Der Stoff aus dem Gesundheit ist

- Blütenpollen -

Ein Wirkstoff aus der Natur

Impressum

Klaus Scharmberg - Nordseite 29 - 18375 Wieck - Darß

Ab 17.00 Uhr - 038233 - 702 441

klausscharmberg@gmx.de
www.verlorenes-wissen-Klaus-Scharmberg.de

Erschienen im Selbstverlag © 2019

Alle Rechte, der Übersetzung und Vervielfältigung in andere Sprachen sowie in alle Formen von Print.- und Onlinemedien, einschließlich des Auszugsweisen Nachdruckes von einzelnen Texten und Kuranwendungen aus dem Rezeptteil sowie sämtliche Pflanzentafeln sind für den gewerblichen Bereich verboten und bedürfen ausdrücklich einer schriftlichen Genehmigung.

Verlorenes Wissen

Blütenpollen

Ein Buch über die wichtigsten Inhaltsstoffe, und deren Wirkung
auf den Menschen und mit ***40*** Farbtafeln im Text

Klaus Scharmberg

Nachbestellungen für Blütenpollen-Granulat über meine E-mail: klausscharmberg@gmx.de
oder aber über meine Internetseite - www.verlorenes-wissen-klausscharmberg.de

Blütenpollen enthalten bis zu 13 lebenswichtige Vitamine, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, bakterienfeindliche Stoffe und vieles mehr. Täglich zwei gehäufte Teelöffel Blütenpollen morgens im Mund gut verspeicheln. Wer das nicht mag, kann die Pollen mit Honig vermischt, mit Milch oder Wasser einnehmen.
Packung stets gut verschlossen halten. Vor Licht und Feuchtigkeit schützen.

Inhaltsverzeichnis

Zum Geleit 9
Einleitung 10
Es begann vor 50 Millionen Jahren – ein kurzer historischer Rückblick über Bienen, Honig und Blütenpollen 11
Die vollkommene Nahrung – der Blütenpollen 15
Gesundheit und Ernährung 19
Die bioaktive oder körpergerechte Aufschließung des Blütenpollens 28
Pollen – eine große Hilfe bei Heuschnupfen 30
Eine wirksame Hilfe durch Pollen, gegen das vegetative Syndrom (Zivilisationssyndrom) 38
Eine Standortbestimmung des Pollens – spürbarer Unterschiede zu den Medikamenten aus der chemischen Retorte 47
Pollen stimulieren alle Drüsen der inneren Situation 50
Die positive Wirkung des Blütenpollens auf die Leber 55
Blütenpollen – ein Kraftpaket aus dem Natur, für jeden Sportler und all jene die mehr leisten wollen 59
Was leisten Blütenpollen bei der Rehabilitation? 63
Blütenpollens als rein natürliche Nahrungsmittelergänzung, insbesondere bei Diät und Reduktionskost 66
Das Blut, der Blutdruck, das Herz und die Wirkung des Blütenpollens 70
Blütenpollen – eine ganz natürliche Balance für den Lebensabend 77
Klimakterische Beschwerden und der Blütenpollen 87
Blütenpollens –eine große Hilfe bei Schulstress und Appetitlosigkeit 91
Die Wirkung des Blütenpollens auf die Prostata 95
Schlusswort 97
Anhang – die Inhaltsstoffe der Blütenpollen 99
Zusammenfassung der therapeutischen Einsatzmöglichkeiten des Blütenpollens 102

Spurenelemente – Bausteine der Gesundheit 112
Zum Geleit 113
Einleitung 115
Spurensuche – Spurensicherung 121
Denkanstöße zur Eigenverantwortlichkeit 127
Ist Gesundheit noch essbar? 137
Eisen – Zentrale Leitstelle des Lebens 140
Jod – ein Blasebalg der inneren Verbrennung 155
Selen – Die Altersbremse für die Körperzellen 172
Zink – ein Verkehrspolizist mit Köpfchen 189
Kupfer – ist mehr als nur ein Armreif 203
Flor – hilfreich gegen Karies? 220
Chrom – ein Motor zur Zuckerverwertung 227

Mangan – ist wichtig für die Muskeln 231
Molybdän – färbt auch die Wolle 240
Nickel - ist ein absoluter Newcomer 242
Zinn - eine noch unbewiesene Angelegenheit? 243
Vanadium – eine besondere Cholesterinbremse (?) 245
Silizium – Die Informationen sind noch sehr spärlich 245
Kobalt – im Huckepack mit Vitaminen B12 246
Anmerkungen zum Schluss 249

Die Geheimnisse der Vitamine

Was sind Vitamine? 254
Gibt es Vitamin-Mangel-Zustände in der heutigen Zeit? 255
Vitamin ***A*** (Retinol) ***das Wachstumsvitamin*** 257
Vitamin-A-Nährwert-Tabelle 260
Carotin-Nährwert-Tabelle 261
Die Familie der lebensnotwendigen und somit wichtigsten B-Vitamine 262
Vitamin ***B1*** (Thiamin) 262
Vitamin B1 Nährwert-Tabelle 264
Vitamin ***B2*** (Riboflavin) 266
Vitamin B2 Nährwert-Tabelle 269
Vitamin ***B3*** (Nikotinsäure) 271
Vitamin B3 Nährwert-Tabelle 272
Vitamin ***B6*** (Pyridoxin) 273
Vitamin B6 Nährwert-Tabelle 275
Vitamin ***B12*** (Cobalamin) 276
Vitamin B12 Nährwert-Tabelle 280
Vitamin ***B 13*** (Orotsäure) 280
Vitamin ***B 15*** (Pangamsäure) 281
Vitamin ***C*** (Ascorbinsäure) 282
Vitamin C Nährwert-Tabelle 285
Pantothensäure - ***der Anti-Graue-Haare-Faktor*** 287
Biotin ***- Das Hautvitamin H*** 289
Folsäure - ***und die Blutbildung*** 289
Vitamin ***D*** (Calciferol) 290
Vitamin D Nährwert-Tabelle 293
Vitamin ***E*** (Tocopherol) 294
Vitamin E Nährwert-Tabelle 299
Vitamin ***K*** (Phyllochinon) 300
Vitamin K Nährwert-Tabelle 303

