

Julia Kang

100%
GIFTFREI

Gesund und
natürlich leben



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Titel der Originalausgabe: Natuurlijk en gezond (op) voeden met Julia Kang

Copyright der Originalausgabe © Julia Kang 2014,

erschienen bei Polaris Publishing

Copyright der deutschen Ausgabe © 2014 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-444-5

1. Auflage 2014

Übersetzer: A. W. Flores

Gestaltung & Satz: XPresentation, Güllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Güllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von © bowdenimages, www.istockphoto.com, © yanlev und © silver-john, www.fotolia.de

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH

Steinstraße 1 · D-56593 Güllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de



Inhalt

1. Ein neuer Beginn	7
2. Ein sicherer Start für Ihr neugeborenes Kind	15
3. Warum biologisch wirklich logisch ist	20
4. Die ersten Häppchen	31
5. Ein natürliches und gesundes Frühstück - für Sie selbst und Ihre Kinder	40
6. Die Kraft von Grün	50
7. Die besseren Zwischenmahlzeiten	61
8. Ernährung und das Verhältnis zum IQ, Verhalten und Aggression	74
9. Ideen für das Mittagessen	81
10. Was Sie beim Einkaufen beachten sollten	93
11. Ein anderes Abendessen	103
12. Sich selbst NATÜRLICH versorgen	111
13. Chemikalien kontra Bakterien	124
14. Tipps und Empfehlungen für ein NATÜRLICHES und GESUNDES Leben	135
15. Sicher aufwachsen, gesund leben	146

16. Irreführende Lebensmittel-Empfehlungen	157
17. Kranke Menschen sind gut für die Wirtschaft	168
18. Natur über Chemie	180
19. Welche Funktion hat das Essen für Sie?	200
Rezepte	209
Über die Autorin	262
Quellen	263



1

Ein neuer Beginn

Sie sind in froher Erwartung. Sie sind sehr dankbar und nehmen Ihre Verantwortung ernst, um nur das Allerbeste an dieses neue Leben zu geben und darum sind Sie aufmerksam und achtsam mit allem, was Sie tun und mit allem, was Sie essen. Sie hoffen, dass dieses Kind gesund auf diese Welt kommt und dass es später zu einem glücklichen und gesunden Mensch aufwachsen kann.

Glücklichsein ist ein besonders schwer definierbarer Begriff. Als Eltern können Sie Ihr Bestes tun, um Ihr Kind glücklich aufwachsen zu lassen, jedoch aus Sicht Ihres Kindes können Sie ebenso gut scheitern. Wissen Sie, dass Sie schon während Ihrer Schwangerschaft Einfluss auf die Gesundheit Ihres Babys haben und die Tatsache, ob es später Übergewicht hat oder eben nicht?

Wir alle finden es völlig selbstverständlich und sogar logisch, dass Medikamente Nebenwirkungen haben können und dass diese manchmal auch zur Gewichtszunahme führen. Frauen wissen das ganz genau, auch dass sie durch die Einnahme der Pille Körpergewicht zulegen können.

In einem kranken Körper können geeignete Medikamente Fehler korrigieren und bestimmte Symptome einfach verschwinden lassen. Aber in einem gesunden Körper können Medikamente genau das Gegenteil bewirken – sie können Sie sehr krank machen, Ihren Körper völlig aus der Balance bringen und auch für Übergewicht sorgen. Medikamente gehören keinesfalls in einen gesunden Körper. Deshalb ist auch die Gesetzgebung bezüglich es Einsatzes von Medikamenten besonders streng. Medikamente sind in der Apotheke

ausdrücklich nur auf Rezept zu bekommen und dort wird nicht umsonst pingelig genau notiert, was Sie einnehmen. Medikamente und die Pille sind nichts anderes als chemische Stoffe, die bestimmte Prozesse in unserem Körper nachahmen können – meistens biochemische Prozesse, die unter Einfluss unseres Hormonhaushalts und unseres Gehirns stehen. Daher stellt sich die Frage, warum wir nicht begreifen wollen, dass die vielen chemischen Stoffe, mit denen wir in dieser modernen Welt von Technik und Industrie umgeben sind, denselben Effekt wie Medikamente in einem gesunden Körper haben können? Auch diese Stoffe können uns krank machen und sowohl unseren Hormonhaushalt als auch unser Gehirn völlig aus der Bahn werfen.

Die meisten von uns denken noch immer, dass allein viel essen und zu wenig Bewegung die einzigen Ursachen von Übergewicht sind. Wenn das so wäre, dann könnte jeder spielend leicht dauerhaft abnehmen. Dann bräuchten wir lediglich die Summe der Kalorien zu berechnen: Iss einfach weniger, als du verbrauchst und schon nimmst du ab! Aber unser Hormonhaushalt und unser Gehirn haben auch noch ein nicht ganz unbedeutendes “Wörtchen” bei unserer natürlichen Gewichtsregulierung mitzureden. Wenn diese durch chemische Stoffe gestört ist, dann ist es sogar möglich, dass Menschen, die nicht generell viel zu viel essen, trotzdem nicht dauerhaft an Gewicht verlieren können. Unser Hunger- und Sättigungsgefühl wird im Hypothalamus geregelt, ein Bereich in unserem Gehirn, der sehr sensibel für chemische Stoffe ist. Wenn der Hypothalamus hierdurch gestört wird, dann kann das durchaus zur Folge haben, dass der Mensch deshalb durchgehend essen kann, ohne sich jemals satt zu fühlen und genau das ist das große Problem von Obesitas, der Fettleibigkeit! Das ist auch einer der Gründe, warum wir heutzutage keinen entscheidenden und durchgreifenden Erfolg mit dem weltweiten, gesellschaftlichen Problem des Übergewichts haben. Es geht sogar so weit, dass chemische Stoffe bereits Einfluss auf unsere Gesundheit haben, wenn wir noch nicht einmal geboren sind!

