

Dr. Petra Wenzel

Hier bestellen!

Q  
U  
I  
N  
T  
E  
S  
S  
E  
N  
Z

Gesundheit zum Weitergeben

## **Der Arzt der Zukunft**

„Die Zeit wird kommen,  
wo die Tätigkeit des Arztes nicht darin bestehen wird,  
den Körper zu behandeln,  
sondern den Geist zu heilen,  
der dann seinerseits den Körper heilen wird.

Mit anderen Worten:

Der echte Arzt wird Philosoph und Lehrer sein,  
mit seine Sorge wird es sein,  
den Menschen gesund zu erhalten  
und nicht erst, wenn er krank geworden ist, seine Heilung zu versuchen.

Der wahre Arzt wird nicht nur den Körper mit Medizin,  
sondern vielmehr den Geist mit Grundsätzen behandeln.

Er wird die Menschen lehren,  
dass Frohsinn, Wohlwollen, edle Taten, Liebe, Güte  
auf den Körper ebenso wohltuend wirken, wie auf den Geist  
und dass ein frohes Herz die beste Arznei ist...

...und noch später wird eine Zeit kommen,  
wo jeder sein eigener Arzt ist,  
je mehr er mit den höheren Gesetzen des Lebens  
Übereinstimmung findet und die Kräfte seines Geistes nutzt.“

Ralph Waldo Trine (1866 - 1958) „Der Arzt der Zukunft“

# Vorwort

In diesem Buch geht es nicht um Medizin. Die benötigen Sie (vielleicht), wenn Sie krank sind. Es geht um Ihre Gesundheit. Sie erfahren, wie Sie selber diese bewahren oder zurückerlangen können - mit einfachsten Möglichkeiten.

**Das Buch ist entstanden als Quintessenz unzähliger Gespräche mit Patienten und Klienten. Auf dem Weg zu einer besseren Gesundheit wünschten sie sich regelmäßig als ersten Einstieg eine kurz gefasste, übersichtliche und laienverständliche Information.**

Immer wiederkehrende Fragen sind:

- ▶ Gibt es wirklich Untersuchungen, die zeigen, welche Ernährungsformen krank machen?
- ▶ Haben Studien belegt, dass Lebensmittel Krankheiten vorbeugen?
- ▶ Welche Rolle spielen Darmbakterien für meine körperliche und psychische Gesundheit? Wie kann ich sie pflegen?
- ▶ Ist Trinkwasser wirklich gut kontrolliert, oder sollte ich es wegen möglicher Schadstoffe lieber selbst filtern?
- ▶ Was kann/ darf/ soll ich eigentlich essen?
- ▶ Woran erkenne ich gesunde Lebensmittel?
- ▶ Benötige ich Nahrungsergänzungsmittel? Wenn ja, woran erkenne ich vernünftige Qualität? Wo kann ich sie beziehen?
- ▶ Wie kann ich Effektive Mikroorganismen sinnvoll nutzen?
- ▶ Ich würde gerne kochen und dabei Vitamine schonen. Gleichzeitig habe ich im Alltag nur sehr wenig Zeit. Geräte möchte ich nicht extra anschaffen. Welche Möglichkeit bietet mir da eine Kochkiste?
- ▶ Wie kann ich meine Lebensmittel selbst verarbeiten, um Zusatzstoffe zu vermeiden? Ist es sehr schwierig, Sprossen zu ziehen, Speisen einzukochen oder Gemüse zu fermentieren?
- ▶ Welche Möglichkeiten habe ich, um Chemie im Haushalt zu vermeiden?

Der vorliegende Ratgeber beantwortet all diese Fragen. Er beinhaltet kurz gefasste und sofort umsetzbare Tipps für Menschen wie Du und ich und versteht sich als nützlicher Begleiter im Alltag.

Das erste Kapitel zeigt die Rolle der Ernährung als Basis vor allem für Ihre psychische Gesundheit aus wissenschaftlicher Sicht. Sie lesen, wie Sie mit der Ernährung Ihr Gehirn optimieren und Ihren Organismus entgiften. Die Stärkung des Immunsystems wird beleuchtet und die Rolle der Darmflora und der Mitochondrien berücksichtigt.

Im zweiten Kapitel erfahren Sie, wie es um die Qualität des Trinkwassers in Deutschland bestellt ist und warum es wichtig ist, dieses selbst zu filtern.

Im dritten Kapitel können Sie sich informieren, wie Sie sich gesund ernähren können und wo es vollwertige Lebensmittel gibt. Sie lesen, welchen Stellenwert eine Nahrungsergänzung aus natürlichen Quellen hat, welchen Qualitätskriterien sie genügen sollte und wo Sie sie bekommen.

Das vierte Kapitel begleitet Sie mit Tipps und Hinweisen zum Do it yourself rund um Lebensmittel. Sie begegnen Aspekten zum Anbau von pflanzlichen Nahrungsmitteln mit einer Darstellung des Keimens von Sprossen und Grünkräutern. Sie lesen, wie die Kochkiste Ihnen hilft, schmackhafteste Gerichte ohne Zeitaufwand zu bereiten. Sie können sich informieren über das Haltbarmachen durch Einkochen, Fermentieren und Dörren. Das Beste daran: Sie können sofort loslegen! Hinweise zu sinnvollem Equipment (was Sie in der Regel schon besitzen!) fehlen ebenso wenig wie Tipps zur Haushaltsführung und Reinigung ohne Chemie.

Damit ist der Ratgeber abgeschlossen. Die regelmäßig gestellten Fragen zu Gesundheit und Ernährung und zum Stellenwert von Nahrungsergänzung sind beantwortet. Literaturempfehlungen und Rezepte im Anhang runden das Buch ab.

Manche Menschen möchten darüber hinaus mehr zu aktuellen Erkenntnissen rund um das Thema Gesundheit erfahren. Für sie ist das zusätzliche fünfte Kapitel entstanden. Aktuelle Bücher (überwiegend Spiegel-Bestseller) von renommierten Wissenschaftlern und Experten werden kurz vorgestellt. Interessierte Leser können sich so einen Überblick über deren Einschätzungen verschaffen.

**Dieses Buch lädt dazu ein, die Gesundheit in die eigenen Hände und in die eigene Verantwortung zu nehmen. Das klappt am besten in einer funktionierenden Gemeinschaft mit einem zuversichtlichen Miteinander, also mehr „social bonding“ anstatt „social distancing“.**

Gesundheit zum Weitergeben: Sprechen Sie darüber, teilen Sie Ihre Erfahrungen und geben Sie Ihre ganz persönlichen Empfehlungen weiter. Nutzen Sie die im Buch skizzierten vielfältigen Möglichkeiten, mit denen Sie rund um das Thema Gesundheit ins Gespräch und ins gemeinsame Tun kommen können. Geselliges Zusammensein findet ohnehin meistens statt mit Speis und Trank. Warum dies nicht zum Hauptthema machen?

Seien, werden oder bleiben Sie neugierig, kreativ und gesund!

Auf Ihrem persönlichen Weg wünsche ich Ihnen von Herzen alles Gute!  
Danke, dass ich Sie mit diesem Buch dabei ein Stück weit begleiten darf!

