



Barbara Rütting Was mir immer wieder auf die Beine hilft



entscheiden, wieder leben zu *wollen*, und das hundertprozentig. Buddhina zuliebe habe ich mich dafür entschieden. Mich gezwungen, wieder zu essen und den ausgemergelten Körper wieder zu kräftigen. Die Körpersäfte, zumindest was davon noch übrig ist, müssen wieder zum Fließen gebracht werden. Es gilt, die vielen angesammelten Blockaden zu lösen, den leeren Energieakku wieder aufzufüllen. Man muss am Gesundwerden arbeiten wie ein Leistungssportler nach einem Unfall und darf sich durch Rückschläge nicht entmutigen lassen.

2.Teil: Du bist, was du isst

Das A und O – eine vegetarische vollwertige Ernährung

Laut Dr. Max Otto Bruker »erkrankt der Durchschnitt der Bevölkerung schon etwa fünfundzwanzig Jahre vor dem Tod an einem ernährungsbedingten Zivilisationsleiden, das dann später oft zur Todesursache wird«.

»Sind Dr. Brukers Ernährungsempfehlungen heute noch aktuell?«, wurde ich kürzlich auf einer Ökomesse gefragt. Und ob sie aktuell sind! Dr. Bruker hat schon vor Jahrzehnten die vegetarische Vollwertkost empfohlen, mit einem möglichst hohen Anteil an Rohkost, sprich Frischkost, denn auch die Rohkost sollte frisch sein.

Ihm verdanken wir unter anderem auch die Gliederung der Krankheiten in ernährungs-, lebens- und umweltbedingte, auf die ich mich hier beziehe.

Ernährung und Gesundheit hängen enger zusammen, als landläufig bekannt ist. Ein Auto streikt sofort, wenn ihm falscher Treibstoff einverleibt wird. Der menschliche Organismus jedoch hilft sich bei Fehlernährung (leider) viel zu lange über die Runden, versucht immer wieder mit aller Anstrengung, den Schaden auszugleichen – und wenn er es dann eines Tages gar nicht mehr schafft, hat der Mensch nach fünfzehn oder zwanzig Jahren falschen Essverhaltens

»plötzlich« Rheuma, »plötzlich« einen Herzinfarkt,
»plötzlich« Krebs.

Krankheiten werden also nach ihren Ursachen unterschieden: die ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten, die lebens- oder spannungsbedingten und die umweltbedingten Krankheiten.

Am einfachsten sind die *ernährungsbedingten* Ursachen auszuschalten, wenn man entsprechend informiert ist. Wie ich mich ernähre, dafür bin allein ich verantwortlich – eine Umstellung ist sofort möglich. Da empfiehlt es sich, in kleinen Schritten vorzugehen, die schlechten Gewohnheiten »auszuschleichen«.

Den meisten Menschen ist gar nicht klar, wie viele der Krankheiten ernährungsbedingt sind. Sie verursachen jährlich in Deutschland Kosten von ca. achtzig bis einhundertzwanzig Milliarden Euro!

Durch die Umstellung der Ernährung sind sie zu vermeiden, manchmal zu heilen oder zumindest zu lindern.

Um sie zu vermeiden, brauchen wir Vitalstoffe. Und die finden wir in der Vollwertkost.

Diese sind:

→ **Vitamine** – fett- und wasserlösliche, vor allem des B-Komplexes

- **Mineralstoffe**
 - **Spurenelemente**
 - **Enzyme** (Fermente)
 - **Duft- und Aromastoffe**
 - **Ungesättigte Fettsäuren** im natürlichen Verbund
 - **Faserstoffe** (fälschlich Ballaststoffe genannt, denn sie sind ja kein Ballast, sondern wichtig für die Verdauung)
- Nach den Regeln der Vollwertkost sollten wir vier Dinge meiden, wenn wir gesund bleiben oder wieder gesund werden wollen, und vier Dinge täglich zu uns nehmen.

Was wir meiden sollten:

1. Jede **Fabrikzuckerart** (weißer oder brauner Zucker, Traubenzucker, Fruchtzucker etc.) und damit gesüßte Nahrungsmittel;
2. **Auszugsmehl** und alle Produkte daraus (das heißt alle Mehlprodukte, die nicht aus Vollkorn hergestellt sind);
3. **Fabrikfette** (z. B. Margarine, spezielle Bratfette, raffinierte Öle);
4. **Säfte, gekochtes Obst** (gilt besonders für Leber-, Galle-, Magen- oder Darmempfindliche).

Achtung:

Säfte, gekochtes Obst und bereits ein Minimum an Fabrikzucker können Vollkornprodukte unverträglich