

DR. MED.
JOACHIM MUTTER

GRÜN ESSEN!

DIE GESUNDHEITSREVOLUTION
AUF IHREM TELLER

MIT EMPFEHLUNGEN VON
OLYMPIASIEGERIN SABINE SPITZ
PROF. DR. FRANZ DASCHNER
MARKUS ROTHKRAZ



Dr. med. Joachim Mutter
Grün essen!

Dr. med. Joachim Mutter

Grün essen!

**Die Gesundheitsrevolution
auf Ihrem Teller**

Geleitwort von Prof. Dr. Franz Daschner

Vorwort von Markus Rothkranz

Nachwort von Olympiasiegerin Sabine Spitz



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstr. 5
79199 Kirchzarten
Deutschland

Das komplette Verlagsprogramm mit Leseproben finden Sie im Internet unter:
www.vakverlag.de

Stand 2013

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2012

Fotos: siehe Bildquellenverzeichnis

Lektorat: Norbert Gehlen

Coverdesign: Sabine Dunst (Guter Punkt, München)

Coverabbildung: tachyglossus / shutterstock.com

Layout: Karl-Heinz Munding (VAK)

Satz: Goar Engländer (www.dametec.de)

Druck: F. Pustet KG, Regensburg

Printed in Germany

ISBN: 978-3-86731-098-7 (Paperback)

ISBN: 978-3-95484-041-0 (ePub)

ISBN: 978-3-95484-042-7 (Kindle)

ISBN: 978-3-95484-043-4 (ePDF)

Inhalt

Vorwort von Markus Rothkranz	8
Geleitwort von Prof. Dr. Franz Daschner	9
Einführung	11

Teil I: Warum und wie Fehlernährung krank macht

Der Körper des Menschen ist, was er isst	15
Sind Bio-Nahrungsmittel gesünder?	16
Gesunde Ernährung und Schlankheit – eine Utopie?	20
Forschungsergebnisse zu gesunder Ernährung	22
Irrungen und Wirrungen in der Ernährungslehre	25
Der Kaloriengehalt als Maßstab?	25
Krank durch Fett?	28
Der Streit ums Eiweiß	30
Braucht der Mensch Kohlenhydrate?	68
Rohe oder erhitzte Nahrung?	86

Teil II: Essen Sie sich gesund – essen Sie grün!

Empfehlungen zur Umstellung Ihrer Ernährung	96
<i>Was</i> Sie essen sollten	96
<i>Wie viel</i> Sie essen sollten	97
<i>Wann</i> Sie essen sollten	97
<i>Was</i> Sie <i>trinken</i> sollten	98
Besser biologisch erzeugte als konventionelle Nahrungsmittel	100
Mehr Frisches als Erhitztes!	101
Mögliche Unverträglichkeiten oder: Falls Sie etwas nicht gut vertragen	107

Chlorophyll – der wichtigste Nahrungsbestandteil	111
14 Wildpflanzen – meine besondere Empfehlung	113
Gesunde Mahlzeiten	134
Frühstücksrezepte	134
Mittag- und Abendessen	137
Jederzeit: Green Smoothies – grüne Mixgetränke	138
Bestandteile und Zubereitung der Hauptmahlzeiten (Grundrezepte)	140
Kräuter, Gemüse und Salate	140
Keimlinge	143
Fette und Öle	144
Salz und Gewürze	146
Wenn die Lust auf Süßes Sie packt	147
Meine Rangliste der heilkräftigsten Nahrungsmittel	153
Grün essen im Winter?	154
Schlusswort	157
Nachwort von Olympiasiegerin Sabine Spitz	158

Anhang

Fachwortverzeichnis	163
Quellenverzeichnis	167
Empfehlenswerte Literatur	171
Bildquellenverzeichnis	172
Bezugsquelleninformation	172
Über den Autor	173

*„Die Gesundheit ist zwar nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“*

