

**Othmar Hoesli – Falk,
Gesundheitsberater GL**
Muoshofstrasse 24, 6102 Malters
Tel 041 497 38 82 Fax 041 497 02 37

Initiator von: IG GESUND LEBEN..... www.gesundleben.org
Beratertätigkeiten von Praktikern www.gesundheitspraktiker.com

2002 - November

Schädliche Inhaltstoffe in unseren Nahrungsmitteln

KURZTEXT:

Die negativen Nachrichten über schädliche Inhaltstoffe in unseren Nahrungsmitteln überschlagen sich. Was kann man noch glauben? Wie sollen wir uns vor negativen Auswirkungen noch schützen können?

Der grösste Schutz ist Ihre/Deine Entscheidung für mehr Qualität und mehr Eigenverantwortung. Angst ist der schlechteste Ratgeber! Wenn ich verantwortungsvolle Produzenten unterstütze, verändere ich!

TEXT:

BSE bei Rindern, Antibiotika in Shrimps und Honig, Hormone im Fleisch, Acrylamid in Pommes, Nitrofen in Ökoweizen. Der Verbraucher scheint nur noch vergiftete, verseuchte oder mit Krankheits-erregern belastete Lebensmittel essen zu müssen.

Kein Wunder, dass sich Verunsicherung und das Gefühl der Ohnmacht und Resignation bei vielen Konsumenten breit macht.. Lebensmittel scheinen zu einem unkalkulierbaren Risiko geworden zu sein. Viele Leute haben Angst und wollen am liebsten gar nichts mehr von all dem wissen!

Angst ist nur etwas wie ein Hinweisschild beim Autofahren! Das Schild macht uns auf etwas aufmerksam. Die Angst darf uns nicht lähmen, sonst sind wir handlungsunfähig, - wir werden manipuliert!

Hochwertige naturbelassene Lebensmittel bieten uns eine große Chance, die zu unserem Gesundheitsnutzen eingesetzt werden kann! Die Bedingung ist, dass wir zu „mündigen Konsumenten“ werden, die selber entscheiden was sie zu welchem Preis in welcher Qualität kaufen wollen.

Sogar „offizielle“ Quellen schreiben einer gesunden Ernährung Fähigkeiten wie Risikosenkung für Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen zu:

Hans Steinhart, Professor für Lebensmittelchemie in Hamburg sowie Sabine Kulling von der Karlsruher Bundesforschungsanstalt für Ernährung, in der neuesten Ausgabe der Zeitschrift " Nachrichten aus der Chemie" : „Viele krebserregende oder mutagene Substanzen entstehen im Lebensmittel erst bei dessen (unsachgemäßer) Zubereitung: Polyzyklische aromatische

Kohlenwasserstoffe beim Grillen, heterozyklische aromatische Amine beim scharfen Anbraten von Fleisch, Nitrosamine beim Erhitzen von gepökelten Lebensmitteln und - wie jüngst gelernt - Acrylamid beim starken Erhitzen und Fritieren von stärke- und fetthaltigen Produkten. Die Aufnahme von Pestiziden und Fungiziden verringert, wer sich auf Obst und Gemüse der Saison beschränkt, das dann auch meist von regionalen Anbietern bezogen werden kann.

(Red: Erst recht hoher Nutzen wenn biologisch gezogenes Gemüse möglichst roh gegessen wird!)

Weiter sagen sie:“ Produkte aus ökologischem Anbau sind hier von Vorteil, denn lange Transportwege, Exklusivität und Makellosigkeit haben ihren Preis. Eine gesunde Ernährung basierend auf gesunden und schmackhaften Lebensmitteln und ist nicht zum Nulltarif zu bekommen“.

Quelle: Nachrichten aus der Chemie, Nachr. Chem. 2002, 50, 1103

FAZIT:

Es wird also auch hier bestätigt, dass gerade unser Fehlverhalten beim Einkauf und bei der Zubereitung der Speisen entscheidend ist. Wir vernichten fast Alles von dem Wenigen, was wir noch an Vitalstoffen in unseren Lebensmittel einkaufen können, durch falsche Zubereitungsmethoden!

Bio-Gemüse schonend zubereitet oder möglichst wenig verarbeitet gegessen, (z.B.als Salate) ist ein wertvoller Lieferant der so dringend benötigten Vitalstoffe (Vitamine, Enzyme, Mineralstoffe usw).

Reicht dies nicht aus, kann mit der Unterstützung durch qualitativ hochwertiger Nahrungsergänzung ein enormer Zuwachs an Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit erlangt werden.

Dr. O Brucker sagte ganz klar:“ Die heutigen zivilisatorischen Krankheiten sind zur Hauptsache Mangelkrankheiten durch schlechte und falsche Ernährung!“

Fehlen Ihnen/Dir noch weitere Entscheidungsgrundlagen für den Aufbau der eigenen Gesundheit? Bitte bei mir melden meine Erfahrungen und mein Wissen stelle ich Ihnen/Dir gerne zur Verfügung!

Ich wünsche Ihnen/Dir alles Gute und eine beglückende Gesundheit!

Othmar Hoesli-Falk