

Studienbrief 29 Gewürze

Dieser Studienbrief zeigt auf, daß Gewürze keinen Platz in der optimalen Ernährung (SonnenKost) haben. Die Verwendung sogenannter „Nicht-Nahrungsmittel“ hat nachteilige Folgen für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Es wird auf die schädlichen Auswirkungen bestimmter, oft verwendeter Gewürze hingewiesen, ebenso auf die Auswirkungen des Salzverzehr auf den Körper. Tafelsalz ist das am weitesten verbreitete und schädlichste aller Gewürze. Es wird als Mitverursacher vieler Krankheiten betrachtet, vor allem von Herzbeschwerden und Krebs.

Ursprünglich wurden Gewürze zum Zwecke der Konservierung und zur Geschmacksverbesserung von Speisen verwendet, die angefangen waren, in Fäulnis oder Gärung überzugehen.

Frische, natürliche Lebensmittel in unverarbeitetem Zustand sind geschmackvoll und ein Genuß ohne Gewürze.

Auf Gewürze wird gewöhnlich dann zurückgegriffen, wenn die Speisen gekocht, verarbeitet oder konserviert werden. Gewürze stören die Verdauung und bedeuten eine zusätzliche Belastung für den Körper, da er sie als toxische Substanzen wieder ausscheiden muß.

ISBN 3 926453-30-3



Lebenskunde

Studienreihe
für GesundheitsPraktiker

Teil VI

Ungeeignete Nahrungsmittel für
die menschliche Ernährung

Gewürze

Gewürze sind nicht notwendig
Der wahre Charakter von Gewürzen
Salz – das hauptsächlichste Gewürz
Verschiedene andere Gewürze
Einteilung der Gewürze
Das Würzen von Speisen ist
vergleichbar mit dem Auftragen
von Make-up
Martti Fry

Studienbrief Nr. 29

Gesellschaft für
natürliche Lebenskunde e. V.

Teil VI

Ungeeignete Nahrungsmittel
für die menschliche Ernährung

Gewürze

Studienbrief Nr. 29

Als Grundlage für diesen Studienbrief diente der Fernlehrgang „The Life Science Health System - Part VI: Foods Not Suited to the Human Diet / Why Condiments Should Not Be Included in the Diet“ herausgegeben vom „College of Life Science“, Austin, Texas.

Inhaltsverzeichnis

Übersichtsplan der Lebenskunde-Studienreihe	5
Lexikon	8
Ziele	9
Grundlagen	9
Leitgedanken	10
Hauptfakten	11
Gewürze sind nicht notwendig	12
Historisches	12
Der ursprüngliche Verwendungszweck	12
Was ist ein Gewürz	13
Der wahre Charakter von Gewürzen	14
Gewürze sind überall	15
Salz – das hauptsächlichste Gewürz	17
Die Salzmythen	17
Salz ist nicht lebensnotwendig	18
Besseren Geschmack durch Salz?	19
Unterstützt Salz die Verdauung?	20
Ist Salz notwendig für unser Blut?	21
Nehmen Sie eine Prise Salz	22
Salz ist ein Antibiotikum	22
Abschließende Gedanken zum Salz	23
Verschiedene andere Gewürze	25
Cayennepfeffer	25
Kochgewürze	27
Zimt	28
Muskatnuß	28
Senf	28
Essig	28
Andere Gewürze	29

3

Einteilung der Gewürze	29
Fragen und Antworten	31
Anhang	34
Das Würzen von Speisen ist vergleichbar mit dem Auftragen von Make-up	34
Marti Fry	
Zusammenfassung	36
Arbeitsblätter	37
Antworten zu den Arbeitsblättern vom Studienbrief 28	40
Antworten zum Selbstkontrolltest Nr. 5 zu den Studienbriefen 23 bis 28	42

4

Übersichtsplan der Lebenskunde Studienreihe

Teil I 1 - 6	Die natürliche Gesundheitslehre Grundsätze, Die Natur und der Sinn von Krankheiten, Reine Luft · Reines Wasser, Lebensbedürfnisse, Was ist Ernährung?, Die Intelligenz und Vorsorge des Körpers
Teil II 7 - 12	Die Ernährungsgrundlagen Kohlehydrate, Eiweiß (Protein), Die Rolle der Vitamine in der Ernährung des Menschen, Mineralstoffe, Fette, Säure-Basen-Gleichgewicht
Teil III 13 - 18	Wichtige Lebensbedürfnisse Licht · Luft und Sonnenschein, Wasser: Essens des Lebens, Ruhe und Schlaf, Ernährung · Geist und Gefühle, Körpertraining und Ernährung, Anatomie und Physiologie des Menschen
Teil IV 19 - 22	Grundlagen der menschlichen Ernährung Anatomie und Physiologie des Menschen, Die Verdauungsphysiologie des Menschen, Symptome während der Ernährungsumstellung, Grundsätze der Lebensmittelkombination
Teil V 23 - 28	Richtige Lebensmittelbehandlung Anwendung der Lebensmittelkombinationsregeln, Einkauf und Lagerung von Früchten und Nüssen, Einkauf und Lagerung von Gemüse und Salaten, Rohkostzubereitung, Übergangskost, Ist Nahrung ein Lebenselixier?
Teil VI 29 - 34	Ungeeignete Nahrungsmittel für die menschliche Ernährung Gewürze, Zucker und andere Süßungsmittel, Raffinierte und verarbeitete Getreideprodukte sind schädlich, Warum kein Fleisch?, Warum keine Tierprodukte?, Schädliche Getränke

5

Teil VII 35 - 38	Verarbeitete Nahrungsmittel Melasse, Knoblauch und Zwiebeln, Fermentierte Nahrungsmittel, Soziologische Vorteile, Ökonomische Verteilung
Teil VIII 39 - 44	Schädliche Praktiken Ärztliche Behandlungen, Rezeptfreie und verschreibungspflichtige Medikamente, Rauchen, Warum keine Kräuter?, Kochen, Überessen, Fasten- und Diätfanatismus
Teil IX 45 - 48	Fasten Einführung, wann, wer, wie lange, wie oft, Fastenaufsicht, Fastenbrechen
Teil X 49 - 54	Ökologische Faktoren Der organische Garten, Obstanbau, Haushaltschemikalien, Luftverschmutzung, Solarenergie, Wetter
Teil XI 55 - 59	Gesunde Kinder durch natürliche Lebensweise Schwangerschaft, Säuglings- und Kleinkindernährung, Abstillen und Ernährung von Kleinkindern, Fasten bei Krankheiten, Lehren Sie Ihren Kindern gesund zu leben!
Teil XII 60 - 64	Besseres Leben mit der natürlichen Gesundheitslehre Selbstversorgung, Haut, Augen und Zähne, Haare, Streß
Teil XIII 65 - 69	Medizinische Behandlungen Kuren, Ansteckung, Epidemien, Krankenhaus, Erste Hilfe
Teil XIV 70 - 79	Krankheiten Erkältungen, Grippe, Atembeschwerden, Allergien, Heufieber, chronische Krankheiten, Rheumatische Erkrankungen, Stoffwechselstörungen, Diabetis, Herz- und Kreislauferkrankungen, Krebs, Geschwüre, Darm-erkrankungen, Geschlechtskrankheiten, Lebensgesetze

Teil XV 80 - 83	Soziale Auswirkungen der NGL Familie, Gesellschaft, alte Menschen
Teil XVI 84 - 88	Diäten 4 Grunddiäten, Eiweißdiät, Nahrungszusatzmittel
Teil XVII 89 - 98	Änderung der Lebensgewohnheiten Lebensstil, psychologische und praktische Aspekte, Änderungsmethoden, Planung, Fastenaufklärung, körperliche Bewegung und Fitneß in gesunden und kranken Tagen, Übungsprogramm
Teil XVIII 99 - 101	Akzeptierung unseres Schicksals Kultur und Lebensstil, Harmonie, Rettung der Erde, Nahrungsmittelproduktion und ihre Einschränkung
Teil XIX 102 - 105	Die Arbeit des GesundheitsPraktikers Gespräche, Seminare, Vorträge, praktische Vorführungen, Rechtliche Situation, Lebenskunde- Studienkreise

Themenänderungen sowie die Umgestaltung des Studienplanes behalten wir uns vor.

Zusätzlich ist vorgesehen, noch folgende Themenkreise mit aufzunehmen:

Baubiologie, Kleidung, Sexualität, Essen auf Reisen, was sagt die Bibel?, medizinische Behandlungsmethoden (Allopathie, Chirurgie, Homöopathie, Wasserbehandlung, Sonnenlichtbehandlung, Naturheilkunde, Akupunktur usw.), Erdstrahlen, kosmische Strahlung.