Die amerikanische Ärztin Dr. Paula Baillie-Hamilton hat dieses Problem ausführlich erforscht. Sie arbeitete viele Jahre lang als Ärztin in einem Krankenhaus, bevor sie sich der forschenden Wissenschaft zuwandte und auf den menschlichen Metabolismus spezialisierte. In ihren Studien fand sie heraus, dass viele Chemikalien und fremde Substanzen als Gifte im Körper wirken und ungesunde Gewichtszunahmen und andere Gesundheitsprobleme verursachen können. Die Beweise, die ihre Theorie untermauern, waren vielfältig. Ihre Erfahrungen und Ergebnisse veröffentlichte Dr. Baillie-Hamilton in ihrem Buch "The Detox Diet".

Wenn das Wort "Entgiftungsdiät" fällt, denken viele sofort an tägliche Darmspülungen und literweise Zitronensaft, um den Körper zu reinigen und zu entgiften. Doch Dr. Baillie-Hamilton propagiert weder Darmspülungen noch Fasten mit Säften. Ihr Ansatz ist viel mehr, dass ein Mensch stärker zunehmen kann, wenn er einen Kopfsalat isst, der mit fünf verschiedenen Pestiziden behandelt wurde, als von einer fetten, reifen Avocado. Sie hat dieses Phänomen "Gewichtszunahme durch Chemikalien" genannt, spezieller durch "chemische Kalorien".

Um zu verstehen, wie giftige Chemikalien in unserem Körpern zu künstlicher Gewichtszunahme führen, müssen wir zunächst verstehen, wie unser Körper sein Gewicht reguliert. Nach Dr. Baillie-Hamilton ist der menschliche Körper von Natur aus dazu vorgesehen, schlank zu sein und alle Kalorien, die er zu sich nimmt, für seinen Stoffwechsel einzusetzen und um Energie und Wärme zu produzieren. Kalorien werden nicht in Fett umgewandelt, es sei denn, es gibt einen guten Grund für das Fett, da zu sein. Aus evolutionärer Sicht bedingt Dünnsein fast immer einen Vorteil beim Überleben. Ein Jäger profitiert nicht von zusätzlichem Gewicht, weil er damit nicht so schnell hinter einem Bison herrennen kann. Ein Sammler von Wurzeln und Früchten kann mehr sammeln, wenn er ein größeres Sammelgebiet absuchen kann, und dies ist schwierig, wenn er 30 zusätzliche Kilo Körperfett mit sich herumschleppt. Ein Übermaß an Fett im Körper kann außerdem die

Fruchtbarkeit hemmen, sodass Dünnsein sich auch positiv auf die Fortpflanzung auswirkt.

Nach Dr. Baillie-Hamilton haben sich unsere Körper dazu entwickelt, alles zu tun, um schlank zu bleiben. Sie nennt dies die natürliche Abspeckungsfähigkeit des Körpers. Obwohl dies nicht einleuchtend klingen mag, ist sie davon überzeugt, dass interne Faktoren diese Fähigkeit weit mehr beeinflussen als äußere Faktoren.

Die äußeren Faktoren, die die natürliche Abspeckungsfähigkeit des Körpers beeinflussen, sind Diät halten (wie viele Kalorien Sie konsumieren) und Bewegung (wie viele Kalorien Sie durch körperliche Anstrengung verbrennen). Logischerweise nehmen Sie zu, wenn Sie mehr Kalorien zu sich nehmen als durch Bewegung zu verbrennen. Und somit nehmen Sie ab, wenn Sie mehr Kalorien verbrennen als zu sich zu nehmen.

Die internen Faktoren, die die natürliche Abspeckungsfähigkeit des Körpers beeinflussen, sind viel komplexer und auch weniger bekannt als Diät und Bewegung. Nach Dr. Baillie-Hamilton gehören zu diesen internen Faktoren die Aktivitäten der Hormone, das Gehirn und die Nerven sowie die richtige Versorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen.

Die Hormone sind Chemikalien im Körper, die dafür verantwortlich sind, Informationen zu verschiedenen Körperteilen zu übermitteln, sodass diese miteinander kommunizieren und ihre Aktivitäten koordinieren können. Alle Hormone und ihre Aktivitäten bilden zusammen das endokrine System. Obwohl Hormone im Körper in extrem geringen Konzentrationen enthalten sind, ist ihr Einfluss sehr wichtig. Sie sind die Manager unserer Körperfunktionen, inklusive unserer Aufnahme und dem Verzehr von Nährstoffen, unserer metabolischer Ebenen, unserer Körpertemperatur, unserem Wachstum, der Fortpflanzung, dem Gewicht sowie unseres Körperbaus, unser Grad an körperlicher Aktivität und dem Grad der Fettablagerung in unserem Gewebe.