Herzlichst

Ihre

Petra Wenzel

**Hier bestellen!**

# Inhaltsverzeichnis

## Ernährung unter der Lupe 9

Stabile Psyche durch Ernährung . . . . .	11
Essbarer Hirnwachstumsfaktor . . . . .	13
Darm als Schaltzentrale der Gesundheit . . . . .	15
Fermente für Immunsystem und Psyche . . . . .	17
Biotika: was es zum Leben braucht . . . . .	18
Highlights für Ihre Ernährung . . . . .	21
Effektive Mikroorganismen . . . . .	24
Bioaktivstoffe als Schlüssel zur Gesundheit . . . . .	27

## Wasser ist Leben 29

Chemie im Trinkwasser . . . . .	30
Belastetes Grundwasser . . . . .	31
EU-Wasserrichtlinie . . . . .	32
Trinkwasser selbst filtern . . . . .	32

## Vitalstoffversorgung im Alltag 35

Gesunde Lebensmittel . . . . .	37
Tipps für den Einkaufszettel . . . . .	39
Effektive Mikroorganismen im Alltag . . . . .	42
Nahrungsergänzung: ja oder nein? . . . . .	43
Qualitätskriterien . . . . .	46
Bezugsquellen . . . . .	48

## **Do it yourself** **51**

Selbst anbauen.....	52
Sprossen und Grünkräuter ziehen.....	53
Lebensmittel zubereiten .....	57
Kochspass mit der Kochkiste .....	58
Dampfgaren.....	60
Smoothies.....	61
Konservieren .....	61
Einkochen und haltbar machen.....	62
Fermentieren .....	71
Dörren.....	74
Chemiefreier Haushalt.....	75

## **Der Elefant im Raum** **77**

Corona unter der Lupe .....	79
Pandemien, Politik und Medien.....	82
Globale Entwicklungen.....	85

## **Anhang** **89**

Literaturempfehlungen.....	90
Rezepte .....	92
Tabellen .....	97
Quellenverzeichnis .....	100
Weitere Bücher der Autorin .....	102

den Darm gestresster Mäuse mit den Mikroben ausgeglichener Mäuse, geht es ihnen wieder gut. Beim Menschen funktioniert das ebenfalls: Depressionen besserten sich erheblich, wenn Betroffene Kapseln mit Zubereitungen aus dem Stuhl gesunder Personen schluckten.

Die wenigsten Menschen verorten die Ursache ihrer psychischen Beschwerden im Darm. Mit dem Griff zur beschwerdelindernden Tablette wird dann quasi die Alarmglocke des brennenden Kaufhauses abgeschaltet, obwohl das Kaufhaus weiter brennt. Die Alarmglocke auszuschalten macht jedoch keinen Sinn, wenn das Feuer nicht gelöscht wird. Der Darm und seine Bewohner leiden unbehandelt weiter. Heilen wir ihn jedoch, indem wir die Darmflora wiederherstellen, wird das Immunsystem gefördert und psychische Probleme werden verringert. Belastungen und Probleme werden leichter bewältigt, die Widerstandsfähigkeit (Resilienz) ist verbessert. Die Leistungsfähigkeit und die Lebensfreude übernehmen wieder das Ruder im Leben.

Einzig die Unterstützung und Wiederherstellung der Bakterien kann zur dauerhaften Gesunderhaltung beitragen. Das ist der Grund, warum bei der Behandlung psychischer Probleme eine notwendige Psychotherapie und der ganze Reigen begleitender therapeutischer Maßnahmen nur dann langfristig erfolgreich sind, wenn begleitend die Ernährung, die Vitalstoffversorgung, die Lebensweise und damit auch das Leben des Mikrobioms optimiert werden.

### **Artensterben im Darm und die Folgen**

Wie kommt es zum „SOS“ der notleidenden Bakterien? Die moderne Ernährung mit verarbeiteten Nahrungsmitteln sowie die zunehmend mehr eingesetzten Antibiotika und anderen Medikamente bei Mensch und Tier bewirken, dass ein großer Teil der ursprünglichen Bakterienarten aus unserem Darm verschwindet.<sup>15</sup> Sie sterben aus, da sie entweder vergiftet werden oder verhungern. Eingewanderte Bakterien können sich ungehindert vermehren und übernehmen das Zepter - mit nachteiligen Folgen für die Darmflora und ihren Wirt. Der Fachmann spricht von einer Fehlbesiedlung (Dysbiose).

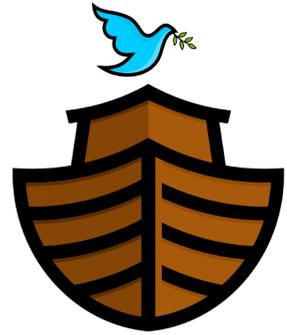
Die alteingesessenen Darmbewohner können in ihrer neuen Zusammensetzung die Darmschleimhaut als schützende Wand ihres Zuhauses nicht mehr absichern; sie wird stellenweise zersetzt. Dieser Zustand wird als „Leaky Gut“, also löchriger Darm, bezeichnet.

Giftstoffe gelangen in den Organismus und in das Gehirn, da die Blut-Hirn-Schranke ebenfalls beschädigt wird (sog. „Leaky brain“). Sie verursachen Kopf- und andere Schmerzen. Das Immunsystem wird überfordert, es kann zu Fehlfunktionen kommen. Die Bakterien können nicht mehr wie gewohnt leben und arbeiten. Das für den Menschen folgende „Zuwenig“ an Glücksstoffen und anderen gehirnpflegenden Substanzen verstärkt die auftretenden psychischen Beschwerden zusätzlich.

### Exkurs: **Renaissance des Blinddarms**

Lange Zeit wurde vermutet, der Blinddarm sei entwicklungs- geschichtlich ein versehentlich übrig gebliebenes und somit nutzloses Anhängsel. Das ist ein Irrtum. Nach heutigem Kenntnisstand ist er quasi die geschützte „Arche Noah“ für unsere individuelle Darmflora.

Kommt es im Darm zu Turbulenzen, welche die ansässige Darmflora schädigen oder via sintflutartigem Durchfall wegspülen, können sich die im Blinddarm verbliebenen Bakterien vermehren und den Darm von dort aus wieder neu besiedeln. Das funktioniert natürlich nur dann gut, wenn unsere „Arche Noah“ eine möglichst vielfältige und gesunde Flora beherbergt.



## Fermente für Immunsystem und Psyche

Darmbakterien unterstützen einander. Wo die Vielfalt verloren gegangen ist, muss das zerstörte Gleichgewicht wiederhergestellt werden. Das funktioniert am besten mit der Ernährung. Wer unterschiedlichste, chemisch unbehandelte und abwechslungsreiche Obst- und Gemüsesorten, Hülsenfrüchte und Getreide mit all den darauf befindlichen gesunden Bakterien sowie fermentierte Nahrungsmittel verzehrt, bleibt nicht nur psychisch stabil.<sup>16</sup>

Fermentierte Lebensmittel sind seit Jahrtausenden Tradition. Sie versorgen den Menschen nicht nur im rohkostarmen Winter mit frischen Bakterien. Diese bilden Vitamine und andere Mikronährstoffe. An der Fermentation von Sauerkraut sind Milchsäurebakterien und andere Mikroben beteiligt, die Fettsäuren und große Mengen an Vitaminen produzieren. In einer schwedischen Studie wurde bei Kindern untersucht, wie oft Asthma, Allergien und andere Erkrankungen vorkommen. In Waldorfschulen wurden Schüler einer Waldorfschule mit fermentierten Lebensmitteln verglichen mit Schülern gewöhnlicher Schulen. Die Waldorfschüler waren nicht mehr von diesen Erkrankungen betroffen. Wodurch unterschieden sie sich von den anderen Schülern?

**Hier bestellen!**

Neben dem Verzicht auf Impfungen und Durchlebenlassen von Kinderkrankheiten fiel auf, dass 63 Prozent der Waldorfschüler gegenüber lediglich 4,5 Prozent der anderen Schüler fermentiertes Gemüse verzehrten. Das Fehlen lebender Bakterien in der Nahrung scheint die Gesundheit zu schwächen, schlussfolgerten die Forscher. Studien an Erwachsenen zeigten, dass sich das Risiko für Depressionen in Abhängigkeit vom Verzehr fermentierter Lebensmittel verringerte. In einer anderen Untersuchung nahm sowohl die Müdigkeit als auch die Stressanfälligkeit ab, die Bildung von Neurotransmittern im Gehirn wurde angeregt.<sup>17</sup>

Fermentierte Nahrung gestaltet offensichtlich die Zusammensetzung und die Anpassungsfähigkeit unseres Mikrobioms und darüber unser psychisches Befinden. Bevölkerungen mit dem höchsten Verzehr fermentierter Speisen haben die höchste Lebenserwartung. Wie Sie Lebensmittel selbst ganz einfach fermentieren können, lesen Sie ab Seite 71 im Kapitel „Do it yourself“.