Themen aus dem Tagesgeschehen werden in unserem GesundheitsPraktiker-Magazin „Lebenskunde“ behandelt.

Lexikon

Geschmackssinn – Sinneswahrnehmungen im Gaumenbereich. Eine Speise wird als schmackhaft bezeichnet, wenn sie unsere Geschmackssinne befriedigt.

Gewürz – Beigabe zu Speisen, die deren Geschmack verändern. Werden hauptsächlich verwendet in der Absicht, dem Gaumen zu schmeicheln; manchmal auch aus Gründen der Konservierung.

Hypertonie – Krankhafte Erscheinung, die im allgemeinen Sprachgebrauch auch „Bluthochdruck“ genannt wird.

Konservierungsmittel – Nahrungsmittelzusatz mit antibiotischen Eigenschaften, der das Wachstum von Mikroorganismen hemmt.

Täglicher Minimalbedarf (TMD) – Willkürlich festgesetzte Menge eines bestimmten Nährstoffes, die für das gesunde Funktionieren eines Organismus als notwendig betrachtet wird.

Reizmittel – Substanz, die die Gewebe des Körpers reizt und Entzündungen herbeiführen kann.

Stimulanz (Anregungsmittel) – Substanz, von der sich der Körper schnell wieder zu befreien versucht.

Toxin (Giftstoff) – Substanz, die die vitalen Funktionen und Abläufe im Körper behindert oder zerstört.

Ziele

Zweck dieses Studienbriefes ist es, auf die schädlichen Auswirkungen bestimmter, oft verwendeter Gewürze aufmerksam zu machen, ebenso auf die Auswirkungen des Salzkonsums auf den Körper. Im allgemeinen haben Gewürze keinen Platz in unserer Ernährung.

Nach der Durcharbeitung dieses Studienbriefes werden Sie in der Lage sein, die bekannten Gewürze zu kennen und zu klassifizieren.

Grundlagen

Dieser Studienbrief zeigt auf, daß Gewürze keinen Platz in der optimalen Kost (SonnenKost) haben. Die Verwendung sogenannter „Nicht-Nahrungsmittel“ hat nachteilige Folgen für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Leitgedanken

1. Gewürze haben wenig oder gar keinen Nährwert und werden vom Körper nicht für seine Stoffwechselfunktionen benötigt.
2. Gewürze sind keine Nahrungsmittel. Sie können nur in sehr kleinen Mengen eingenommen werden, so daß sie uns so gut wie gar nicht mit Nährstoffen versorgen können.
3. Gewürze bewirken Irritationen (Reizungen) und Stimulationen (Anregungen). Dies wird von den Menschen fälschlicherweise als vorteilhaft angesehen.
4. Der Körper muß sich vermehrt anstrengen, um die Gewürze wieder auszuscheiden. Wenn Speisen Gewürze zugefügt werden, wird deren ursprünglicher Nährwert größtenteils negativ beeinflusst.

10

Hauptfakten

1. Tafelsalz ist das am weitesten verbreitete und schädlichste aller Gewürze. Es wird als Mitverursacher vieler Krankheiten betrachtet, vor allem von Herzbeschwerden und Krebs.
2. Die meisten Menschen verzehren regelmäßig jeden Tag ungefähr den achten Teil einer tödlichen Dosis an Salz.
3. Cayennepfeffer hat, wie auch andere Gewürze, keine Heilkräfte oder körperlärkende Eigenschaften. Der Körper ist vielmehr gezwungen, solche Substanzen schnell auszuscheiden, und bei Krankheiten führen stark gewürzte Speisen zu einer zusätlichen Entkräftung.
4. Ursprünglich wurden Gewürze zum Zweck der Konservierung und zur Geschmacksverbesserung von Speisen verwendet, die bereits angefangen waren, in Fäulnis oder Gärung überzugehen. In gleicher Weise wirken ihre antibiotischen Eigenschaften in unserem Körper.
5. Die Verwendung von Gewürzen ist eine sehr alte kulturelle festgelegte Gewohnheit, die aber auf keinerlei physiologischen Bedürfnissen beruht. Das Verlangen nach Gewürzen kann innerhalb kürzester Zeit übernommen werden. Ein vollständiger Verzicht auf Gewürze führt zu einer Erholung der Geschmacksnerven, so daß sie zu ihrem Normalzustand zurückkehren. Es ist genau der gleiche Vorgang, der es einem Süchtigen durch Abstinenz ermöglicht, sich von seiner Sucht zu befreien.

11

Gewürze sind nicht notwendig

Historisches

Die alten ägyptischen Mumien sind Meisterwerke der Einbalsamierungskünste. Über Tausende von Jahren sind uns die Körper von Königinnen und Königen, dank einem einst von der Priestergilde streng gehüteten Geheimverfahren, erhalten geblieben. Exotische Substanzen, „magische“ Mixturen und seltene Wirkstoffe fanden Verwendung, um Leichen zu konservieren, so daß sie über Jahrhunderte vor der Verwesung bewahrt wurden.

Heute wissen wir, welche exotischen Zutaten die „Versteinerungen“ der Leichen herbeigeführt haben. Wahrscheinlich nehmen Sie dieselben konservierenden Substanzen zu sich, wenn immer Sie in einem Restaurant essen gehen, ihr Essen zubereiten oder industriell verarbeitete Nahrungsmittel essen. Salz, Essig, Öle, Gewürze und die verschiedensten Kräuter, die alle in den meisten Küchen zu finden sind – fanden bei den alten Ägyptern bei der Einbalsamierung ihrer Leichname ihre Verwendung. In unserer Zeit werden diese Substanzen jedoch zur „Konservierung“ von noch lebenden Menschen verwendet. Was der moderne Mensch so großzügig über seine Speisen streut, wurde früher zur Mumifizierung von Leichnamen verwendet.

Welche Auswirkungen haben nun aber Gewürze auf den lebendigen Körper und wie kamen sie überhaupt zur Anwendung?

Der ursprüngliche Verwendungszweck

Gewürze aller Art dienten ursprünglich zur Konservierung von Lebensmitteln sowie zur Geschmacksverschönerung von schlecht gewordenen Speisen. Verrottendes Fleisch und altes Gemüse konnte dank kräftiger Würzung so verzehrt werden. Gesalzene (gepökelte) Nahrungsmittel waren für Wochen haltbar und konnten so transportiert werden, ohne zu verfaulen.

Die Verwendung von Gewürzen fand ungefähr zur gleichen Zeit weite Verbreitung in der indischen und chinesischen Küche, als das

12

Kochen in diesen Ländern zu den „feinen Künsten“ avancierte. Die Europäer übernahmen das Würzen von fernöstlichen Ländern erst viel später, als sie begannen, ihre Lebensmittel auch mehr und mehr zu verarbeiten und zu kochen.

Die beim Kochen zur Verwendung gelangenden Substanzen werden als Gewürze bezeichnet und es scheint, daß deren anfängliche Verwendung auf die Zeit zurückgeht, als der Mensch seine vorwiegend aus frischen und saisongebundenen Lebensmitteln bestehende Kost aufgab und begann, immer mehr Fleisch und gekochte und verarbeitete Speisen zu sich zu nehmen.

Was ist ein Gewürz?

Ein Gewürz ist im allgemeinen etwas Besonderes, das einer Speise zugesetzt wird, entweder zur „Geschmacksverbesserung“ oder aufgrund seiner Konservierungseigenschaften (z.B. Salz und Essig). Gewürze werden vorwiegend zur Gaumenbefriedigung des Gaumens verwendet, nicht jedoch aus Gründen der Nährstoffbeschaffung.

Ist ein Gewürz überhaupt ein Nahrungsmittel? Im allgemeinen nicht. Eine aufgenommene Substanz ist weder ein Teil der Kost, an die die Menschen biologisch angepaßt sind, oder aber ein „Nicht-Nahrungsmittel“, das aus anderen Gründen als zur Nährstoffbeschaffung gegessen wird. Gewürze haben nur sehr wenig oder gar keinen Nährwert.

Ein wirkliches Lebensmittel kann in solchen Mengen verzehrt werden, daß es ohne weiteres eine Mahlzeit für sich selbst darstellen kann. Sie können von natürlichen Lebensmitteln ohne schädliche oder ungesunde Nachwirkungen soviel essen, bis sie sich gesättigt und völlig befriedigt fühlen. Man kann sich natürlich an jeder Nahrung, bekömmlich oder nicht, auch überessen. Eine oder mehrere Handvoll schaden nicht. Es ist aber so gut wie unmöglich, einige Handvoll Salz, Zimt, Essig, schwarzen Pfeffer, Cayennepfeffer oder Senf auf einmal zu essen. Es ist sogar so, daß dann Gewürze tödlich wären.