Die wichtigsten Hormone, die unsere natürliche Abnehmfunktion beeinflussen, sind Katecholamine, Schilddrüsenhormone, Insulin,

Wachstumshormone, Steroide (inklusive der Sexualhormone, Testosteron und Östrogen) und das "Hungerhormon" Leptin.

Östrogene sind steroidale Hormone, die hauptsächlich in den Nebennieren produziert werden, ebenso wie Progesteron. Diese beiden Sexualhormone, die man sowohl bei Frauen als auch bei Männern findet, müssen in einem Gleichgewicht vorhanden sein, damit der Mensch gesund ist. Zu viele Östrogene und zu wenig Progesteron führen zu einer Zunahme bei der Fettablagerung.

Die meisten Menschen haben schon einmal von Schilddrüsenhormonen gehört und kennen wahrscheinlich jemanden, der übergewichtig ist, weil seine Schilddrüsenhormone zu wenig produzieren (oder untergewichtig, weil zu viele produziert werden). Es gibt nur wenige Studien zu Wachstumshormonen und Leptin, die aber dennoch sehr wichtig sind. Das Wichtigste, das ich Ihnen klar machen möchte, ist, dass – obwohl Hormone in unserem Körper nur in extrem kleiner Menge existieren – gravierende Probleme entstehen können, wenn sie nicht in Balance sind.

Warum haben diese Toxine einen so großen Einfluss auf unsere natürliche Abnehmefunktion? Es scheint so, als würden Toxine dafür sorgen, dass wir Gewicht zulegen, weil sie unsere hormonelle Balance und unsere Gehirnfunktion beeinflussen. Dr. Baillie-Hamilton hat herausgefunden, dass die meisten synthetischen chemischen Substanzen hormonelle Schäden verursachen, insbesondere bei den Hormonen, die das Körpergewicht regeln. So werden z. B. viele Toxine als Xenoestrogene (falsche Östrogene) klassifiziert, weil sie Östrogene imitieren und diese verdrängen können, so wie Kohlenmonoxid Sauerstoff verdrängen kann. Toxische Chemikalien vermindern auch künstlich die Produktion der Hormone, die für die Gewichtsabnahme zuständig sind (wie Schilddrüsenhormone, Testosteron, das Wachstumshormon und Katecholamine). Zusätzlich dazu scheint es, dass toxische Chemikalien durch ihre Prozesse im Gehirn einen starken Effekt auf unsere natürliche Abnehmefunktion haben. Das Gehirn bestimmt unsere Essgewohnheiten, unser Hungergefühl und unser Sättigungsgefühl ebenso wie

unseren Stoffwechsel – und das Gehirn reagiert extrem sensibel auf toxische Chemikalien.

Viele denken, dass die Anzahl der Fettzellen mit unserem Übergewicht zusammenhängt – mit anderen Worten: Wenn du schlank bist, hast du weniger Fettzellen, als wenn du dick bist. Das stimmt so leider nicht. Sie werden mit einer bestimmten Anzahl an Fettzellen geboren und diese Anzahl Fettzellen werden Sie für den Rest Ihres Lebens unverändert begleiten, außer Sie unterziehen sich einer Fettabsaugung.

Wenn Sie an Gewicht zunehmen, füllen sich Ihre Fettzellen mit Fett. Wenn Sie abnehmen, verkleinern sich Ihre Fettzellen und entleeren sich. Die Anzahl Ihrer Fettzellen verändert sich dabei nicht im Geringsten, während sich der Inhalt der Zellen sehr wohl verändert. Je mehr Fettzellen Sie haben, desto größer ist Ihre Chance, übergewichtig zu werden. Fettzellen wollen nämlich gerne ihrer Aufgabe nachkommen und sich tatsächlich mit Fett füllen. Darum ist es auch für Menschen mit einer hohen Anzahl Fettzellen so wahnsinnig schwierig, schlank zu bleiben. Als werdende Mutter ist es deshalb so wichtig, dafür Sorge zu tragen, dass Ihr Kind während Ihrer Schwangerschaft so wenig Fettzellen wie möglich entwickelt.

Elsie Widdowson, eine der führenden Physiologen und Ernährungsexpertin aus England, führte bereits vor über 30 Jahren zahlreiche Untersuchungen zur Entwicklung unseres Fettgewebes durch. Sie entdeckte, dass ein Baby als Fötus noch überhaupt kein Fett entwickelt, eben nur das wenige, welches dringend für die Entwicklung des Gehirns und der Zellwände nötig ist. Erst in den letzten 4 Monaten in der Gebärmutter und den ersten 3 Monaten nach der Geburt entwickeln sich die echten Fettzellen beim Baby und das ist in erster Linie braunes Fett, das die Eigenschaft hat, schnell Wärme aufzubauen.

Was ist für uns an dieser Untersuchung so interessant? Warum können wir selbst schon als Mutter die Entwicklung der Fettzellen unseres ungeborenen Kindes beeinflussen? Die Entwicklung von Fettgewebe wird durch Hormone gesteuert und chemische,

körperfremde Stoffe können unseren Hormonhaushalt derartig zerstören, dass es auf 3 verschiedene Arten zu negativen Einflussfaktoren bezüglich der Entstehung von Übergewicht kommen kann.