Die Geheimnisse der Mineralstoffe 304
Einleitung 307
Natrium - Vorsicht mit dem Salzstreuer 310
Natrium-Nährwert-Tabelle 312
Kalium - Wenn der Wasserhaushalt nicht stimmt 314
Kalium-Nährwert-Tabelle 317
Magnesium 320
Magnesium-Nährwert-Tabelle 323
Calcium - Baustoff für schöne Zähne und gesunde Knochen 324
Calcium-Nährwert-Tabelle 326
Phosphor 329
Phosphor-Nährwert-Tabelle 331

Ein Blick in die gesunde Ernährungslehre

So basisch kann Ihr Mineralwasser sein (mg/l) 334

Die Heilwirkungen von Gemüse und Gewürzen auf einen Blick

Zum Geleit 336
63 basisch wirksame Gemüse und Salate 336
53 basisch wirksame Gewürze 349
Was uns die Ernährungsmedizin über eine richtige, d.h. gesunde Ernährungsweise zu lehren vermag 355
Die wichtigsten Bausteine der Gesundheit 355
Gesunde Ernährung tut not - warum? 356
Die Grundlagen eines ausgeglichenen Säure-Basen-Haushaltes 358
Quellennachweis 360
Schlusswort 361
In eigener Sache 362

1 *Anemone nemorosa*, Busch-Windröschen. 2 *Bellis perennis*, Mehrjähriges Gänseblümchen. 3 *Primula elatior*, Wald-Primel. 4 *Valerianella locusta*, Salat-Rapünzchen. 5 *Viola odorata*, März-Veilchen. 6 *Leucojum vernum*, Frühlings-Knotenblume. 7 *Veronica hederifolia*, Efeu-Ehrenpreis. 8 *Gagea pratensis*, Wiesen-Goldstern. 9 *Cardamine pratensis*, Wiesen-Schaumkraut. 10 *Caltha palustris*, Sumpf-Dotterblume. 11 *Luzula campestris*, Triften-Hainsimse.

von Herzbeschwerden und den damit verbundenen Bluthochdruck begleitet werden, ferner Hauterkrankungen, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, u. letztendlich die geschlechtsspezifischen Beschwerden bei Frau und Mann auf.
Die Arztpraxen der Allgemeinmediziner sind in der heutigen Zeit Tag um Tag randvoll mit Patienten angefüllt, welche immer öfter unter psychosomatischen Krankheitsbildern beiden, die leider immer öfter durch „nicht feststellbare“ Mängel in die Ernährung hervorgerufen werden. Der mittlerweile erschreckend an gestiegene Verbrauch an Abführ.-, Beruhigungs.-, Aufputsch.- und Anregungsmittel, an Medikamenten etwa gegen die der belastende Schlaflosigkeit und Schmerzen aller Art, setzen unserem gestressten Organismus stark zu.

Anmerkung: „Wer auch immer ein wirkliches Interesse daran hat, von dem einen oder anderen oben genannten Symptom in absehbarer Zeit (6 bis 12 Monate) geheilt werden möchte, demjenigen kann ich mein Fachbuch: Die Übersäuerung dass Menschen – Kranksein ohne erkennbaren Grund – empfehlen, welches sie auf meine Webseite:
www.verlorenes-wissen-klausscharmberg.de finden werden; allein das Inhaltsverzeichnis hat 12 Seiten, und es enthält alles notwendige Wissen um sich gesund ernähren zu können, d.h. basisch orientiert. In diesem Buch habe ich 70 Symptome mehr oder weniger ausführlich beschrieben, die, gemäß den Erkenntnissen der Wissenschaft, alle aus der Übersäuerung des menschlichen Körpers hervorgehen.“

Die moderne Medizin kann zwar zeitweilig mit den Mittelchen aus der chemischen Retorte, das eine oder andere Symptome gezielt überdecken, und damit augenscheinlich „einfache“ Lösungen anbieten, doch sind die selbigen leide immer nur von kurzer Dauer; frei nach dem Motto, es gibt für jede „Krankheit“ mindestens 5 verschiedene Medikamente. Dies geschieht aber nur deshalb, weil in den meisten Fällen das jeweilige Übel nicht an der Wurzel behandelt wird.
Der hohe Konsum von Genussmitteln, insbesondere jene säurebildenden „Nahrungsmittel“ wie z.B. schwarzer Bohnenkaffe, schwarzer Tee, Nikotin usw. (welche in der Rankingliste der schädlichsten Nahrungsmittel an 1.- 3. Stelle stehen), entfernt den Menschen immer mehr von seiner einst natürlichen Lebensweise, die am ehesten in der Lage wären, ihm ein langes Leben in Gesundheit und Wohlbefinden zu garantieren.
Der „aufgeklärte“ Verbraucher und der mündige Patient suchen in zunehmendem Maß nach neuen Möglichkeiten der Gesunderhaltung ihres Körpers und nach der sinnvollen Vorbeugung verschiedener Krankheiten.
So verkaufen z.B. Reformhäuser und auch Bioläden eine breite Palette gesundheitsfördernder Lebensmittel von unverfälschter Natur. Vor einigen Jahren begann man zu sagen: „Grün ist im Kommen“ – jedoch von mehr als Philosophie, weniger aber als zugkräftige Partei. Die Ur-sachen dafür sind leicht zu erklären – e i n e davon ist mit Sicherheit die Überdruss an einer hochtechnisierten Umwelt und eine kränkelnden und damit krankmachenden Atmosphäre (diese Aussage stammt aus dem Jahr 1983…!).
Wir haben zwar eine optimale medizinische Versorgung, von ihr mit aber die karge Seele, wie so oft bei einer Krankheit, viel zu wenig beachtet. Die Forderung vieler Unzufriedener heißt darum: „N e u e Lösungen müssen aus der Natur kommen.“
Für die Naturkunde u. die Hersteller von pflanzlichen Arzneimitteln wäre dieser Trend allein schon ein großer Grund zum Jubeln. Doch dabei weiß der Verbraucher, es doch eigentlich ganz genau, was diese „natürlichen“ Wirk.- und Inhaltsstoffe im Einzelnen im Organismus ankurbeln, vor allen Dingen, wie sie anzuwenden sind?

Zusammenfassung der therapeutischen Einsatzmöglichkeiten des Blütenpollens

ohne erkennbaren Grund.“ Gerät dieses, für Mensch u. Tier lebensnotwendig Gleichgewicht, nun durch eine falsche Ernährungsweise aus dem Gleichgewicht, führt dies unweigerlich zu sehr zahlreichen „Ernährungs-Krankheiten“ von ganz unterschiedlicher Natur.
Daraus erhellt sich die Tatsache, daß Krankheit nichts anderes ist, als ein unausgewogenes Mischungsverhältnis der oben genannten Elemente, welches am ehesten durch eine gesunde, d.h. basisch orientierte natürliche Ernährungsweise korrigiert werden kann.

Um diese Korrektur nun am schnellsten realisieren zu können, gibt es ein Bienenprodukt, daß mit diesen basischen Elementen überaus reichlich angereichert ist - und auch den Bienen als vollwertige Nahrung dient. Der Name des selbigen ist:

Blütenpollen (Granulat)

Auf den Wiesen unseres Landes, finden die Bienen ein überaus reichhaltiges und natürliches Angebot an Blütenpollen von all jenen Pflanzen, die Blüten hervorbringen. Hierzu gehören all jene früchtebildenden Sträucher und Bäume, deren Produkte wir dann für gewöhnlich als Früchte für unsere Ernährung gebrauchen.
Sämtliche dieser Pollen, enthalten ein großes Quantum an Eiweiß, Vitaminen, Mineralstoffe, ungesättigten Fettsäuren und Spurenelemente. Diese nahezu unbeschreibliche Vielfalt ist auch der ganz natürliche Grund für die außerordentlichen Heilkräfte der Blütenpollen, weil deren Bestandteile für eine gesunde Vermehrung der gesamten Pflanzenwelt unverzichtbar sind. Um es auf den Punkt zu bringen sei gesagt, daß was beim Menschen Eizelle + Samen hervorbringen, sind in der Pflanzenwelt die Pollen.
Somit ist es angebracht, einen kleinen „Ausflug“ in die große Welt der Wirkungsweise dieses Naturstoffes auf die menschliche Physiologie (Stoffwechsel) zu machen.

Geschmack:
Je nach Standort des Bienenvolkes - kann dieses Granulat fruchtig /würzig oder auch kräftig / herb schmecken, was für den Gehalt an Vitalstoffen jedoch in keinster Weise nachteilig ist.
Dadurch erklären sich auch die unterschiedlichen Farbgebungen der einzelnen Pollen-Körner.

Anwendungsmöglichkeiten der Blütenpollen:

1.) Bei Anämie - Blütenpollen sind eine sehr wertvolle Maßnahme im Kampf gegen die insbesondere im Kindesalter auftretende Anämie. Sie stimmulieren das hämatopoetische System (Blutbildung im Knochenmark), für die Produktion von Hämoglobin u. roten Blutkörperchen. Diese Wirkung tritt besonders dann ganz erfreulich hervor, wenn die zuvor verabreichten und für gewöhnlich chemisch generierten Eisenpräparate nicht den gewünschten Erfolg zeigen.

2.) Bei chronischer Hepatitis - Dies ist ein Symptom, welches sowohl von bakteriellen als auch von viralen Infektionen verursacht werden kann. Der Blütenpollen wirkt nun auf den Zerfall von abgestorbenen Zellen u. toten Mikroorganismen in der Weise, in dem er die Leber schützt und, bedingt durch die enthaltenen zahlreichen Spurenelemente, deren Arbeitsweise reguliert. Dabei verringert sich auch das Niveau des Bilirubins (Gallenfarbstoff), wodurch die Lebezellen gegen zumeist alle giftigen Stoffe geschützt sind.

Spurenelemente – Bausteine der Gesundheit

Zum Geleit

Die Nahrung enthält zwei Hauptbestandteile – die Nähr.- und Vitalstoffe (Spurenelemente). An den ersten herrscht bei uns heutzutage normalerweise kein Mangel mehr, so heißt es jedenfalls, doch leider ist es genau das Gegenteil. Oftmals werden Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate sogar (regelmäßig) im Überfluß aufgenommen und begünstigen dadurch dann Übergewicht und viele weitere ernährungsbedingte Krankheiten.
Ganz anders sieht es jedoch mit den Vitalstoffen (Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine) aus, die in der Zivilisationskost immer häufiger gar nicht mehr oder falls doch, dann in viel zu geringen Mengen vorhanden sind. Gerade hierdurch werden wir von Krankheiten bedroht, da die oben genannten Stoffe maßgeblich an überaus zahlreichen chemischen Körperfunktionen einschließlich dem Zellstoffwechsel beteiligt sind
Der Mangel an diesen Vitalstoffen kommt in allen Altersgruppen und Bevölkerungsschichten vor. Hauptsächlich betrifft der selbige die jugendlichen im Wachstum, Frauen im gebärfähigen Alter (wodurch der Kinderwunsch versagt bleibt), insbesondere ältere Menschen und alle, die unter zu hohen, lang andauernden seelisch-nervösen Belastungen (Stress!) stehen.
Vorwiegend erklären sich die Malerzustände aus der grundlegend falsch zusammengestellten Ernährung, welche es zumeist an vitalstoffreichen pflanzlichen Kohlenhydraten (vor allem an Rohkost) mangelt. Hinzu kommt dann häufig noch die falsche Zubereitung (starkes erhitzen), bei der dann unnötig viele Betriebsstoffe (vor allem die hitzeempfindlichen) verloren gehen. Außerdem enthalten die Nahrungsmittel heutzutage oftmals schon von vornherein nur wenige Vitalstoffe, weil die intensiv genutzten Ackerböden, durch das unverständliche Übermaß der verwendeten Stoffe (Unkrautvernichtungsmittel) und zur Förderung des Wachstums, an den natürlichen und somit für uns Menschen wertvollen Stoffen (Phosphor, Magnesium, Kalium, Selen usw.) völlig verarmt sind und dadurch folglich auch und die Schlachttiere falsch aufgezogen werden.
Schließlich verschärfen noch Stress in der Schule, dem Studium und im Beruf, ferner Hektik und ständige Reizüberflutung des modernen Alltags und zudem auch noch die Belastungen durch zahlreiche Schadstoffe aus der Umwelt die gesamte Situation, weil dadurch nämlich der Bedarf an Vitalstoffe dermaßen erhöht wird, daß er auch durch die fehlerhafte Ernährung oft gar nicht mehr vollständig gedeckt werden kann.
Diese hier nun folgenden Kapitel sollen ihnen dabei helfen diesen Zustand durch sachdien-liche Informationen über die Wirkungsweise und Bedeutung der Vitalstoffe zu überwinden. Im Mittelpunkt steht dabei die Vorbeugung von Mangelzuständen durch eine gesunde, vollwertige Ernährungsweise, die nicht nur Mangelkrankheiten, sondern insbesondere auch viele andere durch eine falsche Ernährung verursachten Krankheiten verhindern können.
Darüber hinaus werden auch die verschiedenen Heilanzeigen die jeweiligen Mineralstoffe und Spurenelemente sowie Vitamine beschrieben, die heute in der modernen biologischen Medizin unabhängig von Mangelzuständen, als natürliche Arzneimittel immer mehr an Bedeutung gewinnen. Denn bei leichteren Krankheiten können Sie allein schon zur Selbsthilfe ausreichend sein, und in anderen Fällen oftmals die dogmatischen Maßnahmen zur Behandlung aktiv unterstützen.
Die Vitalstoffe gehören zu den natürlichen Hilfen zur Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit. Bei einer richtigen Anwendung sind von ihnen keinerlei unerwünschte Neben-wirkungen zu befürchten, ein grundlegend wichtiger Vorteil, wenn man die zum Teil erheblichen Begleiterscheinung der zahlreichen chemischen Arzneimittel bedenkt.

Man sollte diese Vitalstoffe jedoch nicht nach Belieben verabreichen, denn abgesehen davon, daß zu viele bei Überdosierung ungenutzt mit dem Urin wieder ausgeschieden werden und den Gebrauch nur unnötig verteuern, können einige von ihnen sogar (Selen) zu ernsthaften Vergiftungen führen. Eine hochdosierte Behandlung über einen längeren Zeitraum hinweg, muß daher stets mit dem behandelnden Arzt oder Therapeuten besprochen werden.
Unter gar keinen Umständen darf man die vollwertige Ernährung, als eine Grundlage der Gesundheit durch den maßlosen Gebrauch bequemer Vitalstoffpillen ersetzen. Sie verhindern zwar Mangelkrankheiten aber nicht die anderen sich daraus ergebenden Folgen einer fehlerhaften Ernährungsweise. Bitte denken Sie immer daran, was einst der griechische Arzt und Philosoph Hippokrates (* 466 – 377 v. Chr.) so zutreffend sagte: „Die Nahrungsmittel sollen unsere Heilmittel sein, und unsere Heilmittel sollen unsere Nahrung sein!“
… Gesundheit ist eine ganz natürliche naturgegebene Ordnung durch die Aufnahme und Ausscheidung von natürlichen Stoffen…!

Spurenelemente - sind den meisten Menschen unbekannt

Spurenelemente sind biologisch lebensnotwendige Elemente, die in kaum noch vorstellbaren Konzentrationen ***von 0,01%*** im Körper des Menschen vorhanden sind und insbesondere durch eine basisch orientierte Ernährungsweise mit der alltäglichen Nahrung aufgenommen werden.
14 essentielle Spurenelemente hat die Wissenschaft bisher (1989) entdeckt und deren Funktion in der Materie des menschlichen Stoffwechsels als unverzichtbar festgelegt. Hierbei handelt es sich um Silizium, Vanadium, Chrom, Molybdän, Mangan, Eisen, Kobalt, Nickel, Kupfer und Zink, sowie ***Selen***, Zinn, ***Jod*** und Fluor. Sie sind ebenso wichtig wie die Grundnahrungsstoffe
Eiweiß, Fett und Kohlehydrate, als auch die Vitamine und Mineralstoffe.
Bei einer unausgewogenen Ernährungsweise, d.h. dem Gebrauch zumeist säurehaltiger Nährstoffe, kommt es dadurch folglich auch zum Entzug von Spurenelementen und den sich daraus entwickelnden Mangelerscheinungen (Symptome) - bei denen ***die Übersäuerung an 1. Stelle*** steht! Diese können jedoch im Rahmen einer gezielten Umstellung der Ernährungsweise sehr rasch wieder ausgeglichen werden.
Nachfolgend soll hier nun über die lebensnotwendigen und somit wichtigsten Spurenelemente berichtet werden. Überdies möchte ich an dieser Stelle darauf hinweisen, daß ich mich für eine Darstellungsweise entschieden habe, die wohl aus der Sicht eines medizinischen Laien etwas zu wissenschaftlich geraten ist, was ich jedoch aus gutem Grund getan habe. Denn auf Grund der Tatsache, daß es zwischen 1979 und 2016 keine öffentlich zugängliche Fachlektüre gibt, die über die Funktionen, Bedeutung und physiologischen Wirkungen der Spurenelemente auf die Organe des Menschen berichten, dürfte diese gewählte Art der Darbietung von Informationen somit auch für sämtliche medizinisch ausgebildete Personen (Heilpraktiker, Ernährungsberater und Ärzte) von großem Interesse sein.

Ergänzung aus „Die Übersäuerung des Menschen“:

Jod
(Einmal in der Woche - Fisch auf den Tisch)

Der ***Tagesbedarf*** eines Erwachsenen liegt bei etwa ***150 bis 200 mcg***.

Vorbemerkung: - Schon mehr als 10 Millionen Menschen leiden unter Beschwerden, die für einen Mangel an Jod typisch sind. Sie verspüren ein eigenartiges Kloßgefühl im Hals, welches ihnen die Luft abschnürt; sie sind oftmals erkältet, auch wenn sie noch so sehr auf sich achten.
Sie nehmen ohne einen ersichtlichen Grund an Gewicht zu, neigen zur trocknen Haut und gar nicht selten auch zu Kreislaufbeschwerden. Auch wenn es draußen warm ist, fangen sie plötzlich an zu frieren. Hinter solchen Erscheinungsformen steckt mit großer Sicherheit fast immer eine Schilddrüsen-Erkrankung, die unbedingt vom Arzt abgeklärt werden muß.
Schuld an diesen vorgenannten Beschwerden ist in den allermeisten Fällen immer ein ganz bestimmtes Spurenelement mit dem Namen „JOD”. In sehr geringen Mengen ist Jod im Erdboden, ungleich reichlicher jedoch im Meerwasser, aber auch in der Seeluft enthalten. Viel Jod kommt zudem in tierischen und pflanzlichen Meeresorganismen vor: in Algen, Seefischen, ja selbst in Korallen und Schwämmen.

Entdeckt wurde das Spurenelement Jod schon ***im Jahre 1813*** bei der Salpeterherstellung. Nach nur weinigen Jahren, setzte man es dann schon zur Heilung von gewissen Erkrankrungen der Schilddrüse ein. Schon seit altersher hatte man schon zur Behandlung des Kropfes, daß ist eine äußerlich sichtbare Entartung der Schilddrüse, mit zerriebenen Schwämmen aus dem Meer empfohlen - die Jahrtausende alte Erfahrungsheilkunde war den wissenschaftlichen Ansichten, in der sich entwickelnden Schulmedizin im 19. Jahrhundert, wieder einmal „um Lichtjahre” weit voraus. Heute weiß man, daß Schwämme stark jodhaltig sind und die Schilddrüse auf dieses Element nicht verzichten kann.
Die schmetterlingsförmige Drüse (→ mein Fachbuch Kräutermedizin), sitzt wie zwei Walnußhälften rechts und links unter dem Kehlkopf. Sie produziert 2, für den gesamten Organismus lebensnotwendige Hormone, die für eine große Anzahl von Lebensaufgaben im Stoffwechselsystem verantwortlich sind. Zur Herstellung dieser Hormone benötigt die Schilddrüse jedoch ***alltäglich*** ein gewisses Quantum an Jod.
Dieses Element, das wir wiederum nur mit einer ***basisch*** orientierten Nahrung zu uns nehmen können, filtert die Schilddrüse sich aus dem Blutstrom heraus. Dies geschieht so fabelhaft präzise, daß dabei kein noch so kleines Quentchen verloren geht.
Enthält die Nahrung nun zu wenig Jod, was ja hauptsächlich bei einer sehr ***säure orientierten*** Ernährung der Fall ist, schwillt die Schilddrüse an; sie versucht durch die Vergrößerung ihres eigenen Volumens den Jodmangel damit auszugleichen - was ja nicht möglich ist. Ein erstes sicheres Anzeichen für einen solchen Jodmangel ist, eine Störung des Durchschlafvermögens.
Unter einer geschwollenen Schilddrüse - im Volksmund spricht man hierbei auch vom Kropf, der Arzt hingegen bezeichnet sie als Struma - leiden weltweit etwa 300 Millionen Menschen.
Allein in Deutschland betrifft dies etwa 20% der Bevölkerung, wobei die Frauen davon häufiger betroffen sind als Männer, was möglicherweise auf das kompliziertere Hormonsystem und auf bisher noch zu wenig erforschte Erbfaktoren zurückzuführen ist. Interessant ist auch jene Tatsache, daß in Bayern die meisten Kropfpatienten leben, nämlich etwa ***32%*** aller Einwohner; in NRW

sind es dagegen nur etwa die Hälfte (15%) und oben an den Küsten sind es die wenigsten, nämlich mal gerade ***4%***. Dieses Nord-Süd-Gefälle hängt in 1. Linie mit dem Jodgehalt des Trinkwassers zusammen. Im weichen Wasser der südlichen Gebirgstäler ist Jod sehr rar, im harten Wasser der nördlichen Gegenden kommt es dagegen viel reichhaltiger vor. Um gesund zu bleiben, muß ein erwachsener Mann alltäglich mindestens an die ***150 mcg Jod*** mit der Nahrung zu sich nehmen. Das bei schwangeren und stillenden Frauen dieser Wert ***um 100% höher*** liegt, sollte jedem leicht verständlich sein.

Anmerkung: Wer sich über die Schilddrüsen-Fehlfunktion einschließlich der therapeutischen Möglichkeiten durch die wissenschaftlich fundierte Heilpflanzenforschung ausführlicheres darüber erlesen möchte, dem sei hierzu mein Fachbuch „Kräutermedizin" empfohlen - das überaus große Kapitel über die Schilddrüse, umfaßt 31 Buchseiten im Format A 4.

Ein wichtiger Verbraucher-Tip: Einem Jodmangel ließe sich durch eine einzige Fischmahlzeit mit Seefisch sicher vorbeugen. So enthalten 400 gr Schellfisch etwa 850 mcg Jod! Da die Schilddrüse ein Speicherorgan ist, stünden ihr somit für eine Zeitspanne von etwa 1 Woche ein alltäglich notwendiges Quantum sicher zur Verfügung. Da See-Fisch nun aber nicht jedermanns Sache und auch gar nicht überall verfügbar ist, dürfte die beigegebene Tabelle eine begrüßenswerte Hilfe für eine jodhaltige Tageskost sein.

