

# Ilse Gutjahr

## Das große Dr. M. O. Bruker-Ernährungsbuch

Leseprobe

[Das große Dr. M. O. Bruker-Ernährungsbuch](#)

von [Ilse Gutjahr](#)

Herausgeber: Emu Verlag



<http://www.unimedica.de/b15516>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>



# Was ist eine vitalstoffreiche Vollwertkost?

Diese Frage ist berechtigt, denn zu viele erheben inzwischen den Anspruch darauf und verwässern den Begriff Vollwertkost beziehungsweise Vollwerternährung, um ihre Produkte oder/und ihre verschiedenen Ernährungsphilosophien mit dieser Bezeichnung schmücken zu können. Auch die DGE spricht von Vollwerternährung, ist aber weit davon entfernt. Wenn sie neuerdings die Betonung auf etwas mehr Frischkost und Vollkornbrot legt, kann die DGE die Scharte nicht auswetzen, die sie durch jahrzehntelange falsche Kalorienlehre, Cholesterin-Hysterie und Fett-macht-fett-Theorie gesetzt hat. Im Übrigen reicht die allgemeine Empfehlung, Vollkornbrot zu verzehren, bei weitem nicht aus, denn der übliche Bäcker versteht sein Handwerk nicht mehr. Das, was als Vollkornbrot die technische Backstraße verlässt und über den Tresen gereicht oder im Supermarkt angeboten wird, darf sich zwar so nennen, ist aber ein industrielles Fertigprodukt mit Auszugsmehl und Zusatzstoffen. Mehr darüber im Kapitel „Unser täglich Gipsbrot gib uns heute“ (s. S. 224).

Was also ist Vollwertkost? Nach Professor Kollath eine Nahrung, die so natürlich wie möglich sein sollte. Diejenigen, die die Vollwertkost „weitgehend“ beherzigen, sehen in Kollaths Zusatz „wie möglich“ einen Freibrief. Ihnen reicht auch die von Kollath erstellte Tabelle „Die Ordnung unserer Nahrung“ nicht. Sie möchten abmildernd Konserven und Präparate am liebsten als „noch empfehlenswert“ eingestuft sehen.

*Vollwert ist  
nicht gleich  
Vollwert*

*Fanatismus  
schadet nur*

„So natürlich wie möglich" heißt jedoch, dass Fabriknahrungsmittel möglichst nicht in der Nahrung enthalten sein sollten, denn dann ist sie ja nicht mehr natürlich. Dr. M.O. Bruker empfiehlt Patienten und Ratsuchenden tolerant: Je mehr Sie an Ihrer Gesundheit interessiert sind, um so strenger sollten Sie die Ernährungsempfehlungen beachten." Somit kann jeder - ohne Fanatismus - selbst entscheiden, wie viel er für sich in diesem Bereich tun möchte.

### **Die konkreten Empfehlungen**

Für den Gesunden gilt die Empfehlung, etwa ein Drittel der täglichen Nahrung in Form von Frischkost zu verzehren. Davon sollte das Obst etwa ein Drittel und das Gemüse etwa zwei Drittel betragen und in frischer, unerhitzter Form gegessen werden. Die Begründung: Obst sind ins Wässerige gezogene Früchte mit geringerem Gehalt an biologischen Wirkstoffen. Rohe Gemüse enthalten dagegen mehr von diesen notwendigen Vitalstoffen. Damit diese Vielfalt der Gemüse genutzt wird, empfiehlt sich als grobe Faustregel, täglich zwei über und zwei unter der Erde gewachsene Gemüsesorten zu verzehren.

*Vier sind zu  
meiden und  
vier zu essen*

*Vier Nahrungsmittel sollten gemieden werden:*

1. alle Fabrikzuckerarten
2. Auszugsmehl und Produkte daraus
3. alle raffinierten Fabrikfette, also gewöhnliche Öle und Margarinen
4. Säfte und gekochtes Obst, Trockenfrüchte. Dieser letzte Punkt gilt besonders für Leber-, Galle-, Magen-, Darm-Empfindliche. Auch Honig, Bohnenkaffee, Getreidekaffee, schwarzer/grüner Tee, können derartige „Störenfriede" sein.

*Bei vielen Krankheiten (Erkrankungen des Bewegungsapparates, Rheuma, Infektanfälligkeit, Hautausschläge,*

Ekzeme, sogenannte Allergien) ist die Einschränkung oder - je nach Schweregrad - Vermeidung des tierischen Eiweißes notwendig. Zum Tiereiweiß zählen: Milch, Joghurt, Quark, Käse, Fleisch, Wurst, Fisch, Eier.

*Fabrikzuckerarten:*

gewöhnlicher weißer Haushaltszucker, brauner Zucker, Fruchtzucker, Traubenzucker, Milchzucker, Malzzucker, sog. Vollrohrzucker, Sucanat, Rapadura, Ahornsirup, Apfeldicksaft, Birnendicksaft, Melasse, Ur-Zucker, Ur-Süße, Gerstenmalz, Maltodextrin u. a. m.

*Zu meiden!*

*Gegessen werden sollten:*

1. täglich 3 Esslöffel unerhitztes Getreide in Form eines Frischkorngerichts
2. Frischkost aus rohem Gemüse und Obst
3. Vollkornbrote, Vollkornprodukte
4. naturbelassene Fette, also Butter, Sahne, sogenannte kaltgepresste, unraffinierte Öle

*Zu essen!*

Vegetarismus und Vollwertkost ist nicht dasselbe. Viele Vollwertköstler essen noch Fleisch und Wurst. Viele Vegetarier verzehren Fabrikzucker, Auszugsmehl, Margarine. Vegetarische, vitalstoffreiche Vollwertkost enthält diese minderwertigen Produkte nicht. Sie zeichnet sich aus durch einen hohen Gehalt an Vitalstoffen.

*Vitalstoffe (biologische Wirkstoffe) sind:*

- Vitamine, wasser- und fettlösliche, (der Vitamin-B-Komplex)
- Mineralstoffe
- Spurenelemente
- Enzyme/Fermente
- ungesättigte Fettsäuren
- Aromastoffe
- Faserstoffe (sogenannte Ballaststoffe)



Ilse Gutjahr

[Das große Dr. M. O.  
Bruker-Ernährungsbuch](#)

256 Seiten, geb.  
erschienen 2011



**bestellen**

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)