Weshalb werden nun Gewürze trotzdem als Nahrungsmittel angesehen, obwohl sie doch nur in ganz kleinen und wohldosierten Mengen verwendet werden dürfen? Die Tatsache, daß wir kleine Mengen

13

Tafelsalz oder Pfeffer zu uns nehmen können, ohne gleich tot umzufallen, bedeutet noch lange nicht, daß diese Substanzen dadurch weniger giftig sind. Wir nehmen zwar Gewürze nur in Dosierungen zu uns, die nicht sofort tödlich sind, ihre Giftigkeit bleibt jedoch gleich, ganz gleich in welchen Mengen sie zur Anwendung gelangen. Sie haben in jedem Falle störende Auswirkungen auf unser Körperwohlbefinden. Ein Gift ist und bleibt ein Gift. Wenig tötet uns mit der gleichen Sicherheit wie eine größere Dosis. Es dauert nur etwas länger.

Wenn Sie jemals unsicher sind, ob eine Substanz ein bekömmliches Nahrungsmittel ist oder nicht oder ob Sie ein Gewürz meiden sollten, dann stellen Sie sich ganz einfach folgende Frage: „Kann ich eine Handvoll mit Genuß essen?“ Wenn nicht, dann sollten Sie nichts davon essen.

Der wahre Charakter von Gewürzen

Der größte Verfechter der natürlichen Gesundheitslehre dieses Jahrhunderts, Dr. Herbert M. Shelton, beschrieb die wahre Natur von Gewürzen wie folgt:

„Zu den ungesunden Substanzen, nach denen ein verdorbener Geschmackssinn verlangt, gehören Gewürze und sogenannte Appetitanreger. Diese haben wenig oder gar keinen Nährwert und es gibt keinen Grund für ihre Verwendung.“

Sie stumpfen den Geschmackssinn ab, so daß das natürliche Aroma der Speisen nicht mehr wahrgenommen werden kann. Sie überstimulieren und schwächen die Drüsen in Mund, Magen und Darme. Sie reizen die Darmschleimhaut, veranlassen sie, sich zu verdicken und zu verhärten, so daß dadurch die Funktionstüchtigkeit beeinträchtigt wird. Sie führen zu einem fiktiven Verlangen nach Nahrung und führen zum Zuvielessen. Sie rufen falschen Durst hervor, der mit Wasser nicht gelöscht werden kann. Sie verzögern die Verdauung und stören normalen Ablauf.

Sie kaschieren die Speisen. Ist ein Lebensmittel erst einmal durch Salz, Pfeffer, Senf, Essig, Muskatnuß oder andere Gewürze verändert

14

und Geruchsstoffen, ganz ohne irgendwelche künstliche Aromastoffe.

Da es eine Unzahl von Gewürzen gibt, beschränken wir uns in diesem Studienbrief auf die wichtigsten. Sie finden außerdem eine Auflistung anderer Gewürze, damit Sie sich in dem breiten Angebot der Gewürze besser zurechtfinden können.

16

worden, können sich die Verdauungssäfte nicht mehr richtig auf die Speise einstellen, so daß die Verdauung nur noch ungenügend ist.

Das krankhaft zu nennende Verlangen nach Gewürzen kann auf einfache Weise ausgeschaltet werden, wenn der Betroffene auf die Verwendung von Gewürzen für eine Weile verzichtet. Der Geschmackssinn kehrt dann zum normalen Zustand zurück und kann wieder Aromen und wahre Gaumenfreuden von naturbelassenen Speisen wahrnehmen, wie man sie nie zuvor gekannt hatte.“ *Rohe Nahrung*

Gewürze sind überall

Wenn Sie in einem Restaurant essen gehen, verarbeitete Nahrungsmittel (Fabrikkost) in ihrer Küche verwenden oder im Supermarkt einkaufen, dann sind Sie ständig mit Gewürzen konfrontiert. Fast allen Lebensmitteln werden Hunderte verschiedene Geschmacksverstärker und Gewürze beigegeben. Um dies zu umgehen, müssen Sie Ihre Speisen aus frischen Zutaten selbst zubereiten.

Weshalb verwenden wir aber so viele Gewürze?

Durch das Verarbeiten und Kochen von Lebensmitteln gehen diesen die meisten ihrer natürlichen Aromen verloren. Das ist auch der Grund dafür, weshalb Speisen beim Kochen so stark duften – alle ihre Aromen werden herausgekocht und verflüchtigen sich in der Luft. Die Speisen, die zurückbleiben, sind dann geschmacklos und fade. Salz und sonstige Gewürze werden zugegeben, um die verkochten Aromastoffe zu ersetzen. Gewürze sind ein Ersatz für die natürlichen Aromen in naturbelassenen Lebensmitteln.

Einige Gerichte wie z.B. Fleisch und Getreideprodukte haben von Natur aus kein angenehmes natürliches Aroma, und deshalb werden Gewürze zugegeben, um sie überhaupt genießbar zu machen. Dies allein ist schon ein deutlicher Hinweis darauf, daß solche Nahrungsmittel für den menschlichen Verzehr nicht geeignet sind.

Frische rohe Früchte, Salate und Gemüse sind voller Geschmacksstoffe und Aromen. Wenn sie in ihrem naturbelassenen Zustand gegessen werden, liefern sie uns ein reiches Angebot an Geschmacks-

15

Salz – das hauptsächliche Gewürz

Tafelsalz ist das am weitesten verbreitete Gewürz in der Welt. Nach einer Statistik verbrauchten die Amerikaner 1982 275.000 Tonnen Salz. Der Salzverbrauch in Deutschland liegt auch sehr hoch, und zwar bei 100 Pfund pro Kopf (siehe auch Dr. Paul C. Bragg „Wasser – das große Gesundheitsgeheimnis“)

Viele Männer, Frauen und Kinder essen im Durchschnitt 10 bis 12 Gramm Salz pro Tag. Millionen von Menschen leiden an Hypertonie (Bluthochdruck), der dritthäufigsten Todesursache in der westlichen Welt.

Salz ist eine anorganische Mineralverbindung aus Natrium und Chlor. Es hat antibiotische und konservierende Eigenschaften. Wenn es im allgemeinen auch nicht als giftig angesehen wird, so ist Salz trotzdem tödlich für alle lebenden Organismen. Die tödliche Dosis liegt im Normalfall bei ungefähr 100 g, wenn es auf einmal eingenommen wird. Dies ist nur achtmal mehr, als ein Durchschnittsmensch im Laufe eines Tages zu sich nimmt.

Tafelsalz wird fast überall in der Welt als hauptsächliches „Gewürz“ verwendet. Sie können es in beinahe jedem verarbeiteten, zubereiteten oder konservierten Lebensmittel finden. Wir geben es sogar ins Futter unserer Haustiere und ins Essen unserer Kleinkinder. Selbst wenn kein zusätzliches Salz bei Tisch genommen wird, enthält unsere durchschnittliche Kost immer noch sechsmal soviel Salz, wie es von den meisten Ernährungsspezialisten als obere Verträglichkeitsgrenze angesehen wird.

Es gibt aber keine „verträgliche“ Menge hinsichtlich auf Salz.

Die Salzmythen

Wenn Salz nun so schädlich ist, weshalb verwenden wir es dennoch? Besteht wirklich eine Notwendigkeit für das Salzen unserer Kost?

17

Die Notwendigkeit von Salz basiert auf folgende Auffassungen:

1. Salz ist lebenswichtig. *oder irrtümer*
2. Salz verbessert den Geschmack von Speisen.
3. Salz fördert die Verdauung.
4. Salz befindet sich im Blut und muß deshalb ein wichtiger Bestandteil des Organismus sein.

Lassen Sie uns etwas genauer diese Auffassungen untersuchen, um den Wahrheitsgehalt zu prüfen.

Salz ist **nicht** lebenswichtig

Die hauptsächliche Rechtfertigung für die Verwendung von Salz ist, daß der Körper bestimmte Mengen an Natrium- und Chlor-Mineralstoffen benötigt und daß Natriumchlorid (Tafelsalz) dieses Bedürfnis erfüllt. Natrium braucht der Körper, um sein Wassergleichgewicht aufrechtzuerhalten sowie für die Nervenfunktionen und zur Bildung der Verdauungssäfte. Chlor hilft, die normale Herzfähigkeit aufrechtzuerhalten, es spielt eine wichtige Rolle beim Säure/Basen-Gleichgewicht und es unterstützt die Verdauung und Ausscheidung. Tafelsalz (Natriumchlorid) kann aber vom Körper gar nicht verwendet werden, um diesen Mineralstoff-Bedürfnissen nachzukommen.

