



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 10. Juni 2016

Wir sind nur eine Verbrennungsmaschine

Diese gefährlich vereinfachende Einschätzung bezüglich der Wertigkeit von Nahrungsmitteln hat verheerende Auswirkungen auf die Gesundheit der Menschen. Vor über hundert Jahren kamen Ernährungswissenschaftler zu dem Schluss, dass der Mensch wie eine Verbrennungsmaschine funktioniert. Obwohl es damals jedem Bauer bewusst war, dass die Gesundheit seines Viehs stark von der Qualität des Futters abhängig ist, wurde der Mensch damals als eine Art „höherwertiges“ Wesen eingestuft, das unabhängig von diesem Naturgesetz sei.

Der Mensch benötigt zum Leben natürlich Nahrung, die ausreichend Energie zur Wärmeerzeugung enthält. Man sah damals nur diesen Aspekt und schätzte die Wertigkeit der Nahrungsmittel deswegen nur an Hand der Kalorien ein. Fasziniert von diesem Verbrennungs-Denkmodell entstand 1895 der erste amerikanische „Lebensmittelführer“, der Lebensmittel danach verglich, wie viele

Kalorien für 25 Cent gekauft werden konnten. Das waren beispielsweise 645 Kalorien bei Eiern oder 10.285 bei Weizen. Es erschien deswegen unsinnig, Obst, Gemüse oder Salate mit weniger Kalorien für viel mehr Geld zu kaufen, als etwa das wesentlich kalorienreichere Maismehl oder Zucker. Um Wärme für eine gemütliche Stube zu erhalten, verbrannte man in den Heizungsanlagen ja auch keine Edelhölzer, sondern wesentlich günstigeres Heizmaterial.

Erst etwa zwanzig Jahre später entdeckte man, dass es weitere lebensnotwendige Substanzen für den Menschen gab, die keine Kalorien enthielten, nämlich Vitamine. Wenig später fand man noch weitere Substanzen, die wesentlich kleiner, aber genauso

unabdingbar für ein gesundes Leben sind - Mineralien und Spurenelemente. Seit einigen Jahren stehen zusätzlich die sekundären Pflanzenstoffe immer mehr im Fokus. Sie verleihen Pflanzen Aroma und Farben und sind für uns Menschen von großem gesundheitlichen Nutzen. Besonders die Polyphenole, die unsere Sirtuin-Gene aktivieren und dadurch unabdingbar für die Gesundheit unserer Zellen sind. Zu ihnen gehören auch die bitter schmeckenden Salvestrole, die dazu in der Lage sind, Krebszellen zu zerstören.

Die „moderne“ Ernährung mit hohen Anteilen an Fertignahrung, die teilweise drastisch verändert ist und dadurch für unseren Körper immer unverwertbarer wird, sowie unsere Entgiftungsorgane überfordert, lange Transportzeiten und daher unreifes Ernten, das Haltbarmachen mit ausufernden Konservierungsmitteln, Pflanzenkost, die viele Raffinierungs- und Schälprozesse durchläuft, um dann angeblich besser zu schmecken – all das raubt unserer täglichen Kost die meisten Vitalstoffe. Dadurch schädigen sich viele Menschen zunehmend durch eine schleichende Minderversorgung über Jahrzehnte hinweg und entwickeln dadurch die heute weit verbreiteten Zivilisationserkrankungen. Wir sollten deswegen, soweit möglich, Nahrung in ihrer ganzen Natürlichkeit zu uns nehmen, um ihre volle Wirkung zu genießen.

Ihre