

Native Nahrung beendet den größten Fehler in der herkömmlichen Essweise

1. „Herkömmliche“ enzymlose Nahrung mit denaturierten Proteinen

Keine Verdauung ohne Enzyme

Die heutige „herkömmliche Ernährung“ setzt zu mehr als 90 % auf gekochte, gebackene und gebratene Nahrung. Bei Temperaturen über 40° C fangen aber die in der Nahrung enthaltenen Enzyme an, abzusterben.

Ab 55 °C gibt es in der Nahrung gar keine funktionsfähigen pflanzlichen Enzyme mehr. Diese braucht unser Körper aber dringend als Hilfe bei der Verdauung. Allgemein rechnet man damit, dass die pflanzlichen Enzyme 70 % der anfallenden Verdauungsarbeit leisten müssen. Vielfach wird empfohlen, immer wieder frisches Obst zu essen, um dessen Enzyme nutzen zu können. Enzyme aber sind Eiweißverbindungen und Obst- mit seltenen Ausnahmen wie Bananen - enthält sehr wenig Eiweiß. Obst ist insoweit nicht viel mehr als eine leckere Zugabe der Natur (Dr. Schnitzer), auch wenn es wertvolle Vitamine und Nebenstoffe hat.

Enzyme sind wählerisch

Viel spricht dafür, dass unsere Vorliebe für erhitzte enzymtreicherte Kost die reguläre Versorgung unseres Körpers mit Eiweiß stark beeinträchtigt. Proteine haben unterschiedliche Strukturen, Primär- Sekundär- Tertiär- und Quartärstruktur. Die Primärstruktur ist die Aminosäuresequenz, also die Abfolge der Aminosäuren in Aneinanderreihung in einer Kette. Die Sekundärstruktur ist eine räumliche Verwindung dieser Kette, ähnlich einer Spirale und die Tertiärstruktur schließlich ist eine nochmalige räumliche Verwindung und Faltung der Spirale in- und umeinander, die bei der Quartärstruktur noch komplexer ist. Das Protein ist bei den höheren Strukturen also eine Art 'Knäuel' mit einem ganz spezifischen Aufbau. Es setzt sich aus einer sehr großen Zahl von Aminosäuren zusammen, die teils an die 30.000 Glieder umfassen. Diese Knäuel müssen im Körper in ihre Bestandteile zerlegt werden - und das machen die Enzyme. Leider gelingt die Aufschlüsselung der Nahrung im Dünndarm bei „Normalkost“ sehr oft oder gar regelmäßig nur unvollständig.

Der Grund dafür liegt darin, dass die Enzyme höchst kritische Futterverwerter sind. In der Erfüllung ihrer Aufgabe, Proteine zu spalten, agieren sie häufig „substratspezifisch,“ wie es in der Biochemie heißt. Solche Enzyme zerlegen ausschließlich spezifisch bestimmte Proteine. Verändert sich das Protein in seiner äußeren Form, dann 'passt' das Enzym nicht mehr, genau wie ein Schlüssel nicht mehr ins Schloss passt, wenn man das Schloss verändert.

Die chemischen Werkzeuge der Enzyme, sog. heiße Zonen auf ihren Molekülketten, passen nur auf ganz bestimmte molekulare Formen der ankommenden Eiweiße. Die Natur hat diese Formen ebenso wie die dazu passenden Werkzeuge der Enzyme in Hunderten von Millionen Jahren entwickelt. In den wenigen Millionen Jahren seit wir Menschen auf der Erde sind, haben wir uns immer mehr darauf verlegt, diese Muster systematisch zu zerstören. Die Natur bietet uns in überreichem Maße **native** voll biologisch verfügbare Nahrung an. In unserer Unvernunft **denaturieren** wir sie fortwährend. Was nicht durch Hitzebehandlung denaturiert wird, also roh verzehrt wird, bleibt bei der heute fast allein üblichen faulen Essweise nach dem Verzehr erst einmal als Nahrungsbrei im Magen liegen.

Auch die Magensäure denaturiert die Proteine und entwertet die Nahrung

Der Nahrungsbrei wird i.d.R. stundenlang in der Salzsäure des Magens geschwenkt, die fast so aggressiv ist wie Batteriesäure. Dies zerstört bei langem Aufenthalt im Magen die nativen Formen der Proteine ebenso effektiv wie lang anhaltende große Hitze das tut. Das bedeutet, dass auch solche rohe Pflanzenkost von den Enzymen nicht oder nur schlecht erkannt und aufgespalten wird, die durch mechanisches Zerbeißen ihrer Zellen überhaupt den Körpersäften zugänglich werden. Bei nur kurzer Einwirkung der Magensäure hat man zwar beobachtet, dass sich gelegentlich nach der Entfernung der Säure die alten Formen wieder zurückstellen, dies aber eben nicht generell. Die Verweildauer des Nahrungsbreis im Magen ist aber regelmäßig sehr lang. Zum Beispiel werden bei Blattspinat bis zu 4 Stunden angegeben. Bei der heute fast allgemein üblichen Mischkost aus eiweiß-, fett- und kohlenhydrathaltigen Speisen geht es natürlich um noch viel längere Zeiten.

Leuchten der Nahrung auf Quantenebene

Professor F.A. Popp hat als Erster entdeckt, dass man die Funktionsfähigkeit der Enzyme auf der Quantenebene sogar messen kann. Sind sie noch nicht tot, „leuchten“ sie, wenn auch nur im subatomaren Bereich. Die regelmäßige Abtötung der Enzyme betrifft zwar nur die in der Nahrung enthaltenen, nicht die körpereigenen Enzyme. Die Nahrungsenzyme nehmen unseren überall im Körper benötigten körpereigenen Enzymen aber rd. 70 % der Verdauungsarbeit ab. Da unser Vorrat an körpereigenen Enzymen im Laufe des Lebens nur ab- und

niemals zunimmt, ist die Hilfe der Phytoenzyme bei der Verstoffwechslung der Nahrung von größtem Wert. Übrigens: Professor Popp hat das Leuchten auf Quantenebene bei Überprüfungen der AMINAS® Vitalkost gefunden!

Aber ist rohe Pflanzenkost überhaupt eine natürliche Ernährung ?

in ihrem über weite Strecken interessanten Buch "Wer gesund isst, stirbt früher", 2008, BIV, stellen der bekannte Lebensmittelchemiker **Udo Pollmer** und die Diplombiologin **Dr. Monika Nierhaus** die Frage, ob Vollwertkost überhaupt eine für den Menschen gesunde Ernährung ist. Sie beantworten die Frage so (S.174): "Für einen Kornkäfer oder eine Maus auf jeden Fall, aber nicht für einen Menschen. In den äußeren Schichten des Getreidekorns sitzen zahlreiche pflanzliche Abwehrstoffe, darunter Gliadine, die bei entsprechender Veranlagung chronische Darmentzündungen wie Zöliakie auslösen können. Dazu Enzymblocker wie Alpha-Amylase-Hemmer, die nicht nur massive Blähungen, sondern auch Allergien auslösen, und Phytate, die die Aufnahme von Mineralstoffen stören und im Ernstfall sogar zu Rachitis (Knochenerweichung) führen können." In dasselbe Horn stößt auch der Naturheilmediziner **Gunter Frank**, "Lizenz zum Essen", 2009, Piper, der als Abwehrwaffen der Pflanzen gegen und Menschen als Fressfeinde aufzählt: Lektine, Gliadin, Enzyminhibitoren, Phytinsäure, Nicht-Stärke-Polysaccharide (NSP) und Alkylsorcine. Pollmer und Frank schütten aber das Kind mit dem Bade aus indem sie erklären, wir könnten mit roher Vollwertkost nur Schaden nehmen.