Zum 1.: Babys, die in der Gebärmutter oder direkt nach ihrer Geburt durch ihre Nahrung oder Umweltfaktoren mit vielen Giftstoffen belastet sind, werden natürlich mehr Fettzellen produzieren, als normal üblich. Die Chance ist sehr groß, dass sich all diese Fettzellen dann auch tatsächlich eines Tages mit Fett füllen werden.

Zum 2.: Giftstoffe zerstören auch den Hormonhaushalt nachhaltig, wodurch die Art und Weise, wie sich diese Fettzellen auffüllen ebenfalls gestört wird. Das bedeutet, dass selbst ein Baby, das eine völlig normale Anzahl Fettzellen hat, doch noch eine größere Chance hat, um später Übergewicht zu bekommen, wenn er oder sie in der Kindheit oder als Erwachsene häufig in Kontakt mit Giftstoffen kommt. Bestehende Fettzellen werden sich dann abnormal schnell mit Fett füllen.

Zum 3.: Bestimmte chemische Stoffe (die als Ganzes nicht ungewöhnlich häufig in unserem täglichen Leben vorhanden sind) können den Hypothalamus völlig aus der Bahn werfen, denn dieser regelt Ihre natürlichen Hunger- und Sättigungssignale. Wenn dieser Prozess gestört ist, besteht eine erhöhte Chance von Obesitas, d. h. Fettleibigkeit. Diese chemischen Stoffe werden auch "Endokrine Disruptoren" genannt.

Da Sie nun die Zusammenhänge kennen, ist es von sehr großer Bedeutung, dass Sie in Ihrer Schwangerschaft dafür Sorge tragen, so wenig wie möglich chemische Stoffe zu sich zu nehmen. Viele Menschen wollen leider nicht einsehen, dass wir in einer Gesellschaft leben, in der nur noch Technik und Produktion die Hauptrollen spielen und wir dadurch auch jeden Tag mit schädlichen, chemischen Stoffen und Substanzen umgeben sind. Es ist immer gut, sich dessen völlig bewusst zu sein.

Im Verlauf dieses Buches zeige ich Ihnen ganz genau, wie wir mit diesen Stoffen in Kontakt kommen und wie wir sie schon durch kleine Veränderungen in unserer Ess- und Lebensweise vermeiden

können. Ferner informiere ich Sie in diesem Buch sehr differenziert darüber, wie eine natürliche und gesunde Ernährung für Ihr Kind und für Sie selbst aussieht.

Ich beginne bei der Geburt Ihres Kindes und gehe mit Ihnen – so wie im richtigen Leben – stets in eine weitere Periode der Entwicklung. Hierbei erhalten Sie immer mehr Informationen, wie Sie sich selbst *natürlich* und *gesund* ernähren und selbstverständlich auch Ihr Kind *natürlich* und *gesund* erziehen können. Eine sichere Methode, die meist auch ein dauerhaftes, schlankes Ergebnis erzielt.



2

Ein sicherer Start für Ihr neugeborenes Kind

Im vorherigen Kapitel habe ich Ihnen ganz genau gezeigt, warum es für Ihr Kind so wichtig ist, dass es sowohl in der Gebärmutter als auch nach der Geburt so wenig wie möglich in Kontakt mit Giftstoffen kommt. In diesem Kapitel werde ich Ihnen ebenfalls ganz genau erklären, dass Giftstoffe nicht allein nur in Babynahrung stecken, sondern dass z. B. auch das Babyzimmer sehr oft eine Quelle von chemischen Stoffen ist.

Wohl jeder kennt die Geschichte vom Jesuskind, das in einem Kuhstall geboren und in eine Krippe gelegt wurde. Meine eigene Tochter wurde unter viel besseren Umständen geboren, aber sie hatte sicherlich nicht den Luxus eines eigenen Babyzimmers. Ich habe 6 Jahre in Süd-Korea gewohnt und auch dort meine Tochter zur Welt gebracht. In Seoul, wo Wohnungsnot ein großes Problem für deren Einwohner ist, habe ich auch gewohnt. Kinder aus armen Familien haben dort meistens kein eigenes Kinderzimmer. Ein gerade geborenes Baby, selbst in Familien, die etwas besser gestellt sind, hat per se kein eigenes Babyzimmer oder gar ein eigenes Bettchen! Sie werden tagsüber ins Bett ihrer Eltern gelegt und abends schlafen Mama und Papa ganz normal neben ihrem Baby. Oft ist es auch so, wenn noch ein Kind geboren wird, dass es dann ebenfalls im Bett der Eltern liegt, zusammen mit Mama und Papa und dem älteren Bruder oder Schwesterchen, die dann Kleinkinder sind oder sogar schon zur Schule gehen. Wenn das

Bett schließlich voll ist, dann darf der Papa auf einer Matratze auf dem Boden schlafen.

Und so hat meine Tochter bis jetzt, sie ist nun 4 Jahre alt, noch niemals ihr eigenes Zimmer gehabt, sie schläft immer neben mir im Bett. Sie können selbst abwägen, ob es pädagogisch gut und richtig für ihre Entwicklung ist. Doch sicherlich ist es nicht gut für das Sexleben der Eltern (vielleicht ist auch genau darum die Geburtenrate in Süd-Korea einer der niedrigsten auf der ganzen Welt). Aber ich denke, dass Babys in Süd-Korea zu Hause während ihrer ersten Lebensjahre auf diese Art viel weniger mit schädlichen Stoffen in Kontakt kommen, als Babys hierzulande.

In den Niederlanden wird bei Ankunft eines Babys ein komplett neues Babyzimmer eingerichtet. Die Wände werden in liebevollen Babyfarben gestrichen oder auch mit wunderschönen Tapeten behangen. Ein neuer Fußboden muss her und die ganze Babyausstattung von Wiege, Kommode bis hin zur Babywanne werden nagelneu angeschafft und gerade dieses schöne Willkommensgeschenk für das Baby kann sehr schädlich sein, sowohl für Ihr Kindchen und natürlich auch für Sie! Materialien, wie Farben, Lösungsmittel, Tapetenkleister, Holzarten, aus denen die Möbel gefertigt sind, und neue Fußbodenbeläge stoßen sehr oft "Flüchtige Organische Stoffe" (FOS) und "Semi Flüchtige Organische Stoffe" (SFOS) aus und das sind sowohl synthetische als auch natürlich giftige Stoffe, die frei werden können.

Die "Flüchtigen Organischen Stoffe" (FOS) werden vor allem in hoher Konzentration frei, wenn Sie gerade mit dem Streichen und Tapezieren beschäftigt sind oder wenn Sie gerade den nagelneuen Fußbodenbelag verlegen. Ein erhöhter FOS kann selbst noch lange nach der Montage oder dem Streichen im Zimmer bleiben. Diese Konzentration wird stetig geringer, aber das kann Monate und sogar Jahre dauern, vor allem, wenn das Zimmer nicht gut durchlüftet ist. Wenn Sie kurzfristig mit FOS in Kontakt kommen, kann das zu Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel und Herzklopfen führen. Das "Organische Psycho Syndrom", meistens eine Maler- und

Tapezierkrankheit, ist ein Beweis dafür, was regelmäßiges Einatmen dieser FOS (vor allem aber Lösungsmittel in Farben, Kleister und Reinigungsmitteln) verursachen kann. Untersuchungen des "Akademischen Medizinischen Zentrums" haben festgestellt, dass diese Krankheit sich besonders durch Abweichungen im Gehirn bemerkbar macht.

Die Website www.eenveilignest.nl (deutsch: www.nestbau.info) gibt wertvolle Tipps, Ihrem Baby einen guten und giftfreien Start zu geben. Eine schwangere Frau sollte besser nicht selbst streichen oder das neue Babyzimmer renovieren, sondern es lieber anderen überlassen. Eigentlich sollte Sie auch besser probieren, während der Renovierung nicht im Hause zu bleiben. Schädliche Stoffe, die sich im Laufe der Renovierung im Haus freisetzen, sind noch wesentlich schlechter fürs ungeborene Baby, als für uns Erwachsene. Das Baby bekommt alle schädlichen Stoffe, die die Mutter einatmet, direkt durch die Nabelschnur mit. Wenn Sie keine Möglichkeit haben, es anderen zu überlassen, dann schützen Sie sich während des Streichens und Tapezierens selbst besonders gut. Tragen Sie Handschuhe und wenn es möglich ist, auch eine Atemschutzmaske. Das scheint zugegeben etwas übertrieben: Doch hierdurch schützen Sie sich nicht nur selbst, sondern vor allem Ihr Kind. Ein nasses Laken als Raumtrennung zwischen dem zu renovierenden Zimmer und den restlichen Wohnräumen verhindert, dass sich Staub und schädliche Stoffe auch noch in allen anderen Räumen verbreiten. Vernichten Sie übrig gebliebenes Restmaterial sofort und das am besten mit einem nassen Tuch. Seien Sie vorsichtig beim Aufbewahren von Renovierungsmaterial. Verwahren Sie die übrig gebliebene Farbe z. B. in einem gut verschlossenen Container in der Garage oder im Keller. Das Problem der "Semi Flüchtigen Organischen Stoffe" (SFOS) ist, dass sie sich meistens erst nach einem längeren Zeitraum freisetzen, oft nach 3-4 Monaten. Sie binden sich an Staub oder bleiben dann am Boden liegen. Weil das Babyzimmer meistens schon 3 Monate vor der Geburt fertig ist, besteht die Möglichkeit, dass die schädlichen Stoffe genau dann frei werden, wenn das Baby

gerade geboren ist. Dürfen die Babys sofort in ihrem eigenen Zimmer schlafen, sind sie die ganze Nacht diesen schädlichen Stoffen ausgeliefert und atmen diese permanent ein.

Es klingt vielleicht übertrieben, aber es ist eigentlich das Beste, sobald Sie von Ihrer Schwangerschaft erfahren, damit zu beginnen, zu streichen, zu tapezieren und die neuen Babysachen schon einzurichten. Danach können Sie dann in den restlichen 6–8 Monaten Ihrer Schwangerschaft jeden Tag die Fenster öffnen, um alle schädlichen Stoffen herauszulüften.

