

**Werner Tegen**

## **Unsere Ernährung - eine tickende Zeitbombe**

### **Entdecken ...**

**Nitrat Phosphat Pestizide Bakterien Viren Parasiten Pri-  
onen Mykotoxine Kohlenwasserstoffe Dioxine Furane Poly-  
chlorierte Biphenyle Industrie-/Umweltchemikalien Metalle  
Tierprodukt-Belastungen Radioaktivität Verpackungsgifte  
Transporte Raffination Pasteurisierung Homogenisierung  
Braten Rösten Frittieren Kochen Zusatzstoffe Aroma-  
und Enzymzusätze Genmanipulation Nanotechnologie  
Mikroplastik Fleisch Milch Weiß-/Graumehl Fabrikzucker  
Süßungsmittel Fette Salz Fertignahrung Nahrungs-  
ergänzungsmittel Phlegma Täuschung Manipulation**

### **Entschärfen ...**

**Ernährungsbewusstsein Essverhalten Fasten Gemüse Obst  
Nüsse Vollkornprodukte Vitalstoffe (Aromen, Vitamine,  
Mineralien, Spurenelemente) Quell-/Mineralwasser Basen-  
bildner Bio-/Öko-Nahrung Honig Bevölkerungsgruppen zur  
Orientierung Eigenerzeugung/-aufbewahrung  
Ethik Moral Wohlbefinden Gesundheit**

## **Die Inhalte,**

**liebe Leserinnen und Leser, beruhen auf**

- **objektiv gegebenen Tatsachen**
- **Fachliteratur und anderen einschlägigen Publikationen, die als seriös und qualifiziert eingestuft sowie unter Beachtung des Urheber- und Weiterverbreitungsrechts verarbeitet wurden, auch wenn sich für ihre inhaltlichen Aussagen naturgemäß eine Gewähr nicht übernehmen lässt**
- **Rechtsquellen sowie**
- **persönlichen Erfahrungen, Bewertungen und Einschätzungen des Verfassers.**

**Sie können eine ärztlich-medizinische Untersuchung, Diagnostik, Beratung, Behandlung sowie Therapie nicht ersetzen.**

**Es liegt in Ihrer persönlichen Verantwortung, aus ihnen heraus Schlüsse zu ziehen und/oder Handlungen zu begehen.**

## **Eine Haftung**

**für Personen-, Sach-, Vermögens- und sonstige Schäden kann daher seitens des Verfassers und des Verlages nicht in Betracht kommen.**

# **Inhalt**

**Aus einer Lebenserfahrung heraus - Ein Vorwort  
Fragen zu unserem Ernährungsbewusstsein - Als  
eine Einleitung**

- 1. Von der Mitte unseres Lebens an dessen Rand gedrängt; Unsere Essgepflogenheiten**
- 2. Verdauung und Stoffwechsel wenig vertraut; leichtes Spiel für unbekömmliche Ernährungsweisen**
- 3. Dünger hinterlassen nicht nur ihre Spuren**
- 4. Pestizide begrenzen sich nicht auf den gewollten Zweck**
- 5. Eine Vielfalt weiterer Stoffe schädigt unsere Lebensmittel**
  - 5.1 Krankheitserregende Bakterien, Viren, Parasiten und Prionen**
  - 5.2 Mykotoxine (Schimmelpilzgifte)**
  - 5.3 Kohlenwasserstoffe**
  - 5.4 Dioxine, Furane und Polychlorierte Biphenyle (PCB)**
  - 5.5 Industrie-/Umweltchemikalien**
  - 5.6 Schwermetalle und andere Elemente**
  - 5.7 Verunreinigtes sowie mit Zusatzstoffen versehenes Futter und Tierarzneimittel**
  - 5.8 Radioaktivität**

## **5.9 Stoffe aus Verpackungen und deren Aufschriften**

- 6. Gentechnik, die naive Dreistigkeit, Prozesse der Natur manipulieren zu wollen**
- 7. Biologische Lebensmittel führen zurück zu ursprünglicher, gesunder Nahrung**
- 8. Nahrung in ihrer bekömmlichen, gesunden Natürlichkeit lässt sich nicht ergänzen, vielmehr kann Ergänzung sie „verderben“**
- 9. Transporte sowie Verarbeitungen schaden unseren Lebensmitteln**
- 10. Von gesunder Natürlichkeit zu industrieller Manipulation**
- 11. Nanopartikel und Mikroplastik in unserer Nahrung - Winziges mit großen Risiken**
- 12. Fleischverzehr macht uns nicht nur nicht glücklich. Was wir schon immer nicht von ihm wissen wollten**
  - 12.1 Momente zum Nachdenken**
  - 12.2 Anatomische Fakten**
  - 12.3 Das Leid der Tiere, unserer Mitkreaturen**
  - 12.4 Massentierhaltung mit massenhaften Folgeproblemen**
  - 12.5 Wann wird es uns endlich bewusst!?**
  - 12.6 Weltreligionen - Umgang mit „Nutztieren“ und (Fr)Essen ihres Fleisches**
  - 12.7 Große Persönlichkeiten der Weltgeschichte zum Umgang mit Tieren und (Fr)Essen ihres Fleisches**

**12.8 Fleischverzehr ist unbekömmlich, erzeugt Unwohlsein und macht uns krank**

**13. Bevölkerungsgruppen mit fast fleisch- und milchloser Ernährung sowie ohne Fabriknahrung**

**14. Unsere praktizierte Ernährung - ein Irrweg stoischen Phlegmas und ständiger Schädigung unserer Gesundheit**

**14.1 Beharren auf unseren Ernährungspraktiken**

**14.2 Mit dem „Kopf im Sand“ lässt es sich wunderbar genießen**

**14.3 Wo Ethik und Moral abwesend sind, etablieren sich soziale Organisationen**

**14.4 Die Kette der Schädigungen mit ganz vielen Gliedern „stranguliert“ uns langsam aber sicher; Schulmedizin soll es richten**

**15. Wir lassen uns unentwegt täuschen und manipulieren**

**16. Nur, was soll man dann noch essen!?**

**17. Glücklich der Mensch, der einen Garten hat**

**18. Eigene praktische Erfahrungen untermauern Recherchen**

**19. Schädliches hinter uns lassen und uns zum gesunden „Wohlfühlen“ begeben**

**Als Schlusswort: Ernährung ist nur eines der Kerngebiete unseres Wohlbefindens und unserer Gesundheit**

**Quellen und andere Bezugsgrundlagen**

**Glossar**

## **Stichwörter mit Fundstellen**

## **Aus einer Lebenserfahrung heraus - Ein Vorwort**

Liebe Leserin, lieber Leser,

nicht selten sind es Dinge, mit denen wir zunächst nichts oder nicht so recht etwas anzufangen wissen, die sich aber später zu **markanten Orientierungen** entwickeln. Der Spruch des deutschen Dichters, Schriftstellers und Sprachgenies Friedrich Rückert (1788 - 1866)

*„Erfahren wird man stets, Erfahrung wird nie enden,  
und endlich fehlt die Zeit, Erfahrungs anzuwenden“*

gehört für mich dazu. Er ist mir begegnet, als ich ihn, 22 Jahre jung, eingerahmt an meinem gerade neu übernommenen Arbeitsplatz vorfand. Zum Nachdenken anregend begleitete er mich dann durch mein weiteres Leben, indem er sich häufig bewahrheitete, mich an sich erinnern ließ und mir so zu einer Art Lebensweisheit wurde.