Wie immer aber macht erst die Dosis das Gift. Weil gerade die Phytinsäure aus Getreide und getreideähnlichen Samen wie auch Amaranth und Quinoa, die sich im Verdauungstrakt alsbald in die giftigen Phytate umwandeln, in größerer Menge schädlich sind, kann man doch ihre Nutzung in kleinen gut verträglichen Mengen nicht verteufeln! Zumal: wie sonst soll der Mensch denn ausreichend funktionsfähige Enzyme in den Körper kriegen? Solche rohe Samen bringen zudem nicht nur alles an Aminosäuren mit sich, was dringend für den Prozess der Synthese des Neurohormons Serotonin benötigt wird. Sie beinhalten auch wertvollste Vitamine wie insbesondere Vitamin B 12 und eine Unzahl wertvoller sekundärer Nebenstoffe wie Carotinoide, Phytosterine und Phytoöstrogene, die unverzichtbar sind.

Wir brauchen hier nicht zu entscheiden, ob eine reine oder überwiegende Rohkost für den Menschen vorteilhaft oder gar schädlich ist. Eine kleine Menge, wie sie -zudem noch in zwei Schüben- durch den einen Esslöffel der AMINAS Vitalkost zur Verstoffwechslung kommt, hat jedenfalls ihre ganz großen Vorteile. Die zwei Schübe sind zum einen die direkte Metabolisierung der in der AMINAS Vitalkost enthaltenen feinen Pflanzenmehle, zum anderen ist es die "normale" Verdauung aller anderen Stoffe der Mischungen (Flakes, Pops), die erst im Magen landen und nur

im Takte einiger Minuten in kleinen Portionchen vom Magenpfortner zur Verstoffwechslung in den Dünndarm eingelassen werden.

Tödliche Eiweißmast

Unser Körper ist auch im übrigen nicht darauf eingerichtet, größere Mengen Eiweiß kurzfristig zu verstoffwechseln. Denn die eiweißspaltenden Enzyme, die der Körper selbst zur Verfügung stellt, kommen nur in geringen Mengen tröpfchenweise aus der Bauspeicheldrüse. Fett können wir wegen des Depot an fettspaltenden Enzymen in der Gallenblase in größeren Mengen verarbeiten, Eiweiße nicht. Es ist anzunehmen, dass bei übertriebener Zufuhr von Eiweiß über denaturierte Nahrung nicht hinreichend gespaltene Proteine die Darmbarriere durchdringen und im Körper, besonders in den Arterien, als Schlacken eingelagert werden (Dr. Schnitzer). Die dadurch unflexibel gewordenen Arterien können das Blut dann nur noch mit überhöhtem Blutdruck befördern. Unsere Systeme können jedenfalls überschüssiges Eiweiß nur begrenzt ausscheiden.

Die FAO in Rom rät, täglich nur 40 Gramm Eiweiß zu verzehren. Andere reden von 100 Gramm. Das aber sollte für den Regelfall wirklich die Obergrenze sein. Bis in die Zeit nach dem 2. Weltkrieg war es allgemein üblich, dass es nur einmal in der Woche eine überschaubare Menge Fleisch gab, den sog. Sonntagsbraten. Damals waren Bluthochdruck, Diabetes und Herzinfarkt seltene Krankheiten. Heute sind dies „Volkskrankheiten,“ deren Behandlung die Sozialbudgets von Staat und Gesellschaft sprengen. Dass man diese Krankheiten möglicherweise durch Behebung ihrer Ursachen beseitigen könnte, will kaum jemand wissen. Ein Blick in die Natur zeigt uns, dass alle naturnah lebende Wesen, also wirklich alle unsere Mitgeschöpfe die vielen Krankheiten, unter denen wir endlos leiden, gar nicht kennen. Hans-Ulrich Grimm „Die Kalorien-Lüge, Watson Books, 2008) hat dazu ein schönes Bild gefunden:

„Es gibt keine dicken Adler.“

Die Denaturierung der Proteine macht sie zwar nicht gleich ganz zu Abfall, denn einige Enzyme wirken weniger substratspezifisch, aber mit steigendem Grad der Schädigung ist das Protein immer weniger verwertbar. Was uns von der in den Proteinen denaturierten Nahrung effektiv noch zugute kommt, weiß niemand. Denn nach solchen Dingen forscht ja niemand.

<http://www.aminas.de/de/informationen/Ueber-Aminas-Vitalkost/II.-Vorteile-Nativer-Nahrung/1.Herkoemmliche-enzymlose-Nahrung-mit-denaturierten-Proteinen.html>

2. Schäden durch Schlingen der Rohkost

Die meisten von uns nehmen zwar auch heute noch regelmäßig rohe Pflanzenkost zu uns, beispielsweise grünen Salat. Wir sind aber zu faul, rohe Kost mit den Zähnen faserfein zu vermahlen. Wir halten "Schlingzeit statt Mahlzeit" (Dr. Dahlke). So kommen wir an den wertvollen Inhalt der Pflanzenzellen aber nicht heran, weil unsere Verdauungssäfte nicht in der Lage sind, die Zellulosepanzer der Pflanzenzellen aufzubrechen. Ähnlich ist es mit den Chitinpanzern der Zellen von Pilzen. Ihr Inhalt fault während der langen Darmpassage und gibt giftige Gase ab. Der Inhalt der wenigen offenen Zellen liegt dagegen mit weiterem Nahrungsbrei in der aggressiven Salzsäure des Magens, die die Proteine denaturieren lässt und auch viele Vitamine zerstört. Mit einem pH-Wert von 1.0 -1.5 liegt die Magensäure immerhin ganz dicht bei der aggressiven Batteriesäure. Gewiss werden in diesem Milieu auch Mineralstoffe oxidiert.

In der Tat gibt es die uralte, ganz einfache Methode, den ganzen Dünndarm an die Arbeit zu bringen. Man muss nur so wie unsere evolutionären Vorläufer und alle heutigen Primaten rohe, höchst fein vermahlene pflanzliche Kost gut eingespeichelt oder auch zusammen mit reichlich anderer Flüssigkeit zu sich nehmen.

Unsere „normale“ Nahrung wird nach dem Verzehr und vor der Verstoffwechslung im Dünndarm erst einmal zum Nahrungsbrei, dem sog. Chymus. Dieser wird im Magen festgehalten und ausgiebig der Magensäure ausgesetzt, bis der Magenpförtner ihn im Takt einiger Minuten in kleinen Portionen an den Dünndarm abgibt.

Direkte Verstoffwechslung: Wässrige Nährlösung statt Nahrungsbrei

Ein wässriger Nahrungsfilm aus roher fein vermahlener Pflanzenkost dagegen durchläuft den Magen nur entlang seiner die Magenwände vor der Salzsäure des Magens schützenden Wasserschicht, passiert ungehindert den Magenpförtner und ergießt sich über das riesige Verdauungsepithel des Dünndarms. Roh muss die Nahrung schon deswegen sein, damit ihre Faserstrukturen erhalten bleiben. Ohne diese würde sie in sich und mit anderer Nahrung zum Nahrungsbrei verklumpen. Fein vermahlen und in Flüssigkeit nicht aufgelöst, sondern darin nur verlost kommt die natürliche Pflanzenkost mit ihren Aminosäuren, Vitaminen, Enzymen, Glykonährstoffen, Pigmenten, Mineralstoffen und den vielen anderen Nebenstoffen in ganzen Paketen bzw. Knäueln in den Dünndarm, wo sie von den Enzymen in ihre Bestandteile aufgespalten werden. Die abgeteilten Stoffe gelangen dann durch die Darmbarriere in die Blutbahn und von dort mit dem Blutstrom bis in die letzten

Körperzellen. Das Herz befördert dabei wie schon ausgeführt die gesamte Blutmenge in jeder Minute einmal vollständig durch das System.

Leider tun wir uns schwer mit dieser Essweise. Wir sind zu faul, so lange auf roher Kost herum zu beißen, bis auch die letzten Pflanzenzellen geöffnet sind. Und dennoch kann es keinen Zweifel geben: das ist die Essweise, die die Natur für uns gewählt hat.

Wer in diesem Punkte seit Jahrzehnten alles richtig macht ist der unverwüstliche Johannes Heesters, geb. am 5.12.1903, der sich von seiner Frau Simone Rethel jeden Morgen als erste Nahrung einen nur gewärmten rohen Körnerbrei servieren lässt. Bei Interesse können Sie mehr darüber lesen in meinem [Intenetbeitrag über Johannes Heesters](#).

