

# Vegetarisch essen - aber wie?

von Dr. Johann Georg Schnitzer

**Der Mensch ist ausweislich seiner Gebisskonstruktion nach den Erkenntnissen der Vergleichenden Gebissanatomie ein Frugivore, ein Fruchtester im Sinne dessen, was Bauer und Gärtner als Acker-, Feld-, Garten- und Baumfrucht bezeichnen. Die Abkehr von dieser artgerechten Ernährung hat der Menschheit chronische Krankheiten und Degeneration gebracht und führt zur Verwüstung des Planeten. Eine Rückkehr zur natürlichen und artgerechten Ernährung ist deshalb nicht nur zur Erhaltung der eigenen Gesundheit, sondern auch zur Sicherung der natürlichen Lebensgrundlagen des Menschen insgesamt unumgänglich. Jeder kann diesen Beitrag leisten und selber großen gesundheitlichen Nutzen haben.**

## Die globale Situation

In seinem 1977 erschienenen (inzwischen vergriffenen) Buch 'Die Erde hat Eiweiß für alle' schreibt Frédéric Stahl: 'Von den 4 Milliarden Menschen, die heute (= 1977) leben, sind rund 2,5 Milliarden unterernährt. Der Rest ist zum Teil überernährt, zum Teil falsch ernährt. Und krank sind sie nahezu alle, wenn man auch die Zahnkaries als Krankheit einstuft. Schuld daran sind nicht nur fehlerhafte landwirtschaftliche Anbaumethoden, sondern auch falsche Ernährungstheorien. Der größte Fehler ist das Verlangen nach einer Tagesration von 60 g tierischem Eiweiß. Das erfordert, dass 80 % der Ernten durch den Magen der Haustiere gehen müssen.'

Diese Arbeit von Frédéric Stahl ist inzwischen wieder zugänglich als Beitrag zu dem von mir herausgegebenen Buch

**[Gesundheit - Getreide - Welternahrung](http://www.dr-schnitzer.de/gesundheit-getreide-welternahrung.htm)**  
**<http://www.dr-schnitzer.de/gesundheit-getreide-welternahrung.htm>**

Seit Stahls Feststellung sind nur 37 Jahre vergangen, und die Menschheit hat in dieser kurzen Zeit von 4,188 Milliarden auf

7,198 Milliarden Menschen zugenommen (Stand 25.09.2014). Entsprechend hat sich das Welternährungsproblem verschärft. Die Urwälder werden gerodet für Futteranbau, das Grundwasser und die Ackerböden sind durch Tierfäkalien aus den Intensivhaltungen verseucht, und die Ozeane sind weitgehend leergefischt; tote Meereszonen breiten sich aus. Und die Bevölkerungsuhr tickt weiter:

### Weltbevölkerungsuhr

Globale Katastrophen mit Kriegen um Rohstoffe, Nahrung und Wasser und einher gehender Ausbreitung von Diktatur, Gewalt, Anarchie, Unregierbarkeit und Terrorismus waren schon seit Jahren für jeden denkenden Menschen abzusehen. Inzwischen sind sie Realität. Es ist also klar, dass Grundlegendes geschehen muss.

Eine arrogante heimliche Elite, welche die Weltherrschaft anstrebt, plant dem Problem durch Reduzierung der Weltbevölkerung mit allen Mitteln auf insgesamt eine oder auch nur eine halbe Milliarde zu begegnen. Um mehr über deren Ziele und Methoden zu erfahren, gebe man Begriffe wie z.B. 'Bevölkerungsreduktionsprogramm' in eine Suchmaschine ein. Es sind Psychopathen ohne Gewissen auf allen Ebenen, die durch Lügen, Gewalt und die Verbreitung von Angst und Schrecken herrschen:

[Menschlichkeitsverlust bedroht Menschheit: Psychopathie](http://www.dr-schnitzer.de/emailnachrichten-archiv.html#13. Juni 2014)  
<http://www.dr-schnitzer.de/emailnachrichten-archiv.html#13. Juni 2014>

Wer ein so brutales Eingreifen in die Bevölkerungsentwicklung nicht gut heißt - und kein normal denkender Mensch wird das wollen - kann und muss seinen persönlichen Beitrag zu einer besseren Bewältigung des Problems leisten, indem er

1. seine Stimme auf jede noch nicht durch Zensur blockierte Weise hör- und sichtbar macht, und
2. der Menschheit ,dem Planeten und seiner eigenen Gesundheit zuliebe dauerhaft zu einer vegetarischen, besser noch veganen Ernährungsweise übergeht.