Tafelsalz ist ein anorganischer Mineralstoff, der vom Körper nicht umgewandelt (metabolisiert) werden kann. Tafelsalz kommt als Natriumchlorid in den Körper, zirkuliert als Natriumchlorid im Körper und verläßt den Körper auch wieder als Natriumchlorid. Es wird nicht in seine Bestandteile Natrium und Chlor zerlegt und vom Körper verwendet.

Natriumchlorid kann weder im Verdauungstrakt, noch von der Leber aufgeschlossen werden. Der Körper hat keinerlei Verwendung für Natriumchlorid. Der Körper findet Natrium und Chlor in lebendiger Nahrung (Gemüse, Salate, Früchte usw.), wo es im organischen

18

Tafelsalz gibt Ihren Speisen weder Geschmack noch sonst was. Es ist ein chemischer Stoff und dieser kann unser Essen nicht „verbessern“, ausgenommen von einer irritierenden Stimulation, die dann fälschlicherweise als „Aroma“ gehalten wird.

Unterstützt Salz die Verdauung?

Salz wird als wichtige Verdauungshilfe angesehen. Bedenken Sie: Nur Ihr Körper allein verdaut Nahrung. Die vom Körper produzierten Enzyme und Magensäfte wirken in bestimmten Verdauungsphasen auf die zu verdauende Nahrung ein. Streuen Sie einmal etwas Salz auf eine Tomatenscheibe. Verdaut Salz die Tomate? Tut es überhaupt irgend etwas? Nein. Salz ist eine Substanz, die zu keinen eigenen Aktionen fähig ist – es ist ein toter, inaktiver Mineralstoff. Wie könnten sich auch anorganische Kristalle an einem organischen Prozeß wie dem Verdauungsvorgang beteiligen?

Selbst die alte Ernährungslehre glaubt nicht mehr länger daran, daß Salz eine Verdauungshilfe ist. Sie hält aber immer noch an der Auffassung fest, daß die Chlorid-Ionen des Salzes bei der Herstellung der für die Verdauung benötigten Salzsäure im Magen eine wichtige Rolle spielen.

Dies ist auch eine falsche Schlußfolgerung. Das Chlor im Tafelsalz kann vom Körper nicht metabolisiert werden. Es trägt zu keinerlei Funktionen des Körpers bei. Es bleibt an Natrium-Atomen gebunden. Andererseits kann organisch gebundenes Chlor, wie es in lebendiger Nahrung zu finden ist, zur Produktion von Salzsäure verwendet werden. Das Chlor im Tafelsalz jedoch ist anorganisch und deshalb in keiner Weise eine Hilfe für die Verdauungsfunktionen.

Wenn Tafelsalz aufgenommen worden ist, läuft stattdessen Folgendes während des Verdauungsvorganges ab:

1. Die Aufnahme der Nährstoffe durch die Darmschleimhäute ist gehemmt.
2. Die Eiweißlöslichkeit wird erhöht, und es tritt ein erheblicher Verlust an Gewebeaufbaustoffen über den Weg des Urins auf (ein krankhafter Zustand, der als „Albuminurie“ bekannt ist);

20

Verbund mit anderen Vitalstoffen steht. Die anorganische Natriumchlorid-Verbindung kann unser Körper nicht verwerten.

Wenn es dem Körper also nicht möglich ist, Tafelsalz aufzuschließen, sondern es in unveränderter Form wieder ausscheiden muß, wie kann es dann angesichts dieser Fakten als „lebensnotwendig“ gelten?

Salz wird außerdem erst seit einigen Jahrtausenden von der Menschheit verwendet. Der Frühmensch verwendete kein Salz. Die Indianer in Amerika kannten es nicht, bis es der weiße Mann bei ihnen einfuhrte. Es gibt auch heute noch viele Völker und Kulturen, die noch nie einen Salzstreuer gesehen haben. Tausende Gesundheitspaktiker und sonstige gesundheitsbewußt lebende Menschen in Amerika und in der ganzen Welt nehmen kein Körnchen Salz zu sich.

Glauben Sie immer noch, daß Salz „lebensnotwendig“ ist?

Besserer Geschmack durch Salz?

Selbst wenn Menschen davon überzeugt worden sind, daß Salz keinerlei Nährwert hat, rechtfertigen sie dessen Gebrauch trotzdem damit, daß es ein Geschmacksverbesserer sei. „Mit Salz schmeckt mein Essen viel besser“, ist die übliche Antwort. Kann aber Salz Ihren Speisen wirklich Geschmack geben? Versuchen Sie einmal eine Prise Salz. Wie schmeckt es? Ist es appetitlich? Hat es einen guten Geschmack? Nein. Aber wie soll es dann ihren Speisen mehr Geschmack geben können, wenn es allein nicht schmeckt?

Salz führt dadurch zu einer „Geschmacksaufwertung“, weil es die Geschmacksnerven auf der Zunge reizt. Die Zunge wird gereizt, und so macht Salz die Geschmacksnerven empfindlicher.

Es ist so, als wenn Sie sich die Haut Ihrer Hand verbrühen, um Ihre Finger empfindlicher zu machen. Haben Sie schon einmal darauf geachtet, wie empfindlich eine wunde und entzündete Stelle auf der Haut ist? Salz macht genau dasselbe mit Ihren Geschmacksnerven – sie werden wund und überempfindlich. Als Folge davon spüren Sie Geschmacksstimulationen mehr, wobei Sie jedoch gar nicht mehr das tatsächliche Aroma der Speisen schmecken.

19

3. Der Wassergehalt beim Verdauungsprozeß wird verändert, wodurch die Verdauung verlangsamt wird.

Auf einen kurzen Nenner gebracht: Salz hilft der Verdauung überhaupt nicht, vielmehr behindert und verzögert es die Verdauungsvorgänge.

In Japan, wo am meisten Salz pro Kopf der Bevölkerung gegessen wird, liegt die Häufigkeit von Magenkrebs höher als in irgendeinem anderen Land der Welt. Daraus zeigt sich ein eindeutiger Zusammenhang zwischen einem hohen Salzverbrauch und der Anfälligkeit für Magenkrebs.

Ist Salz notwendig für unser Blut?

Da Salz im Blut vorhanden ist, wird angenommen, daß wir es regelmäßig zu uns nehmen sollten. Salze einschließlich Natriumchlorid befinden sich in unserem Blut. Aber beweist das, daß Tafelsalz ein notwendiger Bestandteil unseres Blutes zu sein hat? Die meisten Menschen essen so viel Salz während ihres ganzen Lebens, daß es sich ständig im Blutkreislauf befindet. Der Grund, warum Salz im Blut zu finden ist, besteht darin, daß der Körper ständig versucht, es auszuscheiden.

Ein Salzesser hat soviel Salz in seinem Körper, daß es diesem nie gelingen kann, mit dessen Ausscheidung ganz Schritt zu halten. Es ist wahrscheinlich möglich, täglich ungefähr 200 Milligramm Salz über die Nieren auszuscheiden (was ungefähr soviel ist, wie auf einer Messerspitze Platz findet). Die meisten Menschen nehmen aber fünfzigmal mehr zu sich. Wohin gelangt nun all dieses zusätzliche Salz? Es wird einmal in Schichten unter der Haut abgelagert und durch Schweißabsonderung herausgetragen, zum anderen zirkuliert es unablässig im Blut, darauf wartend, daß es von den Nieren ausgeschieden wird.

Es ist ganz klar, daß Salz im Blut gefunden werden kann. Dort befinden sich auch Pestizid-Rückstände (Schädlingsbekämpfungsmittel), Medikamente und Umweltgifte. Bedeutet dies aber, daß es ein **notwendiger** Bestandteil unseres Blutes sind? Im Blut zirkulieren

21

Zellabfälle und Giftstoffe, und diese werden den Ausscheidungskanälen zugeführt. Salz ist nur eines dieser Toxine, das wir unserem Körper zuführen.

Organisch gebundene Mineralsalze befinden sich auch im Blut, und diese werden vom Körper für viele verschiedene Funktionen verwendet. Anorganisches Salz hingegen ist nur ein Giftstoff, den der Körper auszuschcheiden versucht.

Nehmen Sie eine Prise Salz ...

Es ist schon erstaunlich, daß viele Ernährungsberater auch heute noch die Empfehlung geben, daß jedermann einen täglichen Mindestbedarf (TMD) an Salz zu sich nehmen sollte. Die am häufigsten veranschlagte TMD-Menge für Salz liegt bei 200 Milligramm pro Tag. Die meisten Menschen verzehren jedoch 50 bis 75mal diese Menge jeden Tag.

Führen Sie sich folgendes vor Augen. Wenn das Salz vom Körper nicht verwendet werden kann, da es giftig ist und mit einer großen Anzahl von Krankheiten und Funktionsstörungen in Verbindung gebracht wird, weshalb sollten wir dann dennoch eine Minimalmenge zu uns nehmen? Darüber hinaus vertreten herkömmliche Ernährungsberater die Meinung, daß der Salzbedarf von Kleinkindern noch höher liegt als der eines Erwachsenen.

Salz ist ein Antibiotikum

Ursprünglich wurde Salz als Konservierungsmittel eingesetzt. Man hatte herausgefunden, daß Fleisch und Gemüse durch eine Salzbehandlung haltbarer gemacht werden kann. Lebensmittelverderb ist sehr vom „Wasserhaushalt“ abhängig. Um den Wassergehalt zu reduzieren, können Lebensmittel entweder getrocknet oder auch einge-salzen werden. Salz beeinflusst den Wasserhaushalt, es hemmt das Wachstum von Bakterien.

Tafelsalz ist ein Antibiotikum (eine Substanz, die Mikroorganismen abtötet oder deren Wachstum hemmt).

22

Salz verursacht auch ein entzündendes Anschwellen der Drüsen.

Es trägt weiter zu Verstopfungen und Magenverstimungen bei. Es ist außerdem ein mitverantwortlicher Faktor bei vielen Hautkrankheiten.

Es befindet sich in allen Körperflüssigkeiten und verursacht dadurch Reizung, Schädigung und den Tod an Milliarden von Zellen.

Salz ist toxisch. Es ist ein Giftstoff. Es kann vom Körper nicht verwendet werden. Es genügt nicht, Ihren Salzverbrauch einzuschränken, sondern streichen Sie es vollkommen von Ihrer Speisekarte.

24

Antibiotisch heißt wörtlich: „lebensfeindlich“. Das trifft genau auf Salz zu. Es zerstört Bakterien und tut aber auch dasselbe mit den Zellen im menschlichen Körper.

Wenn Sie daher nicht immer Frischkost verfügbar haben, so gibt es bessere Methoden, um Lebensmittel zu konservieren als durch die Anwendung von Salz. Dörren und Trocknen oder die Lagerung bei niedrigen Temperaturen ist ein besserer Weg, um bakterielles Wachstum zu unterbinden. Es gibt auch überhaupt keine Veranlassung, den auf andere Art und Weise konservierten Lebensmitteln wie Konserven oder Tiefkühlprodukten zusätzlich auch noch Salz beizugeben. Dies wird nur aus Gründen der „Geschmacksverfeinerung“ getan.

Abschließende Gedanken zum Salz

Hypertonie (Bluthochdruck) ist eine der weitverbreitetsten Krankheitserscheinungen unserer Tage. Sie geht Hand in Hand mit Erkrankungen der Herzkranzgefäße, Schlaganfall, Herzversagen durch Gefäßstauungen und Nierenkrankheiten.

Ein 35 Jahre alter Mann mit einem Blutdruck, der 14 Prozent über dem Normalwert liegt, verliert 9 Lebensjahre gegenüber seiner durchschnittlichen Lebenserwartung. Ein 45jähriger Mann mit einem 17 % überhöhten Blutdruck sieht sich einem doppelten Risiko gegenüber, einen Herzanfall zu erleiden, als ein gesunder Mensch und ist in vierfacher Gefahr, von einem Schlaganfall betroffen zu sein. Wenn die Kost aus 2,8 Prozent Salz besteht, wie diese bei den meisten Durchschnittsfamilien der Fall ist, gilt sie bereits als „blutdruckerhöhend und lebensverkürzend“.

Salz ist ein wirkungsarmes Diuretika (harntreibendes Mittel), das den Körper dazu veranlaßt, dem Blut und der Lymphe Wasser zu entziehen, um es über die Nieren auszuschcheiden. Das ist der Grund dafür, weshalb Salz uns durstig macht – der Körper verlangt nach mehr Wasser, um das Salz in Lösung zu halten und es so schnell wie möglich wieder auszuschcheiden.

Die ständige Verwendung von Salz zieht ernsthafte Nierenbeschwerden nach sich, die sogenannte „Nephritis“ (Nierenentzündung).

23

Verschiedene andere Gewürze

Cayennepfeffer

Scharfer Pfeffer findet vielfach Anwendung für das Würzen von Speisen, speziell bei der mexikanischen, orientalischen und indischen Küche. Der Cayennepfeffer oder der rote Pfeffer hat wohl den weitgrößten Beliebtheitsgrad. Er wird zudem auch in der Kräuterheilkunde als „Allheilmittel“ eingesetzt.

Ein Naturheilpraktiker beschrieb Cayennepfeffer als „eine der wunderbarsten Kräutermedizin, die wir kennen... er hilft bei allen Arten von Erkrankungen ... und ist ein beinahe hundertprozentig sicheres Heilmittel bei allen Gebrechen“.

Er und andere aus seinem Berufsstand raten, mit Cayennepfeffer zu gurgeln, ihn auf offene Wunden aufzutragen, ihn bei Geschwüren zu verwenden und in die Socken zu streuen, um die Füße warm zu halten. Die Vorteile und guten Eigenschaften von Cayennepfeffer werden gepriesen, und viele Menschen konnten davon überzeugt werden, daß er bei allen möglichen Unpäßlichkeiten eingesetzt werden kann. Die Wahrheit jedoch ist, daß Cayennepfeffer, wie auch alle weiteren scharfen Pfeffer, Chilis usw. schädliche Alkaloide enthalten, weshalb diese noch schädlicher sind, als der gewöhnliche schwarze Pfeffer. Wenn Cayennepfeffer und andere Pfeffersorten eingenommen werden, kommt der Körper sofort in eine Notlage und er versucht, die toxischen Öle und sonstigen schädlichen Bestandteile wieder auszuscheiden.

Angenommen ein Kleinkind ißt von solchen Pfeffern, was geschieht? Mit großer Wahrscheinlichkeit beginnt es zu weinen und hat ein Gefühl wie Feuer in Mund und Magen. Das Kind wird zukünftig wohl kaum darauf erpicht sein, diese Erfahrung noch einmal zu wiederholen. Der Körper eines Kindes ist noch rein und empfindlich genug, um die schädlichen Substanzen von scharfem Pfeffer wahrzunehmen. Ein Erwachsener dagegen, der sein Verdauungssystem während der vielen Jahre mit herkömmlicher Kost sprichwörtlich vergewaltigt hat, verspürt nur noch ein kurzes, leichtes Brennen, das nur noch ein schwaches Signal eines erschöpften Körpers ist, das ihm sagen will, scharfen Pfeffer zu meiden.

25

Alle Pfeffersorten enthalten ein giftiges Alkaloid, das Piperidin genannt wird, sowie eine schädliche kristalline Substanz mit Namen Piperin. Sie enthalten weiterhin ätzende Harze und ätherische Öle, die den Verdauungstrakt und die Harnwege reizen können. Im Cayennepfeffer befindet sich außerdem ein Alkaloid (Capsicin), das den Körper so stark irritieren kann, daß der Kreislauf stark beschleunigt wird, um es schnellstmöglich aus dem Körper zu entfernen. Dies ist der Grund, warum Ihnen Pfeffer das Gefühl von „Wärme“ vermittelt. Der Körper erhöht seinen Kreislauf drastisch, um die schädlichen Pfeffer-Alkaloide so rasch wie möglich wieder auszuscheiden.

