

Olaf Schultz-Friese

Heilpraktiker

Konradin-Kreutzer-Straße 50

Tel. 07581 - 28 61 * Fax 07581 - 30 65

www.geist-und-natur.de * www.geist-und-gesundheit.de

D 88348 Bad Saulgau

Welche Ernährungsform ist richtig?

Es gibt eine ganze Reihe sehr unterschiedlicher Ernährungsrichtungen.

- die Kost nach Bircher-Benner
- die Vollwertkost nach Dr. Bruker
- ...
- ... oder womöglich die Atkins-Diät? Gerade vor dieser muss ich wegen ihrer Einseitigkeit („Eiweiss-Mast“ nach Prof. Wendt!) nur warnen.

Oft hat eine Person mit einer bestimmten Ernährungsform einen großen Erfolg erlebt und glaubt nun, dass diese Ernährung für alle gut sein müsse. Dies ist ganz gewiss nicht der Fall!

Ein Kleinkind braucht eine andere Kost als ein Erwachsener, ein Spitzensportler, ein kranker oder ein alter Mensch.

Stets darauf zu achten, was die betr. Person in ihrem aktuellen Zustand wirklich für ihren Körper benötigt.

Da mir jede Einseitigkeit zuwider ist, gebe ich allen Patienten beim Erstgespräch bzgl. Ernährung folgenden Rat:

Die Ernährung sollte sein:

- **möglichst vollwertig** - d.h. **möglichst gute Qualität:**
 - kein „Büchsenfutter“,
 - kein Fast-Food
 - keine Nahrung aus der Mikrowelle
- **möglichst vielseitig** ... damit es keine Mängel gibt.
Doch infolge der Entwertung der üblichen Lebensmittel sind die Mängel heute längst „normal“.
D.h. wer wirklich gesund und leistungsfähig bleiben will, kommt um ein gutes Nahrungsergänzungsmittel nicht herum.
- **möglichst säurearm** Bei allen chronischen Erkrankungen (Rheuma, Krebs etc.) liegt eine Übersäuerung des Organismus vor. Auch Stress säuert!

Es sollte vor allem gemieden bzw. reduziert werden:

- Kaffee, Schwarztee,
- Zucker und Weissmehlprodukte,
- „Industrie-Kost“ jeglicher Art

Angebracht ist

- Obst in vernünftiger Menge und
- reichlich Gemüse

> „saufen wie ein Loch“

... Kräutertees und stilles Wasser, damit der Körper Säuren, Schlacken etc. zur Ausscheidung bringen kann.

➤ und hin und wieder etwas Fisch oder Fleisch

... damit keine Mängel auftreten.

Schweinefleisch jedoch ist strikt zu meiden, da es alle Entzündungen anheizt. Es ist darauf zu achten, dass die Tiere artgerecht gehalten werden.

Mehr als diese „Grundregel“ gebe ich meinen Patienten üblicherweise nicht mit auf den Weg.

Stets füge ich hinzu:

**„Jede Einseitigkeit ist eine Beschränkung.
Und jede Beschränkung macht krank.“**

Eine perfekte Ernährung ist unmöglich, dazu ist unsere gesamte Umwelt längst viel zu sehr durch Chemie, Abgase etc. belastet.

Wir müssen also bestrebt sein, den „goldenen Mittelweg“ zu finden. und dazu gehört:

**„Lieber ab und zu etwas Ungesundes genossen,
als ständig nur verdrossen.“**

Wichtig ist, dass die **Grund-Bilanz in der Ernährung** stimmt. Doch gerade daran mangelt es bei den allermeisten Menschen.

Der Mensch könnte bis ins höchste Alter erfreulich vital und leistungsfähig sein, wenn die Ernährung stimmen würde.

Doch die Praktiken der Agrar-Industrie und die Umweltbelastung führten zu einer derart gravierenden Entwertung unserer Lebensmittel, dass – wenn wir gesund und leistungsfähig bis ins hohe Alter bleiben wollen – wir nicht um ein **Nahrungsergänzungsmittel** herumkommen.

Noch ein wenig zusätzlicher Stoff zum Nachdenken: Im Laufe der Jahre kamen viele Landwirte zu mir in die Praxis. Keiner hatte ein gesundes Gebiss!

Bitte informieren Sie sich zusätzlich hier auf den anderen Webseiten.