

Erich Peck
Gesundheitspraktiker, Ernährungsberater,
Fastenleiter, Lebensmitteltechniker
Landestrainer – SH-Jugend

Im holt 42 a
23812 Wahlstedt
Tel./Fax: 04554/5855
E-Mail: e.peck@t-online.de

Wahlstedt, den 28.08.08

Gesundheit Ganzheitlich: „Was soll ich wann essen?“

nachdem wir wissen, was wir trinken sollen:

Nämlich Wasser und nichts als reines Wasser ohne jeden Zusatz,

wollen wir uns nun einem der wichtigsten Bereiche nach Wasser zuwenden, der nachhaltig und direkt die Gesundheit eines jeden einzelnen von uns beeinflusst, nämlich dem „was soll ich wann essen?“

Gesunde optimale Nahrung besteht aus einer auf die Bedürfnisse der Menschen zusammengestellter Kost, die für jeden Verträglich ist, ohne Schädliche Nebenwirkungen Gesund ist, und enthält wie der Menschliche Organismus mindestens 70 – 80% freies Wasser!

Das heißt in der Hauptsache Sonnenkost, bestehend in der Hauptsache aus: Obst, Früchte, Salate, Gemüse, Samen, Sprossen und Nüsse

Möglichst unbehandelt, in rohem Zustand, nicht zu stark zerkleinert, gut gekaut usw.

- Essen Sie möglichst niemals Eiweiß- und Stärkenahrung während einer Mahlzeit.
- Essen Sie Obst immer vorher und für sich alleine, da es sehr viel schneller verdaut wird als alles andere.
- Trinken Sie vor dem Essen, und nicht während oder kurz nach dem Essen, da Sie dadurch die Verdauungssäfte zu stark verdünnen, und diese somit nicht mehr richtig wirken können
- Salate ohne Dressing (außer z. Bsp. Zitronensaft, Orangensaft, Avocado mit Tomaten püriert usw.) können Sie mit allem, außer Obst kombinieren. Für Gemüse gilt dieselbe Regel.
- Öle und Fette müssen immer zuerst verdaut werden, da Öl zum Beispiel die mitgegessene Nahrung wie ein Haut umschließt, und die Verdauungssäfte zuerst den Ölfilm auflösen und verdauen müssen, ehe sie an die anderen Bestandteile des Magen- und Darminhalts herankommen. Also wenig Öl verwenden!

Mein kleiner Tipp zur Ernährung:

Trinken Sie morgens nach dem Aufstehen, und vor jedem Essen → auch der Zwischenmahlzeit, ein (großes) Glas klares Wasser ohne Kohlensäure, und essen Sie in den ersten Tagesstunden bis ca. 11,00 Uhr nur Obst, falls Sie Hunger haben. Halten Sie diese Maßnahme drei Wochen durch, und wundern Sie sich dann über den Erfolg der darauf erfolgt. Wenn Ihnen gefällt was Sie nach diesen drei Wochen feststellen, dann sollte man es zu einer festen guten Gewohnheit machen.

Um das Bedürfnis nach der leider nicht gesunden Kochkost jeder Art etwas zu reduzieren, gibt es einen ganz einfachen Trick! Essen Sie den Salat vor Ihrem Hauptgericht, und kauen Sie jeden Bissen solange, bis er sich im Mund verflüssigt. Sie werden sich wundern wie schnell Sie mit deutlich weniger Menge an Nahrung Sie Satt und Zufrieden sein werden. Nur Sie müssen es auch tun!

Ernährungsphysiologie im Körper des Menschen:

Unser Körper ist biologisch darauf ausgerichtet, biologisch lebendige stark Wasserhaltige Nahrung zu verarbeiten und zu verwerten. Biologisch lebend bezeichnet den Zustand von Lebensmitteln wie sie die Natur unmittelbar nach dem Erreichen einer verzehrfähigen verwertbaren Reife dem Esser, also auch uns zur Verfügung stellt. In diese Kategorie fallen ausschließlich pflanzliche Lebensmittel, die alles was für ihre Verwertung und Verstoffwechslung benötigt wird mitbringen, also vollständige Nahrungsmittel. Nur diese Kategorie Nahrungsmittel sollten auch als **Lebensmittel (Mittel zum Leben)** bezeichnet werden. Alles andere kann man im besten Fall als **Not – Nahrungsmittel** bezeichnen, und auch nur dann, wenn nichts anderes verfügbar ist.

Die Ernährungsbedürfnisse eines gesunden Menschen werden fast in jedem Fall stark überschätzt. Ist man aufgrund der empfohlenen Nährwerttabellen, führt dies unweigerlich zur Überernährung und zur Übersäuerung des Körpers. Nehmen wir ständig zu große Mengen an Nahrung zu uns, dann kann auch Nahrung der wir biologisch und konstitutionell angepasst sind, zu Erkrankungen führen.

