

# **SELBSTMORD**



**MIT**

# **MESSER UND GABEL**

**EINE BESTANDSAUFNAHME UNSERER ERNÄHRUNG**

**DIETRICH VOLKMER**

# Inhaltsübersicht

Vorwort

Historisches

Zivilisation und Gesundheit

Die Entwicklung der Ernährung

Die Ernährung in Deutschland

Zu Gast in deutschen Restaurants

Die Macht der Nahrungsmittel-Konzerne

Mensch und Natur - eine Gemeinschaft

Die Bestandteile unserer Ernährung

Die Kohlenhydrate

Die Eiweiße

Die Fette

Mineralien und Spurenelemente

Fluor - ein Kapitel für sich

Die Vitamine

Avitaminosen und Hypovitaminosen

Gewürze und Geschmacksstoffe

Wasser - das Lebenselixier

Ballaststoffe

Die Gefährdung durch „moderne“ Kost

Das Nährlichkeitsdefizit unserer Zeit und die Folgen

Zucker - Volksfeind Nr. 1

Pilzzuchtanstalt Mensch

Hypoglykämie - eine Erkrankung unserer Zeit

Die Auszugsmehle / Polierter Reis

Die Untersuchungen von Dr. Price

Zucker - eine Bilanz

Vom Unterschied der Fette

Milch - ein unersetzliches Nahrungsmittel?

Die Eiweißspeicherkrankheiten - Die Eiweißmast

Die Droge Coffein

Nikotin - die schleichende Gefahr

Alkohol und Alkoholismus

Gesalzen oder versalzen

Roh oder gekocht - die Gretchenfrage

Gesunde Kost soll auch gut schmecken

Sauer oder basisch

Die Speichel-Acidose

Die Schüssler-Salze

Fettleibigkeit und Übergewicht

Schädliche Nahrungsmittel - Eine Zusammenfassung

Der erste Schritt zur Gesundheit

Kritische und nachdenkliche Abschlußgedanken

Abschließend noch ein großes Anliegen

Literatur

Weitere Literatur des Autors

## **Vorwort zur 5. Auflage**

Mit diesem Buch, das jetzt seit dem Jahr 1980 seine 5. Auflage (aktualisiert und erweitert) erfährt, möchte ich Ihnen keine neue Diätform nahe bringen, keine Vorschläge für spezielle Menus und ebenso Sie nicht von speziellen Kostformen, Trennkost, Schonkost, Vegetarismus oder vegane Ernährung, ayurvedische Kost oder was es sonst noch geben mag.

Dieses Buch hat nur eine einzige Aufgabe, nämlich Sie etwas kritischer, hellhöriger und neugieriger zu machen, was hinter den Dingen steht, die Sie sich tagaus, tagein einverleiben, um dem Körper das zuzuführen, was er nach Ihrer Ansicht oder nach allgemeiner Ansicht unbedingt braucht, um seinen Lebensweg zu bestreiten.

In den Publikationen, meistens in den wöchentlichen, sind so viele Hinweise und Vorschläge aufgeführt, das man oft völlig verunsichert ist, ob man für sich und auch für die Kinder oder die Familie das Richtige tut.

Dabei sind es nur einige wenige wichtige Aspekte, die es zu beachten gilt, um einigermaßen gesund durch die Fährnisse des Lebens zu gehen. Darauf soll im Laufe der folgenden Seiten eingegangen werden.

Der Titel mag vielleicht ein wenig aufdringlich und reißerisch klingen. Aber auf diese Weise wird der eine oder andere auf das aufmerksam, was für ihn oder sie wichtig ist. Menschen werden nur dann zu einer überzeugten Mitarbeit zu gewinnen sein, wenn sie den Sinn der ärztlichen Ratschläge einsehen und verstehen. Könnte man sich in der

Praxis für jeden Patienten die nötige Zeit für ein umfassendes aufklärendes Gespräch nehmen, so käme man dem idealen Arzt-Patienten-Verhältnis sehr nahe. Leider sieht die Wirklichkeit anders aus. Volle Wartezimmer und ständiger Termindruck lassen diese Wünsche illusorisch werden.

Alle im menschlichen Organismus stattfindenden materiellen und biochemischen sowie biophysikalischen Vorgänge beziehen ihre Energie aus der Nahrung. Freude, Betrübtheit, Gelöstheit, Spannung, Aufgeschlossenheit, Intelligenz, Schlossenheit, Intelligenz, auch sie haben irgendwo ihre geheimnisvollen Wurzeln in unserer Ernährung, denn all das kann nur einigermaßen funktionieren, wenn eine gesunde Basis für diese immateriellen Prozesse vorhanden ist, so will ich es einmal vorsichtig benennen.

