



## **Kursbuch gesunde Ernährung: Die Küche als Apotheke der Natur**

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Kursbuch gesunde Ernährung: Die Küche als Apotheke der Natur

*Ingeborg Münzing-Ruef*

**Kursbuch gesunde Ernährung: Die Küche als Apotheke der Natur** Ingeborg Münzing-Ruef

Kursbuch gesunde Ernährung: Die Küche als Apotheke der Natur\* 5. Auflage, 2003, ungelesen\* nur Lagerspuren\* Versand innerhalb 24h, Rechnung mit ausgewiesener MwSt, zuverlässiger Service

 [Download Kursbuch gesunde Ernährung: Die Küche als Apothe ...pdf](#)

 [Online lesen Kursbuch gesunde Ernährung: Die Küche als Apot ...pdf](#)

## Downloaden und kostenlos lesen Kursbuch gesunde Ernährung: Die Küche als Apotheke der Natur Ingeborg Münzing-Ruef

---

608 Seiten

Kurzbeschreibung

Der Bestseller endlich in aktualisierter Taschenbuchausgabe! Die Ernährungs-Expertin und Medizin-Journalistin Ingeborg Münzing-Ruef zeigt, welche Lebensmittel zur gesunden Nahrung zählen und wie diese vorbeugend und heilend eingesetzt werden können: zum Beispiel im Kampf gegen die großen Leiden unserer Zeit - von Osteoporose und Schlaflosigkeit bis hin zu Herzinfarkt und Krebs.

«Ein umfassendes Nachschlagewerk, eine Bibel für alle, die genussreich essen und gesund bleiben wollen.»

Bayerischer Rundfunk

«Ein Muss in jedem Küchenregal.»

DIE WOCHE

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Die Ernährungs-Expertin und Medizin-Journalistin Ingeborg Münzing-Ruef ist Wegbereiterin für eine rundum gesunde und ausgewogene Ernährung. In ihren Werken macht sie deutlich, was zu den gesunden Lebensmitteln zählt und wie diese vorbeugend und heilend eingesetzt werden können. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

Vorwort

Maiglöckchen im Asphalt

Am Anfang war eine Handvoll Maiglöckchenkeime, die wir der Mutter brachten, zum Todestag eines sehr geliebten Menschen. Sie pflanzte sie unter einer kräftigen Lärche ein. Im ersten Frühjahr brachten die winzigen Keime genau sieben Blütenstengel hervor; sie bekamen einen Ehrenplatz in der Stube. Im Jahr darauf erschienen schon zwei Dutzend Maiblumen, und im dritten Jahr hatten sie sich bereits explosionsartig ausgebreitet.

Sie überzogen den Platz bei der Lärche mit ihren schönen hellgrünen Blättern und blühten um die Wette. Dann krochen sie im Lauf jenes Sommers offenbar unter der Erdoberfläche durch den halben Garten, denn wieder im Mai darauf tauchten sie bis zu acht Meter entfernt auf - unter den Forsythien am Zaun, zu Füßen der Schattenmorelle bei der Werkstatt und neben der Einfahrt.

Dazwischen lagen, im Hof, viele Quadratmeter Asphalt. Wir wollten es kaum glauben - diese unendlich zarten Dinger! Mit eiserner Energie eroberten sie Jahr für Jahr weiteres Terrain. Und dann, wieder im Mai, wölbte sich plötzlich vor dem Garagentor der harte Asphalt - ebenso wie vor der Klematis und den Fingerhutbeeten. Überall brachen sie durch, und schließlich begannen sie, in Reih und Glied, ihren Marsch zum Hoftor hinaus. Der Asphalt leistete keinen Widerstand mehr - er krümelte weg wie Schokoladenkuvertüre, und die Maiglöckchen wanderten einfach weiter.

Passanten, die vorbeikamen, rieben sich die Augen, Männer vom Straßenbau, die in der Nähe etwas zu reparieren hatten, murrten, weil sie ihre schweißtreibende Arbeit sabotiert sahen. Den Maiglöckchen war das alles einerlei. Unerschütterlich streckten sie ihre Ausläufer unter dem Asphalt weiter und weiter, rissen ihn auf, drängten ihre zarten Blätter zwischen den Spalten hinaus und blühten Jahr um Jahr immer prachtvoller, üppiger, stärker duftend, wie uns schien.