Besonders krankheitsverursachend ist der Durchschnittseiweißverbrauch eines Erwachsenen von ca. 80 bis 90 Gramm reines Eiweiß täglich, gegenüber einem tatsächlichen Bedarf von 25 bis 30 Gramm Eiweiß täglich. In Wahrheit brauchen wir nicht das Eiweiß selbst, sondern einige Bestandteile aus dem Eiweiß, nämlich die Aminosäuren und einige andere Substanzen. Außer den Raubtieren decken alle Säugetiere ihren Eiweißbedarf (sprich: Aminosäuren bedarf) aus pflanzlichen Rohstoffen. Wer glaubt, dass der Mensch ein Raubtier ist, der soll doch mal nur mit seinen Zähnen bewaffnet auf die Jagd gehen! Selbst die Überlebensspezialisten der Militärs, ernähren sich in der freien Natur zu über 85% von pflanzlichen Nahrungsmitteln.

Die Nebenprodukte und Stoffwechsel-Endprodukte vom tierischen Eiweiß sind giftig für den Körper und führen zu Siechtum und Krankheit. (Bei dem einen früher, bei dem anderen später, ausgespart wird keiner, auch wenn wir uns das noch so schön zu Recht reden) Als erstes Warnzeichen der Fäulnis können Sie den übel riechenden stinkenden Stuhlgang betrachten, wenn Sie es denn noch so empfinden, denn viele Zeitgenossen die nach Benutzung der Toilette diese zum Sperrgebiet für empfindliche Nasen machen, behaupten von sich eine ganz **normale** Geruchsmarkierung hinterlassen zu haben. Dies zeigt uns, wie wenig der Begriff **Normal** für das tatsächlich **Normale** zu gebrauchen ist.

Der Eiweißbedarf eines Erwachsenen ist bestimmt nicht höher als der eines Säuglings in der Entwicklung. Der Eiweißbedarf je kg Körpergewicht liegt im Säuglingsalter viel höher als im Erwachsenenalter. Der Eiweißanteil in der gesunden Muttermilch beträgt ca. 1% und entspricht damit dem Eiweißanteil der meisten Früchte. Babys die möglichst lange und fast ausschließlich mit Muttermilch ernährt werden, haben in aller Regel ein besseres Immunsystem und sind insgesamt gesünder und ausgeglichener in ihrer gesamten Entwicklung.

Was die meisten Ernährungswissenschaftler scheinbar nicht wissen oder einfach nicht berücksichtigen ist die Tatsache, dass ca. 70% des Eiweißes das aus dem Stoffwechsel des Anabolismus und dem Katabolismus (Auf- und Abbau der Zellsubstanzen) stammt, wird zu bis zu den Grundbausteinen zerlegt und wieder verwendet. Im Übrigen brauchen wir kein Eiweiß wie es uns in der Form von tierischen Produkten bekannt ist, sondern lediglich Stoffe aus der Zusammensetzung des Eiweißes wie die Aminosäuren und verschiedene Enzyme und Co-Enzyme. Alle diese Stoffe stammen letztlich aus der

unbehandelten Pflanze, und steht uns dort in sehr viel einfacherer und gesünderer Form zur Verfügung, wenn wir die pflanzliche Nahrung nicht vorher zerstören oder nachteilig behandeln und verändern würden.

Falls wir unsere Nahrung nicht schon in zerstörtem Zustand kaufen, dann holen wir dies schnellstens durch küchentechnische Anwendungen nach. Wir braten, dünsten, schmoren, kochen und verwürzen fast alles, ehe wir es essen. Der Originalzustand der Nahrung wird verändert. Da unser Körper aber biologisch nicht darauf eingestellt ist, soviel veränderte (denaturierte) Nahrung aufzunehmen, ergeben sich durch die unvollständige Verdauung und Assimilation Rückstände und diese sind für den Körper giftig. Besteht nun ein größerer Anteil unserer Ernährung aus denaturierter Nahrung, wird der Organismus ständig überlastet.

Wenn Sie ständig schneller laufen als Sie laufen können, entkräften Sie sehr viel schneller als bei gemäßigtem angepassten Tempo. Wenn Sie das nun andauernd machen, nehmen Sie über kurz oder lang Schaden und können vielleicht auf Dauer nicht mehr richtig laufen. Genauso verhält es sich mit unserem Körper, wenn wir dauernd zu viel, zu oft, und vor allen Dingen ständig das verkehrte essen. Da es sich bei dem was wir ständig essen, um einseitige, tot-gekochte oder sonst irgendwie entwertete Nahrung handelt, entkräften wir unseren Körper immer mehr. Vom biologischen Standpunkt aus betrachtet handelt es sich um Nahrung, in der fast ausschließlich nur leere Kalorien enthalten sind.

