M.O. Bruker
Unsere Nahrung - unser Schicksal

Extrait du livre

Unsere Nahrung - unser Schicksal
de M.O. Bruker
Éditeur : Emu Verlag

http://www.editions-narayana.fr/b16322

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

erscheint in der heutigen Zeit umso notwendiger, als die Bevölkerung durch die Halbaufklärung unsicher geworden ist. Fast über jede Ernährungsfrage kann man tagaus, tagein widersprüchliche Urteile und Ratschläge hören. Der harmlose Bürger ist dabei keineswegs imstande, die Wahrheit zu erkennen und interessengebundene Reklame von wissenschaftlich erwiesenen Tatsachen zu unterscheiden. Denn die Werbefachleute wissen, dass die Reklame nur „ankommt", wenn sie den Anschein wissenschaftlicher Richtigkeit erweckt. Und dass diese Tarnung aufs Trefflichste gelingt, zeigen die täglichen Gespräche in der Sprechstunde. Es bleibt daher nichts anderes übrig, als dem einzelnen Menschen die nötigen Wissensgrundlagen zu verschaffen, damit er sich selbst ein Bild machen kann und in die Lage versetzt wird, interessengelenkte Aufklärung, die in die Form ärztlicher Ratschläge gegossen ist, von einer selbstlosen Aufklärung zu unterscheiden, der es wirklich um die Erhaltung der Gesundheit geht.

Die Vitamine

In Tierfütterungen mit Kostformen, die teils künstlich aus reinsten Nährstoffen zusammengesetzt waren und teils durch Extraktion mit Alkohol und

Leseprobe von M. O. Bruker,
„Unsere Nahrung - unser Schicksal“
Herausgeber: Emu Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Äther von den Lipoiden befreit waren, hatte man bei allen Versuchstieren das gleiche Verhalten festgestellt: Das Wachstum hörte auf, es kam zu Gewichtsstillstand, Gewichtsabnahme, Zerfall und Tod. Wiederzugabe der entzogenen Stoffe zur Nahrung vermochte - selbst in kleinsten Mengen - den Fehler auszugleichen; bereits kranke Tiere erholten sich rasch wieder. Diese Feststellung, dass bis dahin unbekannte Substanzen für Wachstum, Erhaltung und Fortpflanzung der Tiere und des Menschen unentbehrlich sind, war für die Forschung ein Anstoß, in systematischen Ernährungsversuchen die nähere Natur dieser Ergänzungsstoffe zu klären. Insbesondere, als sich die Chemiker an der Forschung beteiligten, kam es rasch hintereinander zur Entdeckung immer neuer Wirkstoffe, die den Namen *Vitamine* (Lebensamine) bekamen. Obwohl sich herausstellte, dass viele dieser Stoffe chemisch keine Amine waren, wurde der einmal gegebene Name für die ganze Gruppe dieser neuen Wirkstoffe beibehalten.

Missbräuchliche Werbung mit Vitaminen

Über die *Vitamine* ist in den letzten Jahrzehnten so viel geschrieben worden, dass Einzelheiten hier

Leseprobe von M. O. Bruker,
„Unsere Nahrung - unser Schicksal“
Herausgeber: Emu Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

übergangen werden können. Leider wird der Begriff oft in unsachlicher Weise angewandt und zu irreführender Werbung benutzt, wodurch so etwas wie ein Vitaminrummel entstanden ist, der zum Teil mehr geschadet als genützt hat. Falls man die Bezeichnung Vitamine als Sammelbegriff für alle notwendigen Wirkstoffe in den Lebensmitteln benützte, träfe es den wirklichen Tatbestand besser. Dafür ist aber heute der Begriff *Vitalstoffe* geprägt.

Obst und Salat decken den Vitaminbedarf nicht

Für die praktische Anwendung ist es vorteilhaft, die Vitamine in drei große Gruppen einzuteilen: die *wasserlöslichen, darunter der Vitamin-B-Komplex, und die fettlöslichen.* Wenn man einem Kranken gegenüber das Wort Vitamine gebraucht, dann hört man häufig sofort als Entgegnung: „Ich esse aber schon jeden Tag rohes Obst und grünen Salat, damit ich meine Vitamine bekomme", oder „Ich esse täglich eine Zitrone, dann habe ich genug Vitamine". Daran lässt sich deutlich der Irrtum erkennen, der vorwiegend eine Folge einseitiger Werbung für Vitamin C ist. Das wasserlösliche Vitamin C wird unbewusst für alle Vitamine gesetzt. Mit rohem Obst und grünem Salat werden keineswegs alle notwendigen

Leseprobe von M. O. Bruker,
„Unsere Nahrung - unser Schicksal“
Herausgeber: Emu Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Vitamine zugeführt, sondern vorwiegend die wasserlöslichen.