Als kurzer Hinweis zum Nachdenken: Amerikanische und französische Ernährungswissenschaftler sind der Ansicht, dass 60 - 80 % der bösartigen Geschwülste ihre Ursachen in einer falschen Ernährung haben. Sollte uns das nicht nachdenklich machen? Sollte uns das nicht zu einer Selbstbesinnung führen und eine positive Aufgeschlossenheit in uns gegenüber den Dingen wachrufen, die uns am Leben, am gesunden Leben erhalten?

Zugegebenermaßen gibt es gerade bei manchen Aspekten divergierende Meinungen unter den vielen Autoren. Das ist menschlich, allzu menschlich. Damit muß man leben. Der Leser möge daher oft aus dem Bauch heraus entscheiden, ob er meine Denkansätze übernimmt oder eine eigene Meinung für richtiger oder für ihn passender hält. Dogmen aufzustellen liegt mir fern.

Auf jeden Fall hoffe ich aber, mit meinen Ausführungen dem einen oder anderen hilfreich zur Seite stehen zu können und zum Nachdenken anzuregen.

Es gibt sicher noch viel mehr über Ernährung zu berichten, aber manchmal ist es wichtig, sich nicht zu verzetteln, sondern sich auf die wesentlichen Dinge zu konzentrieren.

## Historisches

Jeder stößt in seinem Leben irgendwann einmal auf Informationen, Ereignisse oder Erlebnisse, die ihn nachdenklich werden lassen oder sollten. Sie müssen nicht von weltbewegender Bedeutung sein, manchmal sind es nur ganz einfache Hinweise, die einem das Leben so nebenbei präsentiert. Oft hat man sogar den Eindruck, als hätten diese Ereignisse nur darauf gewartet, von uns entdeckt, aufgespürt oder gefunden zu werden.

Ein ganz banales Beispiel mag das erläutern. In meiner ersten Zahnarztpraxis hatte ich im Kühlschrank für die Angestellten immer zur Erfrischung ein oder zwei Flaschen klare Limo. Bis eines Tages eine ganze Flasche auslief. Zu meinem Entsetzen zeigte sich auf dem Fußboden keine klare Flüssigkeit, sondern eine klebrige Masse – alles Zucker. Ohne damals allzu viel über Ernährung zu wissen – dass Zucker Karies verursacht war mir schon bekannt – gab es danach keine Limoflaschen mit dieser Zuckerbrühe mehr in der Praxis.

Ich fragte mich damals, wieso lässt die Limonaden- und Erfrischungsgetränke-Industrie es zu, dass solche Produkte weiter verkauft werden. Denn gesund konnte das nicht sein.

Nun muss man wissen: Während des Studiums erfährt man so gut wie nichts zum Thema Ernährung, das scheint unwichtig, quasi Nebensache zu sein. Das ist auch der Grund, dass die meisten Ärzte und Zahnärzte wenig bis gar nichts zu diesem Thema wissen.

Ich beschloss, die Dinge weiter zu verfolgen und mich näher mit den Themen zu befassen. Zufällig wurde damals in Düsseldorf ein zweitägiges Seminar mit dem amerikanischen Wissenschaftler Prof. Cheraskin angeboten. Was er uns, wissenschaftlich belegt, zum Thema Ernährung,



speziell zu Zucker und auch zu Vitamin C, nahebrachte, hatte mich dermaßen erschüttert, dass ich regelrecht an den Intentionen der deutschen Nahrungsmittelindustrie zu zweifeln begann. Besonders die schädlichen Auswirkungen des Zuckers, also unseres allgegenwärtigen Haushaltszuckers, hatten mich regelrecht aufgebracht. Meine erste Amtshandlung, als ich wieder zu Hause war, bestand darin, ein Tablett zu nehmen und sämtlichen Zucker, den ich im Haus fand, egal ob Puderzucker, Würfelzucker, normalen abgepackten Zucker, Kandiszucker usw. auf das Tablett zu packen und in die Mülltonne zu werfen.

Seitdem wurde unser Haus zu einer zuckerfreien Zone erklärt.

In mir reifte dann der Entschluß, mein neues bescheidenes Wissen in eine Buchform zur Weitergabe an meine Patienten zu übertragen. Die erste Auflage im Eigenverlag, damals im Jahr 1979 noch in eine Reiseschreibmaschine vom Typ Olympia mühselig eingetippt, habe ich auch aus einer Art Wut und Enttäuschung geschrieben, da mir nach zwei Seminaren bei Prof. Cheraskin erschreckend klar gewesen war, wie wenig ich selbst über dieses Gebiet wusste, und ich begann, die Dinge weiter zu verfolgen.

