

## Warme Mahlzeiten

Tauschen Sie bei den warmen Mahlzeiten einige minderwertige Dinge gegen vollwertige Lebensmittel aus. Nehmen Sie z. B. statt Margarine und gewöhnlichen Bratfetten Butter und sogenannte kaltgepresste Öle. Tauschen Sie Auszugsmehl (Weißmehl und Graumehl) gegen Vollkornmehl.

War für Ihre Familie bisher Kotelett, gemischtes Gemüse und Salzkartoffeln ein Lieblingsessen, dann sollten Sie es ihr aus psychologischen Gründen nicht sofort abgewöhnen, sondern ab und zu noch lassen, jedoch wie folgt ändern:

Zuerst gibt es einen Salat vorweg (s. Vorschläge), die üblichen Salzkartoffeln ersetzen Sie durch Pellkartoffeln, die in Kräuterbutter geschwenkt werden. Das gemischte Gemüse richten Sie in zerlassener Butter an. Sind Sie Soßen gewohnt, bereiten Sie diese mit Vollkornmehl zu oder nehmen zum Binden bei pikanten Gerichten saure Sahne oder fein püriertes Gemüse.

Durch das bloße Weglassen von Fleisch wird niemand gesünder, wenn die übliche Kost nicht besser als vorher zubereitet wird, d. h. wenn sie nicht vollwertig ist.

Im übrigen ist die Fleischfrage auch ein ethisches Problem!

## Zusammenfassung:

Eine vitalstoffreiche Vollwerternährung ist dadurch gekennzeichnet, dass sie frei ist von Fabriknahrungsmitteln (alle Fabrikzuckerarten, Auszugsmehle, Fabrikfette). Sie enthält einen Anteil Frischkost, der umso größer ist, je höher Sie Ihre Gesundheit einschätzen.

Das Frischkorngericht ist in der Vollwerternährung von zentraler Bedeutung.

Richten Sie sich nach dem Leitsatz von Prof. Kollath: „Laßt die Nahrung so natürlich wie möglich.“

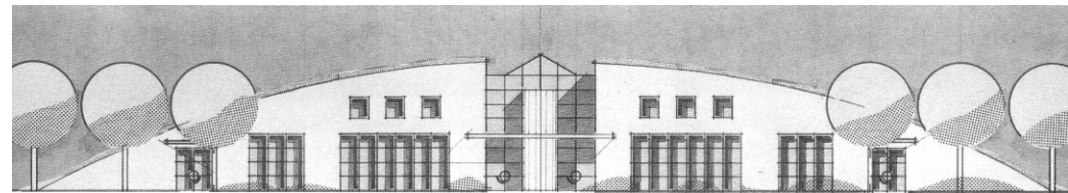
Ausführliche Informationen finden Sie in folgenden Büchern:

- Dr. M. O. Bruker: Unsere Nahrung – unser Schicksal
- Dr. M. O. Bruker: Idealgewicht ohne Hungerkur
- Dr. M. O. Bruker: Stuhlverstopfung in 3 Tagen heilbar
- Dr. M. O. Bruker: Erkältungen müssen nicht sein
- Dr. M. O. Bruker: Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind
- Dr. M. O. Bruker: Diabetes und seine biologische Behandlung
- Dr. M. O. Bruker: Allergien müssen nicht sein
- Dr. M. O. Bruker: Das große Dr. M. O. Bruker Ernährungsbuch
- Ilse Gutjahr: Vollwertkost – ohne tierisches Eiweiß
- Ilse Gutjahr/  
Erika Richter: Streicheleinheiten
- Ilse Gutjahr/  
Erika Richter: Brot backen
- Helma Danner: Biologisch kochen und backen
- Barbara Rütting: Mein neues Kochbuch
- Waltraud Becker: Lust ohne Reue (tierisch-eiweißfreie Vollwertkost)

Weitere Bücher, Kleinschriften und Tonkassetten von Dr. M. O. Bruker können Sie in Ihrer Buchhandlung beziehen oder direkt beim: emu-Verlag · Dr.-Max-Otto-Bruker-Str. 3 56112 Lahnstein · Telefon (02621) 91 70 10 · Telefax (02621) 91 70 33 bestellen.