Inzwischen habe ich **viele Erfahrungen sammeln** können. In meinem unmittelbaren persönlichen Umfeld entstammen sie einer 50-jährigen Ehe, aus der ein Sohn hervorging. Und beruflich erstreckten sie sich auf eine langjährige, vielerorts ausgeübte Tätigkeit in der Arbeitsverwaltung, die mich vom Auszubildenden bis hin zu leitenden Funktionen führte. Örtlich verbrachte ich mein bisheriges Leben in Kleinstädten, 25 Jahre lang in der Großstadt Hannover, mit deutlicher Prägung aber wie auch jetzt wieder auf dem Lande.

Stetige Erfahrungen nehmen **nicht nur in der Breite, sondern auch an Tiefe** ständig zu. Aber die verbleibenden Möglichkeiten, sie zu nutzen, werden mit zunehmendem

Alter ständig weniger. Eine umfassende Möglichkeit ist es, sie niederzuschreiben und damit anderen Menschen zugänglich zu machen.

Erfahrungen werden sehr viel **weniger weitergegeben und verwertet als immer wieder neu gemacht**. Eigene Erfahrungen zu machen, gehört zur persönlichen Entwicklung; gleichzeitig nehmen sie aber auch Zeit, Kraft, Enttäuschungen etc. in Anspruch, u. a. in Erhalt oder Wiederherstellung unseres Wohlbefindens und unserer Gesundheit. Und so müssten nicht alle Lebenserfahrungen aus dem gleichen Grunde immer wieder neu gemacht werden, aus dem auch das „Rad nicht immer wieder neu erfunden“ werden muss.

Darum zu diesem Buch: Zunächst hatte ich mir vorgenommen, eine **quasi komplette Bandbreite meiner Lebenserkenntnisse** in einem Buch niederzuschreiben. Dessen Kapitel hätten sich von „Unser menschliches Leben“ bis hin zu „Unsere Gesellschaft und ihre Gepflogenheiten - ein Spiegelbild dynamischer Unvernunft“ erstrecken können. Aber schon bald wurde mir klar, dass es sich dabei um ein viel zu breites Spektrum gehandelt hätte. Mit dem Thema „Ernährung“ hatte ich mich am eingehendsten befasst. Meine Lebenssituation, mitgeprägt durch eine medizinisch als „unheilbar“ geltende und in der Öffentlichkeit ebenso empfundene Krankheit, Multiple Sklerose, hatte mich dazu gebracht. Je mehr ich mich mit Ernährung befasste, desto klarer wurde mir, wie bedeutungsvoll und vielseitig dieses Thema allgemein, also über meine rein persönliche Lage hinaus ist und welch` großen, nicht für möglich gehaltenen Abstand wir gleichwohl in aller Regel zu ihm haben. Ich entschloss mich deswegen, nur über meine Recherchen zur und meine Erfahrungen mit Ernährung ein eigenständiges Buch zu verfassen.

Seit mehr als zehn Jahren setze ich mich mit dem **Themenkomplex in all` seinen markanten Facetten** auseinander. Dazu habe ich einschlägige, in Kreisen an der



Thematik interessierter Menschen bekannte und anerkannte Literatur ausgewertet wie auch Ergebnisse von Forschungsprojekten renommierter Institutionen weltweit, Veröffentlichungen oberster und oberer Bundes- sowie Landesbehörden, spezifische fachliche Abhandlungen, einschlägige Sendungen vorwiegend öffentlich-rechtlicher Fernsehanstalten und Presseartikel. Fachvorträge haben das ergänzt. Und nicht zuletzt haben mir Selbsterfahrungen und Eigenversuche authentische Einblicke gewährt. Sie bestanden aus einer konsequenten Umstellung zunächst auf eine vegetarische Rohkost und später auf eine Ernährung auch ohne Milch, ohne Weiß- und Graumehl, ohne Zucker aus der Raffinerie als auch ohne diverse andere ungesunde Nahrungsprodukte sowie aus einem Verzehr im eigenen Garten sowie anderweitig biologisch erzeugten Gemüses und Obstes und schließlich einem wiederholten langfristigen Fasten ohne jegliche feste Nahrung. Im Übrigen ist gesunde Ernährung ein logischer natürlicher Vorgang, den wir in vielerlei Hinsicht mit „gesundem Menschenverstand“ nachvollziehen und praktizieren können. Und im Umkehrschluss können wir mit „gesundem Menschenverstand“ auch unsere ungesunde, krankmachende Ernährung analysieren und sie uns wirklich bewusst machen.

Meine Abhandlungen basieren auf dem **Fundus der zusammengetragenen Informationen und Erfahrungen sowie daraus gezogener Folgerungen.** Konkrete Quellen und andere Bezugsgrundlagen sind im Anschluss an die textlichen Gesamtausführungen gelistet (Endnoten). Dagegen enthalten Zitate sowie in Form eigener Darstellungen erscheinende Wiedergaben in Grafiken und Tabellen jeweils unmittelbar ihre Herkunftsangaben.

Meine Ausführungen habe ich **jeweils auf „uns“ bezogen.** Das bedeutet nicht, dass ich Sie, liebe Leserinnen und Leser, und mich eingeschlossen, uns also alle „über einen Kamm schere“. Ganz sicher treffen meine

Beobachtungen nicht immer für alle Menschen zu. Mit der „Wir-Form“ will ich vielmehr den Charakter exemplarisch prägender Gegebenheiten ausdrücken. Schließlich geht die Thematik grundsätzlich sowohl jeden Einzelnen von uns als auch unser gesellschaftliches Gemeinwohl etwas an.

Ernährungsgewohnheiten gehören zu unserer **jeweiligen individuellen Persönlichkeitssphäre**. Es liegt deswegen in unserer Natur, sie zu behüten und zu verteidigen, wenn unmittelbar, aber auch, wenn nur indirekt empfohlen oder angeregt wird, sie zu verändern. Das sollen meine Ausführungen deswegen nicht. Sie sollen vielmehr die vielen unbekömmlichen Ernährungsweisen und ungesunden Bestandteile unserer Nahrungsmittel mit ihren möglichen Folgen deutlich machen. Schließlich sollen sie auch Wege aufzeigen und in die Lage versetzen, über die praktizierte Ernährung nachzudenken sowie mögliche und bekömmliche, wohltuende Umstellungen anzustreben.