Wenn man auf einem Weg ist, dann kommen - wenn man offen ist - andere entscheidende Informationen auf einen zu oder hinzu, als ob man von ihnen „gesucht“ wird. Man formuliert es dann als „zufällig“. Mir fielen damals, fast zeitgleich mit den Kursen bei Prof. Cheraskin, zwei Bücher von Hans Werner Woltersdorf in die Hände, die mich vieles, das ich in der Physik und in der Medizin gelernt hatte, sehr kritisch und als fragwürdig betrachten ließen. Ich bin in den Büchern, die sich mit Astrophysik etc befassen, näher auf diese wichtigen Inhalte eingegangen.

Vier einwöchige Seminare bei dem Diplom-Psychologen Thorwald Dethlefsen trugen weiter zu einer Erweiterung des Weltbildes bei. Sein Buch „Krankheit als Weg“ sei jedem Suchenden wärmstens empfohlen.

Um die Serie der Informationen abzurunden: Ich lernte Dr. Bruker und Dr. Schnitzer kennen, die mir entscheidende weitere Impulse zum Thema Ernährung gaben. Und der letzte, der uns später beim Thema Eiweiß begegnen wird, war Prof. Lothar Wendt aus Frankfurt.

Damit möchte ich die persönliche Historie erst einmal abschließen. Vieles aus diesen Erfahrungen und Begegnungen ist aber in dieses Buch eingeflossen.

## **Zivilisation und Gesundheit**

Die Medizin hat in der letzten Zeit große Fortschritte gemacht. Im Kampf gegen die Krankheiten sind enorme Erfolge erzielt worden. Beleuchtet man die Erfolgsergebnisse einmal kritisch, so stellt sich heraus, dass fast nur die akuten Geschehnisse, die in früheren Jahrhunderten die Menschheit wie eine Geißel bedrohten, einigermaßen besiegt worden sind. Als eine Herausforderung für die Medizin tauchen aber wie aus dem Nichts manchmal neuartige Erkrankungen auf, wie zB. die Vogelgrippe oder jetzt gerade in der Zeit, in der ich an diesen Zeilen schreibe, der Corona-Virus.

Die Kosten der gesetzlichen und privaten Krankenversicherer steigen laufend. Die Inanspruchnahme der Ärzte nimmt zu. Der Medikamentenverbrauch klettert munter weiter und nimmt geradezu konsumartigen Charakter an. Wird die Medizin eines Tages unbezahlbar, wenn dieses Tempo anhält?

Die Hauptursache der steigenden Kosten liegt in einer dramatischen Zunahme der chronisch-degenerativen Erkrankungen. Herz- und Kreislaufschäden, Magen-Darm-Störungen, rheumatoide Erkrankungen, Gicht, Arthrose und Arthritis, Diabetes, zunehmende Anfälligkeit bei Erkältungen, Krebs, Karies und Parodontose - das sind die immer dichter stehenden Meilensteine unserer so hochgeschätzten Straße der Zivilisation.

Unser Körper ist ein Wunderwerk der Natur; es ist geradezu erstaunlich, dass alles so reibungslos funktioniert.

Man muß regelrecht dankbar sein, dass es so ist, denn selbstverständlich ist es nicht.

Dennoch wird unser Körper oft schlechter und nachlässiger behandelt als das eigene Auto. Autofetischisten, die Wochenende für Wochenende ihren chromblitzenden Liebling bis zur letzten Vergaserschraube und in Zukunft vielleicht beim E-Auto die Batteriepole reinigen, opfern nur einen Bruchteil dieser Zeit für ihre Gesundheit, sei es durch Bewegung oder zur Kenntnisnahme einer hilfreichen Ernährung.

Wenn unser Körper richtig funktioniert, dann ist er ein Platz, in dem es sich zu leben lohnt. Dann sind wir gesund. Sind die Funktionen gestört und werden wir krank, so kann dieser Körper zur Bürde werden, in dem man sich wie in einem Gefängnis fühlt.

Deshalb müssen wir unserem Körper das geben, was er braucht.

Kein Körper kann jahrelang klaglos Fehlernährung und Bewegungsmangel ertragen. Jedes andere einfache mechanische Gerät hätte bei dieser schlechten Wartung schon längst den Geist aufgegeben.

Mit einer vernünftigen Therapie sollten wir nicht erst dann beginnen, wenn es zu spät ist und die ersten Symptome vorhanden sind. Schäden, die schon lange bestehen, lassen sich nicht mehr so ohne weiteres kompensieren. Auch nicht durch Biologische Medizin oder Homöopathie, zu der viele greifen, wenn die Schulmedizin nicht weiter helfen kann.