Es gibt heute eine Liste von lieben alten Damen, die eine Option auf ihren alljährlichen Maiglöckchenstrauß haben. Erst bekamen nur die 80jährigen einen; heute können wir schon 70- bis 75jährige mit Sträußen erfreuen. Aber auch uns haben die Maiglöckchen rund ums Haus glücklicher gemacht - und ein wenig gescheiter. Denn wir lernten von ihnen, was sich mühelos und logisch auf uns Menschen übertragen läßt: Die Natur ist - wenn man sie nicht stört oder gar zerstört, wie dies heute so oft geschieht - die Keimzelle aller

wirklichen Wunder, der großen wie der kleinen. Doch solche Wunder geschehen in der Regel nicht von selbst, sondern durch den Einsatz angesammelter, konzentrierter Kraft.

Die aber kennt schließlich keine Widerstände. Sie bringt auch Steine zum Bersten. (Von der Violetten Luzerne las ich, daß ihre Wurzeln zwölf Meter tief in die Erde dringen und sogar Beton durchbohren können.)

Pflanzen sind, frei nach Prentice Mulford, »ein lebendiger Gedanke Gottes«. Sie stehen im festen Bund mit den Kräften und Rhythmen der Natur, mit dem Himmel, mit der Sonne und den Regenwolken wie mit der Erde mit all ihren Mineralien und Wasserquellen. Sie werden von ihnen unermüdlich gespeist und gestärkt und werden dadurch zu den besten Alchimisten - zu unseren Gunsten.

Ich glaube fest daran: Wenn wir überleben wollen, müssen wir diese Kräfte und Energien bewußt und dankbar nutzen. Alle Lebewesen, so auch wir, hängen letztlich von den Pflanzen ab. Alle atmen wir die von ihnen gereinigte Luft, und selbst die größten, kraftvollsten Tiere ernähren sich von Pflanzen.

Man muß schon recht borniert sein, um nicht zu begreifen, daß die verborgenen Kräfte der Pflanzen und die geheimnisvollen Beziehungen zwischen Mensch und Pflanze im Labor nicht völlig erforscht und bewiesen werden können. Und man muß auch kein hauptberuflicher Esoteriker sein, um zu glauben, daß es spirituelle Beziehungen zwischen Pflanzen und Menschen gibt. Alle Naturvölker halten Pflanzen für beseelte Lebewesen, mit denen man sprechen und Kontakt pflegen kann. Und sie haben Respekt und Ehrfurcht vor den Pflanzen. Sie danken jenen, die sie essen, für die Kräfte, die sie von ihnen übernehmen dürfen. Es lohnt sich, darüber nachzudenken, was sich da alles verändern könnte, in Zeiten der Plastikbeete ohne Erde, des Kunstregens und der Sonne aus der Steckdose, vor allem aber der genetischen Manipulationen vieler Pflanzen, die da auf uns zukommen sollen...

Dieses Buch ist dankbar - und ohne daß eine (maßvolle) tierische Kost verdammt wird - vor allem den Nahrungspflanzen gewidmet, die uns Mutter Erde in verschwenderischer Fülle schenkt.

Sie sind unsere wichtigste Überlebensnahrung!

Ihre Ingeborg Münzing-Ruef

## Einführung

Jeden Monat essen wir unser eigenes Körpergewicht.

Wir Menschen essen während unseres Lebens gute 100 000mal. Wir Erwachsenen essen und trinken jeden Monat unser eigenes Körpergewicht. Sterben wir, dann haben wir uns zwischen 60 und 70 Tonnen an Nahrung einverleibt - Jahr für Jahr fast eine Tonne!

Aber: Seit Anno 1800 haben sich unsere Eßgewohnheiten völlig verändert: Unser Getreideverzehr ging um 70 Prozent zurück, unser Verbrauch an Vollkornprodukten um 90 Prozent, an Kohlenhydraten um 50 Prozent, an Ballaststoffen sogar um 70 Prozent. (Darum leiden auch so viele Menschen an Verstopfung - zum Beispiel hierzulande 5 Millionen Frauen.)