Denn dann reichen die vorhandenen Anbauflächen auf der Erde bei weitem aus, um die gesamte Menschheit gesund zu ernähren, so dass auch keine Zivilisationskrankheiten und Degenerationerscheinungen mehr auftreten und eine kerngesunde, intelligente und friedvolle Jugend nachwächst. Die Welternährungskommission FAO in Rom schätzt, dass auch 50 Milliarden Menschen auf dem Planeten friedlich zusammen leben und ernährt werden können.

Bei der heute üblichen, von Interessen propagierten pflanzlich-tierischen 'Mischkost' und der genutzten Weltackerfläche von 1,5

Milliarden Hektar reicht die erzeugte Nahrung nur für 6,12 Milliarden Menschen; die übrigen 1 Milliarde Menschen müssen hungern und verhungern.

Werden hingegen die Menschen in artgerechter natürlicher Ernährung unterrichtet - worauf sich die Erzeuger dann aufgrund der Nachfrage einstellen werden, reicht die genutzte Weltackerfläche von 1,5 Milliarden Hektar aus, gesunde Nahrung für 32,1 Milliarden Menschen zu erzeugen.

So bleibt genügend Zeit, die Bevölkerungsvermehrung zu verlangsamen und in stabile Bevölkerungszahlen überzuleiten, was sich bei ausreichendem Wohlstand von selbst einstellt. Das zeigen die bisherigen Erfahrungen. Mehr dazu hier:

### **[Intelligente Politik bringt Frieden, Wohlstand und Gesundheit](http://www.dr-schnitzer.de/emailnachrichten-politik-frieden-wohlstand-gesundheit.html)**

<http://www.dr-schnitzer.de/emailnachrichten-politik-frieden-wohlstand-gesundheit.html>

In einer im Auftrag der GTZ 1992 durchgeführten Studie für das 'Plant Genetic Resources of Ethiopia Institute' (die äthiopische Genbank in Addis Ababa, die Samen aller ostafrikanischen Nahrungspflanzen keimfähig aufbewahrt) konnte ich z.B. nachweisen, dass bei direkter Nutzung der Ackerböden für die menschliche Ernährung Äthiopien 560 Millionen Menschen gesund ernähren könnte. Damals betrug die Äthiopische Bevölkerung gerade mal 56 Millionen - und es gab teilweise Hungerprobleme, weil die größten Flächen für den Futteranbau für die Fleischerzeugung verwendet wurden. Die Studie ist hier zugänglich:

### **[Nutrition and Health in Ethiopia](http://www.dr-schnitzer.de/nutrition-and-health-in-ethiopia.html)**

<http://www.dr-schnitzer.de/nutrition-and-health-in-ethiopia.html>

Die äthiopische Bevölkerung ist inzwischen auf 98 Millionen Menschen angewachsen. Durch eine kluge Politik entwickelt sich Äthiopien sehr erfolgreich. Die Bildungseinrichtungen, das Verkehrsnetz und der Wohnraum werden ausgebaut. Das Fernsehen wird nicht nur für Nachrichten und Unterhaltung, sondern auch zur Vermittlung von Wissen genutzt. Die Telekommunikation ist landesweit flächendeckend. Durch einen im Bau befindlichen Staudamm für den Nil wird die Energieversorgung ausgebaut, Mit China und Indien bestehen wirtschaftlich erfolgreiche Verbindungen. Das Bruttoinlandsprodukt beträgt derzeit \$94,747 Milliarden, die Staatsverschuldung liegt bei \$11,797 Milliarden. Die Nahrungsversorgung ist gesichert. Ein Erfolgsbeispiel, von dem Andere lernen könnten!

## **Was bedeutet 'vegetarisch'?**

Das Wort kommt aus dem Lateinischen:

Vegetabilis, = belebend; als Hauptwort:  
vegetabile Pflanzenreich  
vegeto, vegetare = lebhaft erregen, beleben  
vegetus = lebhaft, rüstig, regsam

Unter Vegetation versteht man den Pflanzenbewuchs;  
Vegetabilien sind pflanzliche Nahrungsmittel. Aber was bedeutet  
'vegetarisch', 'Vegetarismus'?