Nährwert-Tabelle

JOD-NÄHRWERT-TABELLE

Mittelwerte für 100 g pro eßbarem Anteil
µg = Mikrogramm, mg = Milligramm, g = Gramm

Zum Vergleich:

Muttermilch	6,300 µg
MILCH UND MILCHPRODUKTE	
Vollmilch	3,700 µg
Magermilch	1,800 µg
Buttermilch	2,000 µg
Kondensmilch, 10 %	9,900 µg
Sahne, 30 %	2,500 µg
Joghurt, 3,5 %	3,700 µg
Joghurt, 0,3 %	4,400 µg
Edamer, 45 %	4,000 µg
Quark, 40 %	3,400 µg
FETTE	
Butter	4,400 µg
Lebertran	0,860 mg
EI	
Hühnerei	9,700 µg

FLEISCH	
Kalbfleisch	2,800 µg
Rinderleber	bis 14,000 µg
Schweinefleisch	7,600 µg
Schweineleber	0,014 mg
WURST	
Leberwurst	0,400 mg
FISCH	
Aal, geräuchert	4,500 µg
Auster	0,058 mg
Forelle	3,200 µg
Heilbutt	0,052 mg
Hering	0,052 mg
Karpfen	1,700 µg
Makrele	0,045 mg

Ölsardinen	bis 57,000 µg
Rotbarsch	0,074 mg
Schellfisch	0,413 mg
Thunfisch	0,050 mg
REIS	
Reis, unpoliert	2,200 µg
Reis, poliert	2,200 µg
GETREIDE	
Haferflocken	4,000 µg
BROT	
Roggenbrot	8,500 µg
Weißbrot	5,800 µg
GEMÜSE	
Blumenkohl	0,120 µg
Erbsen	4,200 µg
Feldsalat	bis 62,000 µg
grüne Bohnen	3,000 µg
grüner Paprika	2,300 µg
Grünkohl	12,000 µg
Gurke	2,500 µg
Kartoffel	3,800 µg
Knollensellerie	2,830 µg
Kohlrabi	1,400 µg
Kopfsalat	3,300 µg
Mais	3,300 µg
Möhren	0,015 mg
Rettich	8,000 µg
Rhabarber	1,000 µg
Rosenkohl	0,700 µg
Sojabohnen	6,300 µg
Spargel	bis 10,000 µg
Spinat	0,020 mg
Tomaten	1,700 µg
Weißkohl	5,200 µg
Zwiebel	2,000 µg
Champignons	0,018 mg
OBST	
Apfel	1,600 µg
Apfelsine	2,100 µg
Aprikose	0,500 µg
Banane	2,800 µg
Birne	1,500 µg
Erdbeeren	1,000 µg
Grapefruit	1,300 µg
Johannisbeeren, rot	1,000 µg
Johannisb., schwarz	1,000 mg
Kirsche, süß	1,000 µg
Pfirsich	1,000 µg
Pflaume	1,000 µg
Weintrauben	0,700 µg
Zitrone	0,500 µg
GETRÄNKE	
Apfelsaft	1,000 µg
Orangensaft, frisch	1,000 µg
Traubensaft	0,480 µg
Zitronensaft	5,200 µg
Rotwein	bis 0,060 mg
Weißwein	bis 0,060 mg
Vollbier, hell	0,700 µg
Kaffee, geröstet	8,000 µg
Tee, schwarz	8,000 µg
DIVERSES	
Milchschokolade	5,500 µg
Erdnüsse	0,014 mg
Walnüsse	3,000 µg
Bierhefe	4,000 µg

Ein 2. Tipp: Auch wenn die Jodierung des Speisesalzes in Deutschland, nicht so wie in anderen Ländern, gesetzlich vorgeschrieben ist - gibt es jodiertes Speisesalz überall zu kaufen.
Diesbezüglich sei hier darauf hingewiesen, daß Sie dem Gebrauch von Meersalz, den Vorrang einräumen sollten - selbiges bekommen Sie in jedem Reformhaus in verschieden Marken. Nach der neuen Diätverordnung dürfen die Verpackungen die Aufschrift tragen: „geeignet zur Verhütung und Behandlung von Jodmangel".
Der Jodgehalt der jodierten Speisesalze liegt im Durchschnitt bei etwa 20 mg / 1 Kg Kochsalz. Diese Menge ist ausreichend, um bei einem gesunden Verbrauch von maximal 6 gr, sich vor einer Kropfbildung mit ihren sehr vielfältigen Beschwerden dauerhaft zu schützen.

153 *Pimpinella saxifraga*, Kleine Bibernelle. **154** *Inula britannica*, Wiesen-Alant. **155** *Angelica palustris*, Sumpf-Brustwurz. **156** *Teucrium scorodonia*, Salbei-Gamander. **157** *Cirsium heterophyllum*, Verschiedenblättrige Kratzdistel. **158** *Drosera rotundifolia*, Rundblättriger Sonnentau. **159** *Cirsium oleraceum*, Kohl-Kratzdistel. **160** *Gentiana pneumonanthe*, Lungen-Enzian. **161** *Achillea ptarmica*, Sumpf-Schafgarbe. **162** *Scabiosa ochroleuca*, Gelbe Skabiose.