Zugleich stieg unser Fettverzehr um zehn Prozent auf 40 Prozent, der Anteil an tierischem Eiweiß um 20 Prozent und der Verbrauch von Zucker sogar um satte 100 Prozent. Auch ballaststofffreie Nahrungsmittel haben sich versechsfacht. Und im statistischen Durchschnitt ißt heute jeder Bundesbürger immer noch 60 Kilo Fleisch im Jahr - und das ist der Weltrekord.

Die Opfer der Fehlernährung, der Zucker-, Fett- und Eiweiß-Mast

Parallel dazu nahmen die »ernährungsbedingten Gesundheitsstörungen und Krankheiten« gewaltig zu:

- unter Karies leiden heute rund 90 Prozent aller Deutschen;
- an Übergewicht mehr als 51 Prozent, übrigens viel mehr Männer als Frauen (und 95 Prozent aller Diätkuren helfen nichts!);
- an Rheuma rund 30 Prozent, an Verstopfung 30 Prozent und mehr;
- an Bluthochdruck 10 bis 20 Prozent, Schlaganfälle haben in 20 Jahren um 100 000 pro Jahr zugenommen;

- am Kropf etwa 13 Prozent;
- an Gallensteinen rund 10 Prozent,
- an erhöhter Harnsäure (Gicht) 5 bis 9 Prozent;
- an Diabetes 3 bis 5 Prozent. Allein in Deutschland gibt es fast 4 Millionen Menschen mit Altersdiabetes, 28 000 von ihnen müssen sich alljährlich einer Fuß- oder Beinamputation unterziehen.
- Und Alkohol liefert heute beim deutschen Mann bis zu 11 Prozent der gesamten Nahrungsenergie! (Nach Professor Dr. Claus Leitzmann, Gießen.) Als Folge hat die Leberzirrhose schon bei jungen Menschen epidemieartig zugenommen, ebenso Tumoren in der Mundhöhle und an den Lippen.
- Experten rechnen auch damit, daß etwa bis zum Jahr 2005 jeder zweite Mann unfruchtbar ist, ein Millionenheer kinderlos bleibt, ungewollt, die Spermien immer weniger werden. Das Risiko für Hodenkrebs hat sich seit den 60er Jahren vervierfacht.

Mehrere Millionen im besten Menschenalter gehen als »Frühinvalid« in Rente. Über mehr als 64 Prozent aller Todesfälle, so die Experten, sind auf ernährungsbedingte Krankheiten zurückzuführen, auf Fehl- oder Überernährung, auf Alkohol usw. Alle sechs Minuten stirbt hierzulande ein Mensch am Herzinfarkt. Jeder zweite aus unseren Reihen fällt vorzeitig Herz-Kreislauf-Erkrankungen zum Opfer, einschließlich Schlaganfall. An ernährungsbedingtem Krebs erkranken jährlich Hunderttausende, viele von ihnen unrettbar. Und es werden immer noch mehr - trotz großer Anstrengungen der Medizin. Mit geschätzten 144,65 Milliarden Mark sind die Gesamtkosten des Gesundheitswesens heute zu einem Drittel ernährungsbedingt. Pauschal hat man uns Deutsche dafür auf die Anklagebank gesetzt. Immer wieder ertönt das alte Lied »Ihr alle eßt zuviel, zu fett, zu süß, zu salzig!« Und immer...

Download and Read Online Kursbuch gesunde Ernährung: Die Küche als Apotheke der Natur Ingeborg Münzing-Ruef #Q0GPV3K1LFO

Lesen Sie Kursbuch gesunde Ernährung: Die Küche als Apotheke der Natur von Ingeborg Münzing-Ruef für online ebook Kursbuch gesunde Ernährung: Die Küche als Apotheke der Natur von Ingeborg Münzing-Ruef Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Kursbuch gesunde Ernährung: Die Küche als Apotheke der Natur von Ingeborg Münzing-Ruef Bücher online zu lesen. Online Kursbuch gesunde Ernährung: Die Küche als Apotheke der Natur von Ingeborg Münzing-Ruef ebook PDF herunterladen Kursbuch gesunde Ernährung: Die Küche als Apotheke der Natur von Ingeborg Münzing-Ruef Doc Kursbuch gesunde Ernährung: Die Küche als Apotheke der Natur von Ingeborg Münzing-Ruef Mobipocket Kursbuch gesunde Ernährung: Die Küche als Apotheke der Natur von Ingeborg Münzing-Ruef EPub