Auch nach der Geburt Ihres Babys ist es sehr wichtig, regelmäßig zu lüften, minimal dreimal täglich. Die Zimmerluft ist meistens stärker belastet als die Außenluft und sie muss auch regelmäßig durch frische Luft ausgetauscht werden. Diese schädlichen Stoffe wehen nach draußen und die reinkommende frische Luft sorgt dafür, dass Krankheitskeime ganz einfach herausgeweht werden. Neben dreimal täglich lüften, müssen Sie das Zimmer auch durchgehend lüften. Das können Sie am besten mithilfe einer Ventilationsöffnung oder ganz einfach das Fenster auf Kipp offen stehen lassen. Zudem ist auch besser, das Kinderzimmer nie höher als 18° C zu heizen. Denn je höher die Zimmertemperatur, desto höher ist oft auch die Konzentration schadhafter Stoffe und Hausstaub. Es ist auch viel besser, Ihr Kind mit warmer Kleidung und mehreren Decken in einem kühlen Zimmer schlafen zu legen, als in einem dünnen Pyjama und einem dünnen Deckchen eines viel zu warmen Zimmers. Außerdem kaufen Sie auch bitte keine Möbel, die einen stechenden Geruch haben, denn das lässt auf eine sehr hohe Konzentration schädlicher Stoffe schließen. Das Allerbeste ist sogar, wenn Sie gebrauchte Möbel (falls noch gut erhalten!) ins Kinderzimmer stellen. Die haben nämlich meistens schon während ihrer längeren Lebensdauer alle giftigen Stoffe ausgedünstet oder kaufen Sie massive (unbehandelte) Holzmöbel, die Sie selbst mit Öko-Farbe oder Wachs bearbeiten können.

Heute gibt es eine große Auswahl an ökologischer Farben und Tapeten, die sowohl besser für die Umwelt als auch für Ihre

Gesundheit und Ihr Kind sind. Es ist wirklich jede Mühe wert, sich darin zu vertiefen und dort Ihr Geld zu investieren. Das Geld, das Sie beim Ankauf gebrauchter Babymöbel sparen, können Sie anschließend dafür benutzen, ökologische Farben, Kleister und Renovierungsmaterial zu kaufen.

Das nenne ich dann auch wirklich ein Willkommensgeschenk für Ihr Kind. Ein Geschenk, mit dem Sie sofort für einen guten Start ins Leben sorgen.



3

Warum biologisch wirklich logisch ist

Noch 2004, kurz bevor ich nach Süd-Korea umgezogen bin, brauchte ich mir keine Sorgen zu machen, dass mein biologischer Einkauf im Naturkostladen ausverkauft war. Besser gesagt, sehr oft hatte ich sogar den Eindruck, dass ich als Einzige in unserem Dorf für den Umsatz von Öko-Produkten verantwortlich war. Als ich dann 6 Jahre später wieder aus Süd-Korea zurückkehrte, waren die Niederlande in der Zwischenzeit eigentlich überhaupt nicht verändert – dasselbe Straßenbild eines multikulturellen Zusammenlebens. Aber eine Sache war nun doch sehr stark verändert: Wenn ich jetzt nicht rechtzeitig ins Naturkostgeschäft oder in den Supermarkt komme, um meine biologischen Lebensmittel zu kaufen, dann sind genau die Produkte, die ich nötig habe, ausverkauft! Es kommt sogar vor, dass ich zuvor anrufen muss, um meine Bestellung zu reservieren. Was für eine totale und positive Veränderung!

Das ist sehr bemerkenswert, denn trotz vielseitiger “Grüner Werbekampagnen” ist der Anteil biologischer Produkte stets in der Minderheit, selbst wenn der Umsatz des biologischen Sektors jedes Jahr steigt. In der Regel haben die Menschen nämlich kein Extrageld für Dinge wie natürlich, gesund, dauerhaft und grün übrig. Gleichzeitig sind Menschen jedoch gerne bereit, Unsummen an Geld für “trendy” Produkte auszugeben, die auch noch “hip” oder statuserhöhend sind. Außerdem geben sie gern viel Geld für die vermeintlich schlank machenden Produkte aus.

Ich vertraue der biologischen Ernährung. Biologisch ist aus meiner Sicht leckerer, gesünder, besser für die Umwelt, kurzum: besser für Mensch und Tier. Dabei habe ich aus eigener Erfahrung – ich bin jemand, die wirklich alles ausprobiert hat, um dauerhaft abzunehmen – selbst herausgefunden, dass biologische Kost dauerhaft schlank macht. Außerdem habe ich genügend wissenschaftliche Beweise gefunden, die das auch noch dick unterstreichen. Jedoch auch ohne die Wissenschaft herbeizuziehen, können Sie im täglichen Leben deutlich sehen, dass Menschen, die sich biologisch ernähren, schlank(er) sind. Gehen Sie bitte einmal in irgendeinen Supermarkt und in jedem Gang sehen Sie jemanden mit gewaltigem Übergewicht, während Ihnen in einem Naturkostladen beinahe nur schlanke Kunden begegnen. Natürlich weiß ich, dass diese Feststellung, die ich hier raus ziehe (biologische Nahrung macht schlank), für manchen vielleicht etwas kurzsichtig oder sogar an den Haaren herbeigezogen scheint. Denn man wird behaupten, dass die Kunden eines Naturkostladens nun einmal viel bewusster mit ihrer Gesundheit umgehen und natürlich auch mit dem, was sie in ihren Mund stopfen. Und nur darum sind sie eben schlanker.

Das stimmt absolut, aber ich will Sie darauf aufmerksam machen, dass es eben genau mit den vielen Giftstoffen zu tun hat, die u. a. in unseren typischen Lebensmitteln sitzen. Diese Stoffe bringen den Hormonhaushalt aus seiner Balance und können für Übergewicht sorgen, so wie ich es bereits im 1. Kapitel erläutert habe. In diesem Kapitel erfahren Sie, dass natürliche Nahrung auch für eine mentale Veränderung sorgt. Sie gehen viel bewusster mit dem um, was Sie essen und Sie wählen eine Form der Ernährung, die Sie leicht durchhalten können und die Sie auf lange Sicht schlank macht.

Lassen Sie mich einfach damit beginnen, Ihnen zu zeigen, was heutzutage bei der Produktion unserer typischen Lebensmittel alles verkehrt ist. Wir beginnen bereits mit dem Besprühen von Gift und chemischen Nährstoffen, wie z. B. Kunstdünger, wenn unsere Nahrung noch Saat im Frühstadium ist. Viele Pestizide, die gegenwärtig benutzt werden, sind die sogenannten “Endokrinen Disruptoren”.

Aus Kapitel 2 wissen Sie schon, dass diese den Hormonhaushalt zerstören können, wodurch die Entwicklung der Fettzellen und die “Programmierung” der Esslust verändert werden und Ihr Gewicht auf drei verschiedene Möglichkeiten zunehmen kann.

Wir besprühen unsere Lebensmittel bis zur Ernte, aber dann sind wir noch nicht fertig. In der Fabrik wird nochmals eine ganze Ladung chemischer Stoffe zugefügt, weil man offensichtlich der Meinung ist, dass die Natur es nicht gut genug gemacht hat. Unsere Nahrung wird so intensiv bearbeitet, um den Geschmack noch zu verstärken, um es länger haltbar zu machen und vor allem, um es billiger produzieren zu können. Es scheint, dass unsere Augen beim Essen wichtiger geworden sind, als unsere Geschmacksnerven, denn unsere Nahrung muss – so wie ein Fotomodell in einer Illustrierten – auf seine schönste Art und Weise im Geschäft auffallen. Auch wir Menschen haben zahlreiche Hilfsmittel, um schöner, anziehender und jünger und somit “länger haltbar” auszusehen, wie z. B. Kosmetika, Kleidung und nicht zu vergessen: Botox. Dazu bekommen wir die Hilfe der richtigen Fachleute – Friseur, Schönheitsspezialisten, Stylisten –, und wenn Sie dann noch nicht zufrieden sind, können Sie zusätzlich zum Schönheitschirurgen gehen. Aber wussten Sie, dass unsere Nahrung genau aus dem gleichen Grund Hilfsmittel und sogar eigene Fachleute hat? Diese (chemischen) Hilfsmittel sind die sogenannten E-Nummern und deren Fachleute, die unsere Lebensmittel damit verbessern, “upgraden”, das sind genau diejenigen, die Lebensmitteltechnik studiert haben. Das klingt doch sehr gut und überzeugend, oder?

Doch lassen Sie uns mal ganz ehrlich sein: Wenn jemand behauptet, dass er Bauer, Bäcker, Metzger, Koch oder Obst- und Gemüsehändler ist, also Menschen, die auf eine gewissenhafte Weise mit unseren Nahrungsmitteln beschäftigt sind, dann sind wir meistens nicht besonders stark beeindruckt. Aber wenn uns jemand erzählt, dass er auf einer Universität Lebensmitteltechnologie studiert hat, dann denken wir alle sofort: Wow, der muss sehr viel Wissen haben! Weil es das Wort schon deutlich beschreibt: Lebensmittel-

Technologie! – es sind eben Techniker. Wenn ich an Techniker denke, dann muss ich stets an diejenigen denken, die sich den ganzen Tag damit beschäftigen, technische Neuigkeiten für Autos, Flugzeuge und Computer usw. zu entwickeln. Sicherlich denke ich nicht an Menschen, die technische Innovationen für unsere Ernährung erfinden! Aber diese Fachleute, diese Lebensmitteltechniker, haben daraus ihr ureigenes Fach gemacht, um mit billigeren Grundstoffen und chemischen Hilfsmitteln, Produkte zu produzieren, die als echte Kost mit den richtigen Farben, Struktur und sogar dem perfekten “Biss” uns überzeugen sollen.

Darum befürchte ich auch, dass der Bauer, der Obst- und Gemüsehändler, der Bäcker, der Metzger und der Koch in absehbarer Zeit nur noch als Figuren in unseren Geschichtsbüchern zu finden sind. Im Gegensatz dazu haben wir dann nur noch Lebensmitteltechniker, die unsere Lebensmittel verarbeiten.

Der Name ist eigentlich schon sehr gut bedacht, denn mit Nahrung hat das Ganze natürlich nichts mehr zu tun. Sie produzieren ganz einfach Mittel zum Leben ... mit Technik ... also:

Lebensmitteltechnologie!

Die sogenannten E-Nummern werden von der Lebensmitteltechnologie genutzt, um unser Essen länger haltbar zu machen, es schöner aussehen, besser schmecken und besser riechen zu lassen, ihm eine bessere Farbe und Struktur zu geben und vor allem, um teure Inhaltsstoffe durch billigere chemische Stoffe zu ersetzen.