## GGB --- Gezielt Gesund Bleiben --- GGB --- Gezielt Gesund Bleiben ---

Fordern Sie ausführliche Informationen an bei: Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB) Dr.-Max-Otto-Bruker-Str. 3 · 56112 Lahnstein · Telefon (02621) 91 70 17 + 18 Telefax (02621) 91 70 33 · internet: [www.ggb-lahnstein.de](http://www.ggb-lahnstein.de)



Dr.-Max-Otto-Bruker-Haus  
Zentrum für Gesundheit und ganzheitliche Lebensweise

**GGB**  
Gesellschaft für  
Gesundheitsberatung eV.

Dr.-Max-Otto-Bruker-Str. 3  
56112 Lahnstein  
Telefon 02621/91 70 17 + 18  
Telefax 02621/91 70 33  
internet: [www.ggb-lahnstein.de](http://www.ggb-lahnstein.de)

## GGB --- Gezielt Gesund Bleiben --- GGB --- Gezielt Gesund Bleiben ---

Ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten nehmen immer mehr zu – auch bei Kindern. Am deutlichsten ist dies daran erkennbar, dass etwa 98 % aller zehnjährigen Kinder an Zahnkaries (Zahnfäule) leiden. Die Zahnkaries ist einzig und allein die Folge falscher Ernährung. Sie entsteht durch den Verzehr von Fabrikzucker und Süßigkeiten und ist nur durch richtige Ernährung verhütbar. Sie braucht zu ihrer Entstehung nur Monate, während alle anderen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten jahrzehntelange falsche Ernährung mit Zivilisationskost voraussetzen. Wenn die Zahnkaries durch richtige Ernährung verhütet wird, wird damit zugleich den anderen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten im späteren Leben vorgebeugt.

Nachweislich ernährungsbedingt sind Gebissverfall, Rheuma, d. h. alle Erkrankungen der Bewegungsorgane wie Arthritis, Arthrose und Wirbelsäulenschäden, Fettsucht, Zuckerkrankheit, Stuhlverstopfung, Leberschäden, Gallensteine, Nierensteine, Gicht, die meisten Erkrankungen der Verdauungsorgane, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall, sog. Allergien, mangelnde Infektabwehr, manche organische Erkrankungen des Nervensystems und zum Teil auch Krebs.

Durch eine vitalstoffreiche Vollwertkost lassen sich die meisten dieser Krankheiten verhüten – chronische Leiden lindern.

Zahnkaries ist z. B. durch eine richtige Ernährung absolut verhütbar. Eine Behandlung mit Fluoridtabletten ist strikt abzulehnen, da es durch diese Anwendung zu gesundheitlichen Spätschäden kommen kann.

Es sind nur wenige Dinge in der Ernährung zu ändern.

### Folgende Produkte sollten gemieden werden:

1. **Alle Fabrikzuckerarten**, also gewöhnlicher weißer Haushaltszucker, brauner Zucker, Fruchtzucker, Traubenzucker, Milchsüßholz, Malzzucker und damit gesüßte Produkte wie Kuchen, Marmeladen, Pudding, Eis, Süßigkeiten jeder Art. Ebenfalls gemieden werden sollten Zuckerkonzentrate wie Birnendicksaft, Apfeldicksaft, Sirup – auch Ahornsirup, Melasse, sog. Vollrohrzucker, Sucanat, Ur-Süße, Ur-Zucker u. a. m.
2. **Auszugsmehle** und daraus hergestellte Produkte wie Weißbrot, Graubrot, Brötchen, Toastbrot, Kuchen, Nudeln sowie geschälter Reis.
3. **Alle Fabrikfette** wie gewöhnliche Margarinen und raffinierte Öle.
4. **Säfte und gekochtes Obst**. Dies gilt besonders für Leber-, Galle-, Magen- und Darmempfindliche.

## Folgende Speisen sollten täglich gegessen werden:

1. **Frischkorngericht** – Rezept s. u.
2. **Vollkornbrote** – möglichst verschiedene Sorten – **und Vollkornprodukte**
3. **Frischkost** in Form von Salaten aus rohem Gemüse und Obst
4. **Naturbelassene Fette.** Butter, Sahne, und sogenannte kaltgepresste, unraffinierte Öle.

Alles andere darf gegessen werden. Der Verzehr von tierischem Eiweiß, besonders von Fleisch, Wurst und Fisch, Milch, Joghurt, Käse, Quark, Eiern ist allerdings einzuschränken bzw. bei bestimmten Krankheiten zu meiden.

## Frischkorngericht

Der wichtigste Bestandteil einer vitalstoffreichen Vollwerternährung sind Frischkorngerichte aus verschiedenen Getreidesorten.

Die beliebteste und wohl bekannteste Zubereitungsart ist der Frischkornbrei nach Prof. Kollath. Er wird aus einer Mischung von Roggen und Weizen oder aus einer einzigen Getreideart hergestellt. Es kann auch Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Hirse gemischt werden. Von dieser Mischung werden 3 Esslöffel durch eine Kaffeemühle oder Getreidemühle grob geschrotet. Das Mahlen muß jedesmal frisch vor der Zubereitung vorgenommen werden. Nicht auf Vorrat mahlen!

Das gemahlene Getreide wird mit ungekochtem, kaltem Leitungswasser zu einem Brei gerührt und mehrere Stunden (bis zu 12) stehengelassen. Die Wassermenge wird so berechnet, dass nach der Quellung nichts weggegossen zu werden braucht. Nach 5 bis 12 Stunden wird dieser Brei genussfähig gemacht durch Zusatz von frischem Obst (je nach Jahreszeit), Zitronensaft, 1 Teelöffel Honig (nur manchmal; regelmäßig Honig kann Karies erzeugen), 1 Esslöffel Sahne, geriebenen Nüssen, nach Art des Bircher-Benner-Müslis.

