



gesundheits

Fett macht nicht fett!

Ich denke, Fettleibigkeit entsteht aus verschiedenen Gründen. Ein Hauptfaktor ist sicher die Ernährung. Ein großer Pionier, Denker und Entdecker war der deutsche „Ernährungspapst“ (wie ihn viele liebevoll genannt haben) Dr. med. Max Otto Bruker (1909 – 2001). Dr. Bruker gründete 1978 die gemeinnützige Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB). Seit dem Tod von Dr. Bruker wird dieses Gesundheitszentrum von einem mehrköpfigen Gremium geleitet, allen voran Dr. med. Jürgen Birmanns, welcher persönlich bei Dr. Bruker gelernt hat. Ich möchte daher zu oben genanntem Thema aus diesen Werken zitieren:

Autor: Ewald Willam, RB Vorarlberg

Solange auf Grund der alten Ernährungslehre nicht erkannt wird, dass Krankheiten durch chronischen Mangel an Vitalstoffen (infolge fabrikatorischer Bearbeitung der Lebensmittel) entstehen, nahm man irrtümlich an, die Zivilisationskrankheiten entstünden durch zu viel Fett und zu fettes Essen. Deshalb wird z. B. den Übergewichtigen immer noch vorgeredet, sie seien zu dick, weil sie zu viel und zu fett äßen. In Wirklichkeit ist die Fettsucht eine Stoffwechselkrankheit, die dadurch entsteht, dass statt natürlicher Lebensmittel in der Fabrik hergestellte Nährstoffe gegessen werden.

Neben den Auszugsmehlen und den Fabrikzuckerarten spielen hier „tote“ Fette, wie Margarine und raffinierte Öle eine Rolle. Wenn man weiß, dass man die große Menge von 3,5 Pfund Zuckerrüben essen müsste, um 100 Gramm Zucker zu bekommen, wird verständlich, dass man mit solchen konzentrierten Nährstoffen, die in der Natur nicht vorkommen, Fettsucht erzeugen kann, ohne dass man große Mengen isst. Die 100 Gramm Fabrikzucker können unsichtbar und unmerklich in den Speisen versteckt werden. In natürlichen Lebensmitteln sind die einzelnen Nährstoffe nie in so konzentrierter Menge enthalten, wie in fabrikatorisch veränderten Nahrungsmitteln. Außerdem sind in natürlichen

Lebensmitteln alle Vitalstoffe vorhanden, die für eine ungestörte Verarbeitung im Organismus benötigt werden.

Es ist sehr wichtig zu wissen, dass das überschüssige Fett beim zu Dicken nicht aus dem Fett stammt, das er gegessen hat. Der Mensch hat ja einen Stoffwechsel, in dem die Nahrung verändert und abgebaut wird. Aus Fett wird genau so wenig Fett, wie Spinat im Körper zu Spinat wird. Ein Haarloser kann seine Glatze nicht durch Essen von Haaren beseitigen, weil eben die Kopfhaare ebenso wenig aus Haaren entstehen wie Körperfett aus dem in der Nahrung zugeführten Fett.

Der Ratschlag, dass der zu Dicke wenig Fett essen soll, ist also falsch. Er muss, was den Fettanteil betrifft, genügend naturbelassene Fette essen, da nur sie ausreichend fettlösliche Vitamine und ungesättigte Fettsäuren enthalten, die für den reibungslosen Abbau des gegessenen Fettes zu den Endprodukten Kohlensäure und Wasser notwendig sind. In der Behandlung der Fettsucht ist daher der Verzehr naturbelassener Fette wichtig, d. h. von Butter und kalt geschlagenen Ölen. Die durch Raffination gewonnenen Fette, wie die üblichen Handelsöle, Margarinen und Kunstfette, sollen streng gemieden werden.

Dies war nur ein sehr kurzer Auszug aus den Werken von Dr. Bruker. Wer sich für weitere wissenswerte Informationen (Cholesterin, tierisches Eiweiß, Auszugsmehle, ...) bzgl. Gesundheit und Ernährung interessiert, den möchte ich auf unten stehende Internet-Adressen verweisen:

<http://www.ggb-lahnstein.de/>

<http://www.dr-bruker.de/seiten/animation.htm>

http://www.emu-verlag.de/product_info.php/products_id/28]

info

Dr. Bruker hat auch sehr viele Bücher geschrieben: das bekannteste ist wohl: „**Unsere Nahrung, unser Schicksal**“.

Weitere Empfehlungen: „Das Cholesterin-Märchen“; „Rheuma“; „Vorwertkost ohne tierisches Eiweiß“; „Schlank werden ohne Hungerkur“; „Die Ernährung des Kindes“; „Die Ernährungslüge“.