Arthur Schopenhauer

Vorwort von Markus Rothkranz

Liebe Leser, Sie möchten in Ihrem Leben wirklich glücklich und zufrieden sein? Dann tun Sie das Richtige! Was das ist, sagt Ihnen Ihre innere Stimme – und das sagt Ihnen ein genauer, respektvoller Blick in die Natur. Sehen Sie sich einmal um: Der Mensch ist das einzige Lebewesen auf der Erde, das seine Nahrung erhitzt, kocht, brät oder backt – und er ist gleichzeitig das einzige Lebewesen, das an Krebs, Diabetes, Herzerkrankungen oder Pilzerkrankungen leidet und im Alter dahinsiecht. Ähnliche Leiden findet man bei Tieren nur dann, wenn sie vom Menschen gefüttert werden oder das essen, was der Mensch übrig lässt. Tiere, die in freier Wildbahn leben, haben im Alter nicht solche Beschwerden, wie wir sie haben.

Die größten Gesundheitsprobleme sind erst mit unserer „modernen“ Welt aufgekomen. Warum glauben wir Menschen, wir müssten den natürlichen Zustand unserer Nahrung verändern, bevor wir sie essen? Die Natur hat doch alles perfekt erschaffen! In Millionen Jahren der Evolution sind in der Natur nur *die* Lebewesen übrig geblieben, die „funktionieren“, das heißt: die so, wie sie sind, intakt und überlebensfähig sind. Alle anderen sind ausgestorben. Um Antworten auf unsere Fragen zu finden, müssen wir also nur die Natur studieren und ihren inneren „Bauplan“ respektieren. Je mehr wir vom Weg der Natur abweichen, desto mehr Probleme werden wir in unserem Leben bekommen.

Die meisten Menschen in der „modernen“ Welt haben eine Menge „Stress“ und „wenig Zeit“. Deshalb essen sie Fast Food und Fertiggerichte, die schnell den Hunger befriedigen – aber das ist nicht wirklich Nahrung. Ein Beispiel: Nehmen Sie einen frischen Apfel (bzw. seinen Kern) und vergraben Sie ihn in der Erde – nach einer Weile sehen Sie dort einen Apfelbaum wachsen. Und dann nehmen Sie einen zweiten Apfel, kochen oder backen ihn und vergraben ihn ebenfalls in der Erde – was wird daraus? Nichts. Er vermodert. Warum? Weil Sie ihm mit dem Erhitzen seine Lebenskraft genommen haben.

Natürliche Nahrung ist dazu bestimmt, *roh* verzehrt zu werden – in ihrem natürlichen Zustand. Die Nahrung roh zu essen, das kostet weniger Mühe und weniger Zeit und es bewirkt, dass Sie sich bald großartig fühlen, dass Ihre gesundheitlichen Probleme verschwinden und dass Sie länger leben. Rohkost – das ist nichts Fades, Eintöniges, Unappetitliches. Sie brauchen sich nur ein wenig damit vertraut zu machen, was draußen im Grünen wächst und wie man es sich geschickt zurechtmixt.

Als ich hörte, dass Dr. Joachim Mutter – ein studierter Mediziner, ein Arzt – kranke Menschen mit frischen, rohen Nahrungsmitteln „behandelt“, um sie zu heilen, da bot ich gleich meine Unterstützung für sein Buch an. Hier zeigt sich eine neue Generation von Heilkundigen, die den einzig richtigen Weg zu Gesundheit und langem Leben weisen. Ich begrüße Sie als Leser auf diesem Weg und wünsche Ihnen viel Liebe und Licht!

Markus Rothkranz

Markus Rothkranz, gebürtiger Deutscher, lebt seit vielen Jahren in den USA und ist als Autor¹, Referent und Aktivist der Rohkostbewegung tätig.

✱

Geleitwort von Prof. Dr. Franz Daschner

Ich habe mit dem Autor viele Jahre zusammengearbeitet, er war einer meiner liebsten Assistenten, unglaublich fleißig und beliebt bei seinen Patienten, gefürchtet von seinen wissenschaftlichen Gegnern, denn er kannte die einschlägige wissenschaftliche Literatur (zum Beispiel zum Thema *Amalgam*) besser als jeder andere.