Eigentlich bedeutet es, sich von pflanzlichen Nahrungsmitteln zu ernähren. Allerdings haben sich im Laufe der Zeit ganz verschiedene Formen des Vegetarismus entwickelt, und auch die Beweggründe können sehr verschieden sein:

### **Ethische Motivation zu vegetarischer Kost**

Der ethischen Motivation liegen die 'Ehrfurcht vor dem Leben' Albert Schweitzers, das biblische 'Du sollst nicht töten!', oder das Mitgefühl mit der leidenden Kreatur zugrunde, die sterben muss, um von den Menschen aufgegessen zu werden. Nicht wenige Kinder und Jugendliche haben sich nach dem obligatorischen Klassenbesuch im Schlachthaus spontan dazu entschlossen, kein Fleisch mehr zu essen, damit nicht für sie Tiere getötet werden.

### **Gesundheitliche Beweggründe, Vegetarier zu werden**

Immer mehr Menschen erfahren bei der Suche nach ihrer verlorenen Gesundheit davon, dass tierische Nahrungsmittel zu mannigfachen Beschwerden und Krankheiten führen können, und dass diese oft dann wieder ausheilen, wenn rechtzeitig auf tierische Nahrungsmittel verzichtet wird. Dazu gehören so weit verbreitete Krankheiten wie Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Herzinfarkt, Nierenversagen, Rheumatismus und Arthrosen, Übergewicht, und nach manchen Schätzungen etwa 80 % aller Krebserkrankungen. Wer heute 'normal' lebt, die die meisten Menschen, wird auch chronisch krank, wie die meisten Menschen!

Diese Erkenntnisse machen sich auch immer mehr Menschen zu eigen - und werden deshalb Vegetarier.

### **Ekel - ein neues Motiv zur Abkehr vom Fleisch?**

Angesichts der BSE-Katastrophe der Landwirtschaft, zusätzlichen Enthüllungen über Fütterungs- und Mastmethoden auch in der Schweinehaltung, und weiterhin bekannt gewordener ekelerregender Panschereien und Deklarierungsschwindel mit Fleischwaren ist vielen Menschen der Appetit auf Fleisch und Fleischwaren vergangen - so gründlich, dass die Europäische Gemeinschaft beschloss, 1,5 Millionen Rinder zu töten, 'um den Fleischmarkt zu bereinigen' - weil so viele Menschen sich vom

Fleischverzehr abgewendet haben und der Fleischverkauf deshalb drastisch zurückgegangen ist. Dieser Ekel ist neu.

Nicht ganz so neu, aber aktueller denn je ist, was zu Ekel vor Fleisch in der Bibel geschrieben steht:

'Ihr habt vor den Ohren des HERRN geweint und gesagt: Wer wird uns Fleisch zu essen geben?... Der HERR wird euch Fleisch zu essen geben, und ihr werdet essen. Nicht nur einen Tag werdet ihr essen, und nicht nur 2 Tage und nicht nur 5 Tage und nicht nur 10 Tage und nicht nur 20 Tage, sondern einen ganzen Monat, *bis es euch zur Nase herauskommt und es euch zum Ekel wird*, weil ihr den HERRN, der in eurer Mitte ist, verworfen ...' (4. Mose 11:18 ff; siehe mehr dazu auch in 'BSE, Rinderwahnsinn und die Konsequenzen', <<http://www.dr-schnitzer.de/BSE.html>>).

## Formen des Vegetarismus

**'Pudding-Vegetarismus'**- als solchen bezeichnet man eine Ernährungsweise, die lediglich im Weglassen von Fleisch besteht, während die übrige Kost belassen wird wie sie ist: Denaturierte Zivilisationskost mit Produkten aus Industriezucker, Stärken, Auszugsmehlen und vielleicht noch gekochten Gemüsen.

**Lakto-Ovo-Vegetarismus.** Die 'lakto-vegetabile Ernährungsweise' verzichtet auf Produkte vom getöteten Tier und kommt insofern ethischen Beweggründen entgegen. Produkte vom lebenden Tier (Milch, Milchprodukte, Ei) sind dabei erlaubt. Diese Kostform ermöglicht zwar eine relativ einfache Abkehr vom Fleisch, birgt aber immer noch die Gefahr der Einlagerung von Eiweiß- Überschüssen im Körper in sich. Manche, die das aufgegebene Fleisch durch entsprechend mehr Milchprodukte ersetzen, mussten Jahre später feststellen, dass sie sich damit z.B. Nierensteine gezüchtet hatten.