## **Biotika: Was es zum Leben braucht**

Welche Bestandteile der Nahrungsmittel machen das Mikrobiom „glücklich“? In erster Linie sind das die sogenannten Probiotika (frei übersetzt: Stoffe für das Leben). Das sind darmfreundliche Bakterien, die in naturbelassenen, un bearbeiteten Nahrungsmitteln und in besonderem Maße in fermentierten Lebensmitteln vorkommen. Inzwischen sind Probiotika auch als Medikamente oder Nahrungsergänzung erhältlich. Per Definition gehören die immer häufiger für alle Lebensbereiche des Menschen eingesetzten Effektiven Mikroorganismen zu den Probiotika. Wissenschaftlich untersucht wird auch die Anwendung von Postbiotika; das sind entweder Präparate mit inaktiven Bakterien- und Hefestämmen oder solche mit bakteriellen Stoffwechselprodukten. Sie werden wie Probiotika eingesetzt, um die Darmflora zu regulieren, Verdauungsprobleme zu beheben, das Immunsystem zu stärken und die Darmflora bei Antibiotika- oder Chemotherapien wieder aufzubauen.

### *Exkurs: Einteilung der „Biotika“*

#### **Antibiotika**

*Frei übersetzt, sind dies gegen das Leben gerichtete Mittel. Sie sollen sich gegen vermeintlich schädliche Bakterien richten, verursachen aber viele Kollateralschäden.*

#### **Präbiotika**

*Futter für Bakterien, z. B. Ballaststoffe wie Inulin, Pektin, Fructooligosaccharide (FOS).*

#### **Probiotika**

*Das Leben fördernde Mittel, z. B. darmfreundliche Bakterien. Effektive Mikroorganismen sind eine Sonderform der Probiotika.*

#### **Psychobiotika**

*Probiotika, die hirnfrendliche Bakterien verstärken, Bakteriophagen (Viren, die Bakterien befallen), die hirnunfreundliche Bakterien abtöten sollen.*

#### **Postbiotika**

*Präparate, die aus inaktivierten Bakterien- oder Hefestämmen oder aus bakteriellen Stoffwechselprodukten bestehen.*

Mit den „Biotika“ in Produktform sollen die „guten“ Bakterien gezielt gestärkt und die „bösen“ selektiv geschwächt werden. Entwicklungsgeschichtlich haben aber alle Bakterien, mit denen wir in Symbiose leben, einen Nutzen für uns und füreinander, es gibt keine „guten“ und „bösen“. Eliminieren wir vermeintlich „böse“ Bakterien, kann das ins Auge gehen.\* Wenn die Bakterien hingegen in unserem Körper in einem Gleichgewicht miteinander sind, geht es ihnen und uns als ihrem Gastgeber gemeinsam gut.

In Form von Präparaten können herkömmliche Prä- und Postbiotika das tatsächliche Miteinander der Organismen und ihrer Ausscheidungsprodukte in seiner Vielfalt nur eingeschränkt abbilden. Darüber hinaus müssen willkürlich zusammengestellte Mikroben das Zusammenleben im Darm erst erlernen. Die Effektiven Mikroorganismen (s. Seite 42) sind wie auch Fermente eine als bereits kooperierendes Team hergestellte Mikrobengemeinschaft.

Am Beispiel eines Sinfonieorchesters soll die Gabe von Probiotika auf die Vielfalt der Bakterien verdeutlicht werden. Ein Orchester klingt harmonisch, wenn alle Instrumente anwesend sind. Fallen einzelne Instrumente aus, kann keine Sinfonie mehr gespielt werden. Ersetzt man die ausgefallenen Violinen durch Trompeten und Trommeln, ist das Ergebnis garantiert unbefriedigend. Erst dann, wenn alle Instrumente in Art und Anzahl ersetzt sind und sich das Orchester darüber hinaus aufeinander eingespielt hat, ist wieder uneingeschränkter Hörgenuss möglich. Übertragen auf die Probiotika bedeutet dies, dass einzelne Bakterienstämme wenig hilfreich sind, hingegen eine Kombination mehrerer Stämme unterstützend wirken kann.

**Hier bestellen!**



Es wird geforscht, ob sich bestimmte Probiotika besonders für die Stabilisierung der Psyche eignen. Sie werden als Psychobiotika bezeichnet. Bisherige Ergebnisse sind widersprüchlich. Möglicherweise lässt sich eine rein psychische Wirkung aus einem positiven Gesamteffekt der Probiotika nicht herauslösen. Ein anderer bisher eher theoretischer Ansatz besteht darin, Bakteriophagen zu verabreichen, die vermeintlich hirnschädigende Darmbakterien abtöten sollen.

---

\* *Helicobacter pylori (H. pylori) ist ein Keim, der sich bei einem großen Teil der Bevölkerung im Magen findet. Er wird verantwortlich gemacht für Magenentzündungen, Magenkrebs und andere Erkrankungen. In den meisten Fällen ist er ein Zufallsbefund und verursacht keine Beschwerden. Als angeblicher Krankmacher wird er dennoch bis heute radikal und gewinnbringend „eradiziert“. Es mehren sich die Hinweise darauf, dass sein Fehlen Allergien, Autoimmunkrankheiten, Multiple Sklerose, Tuberkulose, Asthma und Darmkrankheiten wie M. Crohn und andere Durchfallkrankheiten sowie Reflux und Speiseröhrenkrebs begünstigt. Wird er zu Unrecht als krank machend bezeichnet und zur Vernichtung ausgeschrieben? Möglicherweise ist seine Anwesenheit bei Personen mit Magenentzündungen und Magenkrebs nur eine Korrelation – und diese Erkrankungen haben eine ganz andere Ursache.*

## EM für die Gesundheit des Menschen

Effektive Mikroorganismen sind in der Anwendung beim Menschen wahre Multitalente. Sie

- ▶ regenerieren die Vielfalt und Fülle im Mikrobiom,
- ▶ regulieren das Zusammenleben mit Pilzen und Viren,
- ▶ optimieren den Aufschluss der Nahrung und ihre Verdauung,
- ▶ heben Unverträglichkeiten auf,
- ▶ verbessern die Funktion von Nerven und Gehirn,
- ▶ korrigieren psychische Störungen,
- ▶ verbessern den Geruch von Ausdünstungen und Ausscheidungen,
- ▶ lindern Juckreiz und heilen Hautirritationen und Verletzungen,
- ▶ mindern Nebenwirkungen bei antibiotischer Therapie,
- ▶ neutralisieren antibiotikaresistente Mikroben (!),
- ▶ bauen Gifte ab und
- ▶ steigern die Lebensqualität.

Die Erfolge mit der immer bekannter werdenden Anwendung der EM zeigen, dass der Schlüssel für die Lösung vieler menschengemachter Probleme in einer Harmonisierung unseres bakteriellen Lebensraums liegt. Vor dem Hintergrund, dass unser Ursprung nicht Adam und Eva, sondern Bakterien waren, aus denen sich alles Leben entwickelt hat, verwundert diese Erkenntnis nicht. Lassen Sie sich entführen in das Reich der Mikroben mit den Büchern der EM-Pionierin im deutschsprachigen Raum, Dr. med. Anna Katharina Zschocke, sowie dem Ratgeber von Anne Lorch. Die Buchempfehlungen finden Sie im Anhang (Seite 90/91).

## Das i-Tüpfelchen für das Gehirn: Bewegung

Immer wieder wird betont, dass Bewegung gut für Körper und Seele sei. Gerade depressiven Menschen wird ein „Mehr“ an Bewegung ans Herz gelegt. Und gerade ihnen fällt es sehr schwer, sich dazu aufzuraffen. Was genau macht Bewegung mit dem Gehirn?

Tatsächlich verändert Sport die Gehirnchemie und damit die Struktur – und das ganz ohne Nebenwirkungen. Wie funktioniert das? Bewegung erhöht die Ausschüttung von BDNF, worüber der Hippocampus zum Wachstum angeregt wird. Beruhigend ist, dass niemand zum Hochleistungssportler werden muss, wenn er klar denken oder psychisch auf der Höhe sein möchte. Bereits eine halbe Stunde schnelles Gehen dreimal wöchentlich bewirkt eine zweiprozentige Größenzunahme des Hippocampus. Für einen Depressiven, dessen Hippocampus sich um bis zu fünf Prozent verkleinert haben kann, ist das ein großer Schritt. Weg aus

der Depressionsspirale, hin zu mehr positiven Gefühlen und zu einem besseren Umgang mit Belastungen, hin zu mehr Lebensqualität.