1. Cayennepfeffer erlangte seine Stellung als „heilsames“ Gewürz, wahrscheinlich aus zwei Gründen: Zunächst ist es schmerzhaft (brennend), wenn man es einnimmt, und es erhöht die Schleimabsonderungen des Körpers. Da scharfer Pfeffer brennt, irritiert und nur in kleinsten Mengen eingenommen werden kann, wird angenommen, daß er eine hochwirksame Medizin ist. Anders ausgedrückt, wenn etwas derart zu brennen vermag, muß es doch auch dazu im Stande sein, uns Gutes tun zu können. Da Nicht-Nahrungsmittel und Medikamente einen widerlichen Geschmack haben, wird auch der Geschmack von Cayennepfeffer mit Heilkräften in Verbindung gebracht. Er hat einen sehr kräftigen Geschmack und brennt, während er den Hals heruntergeht. Es macht uns „zäh und widerstandsfähig“, so oder so ähnlich wird gefolgert. Die Idee von „stärkenden“ Medikamenten und „hochwirksamen“ Nahrungsmitteln ist ein Überbleibsel des primitiven Glaubens an Magie, das bis auf den heutigen Tag bestehen geblieben ist.
2. Da eine starke Schleimabsonderung einsetzt, wenn Cayennepfeffer gegessen wird, glaubt man, daß Pfeffer die Fähigkeit besitzt, alte Schleimablagerungen im Körper aufzulösen und auszuscheiden. In Wirklichkeit sondert der Körper zusätzlichen Schleim ab aufgrund der starken Reizung, die Cayennepfeffer auf den Körper hat, um die schädlichen Alkaloide schnell wieder auszuscheiden. Cayennepfeffer stimuliert also nur eine körperliche Verteidigungsmaßnahme. Der zusätzliche Schleim schließt die schädlichen Substanzen des Pfeffers ein, um das empfindliche Körpergewebe vor Schaden zu bewahren. Nahrungsmittel selbst scheiden keinen Schleim aus. Nur der Körper selbst allein hat die Fähigkeit, seinen Schleim auszuscheiden.

26

Zimt

Zimt wird aus der pulverisierten und getrockneten Rinde des Zimtbaumes hergestellt. Es enthält ein bis zwei Prozent ätherische Öle und eine beträchtliche Menge an Tannin, das ihm den bitteren Nachgeschmack verleiht. Tannin ist ein Adstringens (Substanzen, die eine zusammenziehende Wirkung haben), das auch in Schwarztee zu finden ist. Es ist toxisch für den Menschen.

Muskatnuß

Muskat entstammt dem zu Pulver verarbeiteten Kern der Muskatbaumfrucht. Die äußere Hülle des Kernes wird zur Herstellung der Muskatnuß verwendet, während die innere Schicht zu Muskatblüte, einem weiteren Gewürz, verarbeitet wird.

Muskatnuß ist, wenn in großen Mengen eingenommen, tödlich, wobei es zu krampfartigen Anfällen kommt. Größere, nicht tödliche Dosen führen zu anhaltenden Halluzinationen, die mit psychedelischen (bewußtseinserweiternden) Medikamenten vergleichbar sind.

Senf

Senf wird aus den Samen (Körnern) der Senfpflanze gewonnen. Neben dem schädlichen Essig, Salz und anderen Gewürzen im üblichen Tafelsenf enthält das Korn selbst auch gewisse ätherische Öle aus der Allicin-Gruppe, die auch in Knoblauch und Zwiebeln vorhanden sind. Diese Öle sind äußerst irritierend gegenüber allen Geweben des Körpers und verursachen einen unangenehmen Körpergeruch. Meerrettich hat dieselben Öle und Eigenschaften wie Senf.

Essig

Essig ist ein Produkt der Gärung von alkoholischen Säften. Essig ist sehr schädlich für die Verdauungsorgane und es macht keinerlei Unterschied, ob es sich um weißen Essig, Apfelessig oder dergl. handelt.

28

Der Körper wird durch Cayennepfeffer zu einer Notstandsmaßnahme gezwungen, und diese Stimulation wird von vielen Menschen falsch ausgelegt. Deshalb glauben viele Menschen, daß der Stimulations-effekt der Beweis für eine „Stärkung“ des Körpers ist. Sicherlich fühlt sich der Körper nach der Einnahme von Pfeffer vitaler (energiegeladener) an, doch dies liegt nur darin begründet, daß das Körpersystem einen „Schnellgang“ einlegen muß, um die schädlichen Substanzen auf schnellstem Wege wieder loszuwerden. Die Einnahme von Cayennepfeffer in der Absicht sich zu „stärken“, macht genau so viel Sinn, wie ein sterbendes Pferd zu schlagen, um es zu einem schnelleren Schritt anzutreiben. Um den Schlägen zu entgehen, wird das Pferd seine Gangart zwar verschleunern, doch sein Tod tritt nur um so früher ein.

Cayennepfeffer und andere scharfe Substanzen haben keine Heilkräfte. Nur der Körper allein ist in der Lage, sich selbst zu heilen. Die Stimulierung mit giftigen Alkaloiden ist sicher nicht der Weisheit letzter Schluß.

Cayennepfeffer ist eine irritierende Substanz, und alle stimulierenden Auswirkungen, die er hervorzubringen vermag, gehen letztlich immer auf Kosten des körperlichen Wohlbefindens.

Kochgewürze

Es gibt eine Vielzahl von Kochgewürzen wie z.B. Muskatnuß, Zimt, Ingwer, Gewürznelken, Muskatblüte und so weiter. Alle diese Gewürze enthalten schädliche ätherische Öle und ätzende Harze, die den Verdauungstrakt reizen können. Das Resultat bei der Verwendung von Gewürzen in unserer Kost ist immer das gleiche: Der Körper versucht irritierende Gewürze schnell durch den Magen-Darmtrakt zu befördern, um deren schädliche Auswirkungen so niedrig wie möglich zu halten. Dies ist die Erklärung dafür, daß Gewürze eine Verdauungshilfe sind. In Wirklichkeit werden jedoch gewürzte Speisen, anstatt vollständig verdaut zu werden, auf schnellstmögliche Art und Weise zum Ausgang befördert. Gewürze sind stimulierende und irritierende Substanzen und deren Anwesenheit in der Nahrung führt dazu, einen großen Anteil des Nährwerts einzuschränken.

27

Essig führt zu einer Verringerung der Anzahl der roten Blutkörperchen, verzögert massiv die Verdauung und Assimilierung und schädigt die Nieren. Wenn er zusammen mit stärkereicher Nahrung eingenommen wird, ist deren Verdauung total blockiert und Gärung setzt im Handumdrehen ein.

Andere Gewürze

Es gibt noch eine Vielzahl weiterer Gewürze. Einige davon wie z.B. Knoblauch, Zwiebeln, Wild(heil)kräuter usw. werden in anderen Studienbriefen noch eingehend besprochen.

Um es ihnen zu erleichtern, die verschiedensten Gewürze zuzuordnen, wird die folgende Tabelle mit den verschiedenen Klassifizierungen sicherlich hilfreich sein:

Einteilung der Gewürze	
Klasse	Beispiele
aromatisch	Vanille, Zimt, Gewürznelken, Petersilie, Lorbeerblätter, Rosmarin, Kümmel, Kreuzkümmel und die meisten Heilkräuter
scharf oder pfefferig	schwarzer und weißer Pfeffer, Cayennepfeffer, Chili, Curry, Ingwer
ätherische Öle (Allicin)	Knoblauch, Zwiebeln, Senf, Meerrettich, Schnittlauch, Porree
sauer	Essig (weißer, Apfelessig oder Weinessig), Kapern
tierisch	Kaviar, Sardellen, Kraftbrühe
mineralisch	Salz (aus Erde, Meer oder chemisch) und sämtliche Würzmittel, die auf der Grundlage von Salz aufbauen (Miso, Soja, Tamari usw.)

29

Es gibt noch viele weitere Nahrungsmittel, die als Würzmittel Verwendung finden, wie etwa Appetithäppchen, Mayonnaise, Gepökeltes, Mango-Chutneys, Aufstriche, Tunken, Soßen usw. Alle enthalten einen großen Anteil der obenangeführten Gewürze und sollten daher gemieden werden, zumindest von allen, denen eine gute Gesundheit am Herzen liegt.

Das beste Gewürz ist ein herzhafter Appetit

30

F: *Wie steht es mit schwarzem Pfeffer? Sie erwähnen ihn überhaupt nicht.*

A: Schwarzer Pfeffer ist kein eigentlicher Pfeffer, denn er wird aus den getrockneten Beeren eines tropischen Strauches hergestellt. Während die „feurigen“ Pfeffer wie Cayenne und Chili vorwiegend stimulierender Natur sind, erweist sich schwarzer Pfeffer hauptsächlich als Reizstoff. Er hat einen schädlichen Einfluß auf den Darmtrakt.

Angeblich ist schwarzer Pfeffer 47mal schädlicher für die Leberfunktionen als Alkohol. Weißer Pfeffer, der oft von Feinschmeckern verwendet wird, stammt von den ausgereiften Beeren des Pfefferstrauches.