Die Wirkung der Vitamine

und ihre Funktionen

im Körper des Menschen

Pankreas, Störungen im Gallefluß und vor allem durch die ***„nährstoffraubenden Einwirkungen von zahlreichen Medikamenten (1975!) - wie etwa Antibiotika"*** oder durch eine Avitaminose.
Ferner sind strenge und somit besonders einseitige Diätformen, die für gewöhnlich dann auch über mehrere Tage hinweg durchgeführt werden, ein sicherer Garant für eine Verarmung von ansich lebensnotwendigen Vitaminen. Auch ist es wichtig zu wissen, daß bei der Aufnahme von hochungesättigten Fettsäuren = essentielle Fettsäuren, sogenanntes Vitamin F, mit den jeweiligen Nahrungsmitteln, dadurch ein erhöhter Bedarf an Vitamin E entsteht. Aus gesicherten Forschungsergebnissen ist ersichtlich, daß ein erwachsener Mensch pro 1 g an zugeführter Linolsäure etwa 0,5 bis 2 mg Vitamin E benötigt; gleiches gilt auch bei einer vorwiegenden Kohlehydratkost, bei der nämlich der Bedarf an Vitamin B1 ungleich höher liegt.
Durch die in heutigen Tagen angepriesenen Abmagerungskuren, die oftmals schon mit einem lebensgefährlichen Wahnsinn gleichzusetzen sind, mit einer verminderten Nahrungsaufnahme, ist es nur eine Frage der Zeit, bis sich bei diesen Personen Mangelzustände an Vitaminen einstellen, was im übrigen auch für all jene gilt die meinen, sie müßten streng vegetarisch leben - hierbei kommt es nämlich zu einem Mangel an ***Vitamin B12***, welches sich aber nur in tierischen ***niemals*** jedoch in pflanzlichen Produkten befindet. Dementsprechende Hinweise werde ich dann bei den jeweils beschrieben Vitaminen nennen.
Wichtig zu erwähnen ist es hierbei auch, daß durch die Verwendung von zumeist industriellen Nahrungsstoffen und Getränken, es am ehesten zu einem Mangel an Vitamin B1 kommt. Ein vermehrter Gebrauch von Milch, Käse, Gemüse und Vollkornbrot aus Sauerteig, kann diese Gefahr sehr leicht beseitigen. Insbesondere bei schwangeren Frauen und älteren Menschen jenseits des 60. Lebensjahres, ist auf eine ausreichende Vitamin-B1-Zufuhr zu achten. Den jeweiligen Tagesbedarf, entnehmen Sie bitte den einzelnen Darstellungen der Vitamine und den beigegebenen Nahrungsmittel-Tabellen.

Vorbemerkung: Alle nachfolgend genannten Bedarfsmengen an Vitaminen gelten nur für die erwachsenen Männer. Für ***Frauen*** liegen diese Mengen durchschnittlich 15 bis 20% tiefer, für alle ***Kinder*** sogar um 20 bis 40% tiefer. ***Sportler*** und ***Kranke*** haben z. T. einen Bedarf, der ***50 bis 100%*** höher als jener bei den Männern ist - dies gilt ebenso auch für alle schwangeren und ***stillenden*** Frauen; allen Frauen, die dazu im Stande sind zu stillen, sind im Interesse der Gesundheit ihres Babys sehr gut beraten, wenn sie ***die Stillzeit auf mindestens 9 Monate*** ausweiten. Denn dadurch legen sie dem Kind einen unschätzbar wertvollen Grundstein für ein gesundes und langes Leben!
Alle Nährwertangaben in den jeweils beigegebenen Nährwert-Tabellen, beziehen sich immer ***auf 100 Gramm*** eßbarem Nahrungsanteil.

Vitamin A - ***das Wachstumsvitamin***

Vitamin A ist ein fettlösliches Vitamin, daß sowohl im menschlichen als auch im tierischen Organismus durch Karotin entsteht. Karotin wird deshalb auch als „Provitamin" bezeichnet. Die Umwandlung von Karotin in Vitamin A erfolgt unmittelbar nach seiner Aufnahme innerhalb der Darmwände. Vitamin A selbst, welches ein lebenswichtiger Ergänzungsstoff ist, ist auch im tierischen Organismus vorhanden und mithin auch in tierischer Nahrung. Umgangssprachlich trägt Vitamin A auch diese Bezeichnungen: Axerophthol, antixerophthalmisches.-, antiinfektiöses, Epithelschutz.- und eben Wachstumsvitamin. In den Leberölen der Dorschleber ist es überaus hoch konzentriert.

Die Wirkung der Mineralstoffe

und ihre Funktionen

im Körper des Menschen

Einleitung

Wer Hühner hält, der weiß Bescheid: „Das Federvieh braucht ein bestimmtes Kraftfutter, um möglichst einwandfreie Eier legen zu können." In der Kleintierzucht mag das keine so große Rolle spielen. Aber wenn jede der etwa 30.000 Hennen in der Legebatterie pro Jahr nur 1 einziges Ei weniger legt, dann drückt sich das in barer Münze aus. Der Besitzer der „Eierfabrik" müßte mit einem Verlust von mehreren Tausend Euro rechnen!
Da lohn es sich schon, einen Tierarzt zu bemühen, damit dieser dann in allen Richtungen untersuchen kann, warum die Hühner so „legefauf" sind. Ein Grund dafür könnte etwa sein, daß ihr Futter zu wenig Kalk enthält.
In der heutigen Landwirtschaft kennt man sich mit Mineralmangelerscheinungen bestens aus. Es gibt wohl kaum einen Viehzüchter, der nicht peinlich genau darauf achtet, daß dem Viehfutter auch genügend Mineralstoffe beigemengt werden - da ansonsten die Kühe sehr viel weniger Milch geben würden und die Schweine dadurch weitaus magerer blieben - unsere vierbeinigen Hausgenossen kommen zudem aber auch nicht zu kurz. Denn auf keiner der im Handel erhältlichen Packung Hunde.- oder Katzenfutter fehlt der Hinweis: „Enthält u.a. Calcium, Phosphor und andere Mineralstoffe." Mineralstoffe sind für den Menschen jedoch genauso wichtig wie für das Tier - denn ohne sie gäbe es kein Leben.
Im Normalfall würden wir mit der alltäglichen Nahrung ja auch genügend Mineralien zu uns nehmen, um gesund zu bleiben - dies ist leider ein fataler Irrglaube, denn einerseits sind in unseren Nahrungsmitteln durch die überwiegende industrielle Herstellung (Konserven in jeglicher Form), kaum noch Mineralstoffe enthalten und andererseits stammen die meisten all jener Gemüsesorten die wir für unserer Ernährung nutzen, von teilweise völlig ausgelaugten Böden, in denen die Pflanzen gar keine Mineralstoffe aufnehmen können. Das eigentlich Fatale hierbei ist, daß diese zahllosen Mängel mit einer speziellen, völlig wiedersinnigen Art und Weise durch die Lebensmittelindustrie ausgeglichen und mit Stoffen verfeinert werden, die wir auch unter der Bezeichnung „Nahrungs-Ergänzungs-Mittel" kennen, diese Stoffe dienen jedoch nur der Optik und dem Geschmackempfinden, die einerseits kaum oder gar keine physiologischen Brennstoffe (Mineralen) enthalten und andererseits durch deren Genuß dafür sorgen, daß wir dadurch dann Stück um Stück ***immer mehr übersäuern***, weil unser Stoffwechsel diese in der Regel toten Stoffe nur ungenügend verdauen können! Diese „raffinierten" Stoffe in all unseren Nahrungsmitteln sind also eher „Todstoffe" als das man sie „Vitalstoffe" nennen kann. Für diese Denaturierung soll das nachfolgende Beispiel gelten:
Beim Mahlprozeß von Getreidekörnern werden die Außenhäutchen = die Kleie, des Korns abgesondert. Warum man diese sehr eiweißreichen Kleie der menschlichen Ernährung entzieht und sie lieber den Schweinen als „vitales Kraftfutter" vorwirft, vermag nur die Lebensmittelindustrie zu beantworten.
Kleie enthalten aber ein hohes Quantum an Calcium und Magnesium , zwei Substanzen, auf die der menschliche Körper nicht verzichten kann - aber dennoch begnügen sich die nichtsahnenden Feinschmecker mit dem schönen weißen Mehl, mit all seinen leeren Kohlenhydraten.
In der Humanmedizin (d.i. der Bereich der medizinischen Wissenschaft, der den Menschen und seine Krankheiten betrifft), hat man sich über die Mineralstoffe erst in den letzten Jahren „Gedanken gemacht". In all den Jahren meiner Recherchen zu meinen bereits erschienenen Fachbüchern, habe ich in diesen medizinischen Literaturen kaum zusammenhängende Ausführungen (Kapitel), über die Mineralmangel-Zustände gefunden. Ein allumfassendes Lehrbuch, über den Mineralstoffhaushalt des menschlichen Körpers gibt es de facto gar nicht!