Aus ethischer Sicht ist die 'lakto-vegetabile Ernährungsweise' jedoch inkonsequent. Wer 'Milch' sagt, muss auch 'Fleisch' sagen - denn um Milch zu bekommen, müssen Kühe gehalten werden, die jedes Jahr erneut trächtig werden und Kälber gebären müssen. Man nimmt ihnen dann die Kälber weg und füttert sie mit (tiermehlhaltigem, BSE übertragendem?) Milchersatz, um an die Milch selbst heranzukommen. Wohin dann mit den Kälbern, und wohin mit den Kühen, wenn sie älter werden und ihre 'Produktivität' nachlässt? Diese Frage kann nur mit Fleischverzehr beantwortet werden.

**Veganische Ernährungsweise.** Diese besteht nur aus pflanzlichen Nahrungsmitteln. Wenn sie richtig zusammengesetzt ist - das heißt, wenn sie alles enthält, was die frugivore Ernährung des Menschen enthielt (Samen, Wurzelknollen, zarte Blattschösslinge, heute also Getreide, Nüsse, Wurzel- und Blattgemüse, Salate, Obstfrüchte), *und wenn diese überwiegend roh, lebendig, undenaturiert zubereitet wird, die keimfähigen Getreide frisch gemahlen, Hülsenfrüchte angekeimt mit den*

*Salaten genossen werden*, dann ist dieses die gesündeste Ernährungsweise, die zu den besten geistigen und körperlichen Leistungen, zur höchsten Lebenserwartung befähigt und den gesündesten Nachwuchs ermöglicht. Dadurch wird auch offensichtlich, dass der Mensch immer noch genetisch auf seine Ernährung programmiert ist.

Das erklärt außerdem, warum so viele verschiedene, teils degenerative Krankheiten aufgetreten sind, nachdem der Mensch diese durch denaturierte und artfremde (tierische) Nahrungsmittel ersetzt und außerdem damit begonnen hat, fast sämtliche Lebensmittel durch Hitzebehandlungen verschiedenster Art zu denaturieren (durch Kochen, Braten, Grillen, Backen, Dünsten, Ultrahocherhitzen, Sterilisieren, Pasteurisieren, Mikrowellen-Erhitzen, Bestrahlen).

Weil diese Erkenntnisse die ganzen einträglichen und mit Millionenaufwand beworbenen 'Veredelungsprodukte' (lies: tierischen Nahrungsmittel) der Landwirtschaft und ganze 'Produktpaletten' der Nahrungsmittelindustrie überflüssig machen, und weil dieses Wissen außerdem zu einem Schrumpfungsprozess des ganzen mit Krankheiten verknüpften und von diesen lebenden Wirtschaftssektors führt, wurden und werden diese Erkenntnisse und deren Verbreitung mit allen Mitteln der 'gezielten Desinformation' bekämpft (siehe z.B. <<http://www.dr-schnitzer.de/efwi001.htm>>). Dabei wirken auch 'gesponserte' Wissenschaftler mit (sogenannte 'Mietmäuler').

Denn bisher hat der Verbraucher zu konsumieren, was produziert wird und was der Landwirtschaft und der Nahrungsmittelindustrie den höchsten Gewinn bringt, um anschließend krank zu werden und so auch noch dem Krankheitssektor als nie versiegende Einnahmequelle zu dienen. Hier bahnen sich jetzt - hoffentlich - grundlegende Veränderungen an.

## **Überwiegende Rohkost erhält Leben und Gesundheit**

Es kommt nicht nur darauf an, was gegessen wird - sondern außerdem, in welchem biologischen Zustand es gegessen wird. Das genetische Programm wurde durch die Evolution nur für 'Rohkost' entwickelt, das heißt, für lebendige, nicht hitzedenaturierte, nicht gekochte, nicht gegrillte, nicht sterilisierte und nicht extrahierte, eben natürliche und naturbelassene Nahrung. So verlieren Gemüse nicht nur Vitamine, wenn sie gekocht werden. Sie verlieren ihre 'Lebendigkeit', ihre 'belebenden' Eigenschaften.

Höhere Organismen wie der Mensch sind darauf angewiesen, ständig 'Leben' aufzunehmen, um sich selbst 'am Leben' zu halten. Nur niedere einzellige Lebewesen wie die Bodenbakterien sind in der Lage, tote Mineralien in organische, 'lebendige' Wirkstoffkomplexe umzuwandeln, welche sie dann den

Pflanzenwurzeln zur Verfügung stellen und von diesen als symbiotische Gegenleistung einen Teil der Kohlenhydrate erhalten, welche die Pflanzen mit Hilfe des Sonnenlichts herstellen. Selbst Pflanzen werden krank, wenn ihnen nur 'tote' Nahrung (Mineraldünger) angeboten wird. Fehlen die Bodenbakterien (der Humus, lebendiger Boden), erleidet die Pflanze überdies einen Rückstau an Kohlenhydraten (Zuckerstoffen) - diese ziehen dann Blattläuse an, welche den Zucker aus den Blättern saugen.

**Nimmt der Mensch überwiegend tote (durch Hitzeeinwirkung oder auf andere Weise denaturierte) Nahrung auf, so verlässt ihn das Leben langsam aber sicher - und der Weg zum Tod aus Mangel an Leben ist mit vielfältigen chronischen Krankheiten und Leiden gepflastert.**

Die meisten Gemüse, wie z.B. Rüben, Karotten, auch Hülsenfrüchte wie Erbsen enthalten Spuren von Zuckerstoffen. Werden sie erhitzt, so erfolgt bei Temperaturen um die 70 ° C die sogenannte 'Maillard-Reaktion', durch welche diese Zuckerstoffe eine unlösliche, unverdauliche Verbindung mit bestimmten Eiweißbausteinen (z.B. dem wichtigen Lysin) eingehen. Dadurch wird nicht nur die Eiweißversorgung des Organismus beeinträchtigt - diese Kunstverbindungen üben offensichtlich schädigende Wirkungen auf die Blutkapillaren aus, die durchlässiger für Bluteiweiß und für Blutaustritte werden. Das führt dann z.B. zu Zahnfleischbluten. Das aussickernde Blutserum fördert Bakterienwachstum auf den Zähnen am Zahnfleischsaum her, und die absterbenden Bakterien bilden eine Matrix, in welcher Mineralstoffe aus dem Speichel ausgefällt werden. So entsteht Zahnstein, einer der Auslöser von Parodontose, die schließlich Zahnverlust durch Zahnausfall nach sich zieht. Es ist anzunehmen, dass auch an anderen Stellen im Organismus solche Veränderungen der Blutkapillaren zu Schäden und Erkrankungen führen.

Es gibt indessen Ausnahmen. So findet diese Maillard-Reaktion beim Kochen von Kartoffeln nicht statt - weil diese keine Zuckerstoffe enthalten. Auch der (teilweise!) Verzehr von gebackenen oder gekochten Nahrungsmitteln aus dem frisch vermahlenden, ganzen Getreidekorn (Vollkornbrote, Vollkorngerichte) scheint kaum Nachteile mit sich zu bringen - nur die Gesamtmenge bis zur Sättigung erhöht sich dann. Entscheidend ist allerdings, dass keimfähige (lebendige) Getreidekörner zum Mahlen verwendet werden und dass das frische Vollkornmehl unmittelbar (sofort!) nach dem Mahlen zu den Gerichten oder Backprodukten weiterverarbeitet wird, um Oxidation und enzymatischen Abbau zu verhüten. Und ein Teil der frisch zu mahlenden Getreide muss roh, in Form von 'Frischkornbrei' oder 'Müslis', verzehrt werden, um die volle Naturkraft der Getreide für die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Lebensdauer zu nutzen.

## Drei gesunde Mahlzeiten am Tag

Eine gesunde, natürliche Ernährung kommt mit drei Mahlzeiten am Tag gut aus.

### **Morgens ist der Hauptbestandteil ein**

**'Müsli' (=Friskornbrei).** Dazu wird am Abend vorher eine keimfähige (also lebendige) Getreidesorte (Weizen, Dinkel) frisch mittelgrob auf einer Steinmühle gemahlen und mit ein wenig kaltem Wasser eingeweicht. Nimmt man keimfähigen 'Nackthafer' (nicht tote 'Haferkerne!'), so kann man am Morgen, unmittelbar vor der weiteren Zubereitung mahlen und mit ein wenig Wasser vermischen, da Nackthafer kein längeres Einweichen erfordert. Morgens werden ein paar Tropfen Zitronensaft darüber gegeben, ein Apfel wird hineingerieben und sofort untergemischt, und es werden weitere Früchte der Saison und ein paar Nüsse und Mandeln hinzugefügt. Das ganze wird sodann gleich verzehrt, um Oxidation an der Luft zu vermeiden.

Die gesundheitlich entscheidend wichtige Keimfähigkeit der verwendeten Getreide sollte man ab und zu durch einen Ankeimversuch prüfen.

**Mittags und abends stehen Salate im Vordergrund.** Diese sollen sowohl aus Blattsalaten wie aus fein geriebenen (und zur Vermeidung von Oxidation sogleich mit der Salattunke vermischten) Wurzelgemüsesalaten zusammengesetzt sein. Die Salattunke bereitet man zuvor mit halb Leinsamenöl und halb Distelöl, welche an den wichtigen hochungesättigten Fettsäuren reich sind, ferner mit Zitronensaft oder Wein- oder Obstessig, und etwas Vollmeersalz, und verdünnt sie mit ein wenig Wasser. Außerdem wird man angekeimte Linsen, Kichererbsen oder grüne Mungobohnen untermischen. Erst hierdurch erhält die Salatmischung ihren vollen Wert und einen hohen 'biologischen Grundeffekt' (=Körpereweißaufbauwert) Abends sollen die verwendeten Salatsorten andere sein als mittags, der Abwechslung halber.

Das Ankeimen geht einfach: Man gibt die Samen in eine Schale mit lauwarmem Wasser für etwa 4 Stunden. Dann schüttet man es ab, spült die Samen in einem Sieb mit Wasser durch und gibt sie nass in die nun abzudeckende Schale. Den Spülvorgang wiederholt man alle paar Stunden. Nach insgesamt 24 Stunden schauen die Keime heraus. Wenn sie nicht länger als ca. 5 mm sind, ist der gesundheitliche Wert am höchsten. In diesem Zustand kann man sie ein paar Tage halten, indem man sie abgedeckt in den Kühlschrank stellt und täglich einmal durchspült. So kann man für ein paar Tage vorkeimen und jeweils davon für die Salate wegnehmen, wofür man sie dann ohnehin unter fließendem Wasser in einem Sieb durchspült.

**Das beste Getränk** ist ein gutes Tafelwasser. Es soll mineralarm, leicht sauer (im chemischen Sinn das Gegenteil von basisch) und



reduziert (nicht oxidiert) sein (dem entspricht z.B. 'Volvic'). Nach Forschungsergebnissen von Prof. Vincent ist in Städten Frankreichs mit solchem Wasser in den Leitungen die durchschnittliche Lebenserwartung der Bevölkerung um bis zu 30 % (!) höher, als in Städten mit mineralreichem, basischem, oxidiertem Wasser.

Eine solche vollständig lebendige, vollständig pflanzliche Ernährungsweise hat auch den höchsten 'Belebungsseffekt'; sie enthält alles, was der menschliche Organismus braucht (sie entspricht der frugivoren menschlichen Ernährung, auf die der Mensch immer noch genetisch programmiert ist), und sie führt zu hoher körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit und zum Verschwinden der meisten bisherigen Beschwerden und chronischen Krankheiten.

**'Beilagen':** Hinzugenommen werden können - müssen aber nicht - Beilagen wie Vollkornbrot und Vollkorngebäck aus frisch vor der Teigbereitung gemahlene, keimfähigen (lebendigen) Getreiden, Vollkorngerichte aus solchen, und gekochte Kartoffeln.

## Bücher mit weiterführendem 'Gewusst wie'

Die nachfolgenden Bücher vermitteln das notwendige Wissen über die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit, sowie das praktische 'Know How' der Zubereitung, mit vielen wohlschmeckenden, appetitanregenden, gesunden Variationen:

	<p>Schnitzer Kollath Warning Stahl</p> <p><b><u>Gesundheit Getreide</u></b> <b><u>Welternährung</u></b></p> <p>Wenn Sie schon immer wissen wollten, woher die chronischen Zivilisationskrankheiten kommen, welches die Ursachen der Gesundheit sind, welche wichtige Rolle die Getreide, ihre Verarbeitungs- und Zubereitungsarten dabei spielen - dieses Buch fasziniert durch direktes Miterleben der Erforschung dieser Geheimnisse. Solches Grundlagenwissen erlaubt Ihnen, immer die richtigen Entscheidungen zu treffen in Sachen Gesundheit, körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit, Ernährungsweisen, Nahrungsversorgung, Nahrungsanbau - ganz gleich, ob es um Ihre Familie, Ihr Land oder um die Weltbevölkerung geht.</p> <p>Wer in den heutigen Krisen der Menschheit mitreden und mitentscheiden will, braucht dieses Wissen.</p>
---	---



'Lasst die Nahrung eure Heilmittel sein' (Hippokrates, 460-375 v. Chr.)