So sammelt unser Körper auf zweierlei Weise Giftstoffe, einerseits durch den normalen Stoffwechsel, andererseits durch Nahrungsrückstände, die nicht genügend ausgeschieden werden konnten. Ihr gesunder Menschenverstand wird Ihnen sagen, dass sich Überschüsse bilden müssen, wenn mehr Abfallprodukte anfallen als ausgeschieden werden können. Aus diesem Überschuss entsteht nun ein Teil des Übergewichts. Noch größer wird das Problem dadurch, dass diese Giftstoffe saurer Natur sind. Ist aber ein Säureüberschuss vorhanden, muss der Körper Wasser zurückhalten, um die Säure zu neutralisieren. Dadurch wird der Körper aufgeschwemmt, und es entsteht noch mehr Gewicht, da der Körper, um größeren Schaden zu vermeiden, diese Giftstoffe und Stoffwechselrückstände aus der Nahrung sowie Schlacken aus dem normalen Körperstoffwechsel, an diversen Stellen im Körper ablagert, da er es mangels Energie durch Entkräftung nicht mehr schafft, alles rechtzeitig und vor allen Dingen diese großen Mengen auszuscheiden. Da Sie täglich mehr Schlacken produzieren, als Ihr Körper ausscheiden kann, müssen sie irgendwo gelagert werden. Ihr Körper, ständig bemüht, sich zu schützen und sich vor Schlacken und Giften zu bewahren, wird diesen Abfall nun keineswegs in der Nähe lebenswichtiger Organe zu lagern, solange es andere und ungefährlichere Möglichkeiten gibt. Er wird ihn in den Muskeln und im Fettgewebe vorrangig deponieren, das heißt in den Oberschenkeln, am Gesäß, um die Körpermitte, an den Oberarmen, unter dem Kinn, überall dort, wo wir die Fettpolster am meisten beklagen. Wird das Problem nicht bewältigt, entsteht nicht nur Fettsucht, sondern auch ein allgemeines körperliches Unbehagen und Lethargie, denn der Körper entkräftet immer mehr und verbraucht immer mehr Energie bei dem Versuch, sich von den angehäuften giftigen Schlacken zu befreien.

Neben den tierischen Produkten ist das zweite große Übel neben dem Ur übel, dass alles Kreuz und Quer gegessen wird, die Tatsache, dass wir viel zu viel an toten Kohlehydraten zu uns nehmen. Um Kohlehydrate, sprich Stärke in jeder Form (Brot, Gebäck, Kuchen, Torten, Kekse, Nudeln, Teigwaren aller Art, Reis, Kartoffel usw.), verdauen zu können, benötigen wir neben vielen anderen Substanzen, das Enzym Ptyalin, welches in der Hauptsache nur über die Mundspeicheldrüsen, und auch nur wenn ausreichend gekaut wird, dem Speisebrei zugeführt wird. Nun abgesehen davon, dass fast alle Menschen nur schlampig Ihre Nahrung kauen, ist die Tatsache, dass unser Körper nur eine geringe Menge von dem Enzym Ptyalin produzieren kann. Die Menge die täglich produziert werden kann, reicht gerade aus um ca. einen Esslöffel voll Stärke ordentlich verdauen zu können, wenn wir den auch richtig gekaut haben. Dies entspricht ungefähr einem halben bis dreiviertel von einem Brötchen mittlerer Größe. Alle Weizenprodukte (Weizen, Hafer, Roggen, Gerste usw.) enthalten Gluten. Gluten ist ein Klebereiweiß und der menschliche Organismus verfügt über keine Möglichkeit Gluten so zu verstoffwechseln, so dass keine Schäden entstehen. Gluten ist mit der Stärke hauptsächlich für alle Dermatitis-erkrankungen mitverantwortlich, dies gilt für alle Hauterkrankungen jeglicher Erscheinungsform. Stärke und Gluten sind ebenfalls maßgeblich an fast allen Herz- Kreislauf-erkrankungen beteiligt, oftmals sogar die Ursache. Diese Tatsachen sind mittlerweile auch dem vorletzten Mediziner bekannt, nur wird weiterhin an der Symptombehandlung festgehalten, da damit richtig Geld verdient wird und die Mediziner aller Couleur

selbst diesem Laster und somit Sucht verfallen sind. Wer möchte schon Wasser predigen, aber selbst Wein saufen, und dabei auch noch erwischt werden?