Ein ausgewogenes Bewegungsprogramm, etwa fünfmal wöchentlich über 30 Minuten, kann den Hippocampus schon nach fünf Wochen messbar wachsen lassen. Integrieren Sie das Bewegungsprogramm, das Ihnen ganz persönlich zusagt, und bauen Sie dieses regelmäßig in Ihren Alltag ein. Zusammen mit einer hirngesunden Ernährung können Sie Ihrem Gefühlsbarometer durch regelmäßige Bewegung ein Hoch bescheren.

**Hier bestellen!**

## Fazit: Bioaktivstoffe als Schlüssel für die Gesundheit

Wertvolle Inhaltsstoffe aus Obst und Gemüse, aus Kräutern und Nüssen sind zusammen mit EM ein „Rundum-sorglos-Paket“ für die Gesundheit:

- ▶ Die Darmbakterien als Hirnhormonfabrik werden unterstützt. Deren Produktion wird angekurbelt und ihr Abbau verringert, sodass sie länger wirken. Die Folge: Ein „Mehr“ von Serotonin bedeutet mehr Gelassenheit, ein „Plus“ an Dopamin motiviert, macht neugierig und kreativ.
- ▶ Der hirnspezifische Wachstumsfaktor BDNF wird verstärkt gebildet, die Hirnfunktion verbessert und der Abbau verlangsamt.
- ▶ Für die Stresstoleranz zuständige Hirnareale werden gestärkt. Das Gehirn kann schneller arbeiten, der Mensch kann sich besser konzentrieren und auf ein funktionierendes Gedächtnis verlassen.
- ▶ Der mit zunehmendem Alter beobachtete Abbau von Hirnmasse wird verlangsamt, besonders die Schrumpfung des Hippocampus.
- ▶ Ein durch Stress und Depression verkleinerter Hippocampus kann wieder aufgebaut werden.
- ▶ Durch die Fehlernährung entstandene Entzündungen im Körper werden verringert, so wird Stimmungsschwankungen vorgebeugt.
- ▶ Mitochondrien werden optimal versorgt und können so (nicht nur) die besonders stoffwechselaktiven Gehirnzellen mit ausreichend Energie beliefern.



Obst und Gemüse beeinflussen die Biochemie des Glücks. Was für das Gehirn und die Seele gut ist, ist natürlich auch für den gesamten Körper gut und umgekehrt! Essen Sie sich einfach gesund! Tauschen Sie sich aus mit Menschen in Ihrem Umfeld. Welche Beobachtungen und Erfahrungen haben diese gemacht im Zusammenhang mit einer gesunden Ernährung oder mit einer Umstellung hin zu einem Plus an Vitalstoffen?



# **Wasser ist Leben**

<b>Chemie im Trinkwasser</b>	<b>30</b>
<b>Belastetes Grundwasser</b>	<b>31</b>
<b>EU-Trinkwasserrichtlinie</b>	<b>32</b>
<b>Trinkwasser selbst filtern</b>	<b>32</b>





# **Vitalstoffversorgung im Alltag**

<b>Gesunde Lebensmittel</b>	<b>37</b>
<b>Tipps für den Einkaufszettel</b>	<b>39</b>
<b>Effektive Mikroorganismen im Alltag</b>	<b>42</b>
<b>Nahrungsergänzung: ja oder nein?</b>	<b>43</b>
<b>Qualitätskriterien</b>	<b>46</b>
<b>Bezugsquellen</b>	<b>48</b>

Vielen Patienten, aber auch vielen Therapeuten ist nicht bekannt, dass chemisch-synthetische Arzneimittel und die Folgen medizinischer Behandlungen tatsächlich die dritthäufigste Todesursache des Menschen sind.<sup>25,26,27</sup> Das Statistische Bundesamt benennt 2023<sup>28</sup> die drei häufigsten Todesursachen: Herz-Kreislauf-Erkrankungen mit 340.619 Fällen, Krebs mit 229.068 Fällen, Krankheiten des Atmungssystems mit 57.316 Fällen. Eine Publikation aus dem Deutschen Bundestag von November 2020<sup>29</sup> beziffert bis zu 58.000 mögliche Todesfälle im Jahr durch Arzneimittel und Behandlungen. Eine Veröffentlichung aus 2023<sup>30</sup> führt besonders kritische Arzneigruppen an.

Krankheiten oder ein vorzeitiger Tod durch Medikamente ließen sich in vielen Fällen verhindern<sup>31</sup> - etwa durch eine ausgewogene Ernährung, im Idealfall kombiniert mit einer hochwertigen Nahrungsergänzung. Eine Optimierung der Ernährung lohnt sich für jeden Menschen, der gesund bleiben möchte.

### Wer benötigt Nahrungsergänzung?

Im ersten Kapitel wurde beschrieben, wie Vitalstoffe die Gesundheit optimieren und sogar Krankheiten bessern oder heilen. Ein wesentlicher Baustein ist eine gesunde, überwiegend pflanzenbasierte Ernährung. Per Evolution sind Menschen an eine hohe Vitalstoffdichte je 1.000 Kalorien adaptiert. Prinzipiell ist diese Vitalstoffdichte erreichbar für Personen, die acht bis zehn Portionen (zu 100 Gramm) unbelastetes Obst und Gemüse verzehren, möglichst „dunkelbunt“ mit vielen gesunden Farbstoffen, chemiefrei angebaut und reif geerntet. Über 90 Prozent der Menschen schaffen das aus diversen Gründen nicht. Hinzu kommt, dass alltägliche Belastungen mit Stress, Strahlen und Umweltgiften ständig zunehmen. Der Körper muss immer größere Anstrengungen unternehmen, um zu entgiften. Dazu benötigt er immer mehr Vitalstoffe.

Gehören auch Sie zu der Gruppe der eher wenig Obst und Gemüse essen den Personen? Durchlaufen Sie vielleicht darüber hinaus eine besonders anspruchsvolle Lebensphase mit beruflichen und privaten Belastungen? Sind Sie schwanger oder stillen Sie? Leiden Sie an Krankheiten oder sind Sie älter? Dann benötigen Sie in jedem Fall eine hochwertige Nahrungsergänzung, um Ihren Körper im optimalen Gesundheitszustand zu halten. Nehmen Sie regelmäßig Medikamente ein? Dann sollten Sie sich mit zusätzlichen Vitalstoffen versorgen, wie auch der Apotheker Uwe Gröber ausdrücklich in seinem Ratgeber „Arzneimittel als Mikronährstoff-Räuber: Was Ihr Arzt und Apotheker Ihnen sagen sollten“<sup>32</sup> empfiehlt.

Üblicherweise sollte sich jeder Mensch, ob gesund oder erkrankt, gesund ernähren. Wer Obst und Gemüse verzehren darf, kann auch seine Nahrung mit Ergänzungsprodukten aus natürlichen Quellen (!) optimieren. Wenn Sie dennoch unsicher sein sollten, ob Sie beispielsweise bei bestehenden Erkrankungen Nahrungsergänzungsprodukte einnehmen können, holen Sie sich Unterstützung bei einem vitalstoffkundigen Therapeuten Ihres Vertrauens.

## So nutzen Sie sinnvolle Nahrungsergänzung

Mit einem **Vitalstoffkonzentrat als Basisversorgung** können die wesentlichen Bedürfnisse des Organismus im Alltag abgedeckt werden. Ein täglicher Vitalstoffshake mit den für die Pflege des Mikrobioms erforderlichen Ballaststoffen sowie Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen in einer dem frischen Obst und Gemüse vergleichbaren Zusammensetzung bildet ein solides Fundament.