Solange verfügbar, sollte man immer einen Apfel hineinreiben und sogleich untermischen. Der geriebene Apfel macht den Frischkornbrei besonders luftig und wohlschmeckend.

Die Zubereitung ist nicht empfehlenswert mit Joghurt, Milch oder Sauermilch, da die Kombination bei Darmempfindlichen Unverträglichkeit hervorrufen kann. Es ist ohne Belang, zu welcher Tageszeit dieser Brei genossen wird.

Übrigens: Trockenfrüchte gehören nicht in einen Frischkornbrei!

## Zubereitung nach Dr. Evers

3 Esslöffel Getreide (keine Mischung) werden über Nacht (etwa 12 Stunden) in ungekochtem, kaltem Leitungswasser eingeweicht. Am Morgen werden die Körner in einem Sieb mit frischem Wasser gespült. Tagsüber bleiben sie trocken stehen. In der zweiten Nacht werden sie wieder mit Wasser eingeweicht, am nächsten Morgen wieder gespült. Dieser Vorgang wird so lange fortgesetzt (im Durchschnitt 3 Tage), bis die Körner keimen und die Keimlinge ca. 1/3 cm lang sind. Die Getreidekörner läßt man bei Zimmer-temperatur keimen.

Diese gekeimten Körner können mit Zutaten versehen werden wie beim Frischkornbrei oben angegeben. Sie sind gründlich zu kauen.

## Vorschläge für Frischkostzubereitungen

Unter der Erde gewachsene Gemüsesorten:

**Schwarzwurzeln:** fein gerieben, vermennt mit süßer Sahne und Kokosraspeln.

**Möhren:** gerieben, mit geriebenen Äpfeln, Nüssen und Zitrone oder als Salat mit fein geschnittener Zwiebel, Öl, Zitrone, Schnittlauch und Petersilie vermennt. Bei gutem Gebiss Möhren vom Stück essen – einfach abbeißen!

**Rote Bete:** fein gerieben mit Äpfeln, Zitrone, saurer Sahne und Nüssen.

**Sellerie:** fein gerieben mit Nüssen, süßer Sahne.

**Steckrüben:** fein gerieben mit Sahne, Zitrone, Öl, grüner Petersilie.

**Rettich oder Radieschen:** mit grüner Petersilie oder Tomaten, Zwiebeln, Schnittlauch, Öl, Pfeffer.

**Pastinaken:** fein gerieben, Zitrone, süße Sahne, geriebene Nüsse, oder wie bei Möhrensalat.

**Topinambur:** grob reiben, etwas Öl und Nüsse.

Über der Erde gewachsen:

**Kohlrabi:** mit Öl, grüner Petersilie oder mit süßer Sahne und geriebenen Nüssen.

**Blumenkohl:** fein gerieben mit süßer Sahne, geriebenen Nüssen oder Kokosraspeln.

**Weißkohl:** fein gewiegt, mit Öl, Zitrone oder Obstessig, Schnittlauch, Petersilie, schwarzem Pfeffer oder Kümmel.

**Rotkohl:** fein gewiegt, mit Öl, Zitrone, Äpfeln, Nelken.

**Gurken:** mit Schale in feine Scheiben schneiden, mit saurer Sahne oder Öl, Obstessig, Dill, Petersilie, Schnittlauch, schwarzem Pfeffer.

**Blattsalat und Endivien:** etwas zerschnitten, mit Sahne, Öl, Zitrone, Obstessig, grünen Kräutern.

**Feldsalat:** Öl oder Sahne, Obstessig oder Zitrone.

**Spinat:** in feine Streifen geschnitten, vermengen mit Öl, Zitrone, Zwiebeln.

**Sauerkraut:** etwas schneiden, vermengen mit fein geschnittenen Zwiebeln, geraffeltem Apfel, Öl, Kümmel, Porree, geriebenem Meerrettich.

**Tomaten:** Öl, Zwiebel, Obstessig.

**Eine Salatsoße**, die zu (fast) allen Salaten schmeckt:

2 Becher saure Sahne

3 Esslöffel Sonnenblumenöl, kaltgepresst

1 Esslöffel Obstessig

1 MS Kräutersalz

1 Teelöffel Senf

viel fein gehackte Kräuter: Kerbel, Kresse oder Petersilie, Maggikraut.

Alles mit Schneebesen verrühren und mit warmem Wasser (3 bis 4 Esslöffel) vermischen, so daß dickflüssige Konsistenz entsteht.

Nach Belieben mit Curry, Paprika, Senf, Tomatenmark oder anderen Gewürzen abschmecken.

**Frischkost sollte stets vor der gekochten Mahlzeit gegessen werden.**