Unvergesslich ist mir folgendes Erlebnis mit ihm: Wir fuhren mit dem Zug (in Sachen Amalgam) zum Robert-Koch-Institut in Berlin. Zur Vesperzeit aß ich mit größtem Appetit eine Wurstsem-



mel, er öffnete einen Koffer, aus dem er eine Schüssel holte, die mit Grünzeug, das er morgens auf der Wiese vor seinem Haus gesammelt hatte, gefüllt war. Das aß er dann mit sichtbarem Vergnügen.

Nun schreibt er dieses wunderbare Buch. Wiederum staune ich über sein unglaubliches Wissen, das er so wiedergibt, dass es jeder verstehen kann, der will. Ich muss zugeben, dass ich nicht einmal die Namen vieler Pflanzen, die er als essbar beschreibt, gehört habe. Auch muss ich zugeben, dass ich häufig einem schönen Stück Fleisch und ein oder zwei Viertel Rotwein nicht widerstehen kann. Und eine Leberkäs-Semmel schmeckt mir leider immer noch besser als Brennnesselsalat.

Ich habe dieses Buch mit größtem Vergnügen und mit Bewunderung für den Autor, wenn auch mit denkbar schlechtem Gewissen, gelesen. Es gibt aber auch überhaupt keinen Zweifel, dass derjenige, der auch nur 10 Prozent dessen beherzigt, was Joachim Mutter empfiehlt, gesünder lebt und gleichzeitig die Natur schont. Daher danke ich dem Autor für sein Engagement und wünsche dem Buch eine große Verbreitung.

Prof. Dr. med. Franz Daschner

Professor Franz Daschner war lange Zeit Direktor des Instituts für Umweltmedizin und Krankenhaushygiene am Universitätsklinikum Freiburg. Er war Ökomanager des Jahres 1998 und erhielt als erster Mediziner überhaupt den Deutschen Umweltpreis. Heute ist er Vorstandsvorsitzender der Stiftung *viamedica – Stiftung für eine gesunde Medizin*. (www.viamedica-stiftung.de)



Einführung

Die Menschen, die zu mir in die Praxis kommen, haben alle denselben Wunsch: Sie wollen gesund werden und bleiben und ihre Leistungsfähigkeit und Lebenskraft steigern, und zwar möglichst bis ins hohe Alter. Mir ist es wichtig, zu erforschen, zu erkennen und zu erfahren, was die hauptsächlichen *Ursachen* für Krankheiten sind. Sind diese bekannt, stößt man automatisch auch auf die besten „Gesundmacher“. Das Therapiekonzept ist dann relativ einfach: Die „Krankmacher“ müssen gemieden werden – die wichtigsten „Gesundmacher“ sollten wahrgenommen werden.

Die herkömmlichen, etablierten Überzeugungen darüber, was die Menschen krank oder gesund macht, weichen meist völlig von dem ab, was praktisch, also im wirklichen Leben, die besten und sichersten gesundheitlichen Erfolge zeigt. Es mag provokativ klingen, aber nach meiner Auffassung wäre es mit wenigen kostengünstigen Maßnahmen sofort möglich, einen großen Teil der heutigen Krankheitsbelastung massiv zu senken. Da dies nicht geschieht, wurde bereits öffentlich die Frage gestellt, ob es im Sinne bestimmter Interessengruppen vielleicht sogar *erwünscht* sei, dass es möglichst lange möglichst viele Kranke gibt. Eine pointierte Antwort darauf war im Organ der Bundesärztekammer zu lesen. Im *Deutschen Ärzteblatt* – meistgelesene Ärztezeitschrift Deutschlands – kritisierte Professor Dr. med. Klaus Dörner (Psychiater und Buchautor²) die folgende Tendenz:

„Der Wettbewerb zwingt zur Erschließung neuer Märkte. Das Ziel muss die Umwandlung aller Gesunden in Kranke sein, also in Menschen, die sich möglichst lebenslang sowohl chemisch-physikalisch als auch psychisch für von Experten therapeutisch, rehabilitativ und präventiv manipulierungsbedürftig halten, um ‚gesund leben‘ zu können. Das gelingt im Bereich der körperlichen Erkrankungen schon recht gut, im Bereich der psychischen Störungen aber noch besser, zumal es keinen Mangel an Theorien gibt, nach denen fast alle Menschen nicht gesund sind.“³

Etwas humorvoller formulierte es der Schriftsteller Eugen Roth (1895–1976):

„Was bringt den Doktor um sein Brot?

a) Die Gesundheit, b) der Tod.

