



wie möglich machen.

Die Umstellung auf eine Vollwerternährung ist nicht schwer, aber jeder geht dabei seinen eigenen Weg. Man kann die Umstellung in einem Tag erledigen oder im Verlauf mehrerer Wochen.

Dieser Fahrplan soll Ihnen bei den ersten Schritten helfen und den Umstieg so einfach und problemlos

### Schritt 1: Meiden Sie den Fabrikzucker.

Den Fabrikzucker zu meiden ist deshalb gleich zu Beginn wichtig, weil er bei vielen Menschen Vollkornprodukte und Frischkost unverträglich macht.

Unter Fabrikzucker fallen alle raffinierten Kohlenhydrate, auch die vermeintlich gesunden Alternativen wie Rohzucker, Ursüße, Rapadura, Dicksäfte, Ahornsirup und natürlich die oft in fertigen Produkten versteckten Fabrikzucker wie Glukosesirup, Maltose, Fructose, Maltodextrin, Laktose, Gerstenmalz, usw.

Ersetzen Sie den Fabrikzucker wo irgend möglich durch frische Früchte. In Maßen kann zum Süßen auch ein kaltgeschleudertes (Imker-)Honig verwendet werden. Er sollte allerdings eher als Gewürz angesehen und in entsprechend geringen Mengen verwendet werden.

### Schritt 2: Meiden Sie Säfte und gekochtes Obst

Säfte und gekochtes Obst (Kompott bspw.) wirken ähnlich wie Fabrikzucker und führen bei empfindlichen Personen häufig zu Unverträglichkeiten.

Säfte sind weit weniger wertvoll, als man gemeinhin denkt. Ein Saft ist immer nur ein Teilauszug der ganzen Frucht und enthält nur den wasserlöslichen Anteil der Vitalstoffe. Die fettlöslichen Vitalstoffe bleiben weitgehend im Trester zurück. Zudem werden käufliche Säfte erhitzt, was den Vitalstoffgehalt zusätzlich senkt. Das größere Problem besteht jedoch darin, dass durch das Trinken der verflüssigten Früchte die Nähr- und Vitalstoffe in einer sehr hohen Geschwindigkeit zugeführt werden, auf die unser Organismus nicht ausgelegt ist. Wichtige Verdauungsprozesse wie das Kauen und Einspeicheln können dabei nicht stattfinden. Es ist daher in jedem Fall besser, das ganze Obst zu

verzehren. Gegen einen frisch gepressten Saft ab und zu ist bei besonderen Gelegenheiten aber sicher nichts einzuwenden, wenn man ihn verträgt.

Meiden Sie in jedem Fall fertige Säfte. Diese Säfte sind konserviert und in fast allen Fällen wird diesen Säften auch Fabrikzucker zugesetzt – selbst dann, wenn „zuckerfrei“ auf der Flasche steht. Glukosesirup bspw. gilt nach der Zuckerartenverordnung nicht als Zucker und kann daher auch beim Aufdruck „zuckerfrei“ in erheblichen Mengen zugesetzt sein. Auch Säfte aus Konzentrat enthalten immer Fabrikzucker, um beim Rückverdünnen aus Konzentrat die Süße einzustellen.

### Schritt 3: Erhöhen Sie den Frischkostanteil der Ernährung.

Wenn Sie noch nicht an ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten leiden, sollte der Frischkostanteil mindestens 1/3 der gesamten Ernährung ausmachen. Mehr schadet natürlich nicht. Obst wiederum sollte nicht mehr als 1/3 der gesamten Frischkost ausmachen.

Leiden Sie aber bereits unter ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten, dann sollte der Frischkostanteil höher gewählt werden – unter Umständen bis hin zu reiner Frischkost über eine gewisse Zeit. Unter Frischkost verstehen wir alle unerhitzten Gemüse, Salate, Obst, Nüsse, Kerne, Sprossen, Saaten. Bereiten Sie die Salate abwechslungsreich, ansprechend und lecker mit einem guten Dressing zu.

#### TIP: Einfache Frischkost

Es muss nicht immer ein zubereiteter Salat sein. Nehmen Sie Obst und Gemüse doch mal als ganzes mit und essen Sie es einfach aus der Hand – zusammen mit einem leckeren Vollkorn-Butterbrot eine Delikatesse. Oder schneiden Sie das Gemüse in größere Stücke und servieren Sie es mit leckeren Dips – das mögen auch Kinder sehr gerne! Ideal sind hier bspw. Kohlrabi, Karotten, Paprika, Zucchini und ähnliches.

Frisch geputzte Blattsalate können in dicht schließenden Behältern problemlos auch mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden, auch leckere Dressings können in größeren Mengen vorbereitet und tagelang in einem Schraubglas im Kühlschrank bereit stehen.

### Schritt 4: Ersetzen Sie Fabrikfette und raffinierte Öle durch naturbelassene Fette und Öle.

Das betrifft zunächst einmal die Margarine. Sie ist das Endprodukt eines chemischen Herstellungsverfahrens und wird dabei so stark verarbeitet,

dass sie nicht in eine gesunde Ernährung gehört. Verwenden Sie stattdessen Butter, die seit Jahrtausenden verzehrt wird, ohne jemals Krankheiten zu verursachen. Ersetzen Sie außerdem die billigen raffinierten Öle durch kaltgepresste, Öle der Güteklasse „nativ extra“ oder „extra vergine“. Leider sind diese Öle auch etwas teurer, aber man benötigt davon auch nur geringe Mengen.