Jedes Vitamin hat seinen eigenen Wirkungsbereich und ist nicht durch ein anderes Vitamin ersetzbar. Außerdem ergänzen sich die einzelnen Vitamine in ihrer Wirkung. Für den richtigen und ungestörten Ablauf der komplizierten intermediären Stoffwechselprozesse ist das Vorhandensein aller Vitamine (und Vitalstoffe) nötig. Nehmen wir an, es gäbe insgesamt 50 Wirkstoffe, die zur Erhaltung der Gesundheit nötig wären, und es würde in der Nahrung nur einer dieser Stoffe fehlen, dann könnten die übrigen 49 nicht ihre volle Wirkung entfalten. Daraus geht auch hervor, dass das Verhältnis der einzelnen Vitamine untereinander von wesentlicher Bedeutung ist. Wird nun bei allgemeinem Vitaminmangel *ein* einzelnes Vitamin, etwa Vitamin C, als Arznei zugeführt, so kommt es dadurch zu einem verhältnismäßig noch größeren Mangel an den anderen Vitaminen. Schon aus diesem Grund ist die arzneiliche Zufuhr einzelner Vitamine nicht zu empfehlen, ganz abgesehen davon, dass es praktisch kaum vorkommt, dass in der Nahrung nur *ein* Vitamin fehlt, während alle anderen in ausreichender Menge vorhanden sind. Es gibt keine Lebensmittel, die nur ein einziges Vitamin enthalten, immer sind Gemische vieler Vitamine, allerdings mit sehr ver-

Leseprobe von M. O. Bruker,
„Unsere Nahrung - unser Schicksal“
Herausgeber: Emu Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

schiedenem Gehalt an Einzelvitaminen, vorhanden. Aufgrund dieser Erkenntnis stellen auch die meisten pharmazeutischen Fabriken heute Vitamingemische her, die in ihrem Verhältnis etwa dem Bedarf an Einzelvitaminen entsprechen. Trotzdem kann der Bedarf an Vitaminen und anderen Vitalstoffen nicht durch Zufuhr künstlicher Präparate, sondern nur durch den Genuss ganzheitlicher Lebensmittel - nicht zu verwechseln mit Nahrungsmitteln - auf die Dauer garantiert werden.

Vitaminpräparate sind kein Ersatz für die richtige Ernährung

Dies ist schon allein deshalb der Fall, weil ein Mensch im Jahre 1967 nur diejenigen Vitalstoffe als künstliche Präparate einnehmen kann, die zu dieser Zeit bekannt und herstellbar sind. Alle Vitalstoffe, die später entdeckt werden, fehlen ihm, obwohl er sie auch schon vor ihrer Entdeckung nötig hat. Hätte sich im Jahre 1930 jemand auf die ausreichende Zufuhr der Vitamine allein durch Präparate verlassen, hätte er einen Mangel an all den Wirkstoffen erlitten, die danach entdeckt wurden. Wir haben aber heute sichere Beweise (siehe Versuche von Bernäsek S. 186), dass es unentbehrliche Vitalstoffe

Leseprobe von M. O. Bruker,
„Unsere Nahrung - unser Schicksal“
Herausgeber: Emu Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

gibt, die noch nicht entdeckt sind und deshalb auch noch nicht isoliert hergestellt werden können.

Wasserlösliche und fettlösliche Vitamine

Die *wasserlöslichen Vitamine* sind in den Lebensmitteln enthalten, die „wässrig" sind, also vorwiegend in rohem Gemüse und rohem Obst, die *fettlöslichen Vitamine* (A, D, E, K) entsprechend in fetthaltigen Nahrungsmitteln wie in Ölfrüchten, naturbelassenen Ölen, Nüssen, Getreidekeimen, Butter, Lebertran, Speck, Sahne, naturbelassener Milch. Die Vorstufe von Vitamin A (Provitamin A=Karotin) kommt auch z. B. in Mohren vor. Es wird im Körper in Vitamin A verwandelt, ohne dass die Möhre zusammen mit Öl oder Fett verzehrt werden muss.

Die zentrale Bedeutung des Vitamin-B-Komplexes für den Stoffwechsel

Der Vitamin-B-Komplex nimmt wegen seiner zentralen Bedeutung für die Stoffwechselvorgänge eine Sonderstellung ein. Obwohl die Benennung von B 1 bis B 12 reicht, sind doch nicht alle Vitamine des B-Komplexes bekannt. Die wichtigsten sind das *Vita-*

Leseprobe von M. O. Bruker,
„Unsere Nahrung - unser Schicksal“
Herausgeber: Emu Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

M.O. Bruker

Unsere Nahrung - unser Schicksal

Alles über Ursachen, Verhütung und Heilbarkeit ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten

464 pages, relié
publication 2014

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr