



GEZIELT GESUND BLEIBEN!

Ein kurzer Leitfaden

zur vitalstoffreichen Vollwertkost –

von Dr. Max Otto Bruker empfohlen!

WAS SIND ERNÄHRUNGSBEDINGTE ZIVILISATIONSKRANKHEITEN?

Die moderne Ernährungsforschung hat nachgewiesen, dass folgende Krankheiten ernährungsbedingt sind:

1. Der Gebissverfall, die Zahnkaries und die Parodontose.
2. Die Erkrankungen des Bewegungsapparates, die so genannten rheumatischen Erkrankungen, die Arthrose und Arthritis, die Wirbelsäulen- und Bandscheibenschäden.
3. Alle Stoffwechselkrankheiten wie Übergewicht, Zuckerkrankheit, Leberschäden, Gallensteine, Nierensteine, Gicht usw.
4. Die meisten Erkrankungen der Verdauungsorgane wie Stuhlverstopfung, Leber-, Gallenblasen-, Bauchspeicheldrüsen- sowie Dünn- und Dickdarmerkrankungen, Verdauungs- und Fermentstörungen.
5. Gefäßerkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombosen.
6. Mangelnde Infektabwehr, die sich in immer wiederkehrenden Katarrhen und Entzündungen der Luftwege, den so genannten Erkältungen, und in Nierenbecken- und Blasenentzündungen äußert.
7. Die meisten der so genannten Allergien.
8. Manche organische Erkrankungen des Nervensystems.
9. Auch an der Entstehung des Krebses ist die Fehlernährung in erheblichem Maße beteiligt.

KRANK DURCH FALSCHER ERNÄHRUNG?

Ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten nehmen immer mehr zu – auch bei Kindern. Am deutlichsten ist dies daran erkennbar, dass etwa 98 % aller zehnjährigen Kinder an Zahnkaries (Zahnfäule) leiden. Die Zahnkaries ist einzig und allein die Folge falscher Ernährung. Sie entsteht durch den Verzehr von Fabrikzucker und Süßigkeiten und ist nur durch richtige Ernährung verhütbar. Sie braucht zu ihrer Entstehung nur Monate, während alle anderen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten jahrzehntelange falsche Ernährung mit Zivilisationskost voraussetzen. Wenn die Zahnkaries durch richtige Ernährung verhütet wird, wird damit zugleich den anderen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten im späteren Leben vorgebeugt.



Je natürlicher und unbehandelter ein Lebensmittel ist, desto höher ist der Gehalt an seinen biologischen Wirkstoffen, die für die Gesunderhaltung so wichtig sind.

Durch eine vitalstoffreiche Vollwertkost lassen sich die meisten dieser Krankheiten verhüten und chronische Leiden lindern. Zahnkaries ist z. B. durch eine richtige Ernährung absolut verhütbar. Eine Behandlung mit Fluoridtabletten ist strikt abzulehnen, da es durch diese Anwendung zu gesundheitlichen Spätschäden kommen kann.

ZUBEREITUNG DES FRISCHKORNGERICHTS (FRISCHKORNBREI)

Der wichtigste Bestandteil einer vitalstoffreichen Vollwerternährung sind Frischkorngerichte aus verschiedenen Getreidesorten.

Die beliebteste und wohl bekannteste Zubereitungsart ist der Frischkornbrei nach Prof. Kollath. Er wird aus einer Mischung von Roggen und Weizen oder aus einer einzigen Getreideart hergestellt. Es kann z. B. auch Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, Hirse gemischt werden.

Von dieser Mischung werden 3 Esslöffel durch eine Kaffeemühle oder Getreidemühle grob geschrotet. Das Schroten muss jedes Mal frisch vor der Zubereitung vorgenommen werden, damit keine Vitalstoffe verloren gehen. Nicht auf Vorrat schroten! Das geschrotete Getreide wird mit ungekochtem, kaltem Leitungswasser zu einem Brei gerührt und mehrere Stunden (bis zu 12) stehengelassen. Die Wassermenge wird so berechnet, dass nach der Quellung nichts weggegossen werden muss. Nach 5 bis 12 Stunden wird dieser Brei mit frischem Obst (je nach Jahreszeit) vermengt, dazu etwas Zitronensaft, 1 Esslöffel (geschlagene) Sahne, geriebene Nüsse, nach Art des Bircher-Benner-Müslis.

Reiben Sie immer einen Apfel hinein (sogleich untermischen!). Der geriebene Apfel macht den Frischkornbrei besonders luftig und wohlschmeckend.

Die Zubereitung ist nicht empfehlenswert mit Joghurt, Milch oder Sauermilch, da die Kombination bei Magen-/Darmempfindlichen Unverträglichkeit hervorrufen kann.

Übrigens: Trockenfrüchte gehören nicht in einen Frischkornbrei!

Es ist ohne Belang, zu welcher Tageszeit dieser Brei genossen wird.



FRISCHKORNGERICHT NACH DR. EVERS

3 Esslöffel Getreide (keine Mischung) werden über Nacht (etwa 12 Stunden) in ungekochtem, kaltem Leitungswasser eingeweicht. Am Morgen werden die Körner in einem Sieb mit frischem Wasser gespült. Tagsüber bleiben sie trocken stehen. In der zweiten Nacht werden sie wieder mit Wasser eingeweicht, am nächsten Morgen wieder gespült. Dieser Vorgang wird so lange fortgesetzt (im Durchschnitt 3 Tage), bis die Körner keimen und die Keimlinge ca. 2–3 Millimeter lang sind. Die Getreidekörner lässt man bei Zimmertemperatur keimen.

Diese gekeimten Getreidekörner können mit Zutaten versehen werden wie beim Frischkornbrei oben angegeben. Sie sind gründlich zu kauen.

VORSCHLÄGE FÜR FRISCHKOSTZUBEREITUNGEN

Unter der Erde gewachsene Gemüsesorten:

- Schwarzwurzeln: fein gerieben, vermengt mit süßer Sahne und Kokosraspeln.
Möhren: gerieben, mit geriebenen Äpfeln, Nüssen, Zitrone oder als Salat mit fein geschnittener Zwiebel, Öl, Zitrone, Schnittlauch, Petersilie vermengt.
Rote Bete: fein gerieben mit Äpfeln, Zitrone, Schmand, Nüssen.
Sellerie: fein gerieben mit Nüssen, süßer Sahne.
Steckrüben: fein gerieben mit Sahne, Zitrone, Öl, grüner Petersilie.
Rettich oder Radieschen: mit grüner Petersilie oder Tomaten, Zwiebeln, Schnittlauch, Öl, Pfeffer.
Pastinaken: fein gerieben, Zitrone, süße Sahne, geriebene Nüsse oder wie beim Möhrensalat.
Topinambur: grob reiben, etwas Öl und Nüsse.

Über der Erde gewachsene Gemüsesorten:

- Kohlrabi: mit Öl, grüner Petersilie oder mit süßer Sahne und geriebenen Nüssen.
Blumenkohl: fein gerieben mit süßer Sahne, geriebenen Nüssen oder Kokosraspeln.
Weißkohl: fein gewiegt, mit Öl, Zitrone oder Obstessig, Schnittlauch, Petersilie, schwarzem Pfeffer oder Kümmel.
Rotkohl: fein gewiegt, mit Öl, Zitrone, Äpfeln, Nelken.
Gurken: mit Schale in feine Scheiben schneiden, mit Schmand oder Öl, Obstessig, Dill, Petersilie, Schnittlauch, schwarzem Pfeffer.
Blattsalat und Endivien: etwas zerschnitten, mit Sahne, Öl, Zitrone, Obstessig, grünen Kräutern.
Feldsalat: Öl oder Sahne, Obstessig oder Zitrone.
Spinat: in feine Streifen geschnitten, vermengt mit Öl, Zitrone, Zwiebeln.
Sauerkraut: etwas schneiden, vermengen mit fein geschnittenen Zwiebeln, geraffeltem Apfel, Öl, Kümmel, Porree, geriebenem Meerrettich.
Tomaten: Öl, Zwiebel, Obstessig.





EINE SALATSOßE, DIE ZU (FAST) ALLEN SALATEN SCHMECKT:

Zutaten:

2 Becher Schmand
3 Esslöffel Sonnenblumenöl, kaltgepresst
1 Esslöffel Obstessig
1 MS Kräutersalz
1 Teelöffel Senf
viel fein gehackte Kräuter: Kerbel, Kresse
oder Petersilie, Maggikraut

Zubereitung:

Alles mit dem Schneebesen verrühren und mit Wasser (3 bis 4 Esslöffel) vermischen, so dass eine dickflüssige Konsistenz entsteht. Nach Belieben mit Curry, Paprika, Senf, Tomatenmark oder anderen Gewürzen abschmecken. Wer mag, kann 1 Teelöffel Honig hinzugeben.