Am Ende verursacht solcher Verzehr roher Pflanzenkost nur gesundheitliche Schäden. Unsere Verdauungssäfte können nämlich die Zellulosepanzer der Pflanzenzellen nicht aufbrechen. Ihr Inhalt bleibt uns daher verschlossen und **fault** während der langen Darmpassage, wobei giftige Gase in den Körper gelangen. Diese Gifte, soweit sie nicht mit übel riechenden Winden abgehen, müssen dann über die Leber entsorgt werden.

Leberzirrhose durch falsche Essweise bei Rohkost?

Es ist anzunehmen, dass die Leber gerade bei einigen ganz besonders gesundheitsbewussten Frauen, die viel Rohkost essen, sie aber nicht kauen, überfordert wird. Unter Ärzten gibt es ein offenes Gerücht, dass manche Frauen, die nie Alkohol getrunken hatten, wegen übermäßigem Verzehr von Rohkost an Leberzirrhose erkrankten.

3. Der alles entscheidende Unterschied: Hochfeine Vermahlung der rohen Pflanzenkost

Auch aus ganz leicht zu verstehenden physikalischen Gründen ergibt sich, dass eine nicht sehr fein vermahlene Nahrung keine ausreichende Aufschließung und Auswertung ihrer Inhaltsstoffe ermöglicht. Die Verdauungssäfte greifen nämlich nur an der Oberfläche der Nahrungspartikel an und gelangen nur schwer oder gar nicht in die Tiefen. Die Gesamtoberfläche der aufgenommenen Nahrung ist aber bei fein vermahlener Kost um ein Vielfaches größer. Die Bedeutung der Korngröße, die im Bauwesen, der Sedimentologie, der Bodenkunde und der Metallurgie gut erforscht ist und zu einer eigenen Wissenschaftssparte, der Granulometrie, geführt hat, ist in der Lebensmittelkunde, der Gastroenterologie und zusammenfassenden Ernährungswissenschaft noch nicht ausreichend erkannt. Gründlich erforscht sind indes die Zusammenhänge von Korngröße und Aufnahme in den Körper in der Arzneimittelherstellung. Dort weiß man sehr gut, wie Wirkstoffe auf Grund feinsten kleinster Korngrößen der Medikamente sehr schnell und komplett über den Dünndarm ins Blut gelangen. Diese Erkenntnisse müssen auch in der Ernährungswissenschaft genutzt werden. Denn gute Ernährung ist der wichtigste Teil der Vorbeugung gegen Krankheiten und der Vorbeugung gegen Krankheiten gehört ein noch größeres Maß an Beachtung als der Arbeit an den Symptomen einmal eingetretener Krankheiten. Leider wird das in unserem Wirtschafts- und Rechtssystem nicht beachtet.

Der Magenpförtner, der am Ende des letzten Magenbogens (Antrum) den Darm vor unkontrollierter Begegnung mit Schadstoffen und unverdaulichen groben Nahrungsbrocken hermetisch verschließt, lässt regelmäßig Flüssigkeiten frei passieren. In diesen Flüssigkeiten verlorene Nahrungspartikel mit einem Durchmesser von 1 mm oder kleiner werden mit durchgelassen. Das soll indes nicht heißen, dass wir nicht viel besser verdauen, wenn die in den Darm durchgelassenen Nahrungspartikel wesentlich kleiner sind. Mit gesunden Zähnen sind wir in der Lage, bei gründlichem Zerkauen roher Nahrung Korngrößen herzustellen, die mit 0,1 mm Durchmesser gerade noch so groß sind, dass wir sie einzeln mit dem bloßen Auge sehen können. Selbst zu noch wesentlich feinerer Vermahlung bis herunter auf Pulver von nur wenigen Tausendstel Millimeter sind wir mit unseren Mahlzähnen in der Lage. Die Korngröße hat für das Ergebnis der Verstoffwechslung der Nahrung eine ungemein große, kaum erkannte Bedeutung. Denn die Verdauungssäfte greifen nur an der Oberfläche der Nahrungspartikel an, ihren Kern erreichen sie nicht.

Schon durch eine Verdopplung der Oberfläche der Nahrungsbestandteile durch ihre bessere Zerkleinerung kann ich mit der Hälfte der Nahrungsmenge denselben Versorgungserfolg erzielen.

Da die zusammengerechnete Größe aller Oberflächen der Lebensmittelpartikel mit dem Grad ihrer mechanischen Verkleinerung aber progressiv und nicht nur linear ansteigt, ist der Unterschied in der Verwertung der Nahrung nach dem Grad ihrer Vermahlung unermesslich viel größer. Bei einer Partikelgröße von 1 mm Durchmesser beträgt die Oberfläche

$$O(1) = 4 \times \text{Pi} (=3,14 \dots) \times r^2 (=0,5 \times 0,5) = 3,14\dots \text{ mm}^2.$$

Das Volumen dieses Partikels beträgt

$$V(1) = 4/3 \times \text{Pi} (=3,14\dots) \times r^3 (=0,5 \times 0,5 \times 0,5 \text{ mm}) = 0,52 \text{ mm}^3.$$

Verkleinert man die Partikel so, dass der Durchmesser nur noch 0,1 mm beträgt, ist deren Oberfläche

$$O(2) = 4 \times \text{Pi} (03,14\dots) \times r^2 (=0,05 \times 0,05) = 0,0314 \text{ mm}^2, \text{ das Volumen aber beträgt}$$

$$V(2) = 4/3 \times \text{Pi} (=3.14\dots) \times r^3 (=0,05 \times 0,05 \times 0,05) = 0,00052 \text{ mm}^3.$$

Das bedeutet, dass Tausend der kleineren Partikel von 0,01 mm Durchmesser in dem einen größeren von 0,1 mm Durchmesser verschwinden. Die Summe der Oberflächen dieser 1000 Partikel ist mit 31,425 mm² schon auf das 10fache vergrößert:

$$\text{Summe } O(2) = 31,42 \text{ mm}^2$$

Mahle ich aber mikronfein, d.h. mit einem Durchmesser von 1 Millionstel Meter, was 0,001 mm entspricht, ist die Oberfläche eines dieser Pulverkörner noch

$$O(3) = 4 \times \text{Pi} (0=3,14) \times r^2 (=0,0005 \times 0,0005) = 0,00000314 \text{ mm}^2, \text{ das Volumen beträgt dann nur}$$

$$V(3) = 4/3 \times \text{Pi} (=3.14) \times r^3 (=0,0005 \times 0,0005 \times 0,0005) = 0,00000000052 \text{ mm}^3.$$

Das bedeutet aber, dass 1 Milliarde dieser extrem kleinen Partikel in das im Vergleich große Teilchen mit 1 mm Durchmesser hinein passen. Diese Milliarde Teilchen haben aber zusammengerechnet die unglaublich große Oberfläche von 31.415,9 mm², bzw. 314 m²:

$$\text{Summe } O(3) = 314 \text{ m}^2$$

Und das beim Volumen, das dem des Teilchens mit dem Durchmesser von nur 1 mm und einem Volumen von nur gut $0,5 \text{ mm}^3$ entspricht. Dies ist genau die Partikelgröße, die der Magenpförtner gerade zusammen mit Flüssigkeiten in den Dünndarm hindurchlässt. Wir haben nicht gemessen, wieviele solcher Einheiten in einem Esslöffel der AMINAS® Vitalkost enthalten sind. Wenn es Tausend sind, was uns plausibel erscheint, ist die damit zur Verdauung im Dünndarm anstehende Fläche 314.000 m^2 , also

mehr als 30 Hektar Nahrungsoberfläche!