Ein Blick in die gesunde Ernährungslehre

Die Heilwirkungen von Gemüse und Gewürzen auf einen Blick

Zum Geleit

Eine wohl schon uralte Volksweisheit besagt, daß Essen hält Leib und Seele zusammen. In den letzten Jahrzehnten hat sich diese Weisheit allerdings gerade in den reichen Industrieländern ins genaue Gegenteil verkehrt. Denn etwa schon ***80%*** der Gesamtbevölkerung leiden an ernährungsbedingten Krankheiten, von denen ***die Übersäuerung den 1. Platz*** einnimmt!
Die vorgenannten und alle anderen Symptome in dieser Richtung, haben allesamt ein und dieselbe Ursache - eine falsche, d.h. säure orientierte Ernährungs.- und Lebensgewohnheiten, die zudem auch die Lebenserwartung um viele Jahre verkürzen!
Dabei ist gesund zu leben und gesund zu essen unglaublich einfach. Die zumeist gut sortierten Auslagen in den Gemüseläden und Supermärkten zeigen uns, wie vielfältig u. reichhaltig die Gemüsewelt ist. Schonend gegart und mit frischen Kräutern fein gewürzt, schmeckt jedes Gemüse köstlich. Manche Sorten, wie etwa Tomaten, Fenchel oder Blattsalate schmecken auch im rohen Zustand ganz hervorragend. Und neben dem kulinarischen Geschmackserlebnis ist dies zeitgleich auch ein kräftigender Balsam für unsere streßgeplagte Seele u. Nervensystem.
Und sozusagen beinahe umsonst bekommt unser Körper eine ganze Vielzahlzahl an lebenswichtigen Vitalstoffen zugeführt, die wir unter der Bezeichnung Mineralien, Spurenelemente, Vitamine und Ballaststoffe kennen. Die selbigen sorgen wiederum dafür, daß all unsere inneren Drüsen und Organe, also daß gesamte Betriebssystem, angefangen bei der Schilddrüse über den Magen bis hin zur Haut, von dieser gesunden, stärkenden pflanzlichen Kost profitiren, da ein jeder den für sich notwendigen physiologischen Brennstoff geliefert bekommt. Überdies sind sie allumfassend vor den Einwirkungen der Harnsäure und einer Vielzahl von Krankheiten geschützt - eine Vorsorge, die von keinem noch so teuren Medikament niemals erreicht werden kann!

63 basisch wirksame Gemüse und Salate

Agar - Agar: (Meerespflanze), ist stark jodhaltig und dadurch besonders bei Kropf.- und bei den Drüsenleiden ***(Schilddrüse!)*** sehr zu empfehlen. Zudem ist sie ein mildes Abführmittel bei Verstopfung (Laxativum), wirkt entzündungshemmend, neutralisiert die Darmgifte, hilft bei Hämorrhoiden, kräftigt Leber und Lungen und enthält reichlich Calcium und Eisen.
Artischocken: Sind gut für die Nerven u. alle drüsigen Organe, schützt und kräftigt die Leber, sorgt durch ihre Bitterstoffe für einen gesunden Galleabfluß, beugen somit Gallensteinen vor, wirken verjüngend auf den gesamten Organismus, vermögen den Cholesterinspiegel zu senken und regulieren den Blutzuckerspiegel. Darüber hinaus wirken sie entwässernd, beseitigen die gefährlichen Verdauungsstörungen (Stoffwechseltoxine!) Und wirken entzündungshemmend. Dieses Gemüse enthält alle B-Vitamine und C, Eisen, Magnesium und Bitterstoffe.
Blumenkohl: Hat viele Nährsalze wie Calcium, Folsäure, Kalium Kupfer, Nikotin.- und Pantothensäure, Phosphor, Provitamin A, Senföle, Vitamin C + K, bis auf B12 alle B-Vitamine und Zink. Durch seinen hohen Folsäuregehalt wird das Krebsrisiko deutlich verringert, insbesondere bei Dickdarm.- und Magenkrebs. Er wirkt zudem entwässernd, ist zudem hilfreich bei Nieren.- und Blasenproblemen, sowie bei der Gewichtsreduzierung, ist wichtig für eine gesunde Darmflora. Durch den Gehalt an B-Vitaminen sorgt er für ein gesundes Zellwachstum und -erneuerung, stärkt die Blutbildung, beugt Infektionskrankheiten vor u. wirkt blutdrucksenkend.