

Weihsbrodt R. / Weihsbrodt B. Intelligente Ernährung

Leseprobe

[Intelligente Ernährung](#)

von [Weihsbrodt R. / Weihsbrodt B.](#)

Herausgeber: Freya Verlag



<http://www.unimedica.de/b16827>

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 Leseprobe ist nicht gestattet.

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

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@unimedica.de

<http://www.unimedica.de>





Die Leberheilpflanze Leberblümchen: Man verwendet sie in Teeform, nur getrocknet, da sie als Hahnenfußgewächs in frischem Zustand giftig ist.

Rohkost nach Weisbrodt – Nahrungsumstellung

Wenn man ab und zu etwas Gekochtes zu sich nimmt, ist das sicher kein Problem. Leider ist es heute aber so, dass fast nur noch gekochte Speisen gegessen werden und alles, was nicht warm konsumiert wird, in der Regel ein industrielles Zuckerprodukt ist. Sich leistungsfähig und gesund zu fühlen, ist ein Zeichen dafür, dass man sich gesund ernährt.

Bedenken Sie immer, dass man nichts im Leben aufschieben soll. Wenn Sie also in Ihrer Ernährung Veränderungen vornehmen möchten, fangen Sie am besten heute noch an!

Gerade am Anfang der Umstellung stellen sich viele Fragen. Oft herrscht Unsicherheit über den Eiweiß-Bedarf. Viele Menschen haben Angst, mit ihrer täglichen Nahrung zu wenig Eiweiß aufzunehmen.

Mögliche Fragen

Leidet man bei dieser Ernährung nicht unter Eiweißmangel?

Der Begriff Protein wurde 1838 von Jakob Berzelius von dem griechischen Wort proteuo (von protos – Erstes, Wichtigstes/also bedeutungsmäßig: “Ich nehme den ersten Platz ein”) abgeleitet. Damit unterstreicht Berzelius die Bedeutung der Eiweiße für das menschliche Leben. Bei einem hohen Eiweiß-Bedarf raten wir zum Verzehr von Erbsen und Linsen. Durch die richtige Kombination der Zutaten ist ein Eiweißmangel unwahrscheinlich.

Ob Sie an einem Mangel erkranken, können Sie überprüfen. Hier sind die wichtigsten Symptome, die mit Eiweiß-Mangel in Verbindung gebracht werden:

- Haarausfall (Haare bestehen zu 90 % aus Eiweiß)
- Antriebsarmut
- Muskelschwäche
- allgemeine körperliche Schwäche (auch durch einen schlechteren Zellstoffwechsel)
- Wachstumsstörungen (durch Eiweißmangel werden Vitamine, Mineralstoffe und sonstige Nährstoffe nicht mehr richtig verwertet)
- Fettleber
- Ödeme (Wasseransammlungen im Gewebe)
- schnelleres Altern (trockene Haut, Abbau von Körperzellen, Faltenbildung, Nachlassen der Sexualkraft)
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- Funktionsstörungen von Organen
- Schwäche des Immunsystems
- Wachstumsstörungen bei Kindern
- Verdickung der Hornschicht der Haut (Hyperkeratosis), zum Beispiel an den Finger- und Ellbogengelenken und an den Fußsohlen
- Herzschwäche, Schlaflosigkeit

Alle Symptome können natürlich auch auf andere Krankheiten hinweisen. Wenn Sie Angst vor Eiweißmangel haben, ist es am besten, Sie lassen sich von einem Arzt untersuchen.

Wenn Sie als Vegetarier viel Eiweiß zu sich nehmen möchten, bieten sich eiweißreiche Obst- und Gemüsesorten an.

Dazu gehören Linsen, Erbsen und Bohnen. Weniger bekannt ist, dass auch Feigen, Bananen, Orangen und Beeren einen relativ hohen Eiweißanteil haben. Das Eiweiß roher Lebensmittel wird besser verwertet als jenes aus erhitzten. Achtung: Linsen, Erbsen (Ausnahme: Zuckererbsen) und Bohnen dürfen nur gekocht gegessen werden. Besonders bei Bohnen kann Rohgenuss tödlich ausgehen.

Einen hohen Eiweißanteil haben die Algen Spirulina und Chlorella. Sie enthalten bis zu 60 % Eiweiß.

Eiweißmangel ist in unserer modernen Welt sehr, sehr selten geworden. Die fixe Idee, eventuell an Eiweißmangel zu leiden, wurde erst 1971 öffentlich. Damals kam das Buch „Diet for a Small Planet“ auf den Markt. Die Autorin Frances Moore Lappe stellte darin unter anderem ihre Kombinations Tabellen vor. Einige Jahre später korrigierte sie ihre Schlussfolgerungen. „1971 unterstrich ich die Wichtigkeit von Eiweißergänzungen. Ich nahm an, dass man nur ausreichend mit Eiweiß versorgt sein könne (ohne gleichzeitig zu viele Kalorien zu konsumieren), wenn man pflanzliches Eiweiß so kombiniert, dass es vom Körper wie



Mit Feigen kann sich ein Mensch über lange Zeit ernähren, ohne an Mangelerscheinungen zu leiden.

tierisches Eiweiß verwertbar ist. Im Kampf gegen den Mythos, dass nur über Fleisch Eiweiß von hoher Qualität erhältlich ist, habe ich einen anderen Mythos geschaffen. Ich vermittelte den Eindruck, dass man bei einer fleischlosen Ernährung seine Nahrungsmittel sehr sorgfältig aussuchen muss, um genügend Eiweiß zu erhalten. Tatsächlich ist es aber viel einfacher als gedacht.“

Bei einem Jahrestreffen der Amerikanischen Gesellschaft für den Fortschritt der Wissenschaften sagte der angesehene Ernährungsforscher Dr. John Scharffenberg in einem Vortrag: „Lassen Sie mich festhalten, dass es sogar für experimentelle Zwecke überaus schwierig ist, eine dem Kalorienbedarf eines aktiven Erwachsenen genügende Kostform zusammenzustellen, die zu einem Eiweißmangel führen könnte.“

Ein anderes Thema, von dem seltener die Rede ist, betrifft den Eiweißüberschuss in unserer Nahrung. Was passiert, wenn wir zu viel Eiweiß essen?

Prof. Dr. med. Lothar Wendt hat vor über 60 Jahren auf diese Problematik hingewiesen. Damals war man jedoch der Meinung, dass der Mensch kein Eiweiß speichern könne und überschüssiges Eiweiß restlos verbrannt werden würde.

Da Eiweiß natürlich wichtige Funktionen im Körper übernimmt – man denke nur an die Enzyme, die aus Aminosäuren bestehen – war man besorgt, dass man zu wenig davon hat. Auch die Hungerjahre der Nachkriegszeit mögen das Ihre zu dieser Meinung beigetragen haben. Heute scheint ein Eiweißüberschuss wesentlich eher möglich. Zu viel Nahrungseiweiß kann nur eingeschränkt über die Niere durch den Urin wieder ausgeschieden werden. Nierenversagen tritt bei hohem Eiweißkonsum viel häufiger auf als bei gemäßigttem.

Wie viel Eiweiß sollte man täglich aufnehmen?

Das ist gar nicht so einfach zu beantworten. Davon abgesehen, dass jedes Jahrzehnt dazu seine eigene Meinung hatte, erhält man heute, abhängig

von der befragten Institution, verschiedene Antworten. Grundsätzlich werden aber **0,8 g Eiweiß pro kg Körpergewicht** empfohlen. Im Vergleich dazu der Eiweißgehalt der menschlichen Muttermilch: Sie enthält ca. 1,2 % Eiweiß und kann damit ein Kind vollwertig versorgen.

Wie sieht die perfekte Ernährung aus?

Ganz ehrlich: Wirklich genau weiß das niemand. Denn wenn man sich die unterschiedlichen Forschungsstudien über Ernährung genauer ansieht, lässt sich praktisch jedes gewünschte Ergebnis herauslesen.

Eine Gruppe vertritt den Konsum von Milchprodukten, weil nur dadurch die Knochen gestärkt werden, eine andere wirbt für Schokoladenkonsum, weil der uns glücklich machen soll.

Wieder andere meinen, dass wir nicht ohne Fleisch leben können, weil unsere Urahnen Jäger waren.

Nun gibt es aber auch ein anderes Lager, dessen Wissenschaftler plötzlich zu ganz anderen Ergebnissen kommen und sagen, dass der Mensch ein Vegetarier sei und Zucker ein Mineralienräuber!

Was soll man noch glauben? Die verschiedenen Meinungen sind verwirrend für einen Suchenden.

Bruno Weihsbrodt ist deshalb seinen eigenen Weg gegangen und experimentiert seit über 21 Jahren, welche Nahrungsmittel seinem Körper gut tun. Mit Rohkost nach Weihsbrodt wurden schon Marathonläufe absolviert.

Einige Laufergebnisse mit Ernährung nach Weihsbrodt

Tirol Marathon, Wörgl, in 3 h 8 min und 33 sec = 17. Gesamtrang

Silvretta-Ferwall BERG-Marathon in 3 h 56 min = 13. Gesamtrang

Glockner Berglauf Heiligenblut in 1 h 43 min

10000 Meter Bahn in 40 min und 44 sec

Von Juli 2003 bis September 2009 insgesamt 131 Laufveranstaltungen absolviert und NIE ausgefallen oder aufgegeben.



Wehsbrodt R. / Wehsbrodt B.

[Intelligente Ernährung](#)

Lebendige Vitalkost mit Wildkräutern

200 Seiten, kart.
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung www.unimedica.de