Mit dem von Experten sehr unterschiedlich angegebenen Beißdruck von 40 bis zu 400 kg an den Backenzähnen des Menschen ist es möglich, pflanzliche Nahrung wirklich bis auf einen Tausendstel Millimeter herunter zu mahlen, mit guten herkömmlichen Mühlen geht das natürlich auch. Diese hochfeine Vermahlung der Pflanzennahrung ist letztlich der Grund dafür, weshalb die uns eng verwandten Gorillas praktisch allein mit ihrer ja gar nicht so energiereichen fast reinen Pflanzennahrung so gewaltige starke Körper aufbauen können. Nur wirklich hochfein vermahlene Nahrung kann fast ohne Verlust verstoffwechselt werden. Sind die Partikelkerne unter der Oberfläche noch relativ groß, kommen sie nicht in Berührung mit den Verdauungssäften und werden schließlich durch die Peristaltik des Dünndarms aus ihm herausgeschwemmt. Es ist wie wenn man bei einem Dauerlutscher nur kurz die Oberfläche abschlecken würde um ihn dann wegzuwerfen.

Erst wenn man diese Größenordnungen erkennt, kann man realisieren, welch unglaublicher Fehler es ist, dass wir Menschen uns entschlossen haben, ganz auf die feine Vermahlung unserer Pflanzenkost zu verzichten. Wir hätten diesen Fehler als Art sicherlich nicht überlebt und wären verhungert, wenn wir nicht parallel die energiereichere fleischliche Nahrung für uns entdeckt gehabt hätten. Diese kommt aber fast ausnahmslos nur in den Proteinen denaturiert in unseren Körper und kann auch nicht annähernd so gut aufgeschlossen werden wie die mikrometer fein vermahlene Pflanzennahrung.

Die unzureichende Zerkleinerung der rohen Nahrung, wie sie unter den Menschen üblich ist, schadet nicht nur, weil dadurch Nahrung verschwendet und Menschen schlecht versorgt werden. In den nicht verdauten Nahrungsteilen übernehmen Darmbakterien vielmehr eine gefährliche Eigenherrschaft (vgl. Dr. Johann Georg Schnitzer, Zahnprobleme und ihre Überwindung, Friedrichshafen, 2006) Es kommt zu unerwünschten chemischen Reaktionen, zu Gärung, Fäulnis und zu Bildung übelriechender Gase, die entweder rektal abgehen oder vom Magen über den Speisengang nach oben kommen, weil der Magenpförtner auf das Halten von Gasen nicht perfekt eingestellt ist. Die Folgen: Verdauungsbeschwerden, entzündliche Prozesse im Magen-Darm-Trakt und Veränderungen der Magen-Darm-Flora. Bei einer dadurch geschädigten Darmbakterienflora wird zudem die Leber mit wichtigen Substanzen unterversorgt, so dass sie zahlreiche Gifte nicht mehr neutralisieren oder ausscheiden kann.

150 mal muss jeder Bissen roher Pflanzennahrung zerkaut werden!

Obwohl die Zusammenhänge gar nicht schwer zu verstehen ist, gibt es kaum einen Menschen, der die Folgen falscher Essweise bedenkt und seine Nahrung wirklich voll durchkaut! Die ganze Ernährungswissenschaft und besonders die Verfechter der Rohkost weisen seit eh und je auf diesen Fehler hin. Mal wird verlangt, dass jeder Bissen Rohkost 30 mal zerkaut werden müsste, mal 60, mal 80 oder 100 mal. Der Münchner Heilpraktiker Henning Müller-Burzler greift am höchsten, m.E. aber mit vollem Recht: 150 Mal muss jeder Bissen mit den Zähnen vermahlen werden, wenn die Pflanzennahrung voll verwertet werden soll. Alle Autoren gehen indessen nach ihrer Mahnung an den Leser zum nächsten Kapitel über. Selbst außerordentlich gesundheitsbewusste Menschen, die ihr ganzes Leben lang auf fleischliche Kost verzichten, essen ihre Pflanzenkost weiter so nachlässig wie bisher. Wir können davon ausgehen, dass Belehrung und Aufklärung einfach nicht verfangen. Die Umsetzung solcher Erkenntnisse fällt uns allen besonders schwer, weil wir alle an den Konsum beträchtlicher Nahrungsmengen gewöhnt sind. Essen macht ja Freude und die soll nicht so schnell vorbei sein! Unser Denken folgt dem falschen Grundsatz „Viel hilft viel!“, weil wir uns gefühlsmäßig in die Mikrowelt unseres Körpers einfach nicht hineinversetzen können. Sie aber ist die reale Welt – unsere erlebte Makrosphäre ist nicht einmal ein adäquater Abklatsch von den ungemein spannenden Wirkzusammenhängen, die sich in jeder Sekunde unseres Lebens in uns vollziehen.

Besser wird es erst, wenn wir es den Menschen leicht machen, ihre Ernährung zumindest zum Teil auf fein vermahlene rohe Pflanzenkost umzustellen! Die AMINAS® Vitalkost sorgt dafür, dass wenigstens einmal am Tag vitalstoffreiche unverfälschte Pflanzennahrung hochfein vermahlen in den Körper kommt.

Wir müssen uns aber bewusst werden, dass ein Löffel voll gut erhaltener roher hochfein vermahlener Pflanzennahrung unser System von Körper, Geist und Gemüt sowohl in Bezug auf den Erhalt von Nährstoffen (Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten) wie der vielen zusätzlich erforderlichen Vitalstoffe (Vitamine, Enzyme, Sekundärstoffe) viel umfassender ernährt als eine Riesenportion von gebratenem Fleisch, gekochten Kartoffeln und gedünstetem Gemüse nach einer Vorspeise aus nur angebissenem und heruntergeschlungenem Salat und einer Vorsuppe und gefolgt von Käse, einem Milchpudding und Kaffee mit Gebäck.

Mächtiges Verdauungssignal aus dem Dünndarm. Hier komme ich noch einmal zurück auf die obige Darlegung zur Synthese des zerebralen Neurohormons Serotonin. Die dort angesprochene riesengroße Verdauungsfläche des Dünndarms von bis zu 700 m² agiert mit der explosionsartig auf 30 Hektar vergrößerten Oberfläche der bis auf Mikrometer herunter vermahlenden Lebensmittelpartikel! Kein Wunder, dass dies einen solch mächtigen Reiz zur Herstellung und Aktivierung des

Esskontrollhormons Serotonin auslöst, dass das Depot an diesem Neurohormon voll aufgefüllt wird und die täglich benötigte Menge von 0,1 mg zur Verfügung gestellt wird..

Wir verstoffwechseln keine feste Nahrung

In dem Wissen darum, dass feste Nahrung erst stark zerkleinert sein muss, um zusammen mit ausreichend Flüssigkeit den Magen in Richtung Dünndarm verlassen zu können, ist die Erkenntnis eingeschlossen, dass feste Nahrung in unserem Körper niemals zur Verstoffwechslung kommt. Sie gelangt zwar über den Mund in den Verdauungstrakt. Aber nur als kleiner Bestandteil von 1 mm Durchmesser oder weniger in einer wässrigen Nährlösung wird sie dem Verdauungsepithel des Dünndarms ausgesetzt. Es ist daher allein eine Frage der Gewohnheit und der Vorliebe, wenn wir fast alle darauf aus sind, „richtige“ feste Nahrung zwischen die Zähne zu bekommen. Es ist eine falsche Vorstellung, dass wir aus Gründen der richtigen Versorgung des Körpers feste Nahrung gleich welcher Art brauchen. Metabolisiert werden nur wässrige Nährlösungen, die in den Körper kommen oder wässrige Nährlösungen, die im Magen aus dem Nahrungsbrei (Chymus) entstehen, den der Magen aus fester Nahrung hergestellt hat. Es ist daher absolut kein gesundheitliches Problem, morgens eine Portion AMINAS® Vitalkost zu essen, die in Flüssigkeit aufgelöst ja wie ein Getränk in den Körper kommt und auf ein festes Frühstück ganz zu verzichten, wenn man das so will. Nur den ganzen Tag nie feste Nahrung zu konsumieren, ist wegen unserer Erwartung an die Wohltaten des Essens kein Thema. Wenigstens einmal am Tage sollte man es deswegen den Zähnen überlassen, die Nahrung zu verkleinern und dem Magen den Rest.