Ihnen wünsche ich, dass Sie diejenigen **Informationen sowie Erkenntnisse, die Sie daraus für sich ziehen**, und die vielleicht sogar zu Ihren eigenen Überzeugungen werden, erfolgreich zu Ihrem Wohle anwenden und nutzen können.

## **Fragen zu unserem Ernährungsbewusstsein - Als eine Einleitung**

**Die Ernährung ist nicht das Höchste im Leben, aber sie ist der Nährboden, auf dem das Höchste gedeihen oder verderben kann.**

**(Maximilian Oskar Bircher-Benner; 1867 - 1939; Schweizer Arzt und Ernährungswissenschaftler)**

**Lass Deine Nahrung Deine Medizin und Deine Medizin Deine Nahrung sein.**

**(Hippokrates, 5. Jhdt. v. Chr.; berühmtester griechischer Arzt der Antike)**

**Wann auch immer der Mensch ohne Diskretion isst und trinkt oder etwas anderes dieser Art verrichtet, werden die Kräfte der Seele verletzt. In allen Dingen soll sich der Mensch das rechte Maß auferlegen.**

**(Hildegard von Bingen; 1098 - 1179; Benediktinerin, Dichterin, Universalgelehrte, in der römisch-katholischen Kirche als Heilige verehrt)**

Aber: Wie sollen wir es uns leisten können, uns auch noch **damit auseinander zu setzen**, wie gesund oder wie ungesund unser Essen ist und wie wir es mit gesunden Zutaten frisch zubereiten können!? Da ist schließlich unsere Arbeit, die Schule, die Ausbildung oder das Studium, und da sind die freundschaftlichen und gesellschaftlichen Beziehungen, kulturelle Bedürfnisse, unser Bestreben, uns fit zu halten mit Joggen, Schwimmen, Tennis oder Anderem, der nächste Urlaub will geplant und vorbereitet werden, der

Haushalt mit seinen vielen Aufgaben ruft, um die Kinder muss man sich kümmern, und schließlich hat man ja auch noch ein Hobby! Da kommen wir schon so kaum noch zur Besinnung! Vielfalt, Anspruch, Fremdbestimmung, Rasanz und Hektik gestalten unser Leben mehr und mehr. Unser Essen können wir ja schließlich bereits zubereitet kaufen, wir müssen es doch nur noch schnell aufwärmen, wenn überhaupt! Es wird uns ja zudem auf sehr appetitanregende Weise angeboten, und bei der Herstellung wird man ja darauf geachtet haben, dass es auch gesund und bekömmlich ist! Hinzu kommen die vielfältigen Möglichkeiten, im oder am Schnellimbiss unseren Hunger zu stillen. Das geht schnell und auch mal eben so von der Hand im Stehen oder im Gehen. So scheint es bei Vielen von uns allgemein an der Tagesordnung zu sein! Ein Essen im Restaurant, in der Mensa, in der Kantine oder auf Rädern geliefert, hebt sich da schon positiv ab.

Wie können wir bei dieser unserer Ernährungsweise ihr noch die **Bedeutung und den Stellenwert** einräumen, die sie für unsere Gesundheit und für unser Wohlbefinden hat!? Wie wenig bewusst sind uns einerseits die im Grunde bewundernswerten Vorgänge unserer Verdauung und unseres Stoffwechsels und andererseits die ständigen Strapazen, denen wir sie mit unseren Ernährungsgewohnheiten aussetzen!? Und inwieweit sind wir über die zahlreichen Nahrungsmittel, die wir meistens guten Glaubens zu uns nehmen, hinreichend informiert? Wissen wir, was es auf sich hat mit dem Verzehr von Fleisch und Milch oder von Fabrikzucker, Fabrikfetten sowie Weiß- und Graumehl? Haben wir schon mal von basen- und säurebildender Nahrung und von dem, was sie in und mit unserem Körper verursachen, gehört? Haben wir Informationen über die Belastung unserer Nahrung mit Nitrat, Phosphat und Pestiziden? Wissen wir ausreichend darüber, wie unsere Nahrungsmittel mit krankheitserregenden Bakterien, Viren, Parasiten, Prionen,

Mykotoxinen (Schimmelpilzgiften), verschiedenen Kohlenwasserstoffen, Dioxinen, Furanen und Polychlorierten Biphenylen (PCB), mit Industrie-/Umweltchemikalien sowie mit Schwer-, Leicht- und Halbmetallen kontaminiert sein können?

Ist uns einigermaßen klar, dass in **tierischen Produkten** Belastungen infolge verunreinigten sowie mit Zusatzstoffen versehenen Tierfutters und Rückstände an Tierarzneimitteln möglich sind? Wie verhält es sich eigentlich inzwischen mit der **Radioaktivität** bei Wildtieren, deren Fleisch wir hin und wieder essen, sowie bei Wildpflanzen und ihren Früchten, die wir verzehren? Sollten wir uns auch Gedanken über die auf und in den **Verpackungsmaterialien enthaltenen Farb- und anderen Schadstoffe** machen? Inwieweit kommen wir über unsere Ernährung mit der **Genmanipulation** in Berührung?

Ist es bei der **Vielfalt all` dieser möglichen Beeinträchtigungen** nicht ratsam, uns für biologisch erzeugte Lebensmittel zu entscheiden? Oder lassen sich einige oder gar alle Defizite durch Nahrungsergänzungsmittel verringern, minimieren oder gar beheben? Welche Beeinträchtigungen unserer Lebensmittel entstehen durch unmittelbare äußere Einwirkungen wie durch unsägliche Transporte und Verarbeitungsvorgänge? Welchen Manipulationen waren die uns angebotenen Nahrungsmittel durch eine Vielzahl an Zusatzstoffen sowie künstlich zugesetzten Enzymen unterworfen? Und einer Belastung mit hinzugefügten Nanopartikeln, die einer bislang viel zu wenig bekannten Technik entspringt, sowie einer Kontamination mit Mikroplastik sollten wir inzwischen ebenfalls kritisch gegenüberstehen.

**All` diese Fragen** werden näher behandelt und dabei mit Fakten untermauert. Außerdem werden mögliche gesundheitliche Folgen einer regelmäßigen, häufigen oder umfangreichen Aufnahme schadhafter Nahrungsmittel, wie

sie in Literatur und diversen anderen verlässlichen Publikationen beschrieben worden sind, benannt.