Natürlich ist nicht nur die Art und Weise wie wir uns Ernähren an unserem Übergewicht und unseren Befindlichkeitsstörungen schuld, sondern dazu gehören, wenn wir uns an unser Gesundheitshaus erinnern, alle unsere nicht befriedigten Lebensbedürfnisse. Um das Ganze nicht unnötig zu komplizieren, bleiben wir bei der heutigen Ursachen – Forschung, „Was ist eigentlich gesunde Nahrung“, ausschließlich bei einer Ernährungsphysiologischen Fakten – Sammlung, die es Ihnen ermöglichen, sofern Sie es wirklich wollen, Ernährungsbedingte Fehlentwicklungen und Erkrankungen, bei sich selbst zu entdecken und zu beheben. Denn wenn Sie das **Wissen um viele Ernährungsfehler** haben, können Sie nicht mehr sagen, ich habe es ja nicht gewusst.

WAS SOLLEN WIR DENN NUN ESSEN?

Alles was wir ohne schädliche Nebenwirkung als vollständiges Lebensmittel, unbehandelt und für sich allein verwerten können!

Jedes Lebensmittel sollte mindestens 70% an eigenem Wasser enthalten.

In der Hauptsache sind wir an folgende unbehandelte Lebensmittel

Biologisch durch die Evolution angepasst und auch darauf angewiesen

diese als Hauptnahrungs-Quellen zu nutzen,

wenn wir gesund bleiben wollen, und vor allen Dingen

GESUND WERDEN WOLLEN

Gesunde Ernährung in der Hauptsache bestehend aus:

OBST; FRÜCHTE; SALATE; GEMÜSE; SPROSSEN; SAMEN UND NÜSSE

Dazu gehören natürlich noch ausreichend gesunde Bewegung an der frischen Luft, der emotionale Frieden, sowie eine ausreichende Befriedigung aller Ihrer Lebensbedürfnisse. Wenn das alles auf Dauer erfüllt wird, dann haben Sie keine andere Möglichkeit mehr, als gesund zu sein und zu bleiben bis die natürliche biologische Lebensuhr aufhört zu ticken.

Grundsatz der Verdauungschemie:

Ein wichtiger Grundsatz der natürlichen Gesundheitslehre ist die der richtigen Lebensmittelkombinierung, wenn mehr als eine Nahrungsart während einer Mahlzeit gegessen wird, kommt unweigerlich zur Beeinträchtigung der gesamten Verdauungsarbeit. Die Folgen sind jedem hinlänglich bekannt, und jeder hat sie auch schon am und im eigenen Leib erfahren müssen.

In der Verdauungsphysiologie wurde endlich erkannt, dass unterschiedliche Nahrung auch unterschiedliche **Milieus und Verdauungssäfte** erfordert. Zum Beispiel ist für die Eiweißverdauung, im Magen ein stark saures Milieu erforderlich, damit das Enzym Pepsin wirken kann. Für die Verdauung von Stärke wird ein alkalisches Milieu benötigt. Isst man Stärke und Eiweiß in einer Mahlzeit, so werden durch die vegetativen Regulationen sowohl die Säurebildung im Magen vermindert, und auch zugleich im Speichel und im Dünndarm die Alkalibildung deutlich reduziert. Das hat logischerweise zur Folge, dass weder die Eiweißverdauung richtig erfolgt, was zu Fäulnis im Darm führt, noch dass die Stärke richtig aufgeschlossen wird, was zu Gärung führt. Erschwerend kommt noch hinzu, dass wir viel zu große Mengen der ohnehin nur schwer verdaulichen Substanzen zu uns nehmen.

Abschließend nochmals zur Verinnerlichung:

Aus diesen physiologischen Lebensgrundlagen ergeben sich zwingend, und für jeden Organismus gültig, egal ob Sie es glauben, oder wie so oft denken, das gilt nur für andere aber nicht für mich, folgende Grundregeln:

- **Essen Sie niemals Eiweiß- und Stärkenahrung während einer Mahlzeit.**
- **Essen Sie Obst immer vorher und für sich alleine, da es sehr viel schneller verdaut wird als alles andere.**

- Trinken Sie vor dem Essen, und nicht während oder kurz nach dem Essen, da Sie dadurch die Verdauungssäfte zu stark verdünnen, und diese somit nicht mehr richtig wirken können
- Salate ohne Dressing (außer z. Bsp. Zitronensaft, Orangensaft, Avocado mit Tomaten püriert usw.) können Sie mit allem, außer Obst kombinieren. Für Gemüse gilt dieselbe Regel.
- Öle und Fette müssen immer zuerst verdaut werden, da Öl zum Beispiel die mitgegessene Nahrung wie ein Haut umschließt, und die Verdauungssäfte zuerst den Ölfilm auflösen und verdauen müssen, ehe sie an die anderen Bestandteile des Magen- Darminhalts herankommen. Also möglichst wenig Öl verwenden!

Ihr Richy Peck