*Verzehrempfehlung nach Herstellerangaben; üblicherweise einmal täglich am Morgen.*

**OPC** (Oligomere Procyanidine) sollten als Extraschutz gegenüber Schädigungen durch schädliche Sauerstoffspezies, den sogenannten freien Radikalen, kombiniert werden. Achten Sie darauf, dass das Produkt entwickelt und hergestellt wurde nach Prof. Masquelier. üblicherweise wird dies auf der Verpackung angegeben. Nur so ist ein ausreichender Wirkstoffgehalt gewährleistet, wie er auch in den klinischen Studien verwendet wurde.

*Verzehrempfehlung nach Herstellerangaben; üblicherweise zweimal täglich 100 Milligramm. Wählen Sie möglichst ein Produkt mit einem pflanzlich basierten Trägerstoff ohne chemische Zusätze.*

Sehr wichtig ist die Versorgung des Organismus mit **Omega-3-Öl**. Empfehlenswert sind hier hochwertige Zubereitungen aus Algen in möglichst veganen Kapseln mit je mindestens 125 mg EPA (Eicosapentaensure) und 250 mg DHA (Docosahexaensäure). Beachten Sie auch die enthaltenen nutzenden Ölen.

*Verzehrempfehlung nach Herstellerangaben; üblicherweise einmal täglich zur Hauptmahlzeit.*

**Hier bestellen!**

Abhängig vom Lebensstil, den Vorerkrankungen und der Einnahme von Arzneimitteln, vom Lebensstil und den persönlichen Zielsetzungen können darüber hinaus weitere Nahrungsergänzungen für Sie sinnvoll sein. Als Beispiele seien genannt: **Vitamin D und K** für das Immunsystem, **Arginin** zur Regulierung des Blutdrucks, **Chondroitin und Glucosamin** für die Gelenke, **B-Vitamine** für die geistige Leistungsfähigkeit, **Coenzym Q 10** (oder Ubiquinol) für die Energieproduktion im Körper, **Schwefel** für den Aufbau von Proteinen.

An dieser Stelle sei auch auf den hohen Stellenwert der **Effektiven Mikroorganismen** für die Gesundheit hingewiesen, die Sie nicht nur als Nahrungsergänzung in Ihren Alltag integrieren sollten.

Empfehlungen für interessante weiterführende Literatur finden Sie im Anhang auf Seite 90. Stöbern Sie auch gern in weiteren Büchern der Autorin dieses Ratgebers. Informationen dazu finden Sie auf Seite 102.

***Hinweis:** Eine hochwertige Nahrungsergänzung plus „Junkfood weiter konsumieren“ funktioniert übrigens nicht. Diese ersetzt selbstverständlich keine gesunde Ernährung, sondern kann sie nur ergänzen und optimieren.*

## Qualitätskriterien für Nahrungsergänzung

Vertrauen Sie am ehesten Firmen mit langjähriger Erfahrung und Forschung und mit eigener kontrollierter Produktion aus hochwertigen Ausgangsmaterialien. Die Nahrungsergänzungsmittel sollten einer genaueren Überprüfung standhalten und bestimmte Mindestkriterien erfüllen:

- ▶ vitalstoffschonendes Kaltherstellverfahren aus natürlichen Rohstoffen anstelle von willkürlich kombinierten chemisch-synthetischen Einzelsubstanzen,
- ▶ dadurch im Produkt eine Kombination von Vitalstoffen nach dem Vorbild der Natur,
- ▶ keine isolierten, hoch dosierten Einzelsubstanzen,
- ▶ keine synthetischen Füllstoffe, sondern eine Kombination der unterschiedlichsten Kräuter, Pflanzeninhaltsstoffe, Enzyme usw., wie sie auch mit der natürlichen Ernährung verzehrt werden,
- ▶ keine künstlichen Geschmacks-, Duft-, Konservierungs- oder Farbstoffe.

## Lebensweise umstellen: Der schwerste Schritt

Zu welcher Menschenkategorie gehören Sie?

- ▶ Fühlen Sie sich mit Ihrer Lebensweise, mit gesunden Lebensmitteln und ausreichend Vitalstoffen bestätigt? Super, weiter so und weitersagen!
- ▶ Sind Sie überzeugt davon, dass Sie etwas verbessern können, wollen damit beginnen und wissen auch schon ganz genau, wie Sie das tun wollen? Herzlichen Glückwunsch, dann sind Sie bereits auf dem Weg in eine gesündere Zukunft.
- ▶ Sagt Ihnen Ihr Bauchgefühl, dass Sie Ihre Lebensweise einschließlich der Versorgung mit Vitalstoffen optimieren könnten? Sehen Sie hinsichtlich einer nachhaltigen Ernährungsumstellung und einer vernünftigen Vitalstoffversorgung den Wald vor lauter Bäumen nicht? Sind Sie unschlüssig, wie Sie überhaupt beginnen sollen? Dann haben Sie hier eine Möglichkeit gefunden, den ersten Schritt zu gehen.

Manchmal ist es leichter, bewährte Empfehlungen umzusetzen, anstatt das Rad neu zu erfinden. Um einen Anfang hinsichtlich einer Ernährungsumstellung zu machen, könnten Sie zum Beispiel eine Stoffwechselkur nutzen. Ursprünglich wurde diese eigentlich für eine nachhaltige Gewichtsreduktion und Gewichtsnormalisierung entwickelt. Doch sie kann viel mehr als das und ist darum, regelmäßig durchgeführt, auch für Normalgewichtige wie ein Wellnessurlaub für Körper und Seele.

## Stoffwechselkur

Im Idealfall können Sie eine vegetarische Variante der Stoffwechselkur nutzen. Als i-Tüpfelchen versorgen Sie Ihren Organismus zusätzlich regelmäßig mit EM. Die Stoffwechselkur bietet mehrere Vorteile zugleich:

- ▶ Sie können ein bewährtes und klar strukturiertes, dennoch flexibles Ernährungsprogramm einschließlich Einkaufslisten und Rezepten nutzen.
- ▶ Gesunde Lebensmittel werden Ihnen dadurch automatisch bewusster.
- ▶ Das Mikrobiom im Darm kann sich erholen.
- ▶ Überflüssiges Körperfett wird abgebaut.
- ▶ Ihr Körper kann entgiften.
- ▶ Der Organismus wird entsäuert.
- ▶ Sie fühlen sich klarer, wacher und psychisch stabiler.
- ▶ Sie haben sehr schnell Erfolgserlebnisse hinsichtlich Ihres gesamten Wohlbefindens.

Am Ende einer Kur haben Sie außerdem ganz einfach Ihre Ernährung umgestellt und wissen, wie Sie dies auch dauerhaft in Ihren Alltag integrieren können. Die Kur stützt sich auf drei Säulen:

- ▶ Mittels homöopathischer oder anderer Aktivatoren werden die Depotfette mobilisiert. Das ist auch bei normalgewichtigen Personen sinnvoll, da sich hier die meisten Giftstoffe einlagern.
- ▶ Mit Nahrungsergänzungen werden Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit optimiert. Viele Menschen nutzen diese ohnehin bereits täglich unabhängig von einer Kur.
- ▶ Ein bereits vollständig ausgearbeiteter Ernährungsplan.

Welchen Weg auch immer Sie persönlich hin zu einer besseren Gesundheit beschreiten wollen: Fangen Sie einfach damit an. Denken Sie daran: Auch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt! Vielleicht kennen Sie ja auch andere Personen in Ihrer Familie oder im Freundes- und Bekanntenkreis, die Sie auf Ihrem Weg unterstützen, weil sie schon eigene Erfahrungen gesammelt haben.



# Bezugsquellen für Bioaktivstoffkonzentrate

Wer sich für Nahrungsergänzung interessiert, findet schier unüberschaubare Angebote im herkömmlichen Handel u. a. im Supermarkt, in der Apotheke, im Reformhaus, im Bioladen sowie bei diversen Anbietern über das Internet. Darüber hinaus werden diese Produkte über das Network-Marketing gehandelt – oft über Empfehlungen von Freunden oder Bekannten, die ihre Produkte darüber beziehen.