Der **Verzehr von Fleisch** ist bereits lange etabliert, auch wenn die Menschen nicht schon immer, wie regelmäßig behauptet wird, Jäger (und Sammler) gewesen sind. Und so ist es für die Allermeisten von uns geradezu unvorstellbar, dass Fleisch gar kein natürliches Nahrungsmittel für uns ist. Wir haben aber mindestens tiefer verwurzelte Zweifel, denn im Zusammenhang mit Gesundheit, Krankheit, Übergewicht u. a. ist der Umfang des Verzehrs von Fleisch ein häufiges Thema. Um uns jedoch vor einem elementaren Einschnitt in liebgewordene Ernährungsgewohnheiten zu schützen, möchten wir möglichst nichts wissen von den vielen überzeugenden Fakten, die dagegen sprechen, dass Menschen Fleischverzehrer sind oder gar von den vielfältigen gesundheitlichen Risiken und den ethisch höchst bedrückenden Begleiterscheinungen des massenhaften unmoralischen und quälerischen Umganges mit lebenden Kreaturen, den sogenannten „Nutztieren“. All` das macht eine umfassende Behandlung des Themas sinnvoll, einschließlich der Grundauffassungen zum Verzehr von Fleisch in den verschiedenen Weltreligionen oder bei Großen Persönlichkeiten der Weltgeschichte, ebenso wie auch einzelner Bevölkerungsgruppen auf der Erde.

Die **Vielfalt an Fragen**, die unsere Ernährung in ihrer Breite und Tiefe aufwirft, kann uns durchaus verwirren oder gar überfordern. Das bringt es leider mit sich, dass wir sie häufig einfach ignorieren. Das uns eigene Phlegma fördert das noch. Und so wandeln wir inzwischen mit unserer praktizierten Ernährung auf einem Irrweg, begleitet von einer ständigen Beeinträchtigung unseres Wohlbefindens und Gefährdung unserer Gesundheit. Der mehr als deutliche Anstieg der Stoffwechselkrankheiten ist eine bittere Folge davon. **Unsere Ernährung ist eine tickende Zeitbombe**, die es gilt zu **entdecken** und zu **entschärfen**.

Dieses Buch soll deswegen mit seinem **Titel aufmerksam machen** und mit seinem **Inhalt „wachrütteln“**, denn solange wir nicht über unsere Ernährung nachdenken und uns darüber klar werden, was wir uns mit ihr antun, lassen wir wertvolle Möglichkeiten ungenutzt, unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit mit einer bekömmlichen Ernährung zu stabilisieren, zu verbessern oder gar wiederherzustellen. Solange versäumen wir es, diese tickende Zeitbombe zu erkennen und zu entschärfen.

Zu einem **bewussteren Umgang mit Nahrung** gehört auch ein Blick auf ihre Herkunft. Denn das, was wir uns schmecken lassen, was unseren Lebensstandard hebt wie Kaffee, Tee, Kakao (Schokolade), Zucker, Tomaten, Soja, Reis, Südfrüchte, Palm- und Palmkernöl sowie exotische Gewürze ist allzu häufig auf bedrückende, menschenentwürdigende Art und Weise erzeugt und geerntet worden und hat außerdem seinen Anteil an verheerenden Umweltschäden, deren schlimme Folgen uns, mehr aber noch unsere Kinder nicht verschonen werden.

Wenig bewusst ist uns auch, wie mit uns **als potenzielle Käuferinnen und Käufer von Nahrungsmitteln** umgegangen wird, wie wir getäuscht und manipuliert, ja geradezu zu Käufen dressiert werden. Je weniger wir das erkennen, desto mehr lassen wir es mit uns geschehen. Deswegen können Hinweise auf die vielen versteckten Methoden der Nahrungsmittelindustrie und des Nahrungsmittelhandels dazu beitragen, uns „die Augen zu öffnen“.

Wenn wir uns darüber bewusst geworden sind, wie **vielfältig unsere Nahrungsmittel belastet** sind oder zumindest sein können und dass wir dem ausweichen wollen, stellt sich uns die Frage „Was soll man dann noch essen!?!“. Dazu werden verschiedene natürliche Lebensmittel exemplarisch mit ihren Nährwerten und positiven Wirkungen auf unser Wohlbefinden und unsere

Gesundheit beschrieben. Sie können uns den Weg zu einer bewussten wohltuenden Ernährung aufzeigen.

Wie können wir uns solche **gesunden Lebensmittel beschaffen?** Die Antwort darauf, ob es biologisch erzeugte Produkte sein sollten, ist ein ganz klares „Ja“. Noch besser, weil verlässlicher und zudem origineller ist ein eigener Anbau. Der bringt sogar noch weitere Vorteile mit sich wie Erbauung und Bewegung an frischer Luft sowie Freude an Beidem. „Glücklich der Mensch, der einen Garten hat“ ist ein passender Leitgedanke dazu.

Ein **Sachbuch kann zusätzlich überzeugen**, wenn der **Verfasser über einschlägige persönliche Erfahrungen** verfügt und diese einbringen kann. Das ist hier durch eine über viele Jahre hinweg erfolgreich praktizierte gesunde Ernährung, die wiederholt durch ein Langzeitfasten unterbrochen wurde, der Fall. Sie orientierte sich an den in diesem Buch zusammengetragenen Erkenntnissen und Bewertungen. Und ihre durchweg positiven Erfolge bestätigen diese.

Um **Schädliches hinter uns lassen zu können und uns zum gesunden „Wohlfühlen“ zu begeben**, ist es nicht damit getan, einen solchen Entschluss gefasst zu haben. Wir sollten vielmehr zunächst unser Bewusstsein entsprechend entwickeln und uns dann daran begeben, uns auf Dauer neu auszurichten. Am Ende dieses Buches werden Handlungsweisen behandelt, die uns dabei erfolgreich unterstützen können, aber auch solche, die auf Dauer wohl keinen Erfolg mit sich brächten.



## **1. Von der Mitte unseres Lebens an dessen Rand gedrängt; Unsere Essgepflogenheiten**

Über lange Phasen hinweg war das **Bestreben der Menschen, Nahrung zu erlangen**, zwar nicht der einzige, aber einer der bestimmenden Mittelpunkte ihres Lebens. Nahrung gesammelt, erjagt und später erfolgreich angebaut, herangezüchtet und geerntet zu haben, waren Erfolgserlebnisse, stimmten zufrieden und sogar glücklich. In der Nahrungsaufnahme fanden solch` angenehme Lebensempfindungen ihre Erfüllung. Sie waren eine wahrhaft elementare Grundlage für ein bewusstes, gesundes, zufriedenes und damit angenehmes, schönes Leben.