SCHNELLES VOLLKORN-DINKEL - BROT

Zutaten:

400 g Dinkel
100 g Buchweizen
2 TL Salz
2-3 EL Obstessig
25 g Hefe
1/2 Liter warmes Wasser
je eine 3/4 Tasse Leinsamen,
Sesam, Sonnenblumenkerne
(nicht mahlen)

Zubereitung:

Dinkel und Buchweizen fein mahlen.
Hefe in etwas warmem Wasser auflösen.
Alle Zutaten in einer Rührschüssel mit dem Elektrorührer verrühren.
Die Masse in eine gefettete Kastenform geben. Nicht mehr gehen lassen!

Backzeit:

Im vorgeheizten Ofen ca. 1 Stunde bei
220 Grad (Ober-/Unterhitze) backen.



FRISCHKOST SOLLTE STETS VOR DER
GEKOCHTEN MAHLZEIT GEGESSEN WERDEN!

WARME MAHLZEITEN – TIPPS FÜR DIE UMSETZUNG ZU HAUSE

Tauschen Sie bei den warmen Mahlzeiten einige minderwertige Dinge gegen vollwertige Lebensmittel aus. Nehmen Sie z. B. statt Margarine und gewöhnlichen Bratfetten Butter und sogenannte kaltgepresste Öle. Tauschen Sie Auszugsmehl (Weißmehl und Graumehl) gegen Vollkornmehl.

War für Ihre Familie bisher Kotelett, gemischtes Gemüse und Salzkartoffeln ein Lieblingsessen, dann sollten Sie es ihr aus psychologischen Gründen nicht sofort abgewöhnen, sondern ab und zu noch lassen, jedoch wie folgt ändern:

Zuerst gibt es einen Salat vorweg (s. Vorschläge), die üblichen Salzkartoffeln ersetzen Sie durch Pellkartoffeln, die in Kräuterbutter geschwenkt werden. Das gemischte Gemüse richten Sie in zerlassener Butter an. Sind Sie Soßen gewohnt, bereiten Sie diese mit Vollkornmehl zu oder nehmen zum Binden bei pikanten Gerichten Schmand oder fein püriertes Gemüse.

Durch das bloße Weglassen von Fleisch wird niemand gesünder, wenn die übliche Kost nicht besser als vorher zubereitet wird, d. h. wenn sie nicht vollwertig ist. Im übrigen ist die Fleischfrage auch ein ethisches Problem!

ZUSAMMENFASSUNG:

Eine vitalstoffreiche Vollwerternährung ist dadurch gekennzeichnet, dass sie frei ist von Fabriknahrungsmitteln (alle Fabrikzuckerarten, Auszugsmehle, Fabrikfette). Sie enthält einen Anteil Frischkost, der umso größer ist, je höher Sie Ihre Gesundheit einschätzen. Das Frischkorngericht ist in der Vollwerternährung von zentraler Bedeutung. Richten Sie sich nach dem Leitsatz von Prof. Kollath: „Lasst die Nahrung so natürlich wie möglich.“

AUSFÜHRLICHE INFORMATIONEN FINDEN SIE IN FOLGENDEN BÜCHERN:

- Dr. M. O. Bruker: Unsere Nahrung – unser Schicksal
- Dr. M. O. Bruker: Idealgewicht ohne Hungerkur
- Dr. M. O. Bruker: Stuhlverstopfung in 3 Tagen heilbar
- Dr. M. O. Bruker: Erkältungen müssen nicht sein
- Dr. M. O. Bruker: Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind
- Dr. M. O. Bruker: Diabetes
- Dr. M. O. Bruker: Allergien müssen nicht sein
- Ilse Gutjahr: Das große Dr. M. O. Bruker Ernährungsbuch
- Ilse Gutjahr: Vollwertkost ohne tierisches Eiweiß

ALLE BÜCHER FINDEN SIE HIER:

WWW.EMU-VERLAG.DE

Um „gezielt gesund zu bleiben“, müssen Sie nur wenige Dinge in der Ernährung ändern.

WELCHE NAHRUNGSMITTEL SOLLTEN WIR MEIDEN UND WARUM?

1. Alle Fabrikzuckerarten

also gewöhnlicher weißer Haushaltszucker, brauner Zucker, Fruchtzucker, Traubenzucker, Milchezucker, Malzzucker und damit gesüßte Produkte wie Kuchen, Marmeladen, Pudding, Eis, Süßigkeiten jeder Art.