Natürliche, artgerechte (frugivore) Kost: Auch in der Hochzivilisation Grundlage natürlicher Gesundheit

### Zivilisierte Ernährung: Schnitzer-Intensivkost, Schnitzer-Normalkost

Die Schnitzer-Kost orientiert sich an den natürlichen Ernährungsformen, die seit Urzeiten, lange vor der Entwicklung von Werkzeugen und Waffen, dem Gebrauch des Feuers und der Entwicklung von Acker- und Gartenbau, eine gesunde Entwicklung und Fortpflanzung des Menschen gesichert haben. Sie nutzt die vom Menschen aus den ursprünglichen Wildpflanzen entwickelten Nahrungspflanzen in Zubereitungsformen, welche die Entwicklung und Blüte früher Hochkulturen mit gesunden Menschen und gesundem Nachwuchs ermöglicht haben. Dabei ist sie den Ansprüchen des Menschen der Gegenwart angepasst. Diese Kost ermöglicht auch heute ein gesundes Leben und gesunden Nachwuchs, und erlaubt so die Überwindung von Zivilisationskrankheiten und Degeneration.

Der Stoffwechsel des Menschen ist genetisch immer noch auf seine ursprüngliche frugivore Ernährung programmiert. Deshalb ist die gerne behauptete 'Anpassung' an denaturierte und artfremde Zivilisationskost misslungen. Diese hat zu Stoffwechselentgleisungen und so zu den weit verbreiteten chronischen Zivilisationskrankheiten geführt. So bald der Stoffwechsel wieder die richtigen 'Stoffe zum Wechseln' erhält, auf die er genetisch programmiert ist, normalisieren sich die Stoffwechselabläufe, und die meisten der angeblich 'unheilbaren' Zivilisationskrankheiten und Leiden heilen zügig aus. Auch das Körpergewicht normalisiert sich: Übergewichtige nehmen ab, Untergewichtige nehmen zu. Köstliche Zubereitungen gesunder Kost werden in diesem Buch an Beispielen in Form eines 14-Tage-Plans genau beschrieben. Auch Kalorien, Joule und Broteinheiten sind mit angegeben. Mahlzeiten dieser Kost sättigen nachhaltig, verleihen vitale Energie und regenerieren den Organismus.



### **Das Buch zur wirksamen Selbsthilfe bei essentieller Hypertonie:**

### Risikofaktor Bluthochdruck, lebensbedrohend, aber heilbar!

Die 'essentielle Hypertonie' ist der Hauptkiller: Jeder zweite Zivilisationsmensch verstirbt plötzlich an einer ihrer Folgen - Herzinfarkt, Hirnschlag, Embolie. Dieses Buch klärt Sie über die wahren Ursachen des Bluthochdrucks auf und zeigt Ihnen den Weg, wie Sie zügig diese Risikozone verlassen, von den Pillen mit ihren oft unangenehmen Nebenwirkungen loskommen - und Ihren Blutdruck in 6-10 Wochen dauerhaft auf natürliche Weise normalisieren können. Das Buch enthält auch die Rezepte der 'Getreidesuppendiät', welche bei Menschen mit zivilisationsgeschädigtem Verdauungstrakt - und daher Unverträglichkeit gesunder Kost - die Normalisierung und einen sanften Übergang zur gesunden natürlichen Ernährung erlaubt.



**Das Meiste können Sie selbst tun:**  
**Diabetes heilen - biologische**  
**Heilbehandlung der Zuckerkrankheit und**  
**ihrer Spätfolgen**

800.000 Beinamputationen bei Diabetikern sind genug! So viele sind allein in Deutschland in den letzten zwei Jahrzehnten durchgeführt worden. Meist unnötigerweise, wie der Verfasser überzeugt ist. Denn 1977 fand er - bei einem dramatischen Fall um Rat gebeten - einen Weg, ein von Gangrän befallenes Bein zu retten. Danach heilte auch die Zuckerkrankheit selbst aus. Er entdeckte, dass es die übliche eiweißreiche Diabetesdiät selbst ist, welche die Zuckerkrankheit unheilbar macht und die sogenannten 'Spätfolgen' erzeugt: Gangrän, Bluthochdruck, Nervendegeneration, Gefühlsverlust, Impotenz, Erblindung, Leberdegeneration, inneres Verbluten durch Oesophagusvarizen, Nierenversagen. Wer selbst Diabetes hat oder Diabetespatienten in der Familie oder im Freundeskreis, sollte sich diese Offenbarung der wahren Ursachen, der Heilungs- und Verhütungsmöglichkeiten und die Berichte von Ärzten und Patienten über erfolgreiche Heilungen nicht entgehen lassen.



