

Die Wirkung der „Normalen“ Ernährung!

Wir nehmen Obst, Gemüse, Fleisch, Fertiggerichte, Süßigkeiten, Kaffee, Limo, hin und wieder den berühmten Hamburger oder die Currywurst rot-weiß zu uns. Dann gibt es da noch die angereicherten Nahrungsmittel, wie Frühstücksflocken, Getränke, Milchprodukte und vieles Andere mehr. Bei dieser Ernährung sollte unser Körper, neben einer Menge Kalorien doch eigentlich alle Nährstoffe erhalten, die er benötigt, denken wir. WEIT GEFEHLT!

Zunächst einmal führen wir uns täglich wesentlich mehr Nährstoffe zu als wir wirklich verbrauchen! Also was tut unser Körper? Die nicht verbrannten Kalorien hebt er sich einfach in Form von Fettpölsterchen für schlechte Zeiten auf. Doch diese schlechten Zeiten gibt es nicht oder nur ganz selten. Also werden wir übergewichtig!

Nehmen wir als Beispiel doch einmal unser Auto. Es benötigt einen ganz bestimmten Kraftstoff. Wenn unser Auto nicht korrekt eingestellt ist, verbraucht es zuviel Benzin. Dieses „Zuviel“ verbrennt es aber nicht, sondern pustet es einfach wieder unverbrannt aus dem Auspuff heraus. Unser Körper speichert das „Zuviel“, das wir ihm zuführen, in Form von Fett, und er scheidet es nicht einfach ungenutzt wieder aus!

Das Auto bringen wir in die Werkstatt, dort wird das Problem behoben und der Benzinverbrauch sinkt wieder. Wir selbst müssen aber eine unbequeme Diät machen, die sehr lange dauern und sehr anstrengend sein kann. Vielleicht lassen wir uns sogar das Fett absaugen, was zwar sehr viel schneller geht, aber nur von ganz kurzer Dauer sein kann. Auf die Diäten komme ich in einem späteren Kapitel zu sprechen.

Dann braucht unser Auto auch Öl, damit es wie geschmiert läuft. Verbraucht es zuviel, hat es einen Defekt, es rappelt und klappert und im schlimmsten Fall läuft es nicht mehr. Wieder bringen wir es in die Werkstatt und dort wird der Schaden behoben und das Auto ist fast wie neu.

Wenn unserem Körper Nähr-, Mineralstoffe und Vitamine fehlen, dann rappelt und klappert er nicht, er wird einfach krank. Er wird jedoch nicht sofort krank! Sondern eine Störung oder die Krankheit zeigt sich erst, wenn diverse „Notprogramme“ bereits abgelaufen sind und der Körper sich selbst nicht mehr helfen kann!

Unser Körper ist zwar wesentlich intelligenter als eine Maschine, doch auch er funktioniert nur bis zu einer gewissen Grenze. Es ist eben nicht so einfach wie bei einem Auto, das erst dann gründlich repariert wird, wenn die Ursache der Störung gefunden wurde.

Wir gehen zu einem Arzt, weil wir z.B. Magenbeschwerden haben. Die wenigsten Ärzte fragen nach unserer Ernährung, sie verschreiben uns einfach ein Medikament und unsere Magenbeschwerden verschwinden. Doch nach einiger Zeit sind die Beschwerden wieder da. Meistens sind die Beschwerden dann auch noch massiver, weil die Ursache der Magenbeschwerden ja nicht behoben, sondern einfach nur das Symptom behandelt wurde.

Kommen wir zurück zu unserem Auto. Da gibt es dann noch die Möglichkeit, daß wir zuviel Benzin und Öl in unser Auto schütten. Was geschieht? Das Benzin läuft einfach über und ist weg. Bei den heutigen Benzinpreisen achten wir schon darauf, daß wir nicht zuviel und auch das richtige Benzin einfüllen. Ein Zuviel an Öl kann schon einen Motorschaden hervor rufen, also müssen wir darauf achten, daß wir auch nicht zuviel Öl einfüllen.

Jetzt schauen wir uns wieder unseren Körper an. Er kann einige Vitamine, die wir zuviel aufnehmen einfach wieder ausscheiden und es schadet ihm nicht, genau wie das Benzin das dann überläuft. Es gibt aber auch Vitaminpräparate, aus denen er die Stoffe nicht verarbeiten kann. Also müssen wir auch bei unserem Körper darauf achten, daß wir ihm die richtigen Nährstoffe zuführen. Aber teilweise schadet ihm auch ein Zuviel an „richtigen“ Nähr-, Mineralstoffen und Vitaminen! Das kann unserem Körper also genau so schaden wie unserem Auto das „Zuviel“ an Öl.

Aus diesem Grund sind z.B. in Schweden angereicherte Nahrungsmittel grundsätzlich verboten. Hier greife ich nur die Frühstücksflocken heraus. Die in Schweden verkauften Frühstücksflocken dürfen nicht mit Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen angereichert sein.

Das schwedische Gesundheitsministerium hat festgestellt, daß dem menschlichen Körper ein „Zuviel“ und auch eine falsche Zusammensetzung an einigen Nährstoffen schadet. Es versucht durch diese Reglementierung die Bevölkerung vor einem Teil der bekannten ernährungsbedingten Krankheiten zu schützen.

An dieser Stelle möchte ich hierfür nur ein Beispiel nennen! Das Eisen. Wird dem Körper zuviel Eisen zugeführt, oxydiert das überschüssige Eisen. Diese Oxydationsstoffe fügen dem Körper nachweislich ernsthafte gesundheitliche Schäden zu.