Manch einer schreckt bei Angeboten über das Network-Marketing zurück - oft aus Unkenntnis. Dass es ein seriöses Vertriebssystem wie der Einzelhandel ist, hat sich inzwischen herumgesprochen – wenngleich oft nicht verstanden wird, wie dieser Vertrieb funktioniert. „Da verdienen ja zu viele dran“ oder „Die Produkte sind viel zu teuer“, wird argumentiert. Ist diese Kritik berechtigt?

## Vertriebswege im Vergleich

Gemeinsamkeiten und Unterschiede von traditionellem Handel, Affiliate-Marketing und Network-Marketing (hier am Beispiel des reinen Empfehlungsmarketing) sollen nachfolgend verdeutlicht werden: Es gibt bei allen Varianten Hersteller und Kunden. Der Endkunde zahlt für ein Produkt bei jedem Vertriebsweg immer 100 Prozent eines Produktes. Der Hersteller bekommt davon jeweils ca. 40 Prozent für die Herstellung und seine Gewinnmarge. Die übrigen 60 Prozent fließen an den Endkunden schüttet als Provision:

- ▶ im traditionellen Handel hierarchischen drei Ebenen Großhändler, Zwischenhändler, Einzelhändler,
- ▶ beim Affiliate-Marketing, zum Beispiel bei Amazon, gibt Amazon einen Teil (ca. 2 Prozent) seiner Provision weiter an einen Empfehlungsgeber,
- ▶ beim Empfehlungsmarketing hierarchisch strukturiert über mehrere Ebenen an erfolgreich weiterempfehlende Kunden.

Im etablierten Empfehlungsmarketing erhält jeder Kunde eine Provision für seine direkte Weiterempfehlung und darüber hinaus für deren



<i>Traditioneller Handel</i>	<i>Affiliate-Marketing</i>	<i>Empfehlungsmarketing</i>
<i>Hersteller</i>	<i>Hersteller</i>	<i>Hersteller</i>
1. Großhandel	1. Amazon als Händler	1. Kunde (Empfehlungsgeber)
		2. Kunde (Empfehlungsgeber)
2. Zwischenhandel	2. Empfehlungsgeber	3. Kunde (Empfehlungsgeber)
		4. Kunde (Empfehlungsgeber)
3. Einzelhandel		5. Kunde (Empfehlungsgeber)
		6. Kunde (Empfehlungsgeber)
<i>Endkunde</i>	<i>Endkunde</i>	<i>Endkunde</i>

Ebenen, auf die die Handelsspanne in unterschiedlichen Vertriebswegen verteilt wird

Weiterempfehlungen. Hierdurch entstehen hierarchische Ebenen\* wie im Handel, nur eben mehr, auf die die 60-prozentige Handelsspanne nach einem bestimmten Schlüssel verteilt wird. Durch die Weiterempfehlungen kann jemand, der von den Produkten überzeugt ist, diese durch die Empfehlungen refinanzieren. Gerade in der heutigen Zeit ist das ein unschätzbare Vorteil.

## Möglichkeiten im Empfehlungsmarketing

Manch ein Kunde erkennt und nutzt die Gelegenheit, sich über die Refinanzierung seiner Produkte hinaus mit dem Empfehlungsmarketing\*\* ein Einkommen zu generieren. Dieser Verdienst kann – abhängig von Fleiß und Lernbereitschaft des Einzelnen – wirtschaftlich unabhängig machen. Dennoch ist Network-Marketing ebenso wenig ein „Schnell-reich-System“ wie andere Vertriebsformen.

Es gibt drei wesentliche Unterschiede zwischen dem Einzelhandel und dem Empfehlungsmarketing. 1. Ein erfolgreich empfehlender Kunde erhält vergleichbar den traditionellen Händlern eine Provision, ist aber kein Händler. Er hat kein unternehmerisches Risiko, keine vorfinanzierten Waren, benötigt weder Räumlichkeiten noch Angestellte, muss sich nicht um Abrechnungen kümmern usw. 2. Ein weiterer Unterschied zum herkömmlichen Vertrieb besteht darin, dass es möglich ist, ein „passives Einkommen“ zu erzielen. Voraussetzung: die Produkte werden von den bestehenden Kunden – idealerweise monatlich – regelmäßig konsumiert und nachgekauft, sodass die Provision entsprechend monatlich ausgeschüttet wird. 3. Ein weiterer Unterschied ist, dass prinzipiell jeder Produktfan aktiv werden kann – ganz unabhängig von Alter, Geschlecht, Ethnie und Ausbildung. Letztere erfolgt als „...“.

## Produktqualität

Sind die Produkte zu teuer? Vor allem im Gesundheitsbereich ist je bestimmte Produkte weiterempfiehlt, im eigenen Interesse an bestmöglicher Qualität interessiert. Einem lang am Markt bestehenden Unternehmen ist es wegen seiner direkten Bindung an jeden einzelnen Kunden kaum möglich, qualitativ minderwertige Ware zu produzieren, weil es riskiert, seine Kunden zu verlieren. Bestmögliche Qualität hat natürlich ihren Preis; dieser ist aber auch belegbar.

Wenn Ihnen Produkte empfohlen werden aus dem Bereich des Network-Marketing, checken Sie ganz einfach, ob diese die zuvor geschilderten Qualitätskriterien (Seite 46) erfüllen. Wenn ja, können Sie beruhigt zugreifen. Sofern Ihnen die Produkte im Alltag zusagen und Ihnen helfen, werden Sie sie gegebenenfalls auch weiterempfehlen. So können Sie eine Provision erhalten. Wenn Sie wissen wollen, wie das funktioniert oder wenn Sie prinzipiell daran interessiert sind, mehr aus dieser Möglichkeit zu machen, erkundigen Sie sich ganz einfach nach dem „Wie“ bei der Person, die Ihnen Ihr Produkt empfohlen hat.

\* Die Ebenen werden als Level bezeichnet, daher auch der synonyme Begriff Multilevel-Marketing.

\*\* Buchtipp zum Empfehlungsmarketing auf Seite 92



# **Do it yourself**

<b>Selbst anbauen</b>	<b>52</b>
<b>Sprossen und Grünkräuter ziehen</b>	<b>53</b>
<b>Kochspaß mit der Kochkiste</b>	<b>57</b>
<b>Dampfgaren und Smoothies</b>	<b>60</b>
<b>Einkochen und haltbar machen</b>	<b>62</b>
<b>Fermentieren und dörren</b>	<b>71</b>
<b>Chemiefreier Haushalt</b>	<b>75</b>

## Kochpaß mit der Kochkiste

Sind Sie neugierig auf eine in Vergessenheit geratene Zubereitungsform von Speisen, mit der Sie ganz einfach schmackhafte Gerichte zaubern können, die ihren Nährstoffgehalt behalten? Die Sie nicht stundenlang an die Küche fesseln und die nicht Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit fordern?

Die Idee der Zubereitung von Speisen in thermisch isolierten Gebinden ist so alt wie die Menschheit. Bereits in der Steinzeit wurden Nahrungsmittel in mit Erde bedeckten Gruben auf Glut langsam gegart.

Mit der modernen Kochkiste wie auch ihren zahlreichen Alternativen können Sie Mahlzeiten in Niedertemperatur in Sous-vide-Qualität, ganz ohne Plastikmüll und ohne teures Equipment, dafür mit einem Minimum an zeitlichem Aufwand und Energie zubereiten. Im Sommer bleibt damit die Küche kalt, auch wenn Sie Eintöpfe oder Braten zubereiten. Ein wenig Übung gehört natürlich dazu, bis jedes Gericht den eigenen Vorstellungen entspricht. Immerhin: Zer-kochen ist fast nicht möglich!