Vorbeugen heißt die Devise. Umdenken! Einsicht! Eigenverantwortung! Prävention! Prophylaxe!

Lieber Leser, sollten Sie, an dieser Stelle angekommen und glauben, dass ausschließlich Ihr Arzt oder Ihre Apotheke für Ihre Gesundheit zuständig seien, so klappen Sie dieses Buch vorsichtig zu. Möglichst ohne Eselsohren! Es war eine Fehlinvestition. Verschenken Sie es bei passender Gelegenheit an wen auch immer.

## **Die Entwicklung der Ernährung**

In seiner jahrtausendelangen Entwicklung ist der Mensch eigentlich das geworden, was er heute ist, indem er in harmonischer Symbiose mit der Natur gelebt hat und sich natürlich ernährt hat. Die Lebenserwartung war allerdings, von einigen oder wenigen Ausnahmen abgesehen, nicht sehr hoch. Die Menschen früherer Zeiten empfanden das offenbar nicht als Makel, sondern nahmen es als Selbstverständlichkeit der Natur hin. Vielleicht verglichen sie es mit der Lebensspanne der meisten Tiere, und die war ebenfalls zeitmäßig nicht sehr lang. Mir ist jedoch nicht bekannt, wie viele Jahre manche Tiere der Frühzeit wie zB Mammuts gelebt haben.

Diese gesunde Ernährung hat ihm all die Bausteine geliefert, die er für seinen Kampf ums Dasein brauchte. Im Rahmen ihrer unerbittlichen Auslese schied die Natur Krankes, Sieches und nicht Überlebensfähiges aus. In einem Buch, dessen Titel mir entfallen ist, las ich die zwar pathetische, aber treffende Formulierung: Ein gesunder Mensch betrat die Morgendämmerung seiner Geschichte.

Was ist nun aus dieser einstmals so natürlichen Ernährung geworden?

Unser technisches Zeitalter hat es vermocht, unsere Nahrung chemisch zu verändern, zu färben, zu bleichen, zu hydrieren, zu denaturieren, zu konzentrieren, zu sterilisieren, zu konservieren, zu pasteurisieren etc. etc. Das Endprodukt einer solchen Bearbeitung hat nur noch wenig mit dem Ausgangsprodukt gemeinsam. Auch die Gentechnik soll nicht unerwähnt bleiben.

Primitive Völker haben sich noch einen Geruchs- und Geschmacksinstinkt für eine gesunde natürliche Ernährung bewahrt. Das soll nicht heißen, dass der Rückfall in primitive

Zustände oder die Rückkehr in eine frühere Zeit erstrebenswert sei. Er zeigt uns nur, wie weit wir uns von einem natürlichen Urzustand entfernt haben.

Unsere chronischen Erkrankungen sind bei diesen Urvölkern weitgehend unbekannt. Man muß allerdings hinzufügen, dass die relativ kurze Lebensdauer es oft nicht zum Entstehen chronischer Leiden kommen ließ. Erst die Kontakte mit der Zivilisation und die Übernahme der als überlegen angesehenen Esskultur der Weißen brachten ihnen auch die bis dahin unbekanntenen Probleme.

Die Naturvölker waren dafür anderen Gefahren wie Epidemien, wilden Tieren und Naturkatastrophen stärker ausgesetzt. Eine einfache Zeit war es ausgesprochen nicht.

Diese Gefahren konnten wir für uns stark reduzieren. Dafür brauen sich über unseren Köpfen andere Gewitterwolken zusammen. Ein großer Feind unserer Gesundheit sind die denaturierten und chemisch veränderten Lebensmittel. Allerdings nicht nur, die Lebensweise hat sich gegenüber früher stark verändert und hat ebenfalls eine erhebliche Auswirkung. Wobei man aber hinzufügen muß, dass eine gesunde Ernährung zu einer höheren Belastungsfähigkeit führen kann.

Die Feinde unserer Ururahnen lauerten hinter Büschen, Bäumen und Bergen. Das heutige Feindbild hat sich stark verändert. Unsere Widersacher sind nicht mehr verborgen. Sie laden freundlich auf den Lebensmittelregalen der Supermärkte und Warenhäuser zum Einkauf.

Die Folgen sind überall zu sehen: Früher schauten wir etwas indigniert auf die etwas korpulenten Menschen in den Vereinigten Staaten. Das brauchen wir nicht mehr. Auch in Deutschland werden die Menschen immer dicker, wobei bei manchen das Wort „dick“ noch fast schmeichelhaft ist.