Drum hält der Arzt, auf daß *er* lebe,

uns zwischen beiden in der Schwebe.“

★

Über Jahrzehnte gab man weltweit mehrere Billionen Dollar aus, um Krankheiten zu verhüten oder zu heilen. Tatsächlich wurden teilweise sehr große Erfolge erzielt: in der Hygiene, bei akuten Infektionskrankheiten, bei Notfällen, Unfällen und Verletzungen. Durch verbesserte intensivmedizinische Maßnahmen können heute deutlich mehr Leben gerettet und erhalten werden. Bestimmte akute Krankheiten, die früher häufig waren, sind seltener geworden. Doch den *chronischen* Krankheiten steht die Medizin noch weitgehend machtlos gegenüber. Die absoluten Krankheitszahlen steigen in den Industrieländern stetig an. Mittlerweile stellen chronische Krankheiten mehr als 80 % aller registrierten Krankheiten dar. Zu ihnen zählen die sogenannten *Volkskrankheiten*. Außerdem entstehen viele *akute* Krankheiten (wie Herzinfarkt, Lungenembolie oder Schlaganfall) oft im Verlauf der *chronischen* Krankheiten (wie Bluthochdruck oder Blutgefäßverkalkung).

Die wichtigsten Krankheitsursachen habe ich in meinen bisher erschienenen Büchern bereits beschrieben. (Vgl. Quellenverzeichnis, S. 170, Nr. 49) In diesem Buch werden Sie die wohl wichtigste Krankheitsursache und ein sehr wirksames „Mittel“ für Gesundheit kennenlernen.

Es ist mir wichtig, die Darstellung der Hintergründe möglichst allgemein verständlich zu formulieren. Im Bemühen um wissenschaftliche Fundierung der Aussagen wird es sich aber nicht vermeiden lassen, dass in den Text auch viele Fachausdrücke einfließen. Die wichtigsten Fachbegriffe werden im Anhang erklärt. Doch werden Sie die Grundaussagen des Buches auch dann verstehen, wenn Sie nicht jede Fachbezeichnung kennen.

Teil I

Warum und wie Fehlernährung krank macht

„Eure Nahrung soll eure Medizin sein und eure Medizin soll eure Nahrung sein.“

Hippokrates, Urvater der Medizin (etwa 460–370 v. Chr.)

✱

Dann sprach Gott: „Seht, ich übergebe euch alles Kraut, das Samen hervorbringt auf der ganzen Erde, und alle Bäume ...; das sei eure Nahrung.“

Aus dem Buch Genesis 1, 29 ⁴

✱

„Vor allem ist der Mensch also ein fortgesetzter Ernährungsprozess ... Vielleicht entdeckt eines Tages ein Wissenschaftler, wie man aus gewöhnlichen Kindern bedeutende Menschen macht, so, wie Bienen eine beliebige Larve zu einer Königin verwandeln, nur durch eine besondere Nahrung, deren Zubereitung ihnen bekannt ist.“

Alexis Carrel, Nobelpreisträger

Die meisten Nahrungsmittel, die wir heutzutage essen, sind genetisch gesehen keine Menschennahrung. Sie liefern zwar Energie, führen nach Jahren und Jahrzehnten der Fehlernährung aber zu Erkrankungen. Durch unpassende Ernährung können im Darm sogar hochgiftige Substanzen produziert werden, die manche Umweltgifte übertreffen. (Hier sind insbesondere Ammoniak oder die Gruppe der „Leichengifte“ zu nennen.) Ungeeignete Ernährung, zu der auch viele sogenannte gesunde Ernährungsweisen zu zählen sind (wie ich noch zeigen werde), ist für fast 70 % aller Erkrankungen mitverantwortlich, auch für Krebs. So schrieb die *Deutsche Gesellschaft für Ernährung* (DGE) zu den „Ergebnissen des Ernährungsberichts 2004 der DGE“ (18.1.2005): „In Deutschland sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit 47,3 % und bösartige Tumoren mit 25,1 % weiterhin die häufigsten Todesursachen ... Schließt man die durch Rauchen assoziierten Todesfälle aus, sind diese ernährungsmitbedingten Krankheiten für über zwei Drittel der Todesfälle verantwortlich. Die durch falsche Ernährung und Lebensweise mitverursachten Todesfälle könnten durch eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Bewegung verringert werden.“

