

## Vitalstoffreiche Vollwertkost in wenigen Worten

Die heute übliche Zivilisationskost zeichnet sich durch einen erheblichen Mangel an biologischen Wirkstoffen, Vitalstoffe genannt (dazu gehören Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme, ungesättigte Fettsäuren, Aromastoffe und Faserstoffe) aus. Ursachen für den Mangel an Vitalstoffen sind die intensive konventionelle Landwirtschaft und vor allem die fabrikatorische Verarbeitung der ursprünglichen Lebensmittel zu isolierten chemischen Stoffen wie Fabrikzucker, Auszugsmehlen und Fabrikfetten. Die Folgen sind die ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten (chronische Vitalstoffmangelkrankheiten) von Arthrose bis Zöliakie, wozu auch die mangelnde Infektabwehr gehört!

Dagegen werden in der vitalstoffreichen Vollwertkost die ursprünglichen Lebensmittel so wenig wie möglich verarbeitet, so dass der größte Teil der ursprünglichen Vitalstoffe erhalten bleibt. Das bedeutet: Am wertvollsten sind die natürlichen Lebensmittel, die unverändert wie die Karotte aus der Hand gegessen, mechanisch verändert wie in Salaten aus Gemüse, wie Getreideschrot, wie kaltgepresste Öle oder fermentativ verändert wie Gärgemüse (Sauerkraut) oder das Frischkorngericht nicht erhitzt worden sind. Durch Erhitzung, Konservierung und Präparierung (gerade zu den Präparaten zählen die heutigen Grundnahrungsmittel Fabrikzucker, Auszugsmehle und Fabrikfette) gehen ein Teil, bei Präparaten sogar (fast) alle Vitalstoffe verloren, deshalb sollen diese möglichst gemieden werden. Diese Nahrungsmittel erhalten uns zwar am Leben; aber auf Dauer nicht gesund! Noch problematischer sind Imitate und genmanipulierte Produkte.

Vitalstoffreiche Vollwertkost basiert auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen zahlreicher Forscher und Ärzte, allen voran Dr. Maximilian Oskar Bircher-Benner und Prof. Werner Kollath. Dr. Max Otto Bruker hat diese in jahrzehntelang in Klinik und Praxis erprobt und zahlreiche Heilungserfolge an Patienten bei ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten erreicht. Dieses Blatt kann nicht alle Fragen zur vitalstoffreichen Vollwertkost beantworten. Hierzu gibt es umfangreiche Literatur, die Sie im Buchhandel oder beim **emu-Verlag**, Dr.-Max-Otto-Bruker-Str. 3, 56112 Lahnstein, [www.emu-verlag.de](http://www.emu-verlag.de), bestellen können. Besonders zu empfehlen ist die nur beim emu-Verlag erhältliche Kleinschrift „**Gesund durch richtige Ernährung**“, die die wichtigsten Erkenntnisse zur vitalstoffreichen Vollwertkost auf wenigen Seiten in übersichtlicher Form und zu einem geringen Preis zusammenfasst.

Um sich gesund zu ernähren, sind bestimmte Dinge zu meiden, andere sollten täglich gegessen werden.

### Essen Sie möglichst täglich diese Speisen:

- ◆ **Vollkornbrote, Vollkornbrötchen**  
aus unmittelbar vor der Verarbeitung frisch geschrotetem keimfähigen Getreide mit natürlichem Sauerteig oder biologischer Hefe, möglichst verschiedene Sorten; aber auch Vollkornnudeln aus frisch geschrotetem keimfähigen Getreide hergestellt (Vollkornspätzle) und ungeschälten Reis oder Pellkartoffeln (statt Salzkartoffeln)
- ◆ **täglich 3 Esslöffel keimfähiges Getreide als Frischkorngericht**  
Rezept: Das Getreide wird grob geschrotet und mit ungekochtem, kaltem Leitungswasser zu einem Brei gerührt und 5-12 Stunden stehen gelassen. Die Wassermenge ist so zu berechnen, dass nach der Quellung nichts weggegossen zu werden braucht. Nach der Quellung wird daraus ein schmackhaftes Gericht mit Obst der Jahreszeit, Zitronensaft, 1 Esslöffel Sahne und gehackten Nüssen zubereitet. Ein unter das Gericht gemischter geriebener Apfel macht das Gericht luftig und wohlschmeckend.
- ◆ **Frischkost**  
aus unerhitztem Gemüse, z. B. als Salat, und unerhitztem Obst. Frischkost vor der Kochkost essen. Je höher der Frischkostanteil desto besser!
- ◆ **naturbelassene Fette**  
in Form nicht raffinierter kaltgepresster Öle und von Butter, Sahne