Wir sind **Geschöpfe der Natur inmitten all` ihrer Schöpfung**. Das war den Menschen einst sehr bewusst und wurde Ihnen zusätzlich dadurch klar, dass sie ihre Grundbedürfnisse nur äußerst begrenzt und immer wieder auch mal nur sehr eingeschränkt befriedigen konnten. Das Einssein mit der Natur prägte sie. Denn wir Menschen sind wie alle lebenden Wesen auf der Erde nicht separat, sondern symbiotisch mit dem, was wir für unser Leben benötigen, geschaffen worden. Die Natur bietet uns alle Möglichkeiten, unser Leben zu erhalten und es sich fortentwickeln zu lassen. Außerdem hat sie uns mit den Fähigkeiten kreativen Denkens und Handelns ausgestattet. Wenn das nicht der Beginn eines mehrerer vorgegebener Wege zur Selbstvernichtung der Menschheit war, weil das Ungute größer ist als das Gute dieser Kreativität, ist es ein Wagnis an unseren Verstand und unsere Vernunft gewesen. In diesem Fall müssen wir konstatieren, dass bereits unüberschaubar viele Risikofälle dieses Wagnisses eingetreten sind und sich mehr denn je fortentwickeln. So

haben wir z. B. nach und nach unser persönliches, eigenverantwortliches Handeln um unser Selbstdasein mehr und mehr aus der Hand gegeben. Wir haben es wegen vermeintlicher Rationalität und wegen vermeintlich höherer Wertigkeit zunehmend Anderen überlassen und empfinden das, wenn auch nicht bewusst, als Arbeitsteilung und als eine der Grundlagen unserer modernen Gesellschaft. In sehr ausgeprägter Weise trifft das auch auf die Herstellung unserer Nahrung zu. Hinzu kommt, dass es bei ihrer massenhaften Produktion sowie bei ihrem ebensolchen Handel und Verkauf schon lange nicht mehr, wenn es überhaupt jemals der Fall war, vorrangig um die Bekömmlichkeit zu unserem Wohl geht, sondern vielmehr um einen größtmöglichen geschäftlichen Profit. Die darauf abzielenden Möglichkeiten sind äußerst vielfältig und ebenso reizvoll für sie. Wir Verbraucher haben darüber kaum einen Überblick und schon gar keinen Einblick. Wir tappen im Dunkeln und stopfen blindlings Alles in uns hinein, genauso wie Nahrungsmittelindustrie und -handel es sich wünschen. Da gibt es sogar noch Steigerungspotenziale, die sie sich eifrig und erfolgreich erschließen, was zusätzlich dadurch begünstigt wird, dass unsere ureigene Ernährung, und das ist außerordentlich bedauerlich, an gelebter und empfundener Bedeutung deutlich verloren hat. Andere „Werte“ sind an ihre Stelle inmitten unseres Lebens getreten. Dass es für die meisten Menschen in unserem Teil der Erde immer unproblematischer geworden ist, sich nicht nur ausreichend, sondern auch noch mit vermeintlich guter Nahrung zu versorgen, ist ein weiterer Faktor. Andererseits sind es nicht Wenige unter uns, die wegen ihrer nur eng begrenzten Möglichkeiten, ihren Lebensunterhalt zu bestreiten, auch Probleme haben, sich ausreichend mit Nahrung zu versorgen. Dieser Situation zufolge haben sie aber eine bewusstere Haltung zu ihrer Ernährung.

Unser Essen ist mehr und mehr zu einer **beiläufigen Übung**, uns „funktionstüchtig“ zu halten, verkommen.

Allgemein nehmen wir uns viel zu wenig, häufig kaum noch Zeit dafür und erledigen es nur „mal eben so nebenbei“. Dabei sollten wir gerade beim Essen von anderen Dingen „loslassen“, um frei zu sein für das Angenehme, Genüssliche der Aufnahme von Nahrung. Je mehr uns das gelingt, umso wohler fühlen wir uns. Sich Zeit nehmen ist die beste Zutat zu unserem Essen. Fast Food ist dagegen ein gängiger Brauch geworden. Und so ist uns leider kaum bis gar nicht mehr bewusst, dass Essen sprichwörtlich „Körper, Geist und Seele zusammenhält“ und daher mitentscheidend dazu beitragen kann, uns wohl zu fühlen und gesund zu bleiben oder zu werden. Die „Randlage“ unserer Ernährung zeigt sich auch in Ergebnissen der Marktforschung. Auch wenn die Qualität beim Einkaufen von Nahrungsmitteln mit 53 Prozent im Jahr 2015<sup>1</sup> inzwischen einen höheren Stellenwert einnimmt, ist der verbleibende Anteil von 47 Prozent ohne ein Interesse daran gemessen an der Bedeutung unserer Ernährung ein sehr hoher. Wertvolle, weil nahrhafte und unbelastete Lebensmittel sind uns zwar weniger werdend, aber immer noch sehr häufig zu teuer. So empfinden wir es bei weitem nicht nur, wenn wir über ein bescheideneres Einkommen verfügen, sondern auch deshalb, weil wir unsere finanziellen Möglichkeiten vorrangig für etwas Anderes einsetzen. Güter mit Statussymbol wie Haus, Wohnung, Auto, Kleidung, Urlaub u. a. nehmen dabei, oftmals unbewusst, Vorrang vor einem wohltuenden Umgang mit Lebensmitteln ein.

Der **Prozess unserer Ernährung** beginnt bereits, wenn wir an Essen denken und solches zu uns nehmen möchten. Das kann verschieden ausgelöst werden, nicht etwa nur durch Hunger, sondern außerdem durch Schmecken ohnehin, aber auch durch all` unsere anderen Sinne wie Sehen, Riechen, Hören und Fühlen, wie auch durch unser Denken oder Träumen. Bereits in solchen Momenten produziert unser Körper Säfte, welche die Aufnahme und

Verarbeitung von Nahrung anregen. Eine Konzentration vor und während des Essens sowie ein bewusstes Genießen haben förderliche Effekte. Gläubige Menschen ritualisieren ein Beten vor dem Essen, eine gute Form der Danksagung und Konzentration. Auch wenn wir nicht beten, sollten wir einen kurzen Moment vor jeder Mahlzeit innehalten, gedanklich dafür danken, dass wir das Essen zu uns nehmen dürfen und können und anschließend bewusst essen und genießen. Uns beim Essen Zeit zu nehmen und zu geben, um es bewusst angenehm zu empfinden, bekommt uns nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. In mediterranen Ländern dauert das Essen der Hauptmahlzeit gut zwei Stunden. Wenn wir Gespräche beim Essen führen, sollten es keine besonders erregenden, sondern möglichst nur positive sein. Vermeiden sollten wir Missstimmung, Ärger oder gar Wut, denn sie lassen Verdauungssäfte versiegen.<sup>2</sup> Folgende 9 Tipps dienen einem meditativen Essverhalten:

1. *Nimm dir mindestens 20 Minuten Zeit für eine Hauptmahlzeit*
2. *Sammele dich, bevor du den ersten Bissen zu dir nimmst, achte auf den Fluss deines Atems, achte auf den Raum, der dich umgibt, spüre die Luft auf deiner Haut und suche die Stille zwischen allen Geräuschen*
3. *Betrachte, was auf deinem Teller liegt, spüre, was du zuerst essen möchtest*
4. *Sei dankbar für das Essen und lächle, bevor du den ersten Bissen zu dir nimmst*
5. *Spüre den Geschmack, was in dir nimmt ihn wahr? Die Zunge? Die Nase?*
6. *Versuche den Geschmack im ganzen Körper zu spüren*
7. *Kaue ausreichend, versuche jeden Bissen 20 bis 30 mal zu kauen*

8. *Spüre, was mit der Nahrung geschieht, nachdem du geschluckt hast*

9. *Mache Pausen und horche in dich hinein* <sup>3</sup>

Auch **gemeinsames Essen** ist in Mitleidenschaft geraten, obwohl es seit eh und je ein Ritual ist, dessen Wert über die reine Aufnahme von Nahrung hinausgeht. Denn es hat die ergiebigen Aspekte der Zusammengehörigkeit, der Geborgenheit und des dabei stattfindenden Austausches. All` das ist weitgehend verlorengegangen, weil es ständig weniger Familien werden, in denen sich entweder Mutter oder Vater ganztägig oder überwiegend dem familiären Geschehen widmen. Dadurch hat sich ein beachtlicher unbewusster Verlust zwischenmenschlichen Halts in der Familie vollzogen. In feierlichen und anderen Veranstaltungen wird gemeinsames Essen aber nach wie vor als fester Bestandteil gepflegt. Dass die sich dabei entwickelnden Kontakte oft noch wertvoller sind als der eigentliche Grund solcher Zusammenkünfte, lässt sich immer wieder erfahren. Gang und Gäbe ist es ebenfalls nach wie vor, unmittelbare Verbindungen von Person zu Person über ein Essengehen herzustellen und zu pflegen. Wie viele Freundschaften und mehr mögen so schon entstanden sein!? Auch das zeigt den sozialen Wert gemeinsamen Essens, eines elementaren Teils unseres Zusammenlebens.

## **2. Verdauung und Stoffwechsel wenig vertraut; leichtes Spiel für unbekömmliche Ernährungsweisen**

Unser **organisches Leben wird außer von Wasser nicht nur von Fett, Kohlenhydraten, Eiweiß und Vitalstoffen abhängig sein**, sondern weitere Energien benötigen, die komplett noch gar nicht erforscht sind. Ebenso sind das die „Verdauung“ und der „Wechsel von Stoffen“ noch nicht bis in alle Details. Was gibt den Impuls dafür, dass Leben gedeiht, wenn ihm u. a. Nährstoffe zugeführt werden!? Die Verdauung dieser Nährstoffe und der Stoffwechsel sind höchst feinstoffliche, geradezu bewundernswerte Vorgänge, die immer nur dann auf natürliche Weise vonstattengehen, wenn wir Lebensmittel in ihrer natürlichen essbaren Beschaffenheit zu uns nehmen. Nur in ihnen findet unser Körper diejenigen Stoffe, die er in ihrer Art, Zusammensetzung, Güte und Menge sowie in ihrer Relation zueinander verlangt. Das macht die Bedeutung naturbelassener Lebensmittel aus, weil ausschließlich sie die benötigten Substanzen in einer Struktur enthalten und liefern, wie sie gebraucht wird. So hat es die Natur eingerichtet. Sie kennt die sich beim Verdauen und Wechsel der Stoffe in unserem Körper vollziehenden komplexen Vorgänge bis ins kleinste Detail und sie weiß, welche Stoffe in welcher Güte und in welchem Verhältnis zueinander uns bekömmlich sind. Genau so stellt sie, wenn wir sie nicht übermäßig strapazieren oder sogar manipulieren, sie uns zur Verfügung.

*„Alle Inhaltsstoffe in Nahrungsmitteln wirken zusammen, um entweder Gesundheit oder Krankheit hervorzubringen. Je mehr wir glauben, dass ein*

*einzelner Bestandteil ein ganzes Nahrungsmittel ausmacht, desto mehr verirren wir uns in Schwachsinn. Diese Denkweise hat uns sehr viel mangelhafte Wissenschaft beschert.“*

*„Nahrungsmittel repräsentieren die Kombination aller Wirkungen der unzähligen Inhaltsstoffe. Das Ganze ist größer als die Summe seiner Einzelteile“*

**(Campbell Prof. Dr., T. Colin/Campbell, Thomas M.:** „China Study - Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise“ (S. 107 bzw. 243), 2. Auflage, Bad Kötzing, Verlag Systemische Medizin, 2011)

Wenn uns die unbeschadete Natur hier und dort sowie hin und wieder **Lebensmittel nur in einer begrenzten Menge oder auch mal gar nicht** zur Verfügung stellt, hat auch das seine Bewandtnis. Es zeigt uns, dass unsere Verdauung und unser Stoffwechsel nicht durch ständige Höchstleistungen überfordert werden sollen, sondern hin und wieder Pausen bekommen müssen. Wir legen solche Pausen von uns aus meistens gar nicht, wenn aber, dann willkürlich ein, indem wir weniger essen oder indem wir fasten. Und wir machen dabei, wenn wir es bewusst und konsequent handhaben, die Erfahrung, dass es uns in vielerlei Hinsicht sehr bekömmlich ist, bis hin zur Verbesserung oder gar Wiederherstellung unserer Gesundheit.

Eingehendere **Kenntnisse von Lebens- und Nahrungsmitteln sowie Verdauungs- und Stoffwechselprozessen** haben wir allgemein nur wenige, häufig sogar gar keine. Deswegen ist auch ganz Vieles in unseren Ernährungsgewohnheiten zuhause, das uns nicht bekömmlich sein kann. Es dort nicht nur zu etablieren,

sondern noch zunehmen zu lassen, ist für Nahrungsmittelindustrie und -handel ein leichtes Spiel.

Nehmen wir als ein Beispiel die beworbene "**Frischmilch**". Der Begriff suggeriert Frische, obwohl diese Milch alles Andere als frisch ist. Sie ist vielmehr pasteurisiert (innerhalb einer Spanne von 60 bis 90 °C erhitzt) worden, um Keime abzutöten. Außerdem wurde sie, um Rahmbildung zu verhindern, homogenisiert. Dabei wurden ihre mit zehn tausendstel bis dreißig tausendstel Millimetern schon winzigen Fettteilchen noch weiter stark verkleinert, indem sie mit hohem Druck durch ein Sieb gepresst worden sind. Und wenn Milch mit verlängerter Haltbarkeit als ESL- (engl. extended shelf life „verlängerte Haltbarkeit“) oder als H-Milch angeboten wird, ist sie ultraerhitzt sowie mikrofiltriert worden. Diese Verfahren wirken denaturierend und vernichten dabei an sich wertvolle Vitalstoffe. Zudem vernichten sie auch Bakterien, die von unserer Darmflora für eine gut funktionierende Verdauung hätten aufgenommen werden können. Andererseits birgt nicht erhitzte Milch das Risiko einer mikrobiellen Infektion in sich wie durch das Bakterium *Campylobacter* (s. hierzu „5.1 Krankheitserregende Bakterien ...“). Entscheidend aber ist, dass wir nicht Wissenschaftler sein müssen, um erkennen zu können, dass Kuh- wie auch andere Tiermilch für den menschlichen Verzehr gar nicht geeignet sein dürften. Denn es gehört nicht viel dazu, uns klar zu machen, dass die Natur die Milch ausschließlich als Nahrung der jeweils gattungseigenen Säuglinge wie der Kälber und nicht für eine andere Spezies wie uns Menschen vorgesehen haben wird. Die uns angebotene Kuhmilch stammt zudem nicht jeweils von einer, sondern von mehreren Kühen. Aber jede Kuh erzeugt ein individuelles Protein, sodass unser Stoffwechsel es mit einem Proteinmix zu tun bekommt. Die meisten Menschen auf der Erde vertragen Kuh- und andere Tiermilch nicht, denn ihr Verdauungssystem verfügt nicht über den notwendigen Spaltungsvorgang zur Verarbeitung von



Lactose. Erst als Menschen dazu übergingen, Milch von Kühen und anderen Säugetieren sowie aus Milch erzeugte Produkte zu verzehren, was zunächst wohl in Mittelasien der Fall war, bildete sich evolutionär ein Gen, welches das notwendige Enzym produziert. Diese Genbildung hat sich aber noch nicht weltweit durchgesetzt. Kuhmilch ist wahrscheinlich ein bedeutsamer Auslöser des im Kindesalter auftretenden Diabetes mellitus des Typs 1, denn durch einschlägige Studien hat sich herausgestellt, dass Kinder, die zu früh abgestillt und mit Kuhmilch gefüttert wurden, durchschnittlich ein um 50 bis 60 Prozent höheres Risiko für diese Krankheit aufweisen. Die neu auftretenden Fälle steigen linear zum Kuhmilchkonsum an. So belaufen sie sich in Japan mit dem geringsten Verzehr von Kuhmilch (20 Liter/Person/Jahr) auf etwa 2 Fälle/100.000/Jahr und in Finnland mit dem höchsten Verzehr (240 Liter/Person/Jahr) auf etwa 28 Fälle/100.000/Jahr.<sup>4</sup>

*„Menschliche Muttermilch ist die vollkommene Nahrung für einen Säugling und einer der gesundheitsschädigendsten Fehler, den eine Mutter begehen kann, ist, ihre eigene Milch durch Kuhmilch zu ersetzen.“*

**(Campbell Prof. Dr., T. Colin/ Campbell, Thomas M.:** „China Study - Die wissenschaftliche Begründung für eine vegane Ernährungsweise“ (S. 205), 2. Auflage, Bad Kötzing, Verlag Systemische Medizin, 2011)

Wenn mehrfach vermeldet wird, dass dort, wo der **Verzehr von Tiermilch und ihren Produkten am stärksten ausgeprägt ist, die Knochenkrankheit Osteoporose** mit ihren bekanntesten Folgen der Hüft- und Oberschenkelhalsfraktur am häufigsten vorkommt, muss uns das nachdenklich stimmen, denn es wird doch

allgemein davon ausgegangen, dass der Calciumgehalt in der Milch den Knochenbau stabilisiert! Aber das wird wohl ein Trugschluss sein, denn es gibt schlüssige Annahmen, nach denen unser Körper, um die in der Milch enthaltenen Lactose und Eiweiß verdauen zu können, bereits mehr Calcium benötigt als ihm mit der Milch und ihren Produkten zugeführt wird. Außerdem ist das in der Milch enthaltene Protein im Gegensatz zu pflanzlichem Protein Säure bildend, sodass unser Körper Calcium einsetzen muss, um überschüssige Säure zu neutralisieren. Das dadurch entstehende Defizit an Calcium gleicht er durch eine Entnahme aus den Knochen aus, sodass diese unterversorgt und porös werden. Weiterhin ist dort, wo am meisten Calcium aus Kuhmilch zu sich genommen wird, der kolorektale Krebs (Dickdarmkrebs) besonders ausgeprägt. Im ländlichen Raum Chinas, wo der Calciumkonsum mäßig war und beinahe keine Milchprodukte konsumiert wurden, war die Häufigkeit von Dickdarmkrebs viel niedriger als z. B. in den USA. Zudem führt tierische Milch bei uns Menschen zu einem erhöhten Allergierisiko, zu ungewollter Antibiotikazufuhr sowie zu einem Überschuss an Cholesterin, Protein usw. mit all den damit verbundenen Folgeproblemen.

Über die in Milch enthaltenen **Zucker Lactose und Galactose** enthalten die Absätze „Auch Zucker ...“ sowie „Der Einfachzucker (Monosaccharid) Galactose (Schleimzucker) ...“ dieses Kapitels nähere Informationen.

Lebensmittel, mit denen wir uns auf natürliche Weise und damit zu unserem Wohl gesund ernähren könnten, werden durch ihre **Verarbeitung als auch bereits zuvor durch widernatürliche Einflussnahme auf ihre Entstehung, Erntevorgänge, Transporte und Lagerung denaturiert**. Ernährungswissenschaftler sind sich darüber einig, dass diejenigen Lebensmittel für uns am gesündesten sind, die soweit wie möglich naturbelassen verzehrt werden. Das sollte uns im Kern bewusst sein! Die meisten Vital- sowie

Ballaststoffe z. B. eines Apfels befinden sich wie bei allem Obst und Gemüse in sowie unmittelbar unter seiner Schale, so dass es sich empfiehlt, ihn mit Schale zu essen, am besten unmittelbar nachdem er gepflückt worden ist. Oft aber schälen wir Äpfel bevor wir sie essen, etwa um keine Rückstände an Schadstoffen wie Pestiziden zu uns zu nehmen. Solche befinden sich aber nicht nur in der Schale, sondern im gesamten Apfel, weil dieser nicht erst kontaminiert worden ist, als er bereits ausgewachsen war und zudem möglicherweise auch in sich „durchtränkt“ wurde.

Besonders stark denaturiert sind **Auszugsmehle (Weiß- und Graumehle), Fabrikzucker und -salz sowie künstliche Fette**. Aber gerade sie prägen unsere moderne Nahrung.

Bei der Herstellung von **Auszugsmehlen werden Randschicht und Keim des Getreidekorns entfernt**, sodass nur der kohlenhydratreiche Stärkekern zu Mehl verarbeitet wird. Randschicht und Keim enthalten aber wertvolle Vitalstoffe wie die Vitamine B<sub>1</sub>, 2, 3, 5, 6, 7 und 9, E und K, den cyclischen Alkohol Inosit (Cyclohexanhexol), die Mineralien Phosphor, Kalium, Calcium, Magnesium sowie die Spuren-, teils Ultra-Spurenelemente Eisen, Zink, Mangan, Kupfer, Selen, Molybdän, Jod, Kobalt, Chrom, Zinn, Arsen, Fluor, Silizium, Brom, Bor, Nickel und Titan, die für unseren Stoffwechsel essenziell, vereinzelt möglicherweise essenziell sind. Damit gehen wertvolle Vitalstoffe verloren und langfristige gesundheitliche Schäden sind die Folge. Dr. Max Otto Bruker (1909 - 2001; deutscher Arzt; Verfechter der Vollwerternährung) beschrieb die einschlägigen Zusammenhänge in seinem Buch „Unsere Nahrung - unser Schicksal“, das zur Lektüre der Irrwege unserer Ernährung sehr empfehlenswert ist. Er führte u. a. aus, dass wir durch den Verzehr von Auszugsmehlen „nur erkranken und nicht rasch sterben“ wie z. B. Ratten, die ausschließlich mit

Weißmehl gefüttert werden. Dies hänge damit zusammen, dass wir außer Brot und anderen Backwaren aus Weiß- oder aus Graumehl noch andere Nahrungsmittel zu uns nehmen.

Bereits die Forschungsergebnisse Professor Werner Kollaths (1892 - 1970; deutscher Bakteriologe, Hygieniker und Ernährungswissenschaftler; Pionier der Vollwerternährung) entsprachen dieser These. Er bezeichnete in seinem Werk „Der Vollwert der Nahrung und seine Bedeutung für Wachstum und Zellersatz“ außer Feinmehle und Zucker auch **Stärke, Öle, Säfte, Butter und Weisse als auxon(vitalstoff)frei** und deswegen entsprechend mangelhaft und schädlich. Die bei seinen Versuchen mit Ratten entstandenen vielfältigen Krankheiten wiesen eine bemerkenswert große Ähnlichkeit zu Zivilisationskrankheiten bei uns Menschen auf. Zahnfäule, Gebisszerfall, Skelettveränderungen, Arthrosen und Bandscheibenschäden bildeten auffallende, nicht mehr als zufällig zu bewertende Parallelen. Einen Mangel an zugeführten Vitalstoffen in Form der benötigten Mineralien gleicht unser Körper durch einen Rückgriff auf solche aus unserem Skelett aus, wodurch dieses anfällig wird. Eine weitere Parallele zeigte sich in der veränderten Bakterienflora des Mundes, die Zahnkaries fördert, und des Dickdarms, die zahlreiche Zivilisationskrankheiten hervorruft. Schließlich führten Kollaths Versuche zu der Erkenntnis, dass bei einer Ernährung mit vitalstofffreier Kost Therapien mit einzelnen Vitaminen erfolglos bleiben; bei Versuchen verursachten sie sogar schwere Schäden wie innere Blutungen, die den Tod von Versuchstieren zur Folge hatten.

Auch „**Zucker**“ nimmt in unserer Ernährung einen großen Rahmen ein. Unter ihm verstehen wir im Allgemeinen denjenigen, der „süß“ schmeckt. Zucker sind aber sämtliche Kohlenhydrate, und zwar sind es Moleküle aus Kohlen-, Wasser- und Sauerstoff. In der irrigen Annahme, es handele sich bei Zuckern (Sacchariden) um Hydrate des

Kohlenstoffs, ist der Begriff „Kohlenhydrate“ geprägt worden, und man hat ihn so beibehalten. Diese Stoffgruppe liefert uns Energie, die unmittelbar eingesetzt und darüber hinaus in uns gespeichert wird, solange sie nicht unsere diesbezügliche Kapazität überschreitet (s. auch Absatz „Vor allem Zucker mit einer ausgeprägten Süße...“). Außerdem reguliert sie unseren Wasser- und Elektrolythaushalt und beteiligt sich an unserem Fettstoffwechsel. Weiterhin ist sie Bestandteil unserer extrazellulären Matrix, die den Raum zwischen unseren Körperzellen ausfüllt. Und sie kommt in unseren Knochen, Knorpeln und Bindegeweben vor. Es gibt Einfachzucker (Monosaccharide) und Mehrfachzucker (Oligosaccharide), Zwei-(Di-), Drei-(Tri-), Vier-(Tetra-), Fünffachzucker (Pentasaccharide) usw.. Ab elf verbundenen Einfachzuckern (Monosacchariden) spricht man von Vielfachzuckern (Polysacchariden).

<b>Einfachzucker (Monosaccharide)</b>	
<b>Glucose veraltet: Dextrose (Traubenzucker)</b>	<b>Enthalten in</b> Obst, Gemüse, Honig; wird in Reinform aus Mais-, Weizen- u. Kartoffelstärke gewonnen u. Süßigkeiten sowie Nahrungsmitteln wie Ketchup, Wurst u. a. hinzugefügt
<b>Verdauung</b> Lässt den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen; liefert sehr schnell Energie; 75 % der Süße von Saccharose (Haushaltszucker)	
<b>Fructose (Fruchtzucker)</b>	<b>Enthalten in</b> Beeren, Obst, Honig, verschiedenen Gemüsen; wird in Reinform aus Inulin, z. B. aus Artischocken und Löwenzahnwurzeln, gewonnen und Süßigkeiten, anderen Genussmitteln als auch diversen Nahrungsmitteln hinzugefügt
<b>Verdauung</b> Lässt den Blutzuckerspiegel langsam ansteigen; führt über „Umwege“ zu Energie; 120 % der Süße von Saccharose (Haushaltszucker); wird insulinunabhängig verstoffwechselt	
<b>Galactose (Schleimzucker)</b>	<b>Enthalten in</b> Milch und deren Produkten, anderen Zuckern, pflanzl. Nahrungsmitteln, vor allen in Hülsenfrüchten; wird Dickungs- und Geliermitteln wie Agar-Agar und Pectin beigegeben; kommt so in Fertignahrung
<b>Verdauung</b> Gelangt ohne Anstieg des Blutzuckers insulinunabhängig in die Zellen; 65 % der Süße von Saccharose (Haushaltszucker); als hochkonzentrierter Bestandteil der Muttermilch wichtiger Energieträger für Säuglinge	