Naheliegende körperliche Verbesserungen

Ohne dass wir dies ankündigen müssen, wird jeder, der die unterschiedlichen Verdauungsvorgänge zwischen herkömmlicher Nahrung (Chymus) und der im Wesentlichen rohen faserreichen AMINAS® Vitalkost kennt, auf die Idee kommen, dass die AMINAS® Vitalkost möglicherweise Verbesserungen für die Darmgesundheit und des ganzen Zellaufbaus des Körpers mit bald erkennbaren positiven Wirkungen für die Oberhaut bringen sollte. Unser Körper erneuert sich ja alle 7 Jahre komplett neu, in Teilen geht die Erneuerung geradezu rasant vor sich. Die Oberhaut des Menschen, einige Quadratmeter groß immerhin, erneuert sich alle 14 Tage. Die Innenhaut des Dünndarms erneuert sich sogar alle 3 Tage!

Sollten Sie bald nach der Umstellung auf AMINAS Verbesserungen oder auch anfängliche Verschlechterungen Ihrer Oberhaut feststellen, denken Sie bitte an diesen Hinweis.

Wir leben in einer Mikrowelt

Jeder Löffel Nahrung hat eine Zahl einzelner Bestandteile, die in die Trillionen oder mehr geht. Schließlich geht es darum unsere nach unterschiedlichen Schätzungen 70 bis 100 Billionen Körperzellen mit Nähr- und Funktionsstoffen zu versorgen. Unsere Wahrnehmung spielt sich in eine Makrowelt ab, die auch unsere Vorstellung von unserem Körper und seiner Versorgung prägt. Wir müssen aber realisieren, dass wir täglich nicht nur Hirn, Muskeln, Organe und Nerven versorgen, das ist das was wir mit bloßem Auge oder einfachen Mikroskopen sehen können. Versorgt werden wir aber in einer Mikrowelt von genau definierter Größe, – und zwar nur auf dieser Skala, nicht darüber und nicht darunter. Deren Bedürfnisse gilt es zu befriedigen. Da bedeutet, wir müssen alle Nähr- und Vitalstoffe so in den Körper bringen, dass alle Zellen des Körpers ihre Arbeit erfüllen und sich laufend erneuern können. Bis heute bekannt ist, dass unter den Nährstoffen 21 Aminosäuren sind, dass wir 8 essenzielle Zucker brauchen, eine große Zahl von Vitaminen von A bis K (wie bekannt wurde, darunter nicht ein Vitamin E sondern 8 verschiedene), Mineralstoffe, Pigmente und eine in der Gesamtheit noch längst nicht bekannte Zahl von sekundären Pflanzenstoffen.

4. Das Erbe aus der Evolution

Unsere Ernährung sind rohe pflanzliche Samen, Hülsenfrüchte, Wurzelgemüse, Blattsalate, Kräuter, Nüsse, Algen und Pilze. Wir sind ganz sicher keine Grasfresser wie Rinder und Pferde. Unsere besondere Art von Pflanzenfressern kann man am besten „Frugivoren“ nennen (s. www.dr-schnitzer.de). Naturnah lebende Wesen unserer Art aßen und essen anders als wir heute. Unsere Ernährung ist gekennzeichnet von der völligen Abkehr von der Nahrungsaufnahme, die für die Vorläufer des vor etwa 5 -10 Millionen Jahren in der Evolution aufgetauchten Menschen maßgebend war. Bis wir Menschen vor ca. 2,5 Millionen Jahren lernten, Werkzeuge herzustellen und Tiere zu jagen und vor etwa 1,5 Millionen Jahren das Feuer zu beherrschen und unsere Nahrung zu kochen, hatten auch wir zum Leben nichts anderes als den Verzehr roher fein vermahlener Pflanzenkost!

Wir waren bloße Sammler, nicht „Jäger und Sammler“ von Nahrung, wie fast allgemein behauptet wird. Wesen unserer Art, die fast ausschließlich von Pflanzenkost leben, die bei weitem nicht so energiereich ist wie tierische Produkte, müssen sie mit den Zähnen bis auf ihre feinsten Fasern herunter vermahlen, um an den wertvollen Inhalt der Pflanzenzellen heran zu kommen. Tun sie das nicht, müssen sie verhungern. Hier geht es wohlgerne um die Zeit, in der sich unser Verdauungstrakt, den wir heute noch haben, ausgebildet hatte. Er hat sich eben nicht verändert, als wir lernten Tiere zu jagen und Fleisch zu verarbeiten.

Unser von unseren evolutionären Vorläufern stammender Verdauungsapparat mit seiner hormonellen Anbindung an die zentralnervösen Steuersysteme ist nachweislich schon lange vor der Zeit des Erscheinens des ersten Menschen unverändert geblieben. Bei sorgfältiger Abwägung aller bekannten Umstände kann es gar keinen Zweifel geben, dass dieses Erbe aus der Evolution uns unwiederbringlich zu (fast) **reinen Pflanzenfressern** gemacht hat. Unsere Vorläufer, denen wir unseren gesamten Verdauungstrakt verdanken, werden gewiss ihre Pflanzenkost um ein paar Käfer, Maden und Larven bereichert haben. Hier und da werden sie auch ein wenig Aas abbekommen haben, wenn sie nicht von den gefährlichen großen Fleischfressern vertrieben wurden. Die bekannte britische Affenforscherin Dian Fossey hat genau beobachtet und festgehalten, dass die großen Berggorillas neben der Kost aus an die 250 verschiedenen Pflanzen gerade mal 1 % tierische Nahrung zu sich nehmen. Die Art unseres Darms und seine Länge, vor allem aber unseres Gebisses mit schwachen Eckzähnen und bar jeder Vorrichtung zum Aufreißen von Tierfellen oder zum Zerschneiden von Fleisch macht auch klar, dass wir nicht etwa wie die Wildschweine mit ihren dolchartigen auf Lücke stehenden Seitenzähnen den Allesfressern zuzurechnen wären! Wir haben da, wo Fleischfresser oder auch Allesfresser wie die Schweine auf Lücke gesetzte dolchartige Zähne haben, mit denen man richtig Fleisch

schneiden kann, nur Mahlzähne, zwischen denen Fleisch und Sehnen immer hängen bleiben. Und was wir unsere Schneidezähne nennen, sind nichts als Rupfzähnen zum Abreißen von pflanzlicher Nahrung. Niemand hat das so überzeugend dargelegt wie der vielfach zu Unrecht verleumdete "Rohkostpapst" Dr. J.G. Schnitzer (s.z.B. „Diabetes heilen,“ Eigenverlag 2005). Unser vormaliger Mentor Dr. Dahlke, der immerhin darauf hinweist, dass wir mit den Rehen einen sehr langen Darm teilen, sieht uns ohne überzeugende Begründung dagegen mehr als Allesfresser an. Schauen Sie sich bei Interesse auch einmal meinen Internetbeitrag zu diesem Thema an: [Kranke Allesfresser](#)

Wir sind noch die alten. Wir haben ohne die Natur zu fragen unsere Essgewohnheiten geändert und vertrauen einfach darauf, dass uns alles gut bekommen wird, wenn es uns nur schmeckt. Ohne Zweifel ist das ein Trugschluss. Die Natur hat ihre eigene Logik. Sie reagiert einfach nicht auf unsere eigenwilligen neuen Gewohnheiten. Es finden sich aber immer wieder kluge Leute, die argumentieren, dass wir doch schon seit zehntausenden von Jahren an fleischliche Kost und an den Verzehr gekochter und gebratener Nahrung gewöhnt wären und uns längst daran angepasst haben müssten. Nur was sind so kurze Zeiträume für die Natur? Erfolgsmodelle der Natur wie, z.B., die Haie, haben sich in 500 Millionen Jahren nicht einen Deut geändert! Auch wir Menschen sind ein Erfolgsmodell der Natur. Unser Darmtrakt mit seiner Anbindung an das zentralnervöse System ist seit seiner Entstehung in den Körpern unserer evolutionären Vorläufer unverändert. Der Aufbau eines mächtigen Großhirns und unseres Bewusstseins haben daran nichts geändert.