Wenn man Fabrikfette und -öle meidet, dann betrifft dies natürlich auch alle fertigen Produkte, die diese Fette und Öle enthalten. Damit fallen nahezu alle Fertigprodukte, Tiefkühlgerichte und ähnliches aus der Ernährung heraus.

### **Schritt 5: Ersetzen Sie Auszugsmehle durch frische Vollkornmehle.**

Auszugsmehle werden nur aus dem Stärkekern des Getreidekorns hergestellt. Es fehlen daher alle wichtigen Inhaltsstoffe des Keims und der Randschichten, die für die richtige Verarbeitung der Kohlenhydrate unverzichtbar sind.

Betroffen sind davon zunächst einmal die Mehle, die man im Haushalt für eigene Backwaren verwendet. Hier sollte man unbedingt auf frisch gemahlene Vollkornmehle umstellen. Das kann man sich am Anfang noch nach Bedarf im Bioladen mahlen lassen, aber über kurz oder lang ist eine eigene, kleine Getreidemühle wesentlich praktischer. Frisches Vollkornmehl sollte man möglichst schnell verarbeiten, sonst werden die enthaltenen Vitalstoffe durch Licht und Sauerstoff bald zerstört. Nach zwei Wochen ist ein solches Mehl nicht mehr besser als ein Auszugsmehl.

Natürlich betrifft dies auch alle Backwaren, die fertig gekauft werden. Wenn Sie einen Bäcker kennen, der das Getreide tatsächlich noch frisch mahlt, dann kann man Brot und Brötchen natürlich dort kaufen. Wenn nicht, backt man einfach selbst. Das ist viel einfacher, als man erst einmal denkt.

#### **TIP: Echte und falsche Vollkornbrote**

Sie können einem Brot nicht ansehen, ob es ein Vollkornbrot ist. Weder sind enthaltene Körner ein Hinweis, noch die Farbe des Brotes. Tatsächlich sind sogar die meisten Vollkornbrote beim Bäcker tatsächlich Brote aus Fertigmischungen. Sie enthalten vor allem Auszugsmehle und nur einen Teil (konservierte!) Vollkornmehle. Sie sind daher keinesfalls empfehlenswert.

Ein echtes Vollkornbrot besteht zu 100% aus frisch gemahlenem, keimfähigem Getreide. Der Bäcker muss daher in jedem Fall eine eigene Mühle besitzen (und sie auch benutzen!). Fragen Sie Ihren Bäcker ruhig mal danach! Wenn er keine eigene Mühle hat,

kann er auch kein echtes Vollkornbrot herstellen.

Dies betrifft aber auch andere Nahrungsmittel, vor allem Nudeln und Reis. Wenn Sie fertige Vollkornnudeln verwenden möchten, achten Sie darauf, dass sie aus 100% Vollkornmehl bestehen, denn der häufig verwendete Vollkorn Grieß ist bereits ein Auszugsmehlprodukt. Besser ist es natürlich, auch den Nudelteig selbst herzustellen.

Verwenden Sie statt poliertem, weißem Reis einen ungeschälten Naturreis. Und wo wir gerade bei den Grundnahrungsmitteln sind: Kochen Sie Kartoffeln bitte immer als Pellkartoffeln mit Schale, sonst schütten Sie alle wertvollen Vitalstoffe mit dem Kochwasser weg.

### **Schritt 6: Das Frischkorngericht**

Der Frischkornbrei kommt erst am Ende der Umstellung, damit möglichst viel Zeit zwischen dem Fabrikzucker und dem Frischkornbrei liegt. Fabrikzucker macht das Frischkorngericht bei vielen Menschen unverträglich und die Kombination führt dann zu Darmgrummeln und Blähungen. Auch noch nach Tagen. Wenn Sie noch keine Getreidemühle hat, verwenden Sie einfach eine kleine Kaffee-Handmühle (Omas Modell mit dem Schublädchen und der Kurbel). Diese Mühlen findet man oft für wenig Geld - sie sollten aber unbenutzt sein, sonst schmeckt das Frischkorngericht nach Kaffee...

Sie finden das Rezept für das Frischkorngericht auf dem gesonderten Infoblatt der GGB.

Eines muss noch erwähnt werden: Bei jeder Ernährungsumstellung, gleich welcher Art, muss sich die Darmflora erst an die neue Ernährung anpassen und das dauert seine Zeit. Das ist keine Besonderheit der Vollwertkost, sondern passiert bspw. auch im Urlaub, wenn man in fremden Ländern plötzlich anders isst. Bei der Umstellung von Zivilisationskost auf Vollwertkost dauert die Umstellungsphase etwa 4-8 Wochen. Während dieser Zeit kann es zu leichten Unpässlichkeiten kommen, die aber bald wieder verschwinden.

Wenn Sie Fragen haben, Tipps brauchen oder einfach nur Erfahrungen austauschen möchten, stehen Ihnen alle Gesundheitsberater GGB jederzeit gerne zu Verfügung. Wir freuen uns auf Ihre Fragen. ☺ Natürlich können Sie auch einen der zahlreichen Vollwert-Stammtische besuchen.

Einen regen Erfahrungsaustausch finden Sie auch im Vollwert-Forum im Internet:  
[www.gesundheitsforum-mainz-wiesbaden.de/forum/](http://www.gesundheitsforum-mainz-wiesbaden.de/forum/)

***Ihre Monika Krautwurst***

*www.Monika-Krautwurst.de*

**Kaufen Sie nichts, was verpackt ist.  
Kaufen Sie nichts, wofür Werbung gemacht wird.**

*(Dr. Max Otto Bruker)*