Der Klassiker „Die Kochkiste. Selbstanfertigung, Behandlung, Rezepte“ von Ida Bock aus dem Jahr 1918 ist bis heute aktuell, spannend und interessant. Das Buch kann kostenlos im Internet heruntergeladen werden. Neu erschienen ist im Mai 2023 das moderne Buch „Kochen in der Kiste“ von Margot Fischer mit Informationen zur Geschichte der Kochkiste, mit Konstruktionstipps für unterschiedlichste Kochkisten und den Kochsack sowie vielen leckeren Rezepten (Hinweise zu den Büchern s. Seite 90/91)

**Warnhinweis:** Die Verwendung von Kochkisten und Co. kann süchtig machen! Zudem sind sie gesellige Herdentiere ...

### Die Kochkiste und Co.

Prinzipiell können Sie jede Kiste verwenden, die so groß ist, dass zumindest ein Topf mit ausreichend Dämmmaterial drum herum Platz findet. Als Dämmung ist fast jedes hitzeresistente (!) Material geeignet – je stärker dämmend, desto besser. Sie können Wände, Boden und Deckel der Kiste dauerhaft mit Dämmmaterial bestücken. Vielleicht haben Sie noch Stroh, Wolle oder Daunen oder auch geeignete Reste von vergangenen Baumaßnahmen. Oder Sie polstern den Topf in der Kiste entsprechend mit Tüchern, Decken oder Zeitungspapier (dieses isoliert besonders gut) bei jeder Anwendung neu aus.

Die Kiste selbst kann so gestaltet werden, dass sie bei Nutzung und einfach so im Alltag als Möbelstück zum Abstellen verwendet wird. Mit einem Rollbrett versehen, kann beispielsweise eine alte Wein- oder Apfelkiste als Kochkiste umfunktioniert und bei Nichtgebrauch in eine Ecke oder unter einen

Tisch geschoben werden. Solche Kisten lassen sich auch bei Bedarf an mehreren Kochmöglichkeiten einfach stapeln. Profis mit Platz bauen Kochkisten direkt in eine Küchenlade. Von praktisch und zweckmäßig bis hin zu stylish ist alles möglich.

Wer keine Kiste hat oder diese, aus welchen Gründen auch immer, unpraktisch findet, kann auch einen Kochsack verwenden. Das ist ein mit Dämmmaterial gefüllter Sack, in den der jeweilige Topf mit den Speisen hineingegeben wird. Sie können aus Stoffresten wunderschöne Säcke fertigen; Anleitungen finden Sie im WWW unter anderem unter dem Stichwort „Wonderbag“. Sie können auch einfach ein ausrangiertes Kissen verwenden, das Sie in einen Bettbezug oder eine Decke stecken. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Natürlich gibt es auch unterschiedlichste Kochkisten oder Kochsäcke fix und fertig zu kaufen.

Noch einfacher ist es natürlich, die Speisen einfach ins Bett zu stellen und sie mit der Decke zuzudecken. Auch um sich erst einmal mit der Methode vertraut zu machen, ist das ideal, da keine Extraanschaffung nötig ist. Unpraktisch ist diese Methode nur dann, wenn das Essen über Nacht garen soll und Sie oder Ihr Bettgenosse gerade keine Nachtschicht haben/hat ...

Wenngleich in den folgenden Ausführungen die Rede von der „Kochkiste“ ist, beziehen sie sich immer auch auf die erwähnten Alternativen.

### **Welche Töpfe sind empfehlenswert?**

Prinzipiell alle mit dicht schließendem Deckel. Am besten sind naturgemäß solche Töpfe geeignet, welche die Wärme lang speichern. Gusseiserne Töpfe oder dickwandige Schnellkochtöpfe sind ideal. Sofern Sie säurehaltige Speisen garen möchten, sollten Sie innen emaillierte gusseiserne Töpfe verwenden.

Wichtig: Luft ist ein schlechter Wärmespeicher. Wählen Sie darum die Größe des Topfes so, dass die Speise den Topf zu mindestens zwei Dritteln füllt. Je mehr Speise und je weniger Luft, desto besser.

### **Welche Speisen eignen sich für die Kochkiste?**

Prinzipiell alle! Sie sollten für einen optimalen Garprozess von der heißen Flüssigkeit fast vollständig bedeckt sein. Gerade Hülsenfrüchte, Reis und Kartoffeln erfordern in der Kochkiste minimalen Energieaufwand - nur die (unbeaufsichtigte) Garzeit dauert etwas länger. Fleisch muss je nach Größe und Konsistenz etwas länger (wenige Minuten) vorgekocht werden als Gemüse. Wenn Sie Braten oder auch Gemüse mit angedickter Soße lieben, sollten Sie die Soße unmittelbar vor dem Verzehr aus dem gut durchgezogenen (Braten-) Saft zubereiten.

## Nützliches Einkochzubehör

- ▶ Gläser mit Deckeln
- ▶ Gummis passend zum Durchmesser der Gläser. Die Gummis können Sie mehrfach verwenden, solange sie nicht ausgeleiert oder spröde sind.
- ▶ Klammern passend zum verwendeten Glassystem. Hiervon benötigen Sie nur die Menge für die Anzahl Gläser, die Sie binnen 24 Stunden einkochen können. Nach 24 Stunden werden diese Klammern ja wieder frei.
- ▶ Einfülltrichter zum sauberen Befüllen der Gläser
- ▶ Greifer zur Entnahme der Gläser aus dem heißen Wasser
- ▶ Großer Topf. Idealer Durchmesser: 32 cm, oft günstig bei Ebay. Ideal: gut schließender Glasdeckel, damit man sieht, ob das Wasser kocht. Derartige Deckel gibt es in Versionen, die auf Töpfe mit verschiedenen Durchmessern passen. Vorteil eines einfachen Topfes: für vieles andere nutzbar. Nachteil: kein Thermostat. Kochendes Wasser ist erkennbar, eine Temperatur von 90 Grad muss mit einem Thermometer kontrolliert werden.
- ▶ Einweckautomat: nicht zwingend notwendig, braucht viel Platz. Teurer in der Anschaffung. Praktisch, wenn er funktioniert, erspart er für sonst mühsam zu kontrollierende konstante Temperatur. Einweckautomat auf 90 Grad Celsius. Ist der Automat kaputt, ist er nutzlos.

**Hier bestellen!**

### Exkurs: **Botulismus**

*Manche Menschen befürchten, dass sie an eingekochte Speisen an Botulismus zu erkranken. Zu Unrecht. Überall in unserer Umwelt finden sich Bakterien, so auch Clostridien. Diese produzieren das Botulinumtoxin. Um schlechte Zeiten mit Hitze, Kälte und Trockenheit zu überdauern, bilden sie die sogenannten Sporen als Ruheform (ungiftig). Das Bakterium selbst und sein Gift werden durch Erhitzen auf über 80 Grad Celsius über einen Zeitraum von mindestens fünf Minuten zerstört. Aus diesem Grund beträgt die Mindesttemperatur beim Einkochen 90 Grad Celsius.*

*Die Sporen der Clostridien sind hitzeresistenter, sie können nur durch Erhitzen über 100 Grad inaktiviert werden. Diese Temperatur wird beim Kochen mit dem Schnellkochtopf erreicht. Industriell hergestellte Konserven werden immer höher als 100 Grad erhitzt. Für den Alltag ist dies nicht zwingend erforderlich, da Gift erst bei der Wandlung der Sporen zu Bakterien gebildet wird. Ein Hinweis auf Botulismus kann das fehlende Vakuum in einer Konserve sein. Derartige Konserven sollten in jedem Fall entsorgt werden.*

*Vergiftungen durch Botulismus sind in Deutschland sehr selten: Jährlich werden bis zu 24 Fälle gemeldet. Zum Vergleich: Etwa 100 Personen werden pro Jahr in Deutschland vom Blitz getroffen.*

## Fermentieren

Als Fermentation wird die mikrobielle Umwandlung organischer Stoffe durch probiotische Bakterien und Hefen bezeichnet. Für Lebensmittel wird dieses Verfahren seit Urzeiten genutzt: für Kaffee, Schokolade und Wein, Joghurt, Käse und Kefir, für Sauerteigbrot, Sojasauce und natürlich für Sauerkraut. Fermentierte Speisen sind u. a. durch die gebildete Milchsäure konserviert und aufgepeppt zugleich. Fermente halten sich mindestens sechs Monate und prinzipiell noch lange darüber hinaus, können dann aber je nach Ferment sehr sauer und/oder sehr weich werden. Das Beste an den Fermenten sind die fleißigen Mikroorganismen, die sich vermehren und beim späteren Verzehr der Speisen eine Wohltat für unseren Darm sind. Sie sorgen u. a. dafür, dass der Vitamingehalt der Speise im Verlauf der Zeit zunimmt.