Neue Erkenntnisse wie der Fund des 45 Millionen Jahren alten Mädchen **Ida** in der Grube Messel stützen die vorstehenden Überlegungen. Dieses Wesen, das offenbar der Vorläufer von Mensch und Affe zugleich ist, war ein reiner Pflanzenfresser. Nicht mal Reste von Insekten fand man in seinem erstaunlicherweise noch prüfbareren Mageninhalt. Und auch das ist klar: dieses Wesen hatte bereits unseren Verdauungstrakt mit seiner Anbindung als die zentralnervöse Esssteuerung im Hypothalamus und nutzte dieselben Verdauungs- und Neurohormone wie wir. Wer hat uns bloß beigebracht, dass wir ganz ohne richtig vermahlene Rohkost lange gesund bleiben können? Vielleicht die Schlange unter dem Baum des Wissens, als sie Eva verführte, Adam den verbotenen Apfel zu reichen? Jedenfalls war das die Vertreibung aus dem Paradies, weil wir danach nicht mehr ohne Nachzudenken durch die Früchte der Natur perfekt versorgt werden und uns selbst um die einfachsten Dinge im Leben wie Essen und Trinken große Gedanken machen müssen.

Am Ende kommt es aber für die vorliegende Frage gar nicht darauf an, ob wir heute als Pflanzenfresser oder Allesfresser anzusehen sind. Die Natur hat jedenfalls in der Zeit, in der unsere Vorfahren ganz gewiss fast reine Pflanzenfresser waren, den Weg der körpereigenen Synthese von Serotonin geschaffen. Auch wenn wir mit viel Eiweiß aus fleischlicher Nahrung neue Hirnleistungen dazu erworben haben sollten, hat sich der Weg der Bildung

von Serotonin im Hirn nicht verändert. Der klappt weiterhin nur zuverlässig mit fein vermahlener Pflanzenkost auf den leeren Magen. Gleich wie wir uns sonst noch verändert haben, ist die Genese des zerebralen Serotonins zumindest ein Nachlass aus der frühen Zeit der Menschwerdung, mit dem wir auch heute noch richtig umgehen müssen.

5. Neues Ernährungswissen

Die Lebensmittelmatrix

Die biologische Verfügbarkeit der Vitalstoffe hängt aber nicht nur von ihrer nativen Struktur, ihrer feinen Vermahlung und der Gegenwart der funktionsfähigen richtigen Enzyme ab. Es ist bekannt, dass die Proteinknäuel auf ihren natürlichen Entstehungsträgern zusammen mit Vitaminen und Mineralstoffen ankommen. In dieser Kombination werden sie auch im Körper erkannt. Dazu passt die heute allgemeingültige Erkenntnis, dass Vitamine, die im Zusammenhang mit ihrem natürlichen Entstehungsumfeld in den Körper kommen, weit besser als isolierte Vitamine dem Aufnahmepattern des Körpers entsprechen (Lebensmittelmatrix).

Der anerkannte amerikanische Epidemiologe Professor Dr. David Jacobs hat in der Auswertung einer Unzahl wissenschaftlicher Studien unzweideutig festgestellt, dass von Bedeutung für unsere Versorgung nicht allein die Inhaltsstoffe sind, die bei einer chemischen Analyse dessen, was wir auf den Essteller legen, enthalten ist. Es ist die Matrix der Nahrung, auf die es ankommt. Früher war der Begriff der Matrix in diesem Kontext unbekannt. Heute versteht man in der Biochemie darunter die aktive Umgebung eines Substrats. Bei den Zellen ist dies die Strecke zwischen den Zellen im Bereich der „gap junctions,“ in der Strukturen ausgemacht wurden, die die Zellen schützen. Bei der Nahrung sind dies die natürlich gewachsenen Nährstoffkomplexe, deren einzelne Bestandteile nur bei gemeinsamer Einbringung auf die Verdauungsflächen des Dünndarms zu einer vollwertigen Nutzung im Körper führen. Jacobs fand in ungezählten Studien bestätigt, dass isolierte Nahrungsbestandteile viel schlechter metabolisiert werden als die Nahrung mit unzerstörter natürlicher Matrix.

Die Matrixtheorie verbindet die Evolution mit der modernen Wissenschaft

Was immer auch an der Matrixtheorie der Nahrung „dran“ ist: mit der nativen AMINAS Vitalkost liegen wir in der wissenschaftlichen Betrachtung und Bewertung weit vorn – bestimmt gerade deshalb, weil wir uns auf das Hunderte von Millionen Jahre und mehr alte innere Wissen der Natur zurückbesinnen.

Die Zell-Zell-Kommunikation

Die Ernährungsexpertin Nicola Siegmund-Schultze weist in der deutschen Ärzte-Zeitung (Heft 3/2008) darauf hin, dass gerade viele alte Menschen trotz „guter Kost“ unterernährt sind. Bei Kontrollen in Krankenhäusern und Seniorenheimen wurde erkannt, dass durchschnittlich mehr als zwei

Drittel der Besucher bzw. Bewohner so stark unterernährt sind, dass bei ihnen Muskelmasse, Muskelkraft und Knochendichte signifikant abnehmen. Siegmund-Schultze führt das zurück auf eine „verringerte Anpassungsfähigkeit des Stoffwechsels älterer Menschen an Veränderungen der Energiezufuhr.“ Wie heute in der Ernährungswissenschaft immer noch gang und gäbe befasst sie sich nicht mit den gesicherten Erkenntnissen aus der Biologie über die Bedingungen der Verwertbarkeit unserer Nahrung. Für sie gilt der analytische Wert der Nahrung, wie sie im Krankenhaus und im Heim auf den Teller kommt und nicht das, was der Körper überhaupt verwerten kann. Ihr Rat ist daher der, den Betroffenen abends Eiweißpräparate zu verabreichen.

Mit einer ausreichenden Menge an nativer fein vermahlene Pflanzenkost lässt sich indes jeder Ernährungsmangel schon im Ansatz leicht vermeiden. Wie wichtig es für den Erhalt unserer körperlichen, geistigen und mentalen Funktionsfähigkeit wie für den Erhalt der Gesundheit und die Abwehr von Krankheiten ist, sich täglich komplett mit allen benötigten Vitalstoffen zu ernähren, ist heute allgemein bekannt. Es wird Zeit, das Problem gründlicher anzugehen und das gesicherte Wissen aus der Biologie endlich im täglichen Leben umzusetzen. Die Mikrobiologie gibt uns ständig neues Wissen, das die Bedeutung der Vitalstoffe für die Funktionen des menschlichen Körpers immer klarer macht.

100 Billionen Körperzellen sprechen miteinander, „freie Radikale“ machen sie stumm!

Eine wichtige Entdeckung ist die Zell-Zell-Kommunikation (ZZK). Über kleine Kanäle, die sog. Gap Junctions (GJs), erfolgt nämlich ein Austausch von niedermolekularen Verbindungen zum Zwecke der Signalführung von molekularen und elektrischen Signalen. Ausgetauscht werden auch Nährstoffe. Wer hätte je daran gedacht, dass all die an die nach Schätzungen bis zu 100 Billionen Zellen unseres Körpers, von denen täglich etwa 600 bis 800 Milliarden neu gebildet werden, sich ständig mit ihren Nachbarn unterhalten und Nährstoffe austauschen?! Sie beherrschen sogar drei verschiedene „Sprachen.“ Die Regulation der ZZK erfolgt nämlich auf transkriptioneller, posttranskriptioneller und posttranslationaler Ebene (was immer das heißt). Die ZZK über GJs ist für viele verschiedene zelluläre Funktionen wie z.B. die Regulation von Wachstum, Differenzierung und Entwicklung der Zelle von Bedeutung. Bedenkenswert ist auch, dass bei der Untersuchung von Krebszellen regelmäßig das Fehlen der ZZK festgestellt wird. (Vgl. docserv.uni-duesseldorf.de). Und hier kommt die vitalstoffreiche Ernährung ins Spiel. Nur durch sie wird sichergestellt, dass die berühmten „freien Radikale,“ die schon durch die Sauerstoffversorgung zwangsläufig im Körper entstehen, selbst bei flacher Atmung durch Radikalfänger wie Carotin, Vitamine in Verbindung mit Fettsäuren und auch Hormonen wie Melatonin

im ganzen Körper bekämpft werden, sodass die freien Radikale die ZZK nicht stören können!