F: *Ich sehe ein, daß man bei Rohkost wenig oder gar kein Gewürz braucht. Früchte sind köstlich ohne Salz. Doch wie steht es bei rohen Salaten? Diese sind so fad und langweilig ohne irgendeine Salatsoße.*

A: Ein frischer Salat kann ohne Beigabe von Gewürzen sehr geschmack- und genußvoll zubereitet werden (siehe auch „Gesund werden – gesund bleiben mit SonnenKost“ von Manfred G. Langer). Essen Sie Ihren Salat möglichst ganz. Zerteilen Sie ihn nicht in kleine Stückchen und vermischen Sie ihn nach Möglichkeit nicht. Nehmen Sie einfach Tomaten, Kopfsalat oder Brokkoli separat zu sich. Wenn Sie Ihren Salat klein schneiden, zerhacken und vermischen, verlieren Sie das jeweilige individuelle Aroma. Schon bei der dritten Gabel voll schmeckt alles gleich – es besteht keine Differenzierung mehr in Geschmack und Beschaffenheit.

Ein ganz belassener, unzerkleinerter Salat verlangt nach keiner Soße. Nehmen Sie einen Bissen des einzelnen Salats oder Gemüses, dann einen Bissen eines anderen und Sie werden daran Geschmack finden – ohne pikante, ölige Soßen. Sie können zusammen mit Ihrem Salat auch einige Nüsse, Samenkerne oder Avocado essen. Glauben Sie, wenn Sie einen „Finger-Salat“ essen, haben Sie mehr Genuß und weniger Vitaminverlust, als wenn Sie alles zerkleinern und in einer Schüssel vermischen.

32

Fragen und Antworten

F: *Können Sie einen unschädlichen Salzersatzstoff empfehlen?*

A: Sie brauchen keinen Ersatzstoff. Durch die Verwendung von Kaliumchlorid, Salz, Kelp (getrockneter, pulverisierter Seetang), Kräutergewürze und andere Ersatzstoffe halten Sie weiterhin die Salzsteuerangewohnheit aufrecht und es wird ihnen nie möglich, den Sinn für das natürliche Aroma von naturbelassenen Lebensmitteln zu entwickeln. Wenn Sie frische Kost, vorwiegend in rohem Zustand, zu sich nehmen, verspüren Sie absolut kein Verlangen nach Tafelsalz oder irgendwelche Ersatzstoffe.

Wir geben Ihnen noch eine weitere Antwort. Natürlich gibt es Alternativen zu Salz und Gewürzen, die Sie anwenden können während der Zeit der Umstellung auf SonnenKost. Frisch ausgepreßter Zitronensaft stimuliert die Geschmacksnerven genau wie Salz, jedoch reizlos und unschädlich. Ein wenig Zitronensaft an stärkefreien Speisen ist eine geeignete zulässige Alternative zu Salz, bis Ihre Geschmacksnerven wiederbelebt sind.

Außerdem können Sie vermehrt Früchte, Salate und Gemüse in Betracht ziehen, die einen hohen Gehalt an organischem Natrium und anderen Mineralsalzen aufweisen. Stangensellerie, Rüben, Möhren, Kohl und getrocknete Feigen enthalten große Mengen an organischen Mineralsalzen, besonders Natrium, und können Sie von der Angewohnheit des Salzens wegbringen. Ein Salat mit gehacktem Sellerie und Zitronensaft zum Beispiel gibt einen sehr salzigen Geschmack. Wenn Sie erst einmal für einige Wochen kein Salz mehr zu sich genommen haben, werden Sie es auch nicht mehr vermissen. Wenn Sie jedoch „Ersatzstoffe“ verwenden, so behalten Sie damit nur Ihre Würzgewohnheiten bei, und es kann auf lange Sicht gesehen für Sie nur noch schwieriger werden, davon zu lassen.

31

Nach Gewürzen, Soßen usw. besteht im allgemeinen erst dann Verlangen, wenn das ursprüngliche Aroma eines Lebensmittels verlorengegangen ist. Essen Sie Ihre Speisen im ganzen und Sie werden das wunderbare, feine und raffinierte Aroma entdecken.

F: *Es scheint, daß kleine Mengen an Gewürzen, wie sie üblich sind, kaum so schädlich sind, wie geschrieben worden ist. Ich meine damit, daß eine kleine Prise kaum weh tun kann.*

A: Gerade weil die Gewürze so potente und kräftige Nicht-Nahrungsmittel sind, brauchen Sie nur Mini-Mengen davon zu sich zu nehmen. Das sollte Ihnen zu denken geben. Schon eine sehr kleine Menge eines Gewürzes kann den natürlichen Verdauungsvorgang empfindlich stören. Der menschliche Organismus ist sehr empfindlich gegenüber allen Toxinen.

33

Anhang

Das Würzen von Speisen ist vergleichbar mit dem Auftragen von Make-up

Marti Fry

Make-up findet bei vielen Frauen (und einigen Männern) aus den unterschiedlichsten Gründen Anwendung. Es hebt die Augen durch Eyeliner, Wimperntusche und oder Lidschatten hervor, die Wangenknochen durch Rouge und die Lippen durch Lippenstift. Grundierung, im Normalfall eine fleischfarbene Flüssigkeit, vermittelt ein gleichmäßiges und makelloses Erscheinungsbild des ganzen Gesichtes.

Viele von uns sind sich dessen bewußt, daß ein „natürliches Aussehen“ in beiden Aspekten ästhetisch und gesundheitsmäßig besser ist. Irritierende, oftmals krebserregende Substanzen auf der empfindlichen Gesichtshaut und nahe den Augen und auf den Wimpern sind unnötig.

Gesundes Aussehen beruht auf Sonnenschein, Bewegung und gute Nahrung, eine liebe Wesensart, genug Schlaf, Ruhe und Erholung. Ein gesunder Mensch ist ein schöner Mensch. Make-up wird nur dann angewandt, um den **falschen Eindruck** von Gesundheit und Schönheit vorzutäuschen.

Wenn Sie Make-up tragen, es jedoch aufgeben wollen, kann es eine Weile dauern, bis Sie sich an Ihr „neues Ich“ gewöhnt haben. Zu Beginn mögen Sie vielleicht Ihr natürliches Ich nicht, da Sie daran nicht gewöhnt sind. Doch mit der Zeit wird Ihnen der Make-up-Schwindel als abstoßend erscheinen.

Gewürze geben Speisen einen ähnlichen Zustand, so wie es Make-up beim Gesicht tut. Sie geben den Speisen einen falschen Qualitätsanschein. Sie geben der Nahrung einen nur scheinbar besseren Geschmack. Mit Gewürzen können Sie gekochte Nahrung oder solche

34

schlechter Qualität essen. Sie verleiten Ihre Geschmacksnerven dahingehend, daß Sie denken, Sie würden etwas wirklich Gutes bekommen.

Gewürze sind wie Make-up, irritierend und schädlich und oftmals krebserzeugend. Sie sind viel besser dran, wenn Sie qualitativ hochwertige Lebensmittel kaufen und diese in ungekochtem Zustand essen. Die Nahrung, der wir biologisch angepaßt sind, schmeckt wunderbar und verlangt nach keinerlei Würzzutaten. In gleicher Weise sind Sie natürlich attraktiv und brauchen keinerlei Make-up, um Ihr Erscheinungsbild anzuheben.

35

Zusammenfassung

Gewürze sind unbekömmliche Nicht-Nahrungs-Substanzen, die nicht in unsere Kost einbezogen werden sollten. Sie haben nur einen minimalen Nährwert, aber viele toxische Wirkungen. Tafelsalz ist besonders schädlich für alle lebenden Zellen und sollte strikt vom Speisezettel verbannt werden.

Frische, natürliche Lebensmittel in unverarbeiteten Zustand sind geschmackvoll und ein Genuß ohne Gewürze. Auf Gewürze wird gewöhnlich dann zurückgegriffen, wenn die Speisen gekocht, verarbeitet oder konserviert werden. Gewürze stören die Verdauung und bedeuten eine zusätzliche Belastung für den Körper, da er sie als toxische Substanzen wieder ausscheiden muß.

36

Arbeitsblätter

Richtig oder falsch

Beantworten Sie die folgenden Aussagen mit R für richtig und F für falsch.

1. Apfelessig ist besser als weißer Essig.
2. Cayennepfeffer, wenn auch „feurig“, kann in kleinen Mengen zu unserem Vorteil verwendet werden.
3. Tafelsalz kann ein tödliches Gift sein.
4. Tafelsalz wird vom Körper in Natrium und Chlor zerlegt und daraufhin ausgeschieden.
5. Amerikaner nehmen mehr Salz zu sich, als irgendein anderes Volk auf Erden.
6. Salz ist ein Antibiotikum und Konservierungsmittel.
7. Gekochte Speisen steigern die Verwendung von Gewürzen.
8. Ein Gewürz kann als ergänzendes Nahrungsmittel genau wie Kräuter in kleinen Mengen verwendet werden.
9. Die typische Zivilisationskost kann 28 % Tafelsalz enthalten.
10. Zur Konservierung von Nahrungsmitteln können Gewürze verwendet werden.