Forschungsarbeiten der letzten Jahre belegen, dass alle chronischen Krankheiten, zu denen auch die „Volkskrankheiten“ zählen, hauptsächlich durch die beiden folgenden Faktoren verursacht sind:

- Fehlernährung und Vitalstoffmangel
- Schadfaktoren (Gifte, auch in Nahrungsmitteln, und künstliche Strahlung; vgl. Quellenverzeichnis, Nr. 49)

Als dritter Ursachenkomplex könnten psychische Faktoren angeführt werden, die wiederum zu falscher Nahrungsauswahl, zu verminderter Bewegungsaktivität und damit zur Ausbreitung der Volkskrankheiten beitragen.

Die krankmachende Wirkung der Fehlernährung beruht nicht auf „Überernährung“, sondern überwiegend auf der *Unterversorgung mit Vitalstoffen*. Vitalstoffe sind keine Nährstoffe, die einen Energiewert besitzen (wie Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate). Trotzdem sind sie für ein gesundes Leben und für die Fortpflanzung unentbehrlich.

Zu ihnen zählen nicht nur die bekannten Vitamine, sondern auch Vitaminoide (zum Beispiel Coenzym Q1, Q10, Carnitin, Alpha-Liponsäure), Spurenelemente (wie Molybdän, Chrom, Selen, Mangan, Jod, Zink), lebende Enzyme, Tausende Pflanzenstoffe (oft als sekundäre Pflanzenhilfsstoffe bezeichnet), lebenswichtige mehrfach ungesättigte Cis-Fettsäuren, Erbsubstanz (RNA und DNA) und Zuckerarten, die keinen Energiewert (Kalorien) besitzen (wie Ribose). Die positiven Wirkungen der Vitalstoffe sind zum Teil erst in jüngster Zeit entdeckt und erforscht worden (pflanzliche Farbstoffe, Polyphenole, Phenolsäuren, Salvestrole, Oligomere, Prozyanide, microRNA). Der Einfluss unzähliger weiterer in natürlicher Nahrung vorkommender Substanzen auf den Menschen ist aber nach wie vor unbekannt.

Die hier angesprochene Fehlernährung trägt auch maßgeblich zur krankmachenden Wirkung der Schadstoffbelastung bei. Daraus folgt:

Die Ernährung spielt die größte Rolle bei der Entstehung von Krankheiten – aber auch bei ihrer Heilung. Darum geht es in diesem Buch.

Der Körper des Menschen ist, was er isst

Der menschliche Körper besteht aus Billionen einzelner Zellen sowie aus den Zwischenräumen zwischen diesen Zellen (Zellzwischenräume, meist Bindegewebe). Die Zellen, das Blut und die Zellzwischenräume bestehen aus genau den Baustoffen, die über die Nahrung zugeführt werden. Beispielsweise besteht die Zellmembran, die äußere Hülle einer Zelle, aus Fettsäuren. Wenn die Nahrung nun ranzige oder trans-Fettsäuren enthält, dann werden diese in unsere Zellmembranen eingebaut und stören für längere Zeit, oft für Monate, die Funktionen der Zellen empfindlich. Sie können nicht mehr so viel „Bio-Energie“ bilden und sind nicht mehr flexibel. Unsere Zellen

können auch das Zellgift Acrylamid enthalten, das immer aus acrylamidbelasteten Nahrungsmitteln oder hohen Blutzuckerwerten herrührt. In menschlichen Körpern finden sich außerdem oft viele unerwünschte Schwermetalle oder chemische Giftstoffe.