Die Menge an Literatur zu diesem topaktuellen Thema lässt den einen oder anderen verzweifeln. „Wenn das so kompliziert ist, fange ich gar nicht erst an“, denkt sich manch einer. Hinzu kommt ein großes Angebot an druckausgleichenden Gefäßen, Glasgewichten usw. Keine Angst, diese sind ein „Nice-to-have“, für den, der möchte und Platz hat, aber keinesfalls ein „Must-have“. Diese vermeintlich wichtige Ausrüstung täuscht darüber hinweg, dass das Fermentieren wirklich einfach und für jeden ohne spezielles Equipment realisierbar ist.

Können Sie Möhren oder Bohnen klein schneiden? Wenn ja, dann können Sie auch fermentieren! Verfügen Sie über Salz und ein verschließbares Glasgefäß, beispielsweise ein leeres Konservenglas mit Deckel? Wenn noch einmal ja, dann können Sie sofort loslegen!

**Tipp:** Sie können die Fermente auch mit den Effektiven Mikroorganismen ansetzen; diese erzeugen eine noch vielseitigere Mikrobengemeinschaft.





# **Der Elefant im Raum**

<b>Corona unter der Lupe</b>	<b>79</b>
<b>Pandemien, Politik und Medien</b>	<b>82</b>
<b>Globale Entwicklungen</b>	<b>85</b>

<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>90</b>
<b>Rezepte</b>	<b>92</b>
<b>Tabellen</b>	<b>97</b>
<b>Quellenverzeichnis</b>	<b>100</b>
<b>Weitere Bücher der Autorin</b>	<b>102</b>



# Anhang



# Weiterführende Literatur

## Ernährung & Gesundheit

**Risikofaktor Vitaminmangel: Stoffwechsel und Immunsystem in Topform.**  
Andreas Jopp; TRIAS; 2017; ISBN 978-3432101194

**ON / OFF GESUNDHEIT - Den Körper neu erschaffen durch Ernährung.**  
Andreas Jopp; Consult Media; 2021; ISBN 978-3948319007

**Happy Food statt Burnout – Wie wir uns glücklich, stressresistent und geistig fit essen;**  
Andreas Jopp; Consult Media; 2022; ISBN 978-3948319205

**Die Naturgeschichte des Immunsystems.**  
Clemens Arvay; Quadriga; 2022; ISBN 978-3869951195

**Der Heilungscode der Natur: Die verborgenen Kräfte von Pflanzen und Tieren entdecken.**  
Clemens Arvay; Goldmann; 2018; ISBN 978-344215945

**Selber machen statt kaufen – Küche.** smarticular Verlag; 2020; ISBN 978-3946658030

## Anbau & Co.

**In Zukunft selbstversorgt: Wegweiser in ein autarkes Leben.**  
Clemens Arvay, Alessandra Moog; Lübbe Life; 2023; ISBN 978-3431070460

**Geh raus – Deine Stadt ist essbar.** smarticular Verlag; 2017; ISBN 978-3946658061

## Sprossen

**Das große Buch der Sprossen und Keime.** Mit vielen Rezepten;  
Rose-Marie Nöcker; Heyne 1992; ISBN 978-3453054226 (Umfassendes Standardwerk!)

## Kochkiste

**Kochen in der Kiste: Der energiesparende und entspannte Weg zu köstlichen Gerichten.**  
Margot Fischer; Mandelbaum Verlag; 2023; ISBN 978-3991360117

**Die Kochkiste. Selbstanfertigung, Behandlung, Rezepte.** Ida Bock, CGS 1918; kostenlos zum herunterladen: [https://www.schmalenstroer.net/wiki/Historisches/Kochbücher\\_aus\\_dem\\_Ersten\\_Weltkrieg/Ida Bock - Die Kochkiste. Selbstanfertigung, Behandlung, Rezepte 1918.pdf](https://www.schmalenstroer.net/wiki/Historisches/Kochbücher_aus_dem_Ersten_Weltkrieg/Ida_Bock_-_Die_Kochkiste_-_Selbstanfertigung,_Behandlung,_Rezepte_1918.pdf)

## Einkochen, Fermentieren, Dörren

**Eingemacht & zugedreht: 80 Rezepte und Ideen zum Einkochen, Trocknen, Fermentieren & Co.**  
smarticular Verlag 2022; ISBN 978-3946658740

**WECK Einkochbuch. Anleitung zum richtigen und sicheren Einkochen.**  
Weck; 2001; ISBN 978-3921034057

**Einkochen und Konservieren Bibel: [5 in 1] Geld sparen durch natürliches Einmachen, Einlegen, Dörren und Fermentieren.;** Susanne Ziegler; 2022; ISBN 979-8366605410

**Einkochen und Fermentieren to go | Die besten Quick-Tipps und die leckersten Rezepte.**  
Amalya Lamers; Comicplus; 2022; ISBN 978-3982403663

**Fermentieren – Superfood aus Omias Zeiten: Lebensmittel saisonal, natürlich & kreativ haltbar machen!**  
Christine Jung; Verlag Selbermachen macht glücklich; 2021; ISBN 978-3982278537

**Art of Fermentation: An In-depth Exploration of Essential Concepts and Processes from Around the World.** Sandor Ellix Katz; Chelsea Green Publishing; 2012; ISBN 978-1603582865

Das ist das umfangreichste und tiefgehendste Buch zum Thema. Im Kopp Verlag gab es eine deutsche Übersetzung (Die Kunst des Fermentierens); antiquarisch ist sie noch zu finden.

## Stoffwechselkur

**Die 4-Wochen Stoffwechselkur: Abnehmen fühlte sich noch nie so gut an.**  
Jopp, Andreas; Consult Media; 2017; ISBN 978-3981500066

**Die 21-Tage Stoffwechselkur: Das Original: Mit über 100 Rezepten.**  
Arno Schikowsky et al.; Schikowsky /Mörwald; 2016; ISBN 978-3981700404

**Die vegetarische 21-Tage Stoffwechselkur.**  
Arno Schikowsky, Christian Mörwald; Schikowsky; 2020; ISBN 978-3981777611

## Effektive Mikroorganismen

**EM – Eine Chance für unsere Erde.** Lorch, Anne; EM Chiemgau; ISBN 978-3-033-03896-7

**Die Effektiven Mikroorganismen. Bakterien als Ursprung und Wegweiser alles Lebendigen.**  
Zschocke, K.; AT, Aarau und München 2012; ISBN 978-3038006008

**Natürlich heilen mit Bakterien: Gesund mit Leib und Seele.**  
Zschocke, K.; 2016; AT Verlag; ISBN 978-3038009023

**Die erstaunlichen Kräfte der Effektiven Mikroorganismen: Gesundheit, Haushalt, Garten, Wasser.**  
Zschocke, K.; 2017; Knauer; ISBN 978-3426656891

**EM kompakt: Effektive Mikroorganismen und ihre praktische Anwendung.**  
Zschocke, K.; 2014; Knauer; ISBN 978-3426876718

**Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit. Neueste Erkenntnisse aus der Mikrobiomforschung;**  
Zschocke, K.; 2014; Knauer; ISBN 978-3426657539

## Chemiefreier Haushalt

**Fünf Hausmittel ersparen fünf Flaschen.** smarticular Verlag; 2018; ISBN 978-3946658009

**Plastiksparsbuch.** smarticular Verlag; 2022; ISBN 978-3946658337

**Wirf mich nicht weg! Ein Plastiksparsbuch.** smarticular Verlag; 2022; ISBN 978-3946658092

**Selber machen statt kaufen – Haut und Haar.** smarticular Verlag; 2022; ISBN 978-3946658092

## Empfehlungs-Marketing

**Von Mensch zu Mensch: Einkommen und Perspektiven durch Empfehlungsmarketing.**  
Gabi Steiner; Hrsg. Andreas Steiner e. K.; Bezug: [www.fetzer-buechershop.com](http://www.fetzer-buechershop.com)

\*\*\*\*\*  
**Weitere Bücher von Dr. Petra Wenzel werden auf Seite 102 vorgestellt.**