37

Kurzantworten

Beantworten Sie jede Frage auf dem zur Verfügung stehenden Raum.

1. Listen Sie die sechs Klassen von Gewürzen auf.
2. Beschreiben Sie die Auswirkungen, die Salz auf die Verdauung und Assimilation hat.
3. Weshalb tritt eine Schleimabsonderung auf, wenn Cayennepfeffer gegessen wird?
4. Wozu wurden Salz und andere Gewürze ursprünglich verwendet?
5. Beschreiben Sie den „Handvoll“-Test zur Bestimmung der Bekömmlichkeit eines Lebensmittels.

38

6. Listen Sie einige schädliche Alkaloide auf, die in Gewürzen enthalten sind.

7. Weshalb macht Salz durstig?

8. Wie kann eine optimale Kost (SonnenKost) uns helfen, Gewürze zu meiden?

Begriffe in Übereinstimmung bringen

Bringen Sie die Ausdrücke in der rechten Kolumne mit dem richtigen Wort in der linken Kolumne in Übereinstimmung.

- | | |
|---------------|----------------------|
| 1. Capsicin | A. Bluthochdruck |
| 2. Zimt | B. Rosmarin |
| 3. Tafelsalz | C. Knoblauch |
| 4. scharf | D. antibiotisch |
| 5. aromatisch | E. Cayenne-Alkaloid |
| 6. Hypertonie | F. Tannin |
| 7. ätherisch | G. Schwarzer Pfeffer |

39

Antworten zu den Arbeitsblättern aus Studienbrief 28

Satzergänzungen

- 1) Schamanismus
- 2) 140, 160
- 3) verkürzt
- 4) Ernährung
- 5) Eßlöffel
- 6) Fehler
- 7) Landwirtschaft
- 8) 8 Gramm

Richtig oder falsch

- 1) Falsch
- 2) Richtig
- 3) Falsch
- 4) Falsch
- 5) Richtig
- 6) Richtig
- 7) Richtig
- 8) Falsch

Mehrfachauswahl

- 1) f
- 2) c
- 3) d
- 4) a
- 5) b
- 6) d

40

Kurzantworten

- 1) Die Zugehörigkeit zu einer Gruppe gleichgesinnter Menschen. Gegenseitige Wertschätzung erzeugt ein Klima, in dem alle gedeihen können.
- 2) Fette, tierische Produkte, gekochte Nahrungsmittel, Gewürze, Medikamente, Brot, Bohnen und andere Hülsenfrüchte, ungenügender Verzehr von Früchten, Salaten und Gemüse.
- 3) Rauchen, Alkohol, Essen vor Mittag, ungenügender Schlaf, zu wenig körperliche Bewegung, Leben in Gebäuden, tierische Produkte in der Ernährung.
- 4) Selbstkontrolle ist eine Voraussetzung für ein gutes Wohlbefinden und ein langes Leben. Sie ist die Erkenntnis, daß Sie Ihre Angelegenheiten in Bezug auf Ihre gesamte Umwelt vollständig selbst kontrollieren können. Selbstkontrolle bedeutet, sich daran zu gewöhnen, innezuhalten, nachzudenken und einen Plan zur Bewältigung aller Probleme zu entwerfen.

41

Selbstkontrolltest Nr. 5
zu den Studienbriefen 23 bis 28

Antworten

Teil I

Definitionen

1. N
2. H
3. M
4. L
5. I
6. J
7. B
8. E
9. D
10. O
11. G
12. C
13. K
14. F
15. A

Teil II

Richtig oder falsch

16. T
17. T
18. F
19. T
20. T
21. T
22. T
23. T

42

- Früchte mit Gemüse
 - Salat zusammen mit den meisten Lebensmitteln
 - Melonen am besten allein
 - Sprosskombinationen
 - Kombinationen mit Milch, Joghurt, Sauermilch
42. Kein Eiweiß zusammen mit Stärke, nichts Säurehaltiges mit Stärke, keine süßen Früchte mit Eiweiß.
43. Die drei wichtigsten Ernährungs-Grundsätze der natürlichen Gesundheitslehre:
- Ganze Lebensmittel sind besser als zerteilte und raffinierte.
- Rohe Lebensmittel sind besser als gekochte.
- Pflanzliche Lebensmittel sind besser als tierische.
44. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam
45. Nein. Nahrung nimmt man nur wegen ihres Nährwerts zu sich. Der Körper wirkt auf die Nahrung ein und nicht die Nahrung auf den Körper. Die genannten Früchte sind hervorragend als Lebensmittel, nicht aber als „Heilmittel“.
46. Die Verdauung der Stärke beginnt im Mund mit der Einwirkung des Enzyms Ptyalin. Dies braucht ein alkalisches oder neutrales Milieu. Die Verdauung von Eiweiß beginnt im Magen, wo es nach einer Mahlzeit zur Sekretion von Magensäften (bestehend aus Säure und Enzymen) kommt.
47. Schnelles Waschen in reinem Wasser.
Längeres Waschen.
Verwendung von Waschwasserzusätzen.
Geringfügiges Zerkleinern.
In kleine Stücke schneiden.
Raspeln.
Mahlen.
Pürieren.
48. Fette, tierische Produkte, gekochte Speisen, Gewürze, Medikamente, Brot und Backwaren, Bohnen und Hülsenfrüchte, zu wenig Obst und Gemüse.

44

24. F
25. T
26. F
27. F
28. F
29. F
30. F

Teil III

Mehrfachauswahl

31. b
32. c
33. a
34. a
35. b
36. b
37. d
38. g
39. e
40. h

Teil IV

Kurzaufsätze

41. Bisher besprochene Lebensmittelkombinationen:
- Säurehaltiges mit Kohlenhydraten
 - Eiweiß mit Kohlenhydraten
 - Eiweiß mit Eiweiß
 - Eiweiß mit Fett
 - Fett in Verbindung mit anderen Lebensmitteln
 - Säurehaltiges mit Eiweiß
 - Zucker mit Stärke, Eiweiß, Säurehaltigem
 - Stärke mit Stärke
 - Saure Früchte zusammen mit halbsauren Früchten
 - Halbsaure Früchte zusammen mit süßen Früchten

43

49. Normalerweise enthält die herkömmliche Kost einen relativ geringen Prozentsatz an rohen Lebensmitteln. Außer einer (gewöhnlich) kleinen Menge an frischem Obst und Salat ist fast alles denaturiert.
50. Pflanzen, die zu den Zwiebelgewächsen gehören, reizen, wenn sie roh gegessen werden, denn sie enthalten beträchtliche Mengen an Senfölen. Regelmäßiger Verzehr kann das Verdauungssystem beeinträchtigen und die Verdauungsorgane schwächen. Gelegentliche Verwendung zum Würzen bei der Zubereitung gekochter Speisen schadet nicht, weil sich das Senföl bei zwanzigminütigem Kochen verflüchtigt. Doch sogar gekocht bereiten Zwiebeln und Knoblauch manchen Menschen Probleme.
51. Eine eiweiß-, kohlenhydrat- und fettarme Kost, die die Zellen auf gespeicherte Vorräte zurückgreifen läßt, um ihren Bedarf zu decken. Eine solche Kost bewirkt, daß der Körper giftige Stoffe und angesammelte Schlacken ausscheidet, jedoch nicht so gut wie beim Fasten.
52. Keine Getränke außer reinem Wasser; nur bei Durst; nicht zu Mahlzeiten. Bei Durst zehn bis zwanzig Minuten vor Mahlzeiten trinken, eine halbe Stunde nach einer Obstmahlzeit, zwei Stunden nach einer gemüse- oder stärkehaltigen Mahlzeit und vier Stunden nach einer eiweißhaltigen Mahlzeit.
53. Alle Gewürze, auch die mildesten, sind irgendwie Reizstoffe. Komplizierte Nahrungsmittelgemische beeinträchtigen den Verdauungsprozeß.
54. Wenn Nahrung erhitzt wird, werden die Enzyme zerstört; Vitamine und Mineralstoffe nehmen Schaden; Aminosäuren (die Bausteine vom Eiweiß) werden verändert, der Eiweißabbau und damit die körpereigene Eiweißsynthese behindert.
55. Nein. Lebende Substanzen können nicht im Labor geschaffen werden, auch kann man Vitamine nicht isoliert gewinnen, ohne ihren Nährwert zu beeinträchtigen oder zu zerstören. Isolierte Substanzen können dem Organismus schaden.

45