**Eiweißmast = Dopingfalle! Es geht anders viel besser und gesünder:**

**Doping? Alternative Naturnahe**  
**Leistungskost**

Die übliche eiweißreiche Sportler-Ernährung bringt die Voraussetzungen zu einem Leistungsknick im Trainingsaufbau mit sich: Da ist die Versuchung zu Doping oder doping-ähnlichen 'Tricks' dann eben so groß wie die Gefahr von Frühinvalidität oder Sekundentod. Angesichts des BSE-Skandals sind weitere Risiken der üblichen Sportler-Ernährung hinzugekommen. Diese Schrift zeigt die Zusammenhänge auf und vermittelt einen natürlichen Weg zu jenem Mehr an sportlicher Leistungsfähigkeit, das Weltbestleistungen möglich macht. Dieses Wissen ist für Hochleistungssportler ebenso wertvoll wie für jeden 'Normalbürger', der fit und gesund sein will. Das Buch zeigt, dass selbst Olympiasiege möglich sind mit einer Ernährung, welche die volle natürliche Lebenskraft enthält.

Diese Diese Bücher können hier bestellt werden:

<http://www.dr-schnitzer.de/besteug2.htm> (einfache Bestellseite nur für D und CH)

<http://www.dr-schnitzer-buecher.de/> (moderner Büchershop, weltweite Lieferung)

**Grundlegende Neuorientierung ist unumgänglich geworden**

Eine grundlegend neue Orientierung im Hinblick auf die tägliche Ernährung ist jetzt für alle Menschen unumgänglich geworden, die bisher gegessen haben, was angeboten wurde, ohne sich viel Gedanken darüber zu machen (und deshalb in vielen Fällen davon krank wurden). Ausweichen und 'Flickschustern' hat dabei kurze Beine, wie jene Menschen erleben mussten, die aus Angst vor dem Rinderwahnsinn BSE auf Schweinefleisch ausgewichen - und damit vom Regen in die Traufe des hinzugekommenen Schweinemastskandals gekommen sind. Dabei ist schon lange bekannt, dass Schweinefleisch das ungesündeste der Fleischsorten ist, das von einem erheblichen Teil der ganzen Menschheit schon seit Jahrtausenden gemieden wird.

Man beachte in diesem Zusammenhang auch die Seite '[BSE, Rinderwahnsinn und die Konsequenzen](#)'.

Wenn schon, dann kann man es doch auch gleich richtig machen. Was es braucht, ist das notwendige Wissen, und dann die ganz praktische Umstellung. Das ist nicht viel anders, als wenn eine Automobilfabrik auf ein neues Modell umstellt. Verschiedene Stationen müssen anders eingerichtet werden, und teils werden andere Rohstoffe, Materialien und Werkzeuge gebraucht. Nach Überwindung der üblichen Anlaufschwierigkeiten läuft dann mit dem neuen 'Ernährungsmodell' alles genau so reibungslos wie vorher mit dem alten - und gleichzeitig fühlt sich jedermann viel wohler, gesünder und leistungsfähiger.

**Es gibt einiges zu tun, und da Sie jetzt erfreulicherweise wissen was: Packen Sie's an!**

Friedrichshafen, Germany, 2003, 2007, 2009, 2012 und 2014

*Dr. Johann Georg Schnitzer*

P.S. Weil die gesundheitlich wertvollen Inhaltsstoffe der Getreide nur im ganzen keimfähigen Korn lange Zeit erhalten bleiben, ist eine eigene Getreidemühle für eine gesunde Ernährung unentbehrlich. Denn sobald das Korn gemahlen wird, setzen Oxidation mit dem Luftsauerstoff und enzymatischer Abbau ein - ähnlich wie beim angeschnittenen Apfel, nur dass man es nicht sieht, da keine Verfärbung eintritt. Bereits gemahlene Produkte zu kaufen, wäre daher gesundheitlich wenig sinnvoll. Einen guten unabhängigen Überblick über die erhältlichen Getreidemühlen- Modelle findet man bei <http://www.top-getreidemuehlen.de>.

© Copyright 1998-2014 (ganze Site) by Dr. J. G. Schnitzer, D-88045 Friedrichshafen, Germany



[Eingangsseite](#)



[Deutsche Einführung](#)



[Seite vorher](#)



[Nächste Seite](#)



[Mail an Dr. Schnitzer](#)





[Gesundheits-  
Suchmaschine  
und Link-Liste  
aller Seiten](#)



[English  
Introduction](#)



[Thema vorher](#)



[Nächstes  
Thema](#)

[Moderner  
Bookshop  
weltweite  
Lieferung](#)

[Einfache  
Bestellseite D +  
CH](#)