Ebenfalls gemieden werden sollten Zuckerkonzentrate wie Birnendicksaft, Apfeldicksaft, Sirup – auch Ahornsirup, Melasse, sog. Vollrohrzucker, Sucanat, Ur-Süße, Ur-Zucker u. a. m.

Alle diese Fabrikzuckerarten sind künstliche Konzentrate, frei von Vitalstoffen und „Vitamin B-Räuber“.

2. Auszugsmehle

Auszugsmehle und daraus hergestellte Produkte wie Weißbrot, Graubrot, Brötchen, Toastbrot, Kuchen, Nudeln sowie geschälter Reis. Bei ihnen wurden vor dem eigentlichen Mahlvorgang die Randschichten und der Keim entfernt, sodass diese Mehle das so wichtige Vitamin B1 nicht mehr enthalten.

3. Fabrikfette

Damit sind Fette gemeint, die durch Raffinationsprozesse gewonnen werden, wie gewöhnliche Margarinen und raffinierte Öle.

4. Säfte und gekochtes Obst

sorgen oft für Unverträglichkeit der Vollwertkost. Dies gilt besonders für Leber-, Galle-, Magen- und Darmempfindliche.

Alles andere darf gegessen werden. Der Verzehr von tierischem Eiweiß, besonders von Fleisch, Wurst und Fisch, Milch, Joghurt, Käse, Quark, Eiern, ist allerdings einzuschränken bzw. bei bestimmten Krankheiten zu meiden.

FOLGENDE SPEISEN SOLLTEN TÄGLICH GEGESSEN WERDEN:

1. **täglich 3 Esslöffel Getreide in Form eines Frischkorngerichts (siehe Rezept)**
2. **Vollkornbrote, möglichst viele verschiedene Sorten**
3. **Frishkost, bestehend aus rohen Gemüsen und rohem Obst (z. B. als Salat)**
4. **naturbelassene Fette, das heißt Butter, Sahne und unraffinierte, kaltgepresste Öle**



Gesund durch richtige Ernährung:
Kein anderes Lebensmittel enthält auf so kleinem Raum so viel Vitamin B1 wie der Getreidekeim.
Mit anderen Worten: der Getreidekeim ist der Hauptlieferant für Vitamin B1 in der menschlichen Nahrung.

ÜBER DIE GESELLSCHAFT FÜR GESUNDHEITSBERATUNG GGB E.V.

- 1978 von Dr. med. Max Otto Bruker gegründet
- gemeinnützig
- Verbraucherforum, unabhängig von wirtschaftlichen Interessengruppen
- Seminarzentrum
- Fortbildungsveranstaltungen rund um Ernährung-Medizin-Umwelt
- Tagesseminare / Wochenendseminare
- Veranstaltung von Gesundheitstagen
- eigene Lehrküche mit vitalstoffreicher Vollwertkost
- Praxis-Seminare Vollwerternährung
- Ärztlicher Rat aus ganzheitlicher Sicht
- Schwerpunkte: Aufzeigen von Krankheitsursachen, Wege im Bereich der Prophylaxe bei ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten, lebensbedingten Krankheiten, umweltbedingten Krankheiten

Schreiben Sie uns, wenn Sie neue Wege gehen wollen und Fragen haben – wir antworten Ihnen gern. Oder informieren Sie sich auf unserer Homepage zu den vielen Themen rund um Ernährung.

IHR/E GESUNDHEITSBERATER/IN GGB VOR ORT:

Eindruck/Stempel

GESUNDHEIT – EIN INFORMATIONSPROBLEM

Heute kann man fast alles lernen. Nur auf die Frage, wie kann ich meine und die Gesundheit meiner Familie erhalten, finden wir an keiner Stelle eine befriedigende Antwort.



Das Dr.-Max-Otto-Bruker-Haus – Zentrum für Gesundheit und ganzheitliche Lebensweise auf der Lahnhöhe in Lahnstein.

Um die Krankheitslawine aufzuhalten, bildet die Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB e.V. ärztlich geprüfte Gesundheitsberater GGB in mehreren Seminaren aus. Gesundheitsberater GGB können und sollen keine Ärzte oder andere Angehörige von Heil- und Pflegeberufen ersetzen. Sie können und sollen aber deren Arbeit ergänzen, weil sie eben in grundlegenden Fragen der Ernährung und anderer wichtiger Faktoren, die unser Leben bestimmen, modern und zukunftsorientiert ausgebildet werden.

GGB

Gesellschaft für Gesundheitsberatung
GGB e.V.