte, gekochtes Obst, Trockenfrüchte – zumindest für Leber-, Magen-, Galle-, Darmempfindliche**

Ernährung ist einfach!

www.lebensfuelle.net

4 Speisen essen

- **Vollkornbrote**
 - **Frischkorngericht**
 - **Frischkostbeilage**
 - **naturbelassene Fette (Butter, Sahne, unraffinierte und kaltgepresste Öle)**
- **das alles möglichst täglich und vielseitig**

Ernährung ist einfach!

www.lebensfuelle.net

beste, einzige und wahre Regel:

so natürlich wie möglich

Ernährung ist einfach!

www.lebensfuelle.net

Eure Lebensmittel sollen Heilmittel
und Eure Heilmittel Lebensmittel sein.

Paracelsus

Die Menschen verdrießt's, daß das
Wahre so einfach ist. Sie sollten
bedenken, daß sie genug Mühe haben
werden, es praktisch zu ihrem Nutzen
anzuwenden.

(Goethe)

Anschrift des Autors

www.lebensfuelle.net

Dr. phil. Jörg Berchem

Heilpraktiker

Postfach 501706

50977 Köln

Telefon 02236-389212

www.Lebensfuelle.net

Das Leben ist eine Fülle von Möglichkeiten.