Glykonährstoffe

In diesem Zusammenhang sind insbesondere die „acht essenziellen Zuckerstoffe“ von Bedeutung. Nur die ersten zwei dieser Zucker befinden sich in der heutigen Durchschnitts-ernährung, die anderen kann der Körper zwar aufbauen, die Synthese ist aber höchst kompliziert und wird in der Realität – besonders beim erwachsenen Menschen - laufend gestört:

- Glukose (normaler Zucker)
- Galaktose (Milchzucker)
- Mannose
- Fuktose (nicht zu verwechseln mit Fructose)
- Xylose
- N-Acetylglucosamin
- N-Acetylneuraminsäure-Sialinsäure
- N-Acetylgalactosamin

Die essenziellen Zucker verbinden sich im Körper mit Eiweißen und Fetten zu Glykoproteinen und Glykolipden. Die Glykoproteine findet man außen auf allen Körperzellen. Über sie soll die Zell-Zell-Kommunikation ablaufen (vgl. Z.B. Michael Peuser, Kapillaren bestimmen unser Schicksal, Dr. Mondoa/ Kitei, Gesunde Zucker und Elkins, Miracle Sugars).

Ich habe bei einem Selbstversuch mit diesen Glykonährstoffen – ohne direkten Zusammenhang mit der AMINAS @ Vitalkost – experimentiert und habe in kurzer Frist meine langjährigen arthrotischen Beschwerden verloren. Vielleicht helfen diese Stoffe wirklich, verschlissenen Gelenkknorpel wieder aufzubauen, was vielfach gemutmaßt wird. Lesen Sie bei Interesse hierzu meinen Internetbeitrag: [Zucker heilt Arthrose / Selbstversuch mit Nahrung und Nahrungsergänzung](#)

Defensine erdolchen Viren und Bakterien

Nach neueren biologischen Forschungen ist jetzt auch bekannt, dass wir mit dem Verzehr pflanzlicher Kost den natürlichen Schutz der Pflanzen gegen ihre Fressfeinde und gegen Giftstoffe für unseren Körper nutzbar machen. Pflanzen setzen seit Abermillionen Jahren auf spezifische zwischen 33 bis 47 Aminosäuremoleküle lange Peptide, die – was genau ermittelt wurde – drei Disulfidbrücken besitzen. Diese Defensine genannten Eiweißstoffe, die in allen tierischen Organismen und höheren Pflanzen vorkommen, wehren erfolgreich besonders alle mikrobiellen Erreger, aber auch Viren ab, indem sie sie quasi mit vorstehenden Spitzen

erdolchen. Auch beim Menschen findet man sie überall und zahlreich auf allen Haut- und Schleimhautoberflächen. Festgestellt wurde, dass während einer Entzündungsreaktion die körpereigene Produktion der Defensine ansteigt. Mit dem klugen regelmäßigen Verzehr fein vermahlener in ihren Vitalstoffen weitgehend unbeschädigter Pflanzenkost (nativer Nahrung) schaffen wir die besten Voraussetzungen, dass die Baustoffe für den Schutz unserer Haut auch immer zur Verfügung stehen. Noch ist viel über die Wirkungen zu erforschen. Es ist damit zu rechnen, dass bald erkannt wird, dass viele durch Bakterien und Viren verursachte Störungen so ohne alle Medikamente abgewehrt werden. Der Wert dieses natürlichen Schutzes ist für die Menschen von großem Wert, weil die medizinisch wichtigen Antibiotika angesichts der immer weiter steigenden Resistenz von Bakterien immer weniger helfen. Gegen Viren gibt es ohnehin nur die körpereigenen Abwehrkräfte auf der Haut und im ganzen System des Körpers.

6. Fazit: Kein Tag ohne die Mindestmenge an nativer Pflanzenkost.

Es geht kein Weg an einem täglichen Anteil Rohkost vorbei. Und den muss man fein vermahlen essen. Mit Rohkost richtig Mahlzeit halten bedeutet nach richtiger Auffassung (s.o.), jeden Bissen an die 150 mal mit den Zähnen zu zerkleinern, wie es der Heilpraktiker Henning Müller-Burzler aus München rät. Aber wer tut das schon?

Wer zu faul ist, endlos auf der Pflanzenkost herum zu kauen, kann sich vom Markt frische Ware besorgen und sie zuhause technisch im Mixer, Entsafter und in der Getreidemühle zerkleinern. In einem Restaurant in Hannover tut dies die kluge Inhaberin, Frau Baier, sogar für ihre Gäste am Tisch. Wem die Beschaffung und die Präparation seiner fein vermahlenden nativen Pflanzenkost zu viel Mühe macht, kann sich natürlich an die uns entwickelte praktische technische Variante, die AMINAS® Vitalkost, halten!

Falsch wäre es, wie es die neumodischen Hallelujah-Diäten aus den U.S.A. tun, das Kind mit dem Bade auszuschütten und schlagartig allen Menschen ausschließlich pflanzliche Nahrung zu geben. Ganz ohne Fleisch und Milchprodukte ist es für die meisten Menschen nicht leicht, genug von den Mineralstoffen Eisen, Calcium, Jod und Folsäure und insbesondere das wichtige Vitamin B12 (Cobalmin) zu bekommen. Viele kluge und konsequente Vegetarier und Veganer zeigen zwar, dass es tatsächlich sehr gut gehen kann. Für die meisten Menschen ist dieser Anspruch aber zu hoch – jedenfalls wenn sie noch nicht so weit sind, täglich einmal eine kleine Portion roher fein vermahlener Pflanzenkost zu sich zu nehmen..

Wir können ohnehin nicht ganz auf die Esskultur, die leckeren gekochten und gebratenen Erzeugnisse der Kochkunst und damit auf die gewohnten Freuden durch Essen und Trinken verzichten. Die Biologen sagen, dass auch denaturierte Nahrung nicht insgesamt Abfall ist. Wäre das anders, hätten wir bis heute nicht überlebt. Einige Enzyme sind auch nicht so „substratspezifisch“ auf bestimmte Formen der Proteine festgelegt wie andere. Wie viel genau uns die denaturierte Nahrung trotz der geschilderten Probleme doch noch bringt, bedarf gründlicher Prüfung. Gewiss macht es einen Unterschied, ob ich meine Nahrung lange vor sich hin kochen lasse oder ob ich sie dämpfe, dünste oder wie die Chinesen schnell in der heißen Pfanne rühre. Gerade die Hitzebehandlung zerstört neben den Enzymen auch viele Vitamine und andere Vitalstoffe, wenn es umgekehrt auch Vitalstoffe gibt wie die Glykonährstoffe aus Pilzen, an die wir ohne Erhitzung und dadurch erfolgte Zerstörung der Chitinhüllen ihrer Zellen nur schlecht heran kommen. Sicher ist aber, dass wir weit besser ernährt sind als bisher, wenn wir in unserer täglichen Nahrungsauswahl

einen deutlichen Schwerpunkt bei nativer fein vermahlener Pflanzenkost setzen. Gehen wir dagegen nur nach dem Geschmack der gut gewürzten hitzebehandelten Nahrung und verschmähen wir die wertvolle native fein vermahlene Pflanzennahrung, laufen wir Gefahr, uns laufend große Versorgungslücken bei vielen Vitalstoffen einzuhandeln und uns immer mehr den „Volkskrankheiten“ auszuliefern.

Ein ganz besonderes Problem für eine gesunde Ernährung stellen neben den Essünden die Nikotinsucht und der starke Alkoholkonsum dar, dies insbesondere wegen ihres schnellen Verbrauchs des Neurohormons Serotonin. In meinen folgenden beiden Internetbeiträgen können Sie dazu mehr erfahren: [König Alkohol fordert jährlich 10000 Kinder: Der 9.9. ist Tag des alkoholgeschädigten Kindes](#) und [Rauchen birgt hohes Suizidrisiko](#).