Seite 1 von 2

Libertas & Sanitas e.V., Marbach  
Forum für Impfproblematik, Gesundheit und eine bessere Zukunft  
V.i.S.d.P.: Wolfgang Böhm

Geschäftsstelle: Postfach 12 05 85066 Eichstätt | Fernruf (0 84 21) 90 37 07 | Fernkopie (0 84 21) 9 97 61

[info@libertas-sanitas.de](mailto:info@libertas-sanitas.de) | [www.libertas-sanitas.de](http://www.libertas-sanitas.de)

Bankverbindung: Sparkasse Eichstätt (BLZ 721 513 40) Konto 20 136 222

## Meiden Sie:

### ◆ **Produkte aus Auszugsmehlen**

Auszugsmehle sind Mehle von allen Getreidearten, bei denen vor dem eigentlichen Mahlvorgang die Randschichten und der Keim entfernt werden, erkennbar an der Typenbezeichnung Typ 405, Typ 550, Typ 1050 usw. (z. B. die üblichen Brote, auch das vermeintlich gesunde Roggenbrot, Teig- und Backwaren)

### ◆ **Alle Fabrikzuckerarten**

gleichgültig, ob aus biologischem oder konventionellem Anbau wie brauner oder weißer Haushalts-, Trauben-, Frucht-, Milch- und Vollrohrzucker, Ursüße, Ur-Zucker, Rapadura, Sirup Agavendicksaft, Apfeldicksaft, Birnendicksaft, Ahornsirup, Melasse, Fructose, Gerstenmalz, Maltodextrin u.a.m. sowie Produkte daraus, insbesondere gesüßte Speisen und Getränke, Schokoladen. Honig sollte nur in Ausnahmefällen und geringen Mengen genossen werden.

### ◆ **Raffinierte Fette**

Das sind alle in Raffinationsprozessen gewonnenen Fette, also die üblichen im Haushalt verwendeten Öle, streichfähigen Fette und Margarinen gleich welcher Ölsaart.

### ◆ **Besonders für Magen-, Darm-, Leber- und Gallenempfindliche gilt:**

#### **Gekochtes Obst, Trockenfrüchte, Säfte aus Obst und Gemüse**

Der Grund liegt neben dem Verlust an Vitalstoffen vor allem darin, dass der in den Lebensmitteln natürlich vorhandener Zucker durch den Verarbeitungsprozess isoliert wird und damit schneller in das Blut übergehen kann. Dies kann vor allem zu Verträglichkeitsproblemen führen.

### ◆ **Bei Menschen, die allergisch reagieren, infektanfällig oder z. B. Rheumatiker sind:**

#### **Tierisches Eiweiß.**

Dies führt zur Entlastung des Eiweißstoffwechsels und des Immunsystems. Tierisches Eiweiß ist zur Eiweißversorgung des Körpers nicht notwendig und wird vom Menschen i. d. R. in erhitzter Form zu sich genommen, was die Denaturierung des Eiweißes (Verlust der Lebendigkeit - lebendiges Eiweiß ist lebensnotwendig!) zur Folge hat. Ein Zuviel an tierischem Eiweiß (mehr als 2 % in der tgl. Nahrung) kann auch zu den Eiweißspeicherkrankheiten (Eiweißablagerungen in den Kapillarmembranen der Blutgefäße und in den Binde- und Stützgeweben) führen.

Biologische Produkte sind Produkten aus konventionellem Anbau generell vorzuziehen. Sollten im Einzelfall in der Umstellungsphase Verträglichkeitsprobleme auftreten, dann ist besonders darauf zu achten, dass in dieser Zeit kein Fabrikzucker in der Nahrung enthalten sein darf. Wer Fleisch essen möchte, sollte sich bewusst sein, dass 80 % der landwirtschaftlichen Nutzfläche der Erde durch die Viehzüchter beansprucht werden, dass 20 Milliarden „Nutztiere“ 49% der jährlich weltweiten Getreideernte und 90 % der Sojabohnenwelternte verzehren und dass 60 % der Futtermittel für die Tiermast aus der 3. Welt importiert werden. Die Entscheidung des Einzelnen, was auf seinen Teller kommt, hat deshalb Auswirkungen weit über den Tellerrand hinaus!

Die vitalstoffreiche Vollwertkost verringert nicht nur die Infektanfälligkeit, sondern schützt vor allem auch vor ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten. Denken Sie daran, die meisten Deutschen sterben an Krankheiten, die größtenteils durch falsche Ernährung zumindest mitverursacht werden!

**Ausführliche Informationen, Hinweise, Tipps, Links zur (Vogel-)Grippe, Impfungen und zur Ernährung finden Sie im Internet unter [www.libertas-sanitas.de](http://www.libertas-sanitas.de).**