Diese unerwünschten Substanzen stören empfindlich die Stoffwechselprozesse der Zelle und damit auch die der Organe und des ganzen Körpers. Sie sind eine Ursache für Krankheiten. Die *Menge* dieser Chemikalien und Schwermetalle, die meist sehr lange, wenn nicht lebenslang, in unserem Körper festsitzen, hängt direkt auch von der Ernährungs- und Lebensweise ab. Grob gesehen gilt folgende Regel:

Menschen, die überwiegend Nahrungsmittel aus kontrolliert biologischem Anbau oder Wildsammlung zu sich nehmen sowie weniger Tierprodukte essen, haben deutlich weniger Schadstoffe in ihrem Körper. (Das gilt allerdings nicht für Produkte, die nur das Bio-Siegel der EU tragen.) Dagegen sind die Körper von Menschen, deren Nahrung aus konventionell angebaute Nahrung und vielen Tierprodukten besteht, um ein Vielfaches mehr mit diesen Giftstoffen belastet. Diese chemischen Substanzen lagern sich nicht nur im Körper ab, sondern beeinträchtigen auch die Darmflora negativ.

Sind Bio-Nahrungsmittel gesünder?

Ein Mensch nimmt in seinem Leben durchschnittlich etwa 30 Tonnen Lebensmittel und 50 Tonnen Getränke zu sich. Damit nimmt er möglicherweise auch viele Kilogramm Schadstoffe auf. Denn zahlreiche Schadstoffe, die in unseren Körperorganen nachweisbar sind, stammen aus unserer Nahrung. Hier können wir höchst erfolgreich Einfluss nehmen: Es ist mehrfach belegt, dass biologisch angebaute Nahrungsmittel deutlich weniger Schadstoffe enthalten als konventionelle Nahrungsmittel.

Der Grund dafür: Im biologischen Landbau sind künstliche Chemikalien wie Insektizide (Insektenvernichtungsmittel), Fungizide (Pilzvernichtungsmittel), Herbizide (Unkrautvernichtungsmittel), Phosphatdünger (der hochgiftiges Uran enthält) und künstlicher Stickstoffdünger (der giftiges Cadmium enthält) verboten. Auch genveränderte Nahrungsmittelpflanzen, die ein sehr hohes Gesundheitsrisiko bergen, sind im biologischen Landbau nicht zugelassen. Zudem ist die Qualität des Bodens durch die Menge der darin lebenden, Humus bildenden Regenwürmer und Mikroorganismen um ein Vielfaches höher. Auch unser Trinkwasser wird bei Bio-Anbau weniger mit Rückständen aus Phosphatdünger und Pflanzenschutzmitteln belastet.

Neben der relativen Schadstoffarmut weisen Bio-Lebensmittel deutlich höhere Mengen an gesundheitsfördernden Vitalstoffen auf. Warum ist das so? Weil sich die Pflanzen wegen des fehlenden Pestizideinsatzes selbst gegen Insekten und Krankheitserreger (wie zum Beispiel Pflanzenpilze) wehren müssen. Diese Abwehrarbeit wird ihnen nicht durch Chemikalien abgenommen. Und die in Bio-Lebensmitteln vermehrt gebildeten pflanzlichen Abwehrstoffe sind für unsere Gesundheit erfreulich positiv. Als Beispiel sei hier die große Gruppe der Polyphenole genannt, die unsere Langlebigkeitsgene (Sirtuin-Gene) „anschalten“ und im Tierversuch die gesunde Lebensdauer auf bis zu 150 % erhöhten. Auch die krebserstörenden Salvestrole, die meist bitter schmecken, kommen in Bio-Pflanzen vielfach vermehrt vor. Die positiven Wirkungen echter Bio-Lebensmittel werden nur noch durch Produkte aus Permakultur und Wildsammlung übertroffen. Allerdings muss beachtet werden, dass Lebensmittel, die mit dem Bio-Siegel der EU ausgestattet sind, nicht die gleiche hohe Qualität aufweisen wie diejenigen von anerkannten Bio-Anbauverbänden wie *Naturland*, *Bioland* oder *Demeter*.

Oft wird argumentiert, dass allein mit Bio-Nahrung die Weltbevölkerung nicht zu ernähren sei. Eine Studie der Universität Michigan unter der Co-Leitung von Catherine Badgley ergab 2007, dass nach einer weltweiten Umstellung der Ernährungsproduktion auf biologisch erzeugte Nahrungsmittel etwa 75 % mehr Kalorien