Mit nativer Kost muss niemand hungern

Ohne Frage liegen Welten zwischen der Qualität der Ernährung durch unbedachtes Schlingen der Nahrung und dem Konsum fein vermahlener nativer Nahrung, auch wenn im Detail noch endlos viel zu erforschen ist. Eine Erkenntnis aber ist bereits sicher: der Mensch muss sich nicht mit großen Nahrungsmengen belasten, um sich komplett zu ernähren. Er kommt mit viel weniger Nahrung aus und kann unbesorgt auch Nahrung abgeben an die, die hungern. Sehen Sie sich bei Interesse doch auch meine Internetbeiträge hierzu an: [Native Nahrung für bessere Versorgung und gegen den Hunger in der Welt](#) und [Drohende Hungersnöte in Ruhe abwarten?](#)

7. Paradigmenwechsel

Wer sich bis hierhin durch meine Ausführungen durchgekämpft hat und – so hoffe ich – erkannt hat, dass die Darlegungen in sich schlüssig und voraussichtlich in allen wichtigen Punkten auch „richtig“ sind, wird feststellen, dass meine Darlegungen in wesentlichen Punkten von den heute quasi offiziellen wissenschaftlichen Paradigmen zu den Fragen der gesunden Ernährung abweichen. Diese Paradigmen sind nach Kuhn Lehrmeinungen, die festlegen, was wir beobachten und überprüft wird, welcher Art die Fragen sein sollen, die in Bezug auf das Thema gestellt werden, wie sie zu stellen sind und wie man sie interpretieren soll. Die derzeit „geltenden“ Paradigmen der Ernährungswissenschaft sind angesichts besserer Erkenntnisse aber nicht mehr haltbar. Leider haben sie Eingang bis in die Gesetze und in die Rechtsprechung gefunden.

In der Ernährungslehre muss sich die Denkweise ändern

Wir müssen aufhören, die immer weiter ausufernden umfassenden gesundheitlichen Schäden einzelnen Sündern zuzuschreiben: Cholesterin, Kohlenhydrate, Kalorien, fehlender Bewegung, usw.. Ebenso müssen wir aufhören, von einem angeblichen Wundermittel zum nächsten zu jagen: Ginseng, Kefir, Johanniskraut, Algen, Aloe, Vitamine, Q 10, Resveratrol usw..

Als Erstes aber muss sich die Fragestellung nach dem Wert der Nahrung ändern

Wie ausgeführt, kann es doch nicht darauf ankommen, wie viel ich an Nähr- und Vitalstoffen esse und trinke. Ich muss überprüfen, was davon tatsächlich verstoffwechselt wird und wie seine Nutzung im Körper stattfindet. Wenn man das tut, kommt man unweigerlich auf den unverzichtbaren Wert fein vermahlener roher Pflanzenkost. Ohne diesen Paradigmenwechsel kann man nicht dorthin finden.

Alle Nähr- und Vitalstofftabellen müssen umgeschrieben werden

Die bekannten „halbamtlichen“ Nähr- und Vitalstofftabellen, die den Tagesbedarf an allen uns heute bekannten Inhaltsstoffen angeben, differenzieren nicht nach dem Grad der Metabolisierbarkeit unserer Nahrung. Das aber täte Not. Unter Berücksichtigung allen heute verfügbaren Ernährungswissens nehme ich an, dass schon eine kleine naturnahe Mahlzeit aus nativen, fein vermahlenden Pflanzenstoffen am Tag schon eine entscheidende Verbesserung der Allgemeinversorgung und

damit nachhaltig auch der Gesamtverfassung des Körpers und aller seiner Systeme bewirkt.

Bei Interesse können Sie mehr in meinen Internetbeiträgen zu den aufgeworfenen Themen lesen: [Krankheitserfindungen und das Ende wirklicher Beschwerden. der Wert gesunder Nahrung](#) und [Serrano-Schinken mit Dioxin aus Irland.](#)

Unhaltbare Paradigmen finden sich auch in anderen Wissenschaftssparten wie beispielweise in der Schlafforschung, die sich einfach nicht um das gesicherte Wissen aus der Endokrinologie schert und weiter auf Erfahrungen durch praktische Studien in den teuren Schlaflabors setzt.

Auch die Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie müssen ihr Vorgehen ändern. Da wo nachweislich das Fehlen von Hormonen psychische Störungen hervorruft (natürlich nur da), lohnt es nicht, nach Auslösern in der Kindheit oder im aktuellen äußeren Geschehen zu suchen. Auch die Pharmazie muss sich da umstellen.

Neue Hoffnung : Die funktionale Medizin (Dr. Runow) und die Cellsymbiosistherapie (Dr. Kremer/HP Meyer)

In zwei neuen Beiträgen in der Readers Edition

<http://www.readers-edition.de/2009/05/22/funktionale-medizin-die-rettung-des-gesundheitswesens-teil-i>

und <http://www.readers-edition.de/2009/05/24/funktionale-medizin-die-rettung-des-gesundheitswesens-ii>

habe ich auf das richtungsweisende Buch des B.A.U.M.-Preisträgers Dr. Klaus-Dietrich Runow, "Wenn Gifte auf die Nerven gehen", Südwest-Verlag (mit Vorwort von Prof. Dr. Dietrich Grönemeyer) hingewiesen, der ausgehend von der Umweltmedizin zum Schluss kommt, dass die Ernährungs- und Nährstoffmedizin zur Schlüssel- oder Basismedizin der Zukunft werden sollte. Mit der AMINAS Vitalkost bewegen wir uns gerade auf diesem Terrain, indem wir einen Beitrag geleistet haben zur umfassenden Ermittlung der Wirkzusammenhänge im menschlichen Körper von der Verstoffwechslung der Nahrung bis hin zur Herstellung einer ausgewogenen mentalen Hormonlage und der Schaffung der ersten Produkte, die auf die Umsetzung dieser Ziele gerichtet sind. Wir gehen davon aus, dass die native bestens verstoffwechselbare AMINAS Vitalkost auch einen wertvollen Beitrag leistet, um die gewaltigen Entgiftungsleistungen zu begünstigen, die der menschliche Körper jeden Tag zu leisten hat.

Von mancher Seite noch stark angefeindet, verbreitet sich die Cellsymbiosistherapie nach Dr. Kremer immer mehr. Die wichtige grundlegende und unbetreitbare Erkenntnis Kremers ist, dass die Billionen

unserer Körperzellen selbst einen anaeroben Stoffwechsel haben, dass sie aber in Symbiose mit je 1500 und mehr ganz auf aerobe Versorgung angewiesenen in ihnen schwimmenden anderen Einzellern, den Mitochondrien, leben, die auch als die Verbrennungskammern der Zellen angesprochen werden, auch wenn sie viele weitere Funktionen haben. Die Hauptzelle hat ein eigenes Erbgut im Zellkern, durch das ihre Zellteilung gesteuert wird. Getrennt davon und mit eigenen Genen im Zellkern leisten die Mitochondrien in jeder Sekunde unseres und ihres Lebens den Aufbau von ATP (Adenosintriphosphat), dem unerlässlichen Energielieferanten unseres Körpers und jeder seiner Zellen. Wir kommen sechs Wochen ohne Nahrung aus, zwei Tage ohne Wasser und können ein paar Minuten lang die Luft anhalten. Aber nach ein paar Sekunden ohne ATP sterben der Mensch und seine Zellen! AMINAS Vitalkost ist nach unserer Einschätzung ein wichtiger grundlegender Bestandteil einer vitalstoffreichen Ernährung, die unerlässlich ist, um die Mitochondrien und den ganzen Körper gesund zu erhalten.

(Quelle/Originaltext: <http://www.aminas.de/de/informationen/Ueber-Aminas-Vitalkost/II.-Vorteile-Nativer-Nahrung.html>)