Es gibt somit auch mehr als 100 verschiedene Zutaten, die in zahlreiche Gruppen unterteilt werden können, sowie: Farbstoffe, Konservierungsmittel, Nahrungssäuren, Antioxidantien, Geliermittel, Emulgatoren, Stabilisatoren, Säureregulatoren, Anti-Klumpmittel, Geschmacksverstärker, Glanzmittel, Süßstoffe und Pack-Gase. Die Liste ist noch viel länger, doch das sind diejenigen, die am häufigsten vorkommen.

Es gibt auch natürliche E-Nummern: beispielsweise Ascorbinsäure, normalerweise Vitamin C genannt, und bestimmte natürliche

Farbstoffe wie der Saft von Rote Bete etc. Diese sind selbstverständlich völlig ungefährlich und sie sind nicht gemeint, wenn ich über chemische E-Nummern schreibe. Für eine stets wachsende Gruppe Konsumenten wird es somit immer deutlicher, dass manche dieser Zutaten für viele Beschwerden verantwortlich sein können, wie z. B. Migräne, Lebensmittelallergien und Hautprobleme. Es gibt mittlerweile auch Untersuchungen, die sogar so weit gehen, dass diese Stoffe ebenfalls mitverantwortlich sind für Krebs und natürlich auch für Übergewicht.

Gegenwärtig haben viele Kinder in der Schule einen “schweren Rucksack” dabei. Auch ich hatte früher einen, aber da waren nur mein Schulbrot und meine Schulbücher drin. Jetzt haben Kinder einen noch schwereren Rucksack mit der ein oder anderen Störung: Autismus, ADHD oder ADD. Sollte das wirklich ein Zufall sein, oder entspricht es nicht eher der Tatsache, dass die vielen E-Nummern zurzeit zur täglichen Kost gehören, so wie früher für meine Eltern der tägliche Esslöffel Lebertran? Der große Unterschied besteht allerdings darin, dass E-Nummern allerlei fürchterliche Nebenwirkungen haben können, während der Esslöffel Lebertran zwar nicht so lecker war, wohl aber eine gute Quelle von Omega-3-Fetten und der Vitamine A + D ist (genau die Vitamine, an denen es Kindern mit einer Störung sehr häufig mangelt, aber das ist wiederum eine ganz andere Geschichte).

Solange es verschiedene Parteien mit entgegengesetzten Interessen gibt, werden Sie auch in der Wissenschaft gegenteilige Ergebnisse finden. Wenn Sie z. B. “E-Nummern schädlich” im Internet eingeben, werden Sie zahlreiche Berichte von Müttern finden, die positive Verhaltensänderungen bei ihren Kindern feststellten, sobald sie diese Zusatzstoffe aus dem Essen ließen. Aber wenn Sie nach “E-Nummern gesund” suchen, dann bekommen Sie mindestens so viele Beschreibungen mit Beweisen, dass die Zusätze getestet sind und keine Nebenwirkungen haben.

Ich persönlich halte nicht sehr viel von wissenschaftlichen Untersuchungen. Die Ergebnisse können jederzeit völlig unterschiedlich

interpretiert werden und sie werden auch sehr oft durch die Medien beeinflusst, wer diese Untersuchung ausführt und vor allem durch diejenigen, die diese Untersuchung finanzieren. Benutzen Sie einfach Ihren gesunden Menschenverstand. Was in der Natur nicht möglich ist, jedoch sehr wohl (künstlich) produziert wird, das ist das Ergebnis der Chemie. In der Natur kann einfach nichts, wo keine Erdbeere drin ist, auch nach Erdbeere schmecken. Wenn Sie allerdings einen Fruchtsaft trinken, der nach Orangen schmeckt, während auf dem Etikett steht, dass überhaupt keine einzige Orange darin enthalten ist, dann wissen Sie genau, dass es sich nur um ein chemisches Getränk handeln kann. Die Erfrischungsgetränkeindustrie sorgt dafür, dass der Verbraucher diese Getränke auch noch massenhaft kauft.

Wir wissen es alle: Wenn wir einmal mit einer Tüte Chips beginnen, knabbern wir solange, bis die Tüte völlig leer ist. Ganz aktuell habe ich in einem psychologischen Fachblatt gelesen, dass Nahrung, die während des Essens knuspert und knackt, wie z. B. Chips, uns glücklich macht und wir deshalb immer solange knabbern, bis die Tüte endgültig leer ist. Aber das glaube ich so nicht, denn dann können Sie auch eine Möhre kauen, die ebenfalls ein knackendes Geräusch macht – jedoch die meisten haben schon nach 1 Möhre mehr als genug. Nein, der wahre Grund, weshalb Sie stets mehr essen, als Sie eigentlich wollen, kommt durch die Geschmacksverstärker, die in Chips enthalten sind: E 621, auch bekannt als MSG. Dieser Stoff wird unter vielen verschiedenen, manchmal sogar unschuldig klingenden Namen auf die Verpackung gesetzt, wie z. B.: Monodium Glutamat, Hefeextrakt, Gerstenextrakt, Bierextrakt, hydrolysiertes Eiweiß/Protein oder Natriumglutamat.

Dr. Russel Blaylock – einer der führenden amerikanischen Neurologen und Nahrungsexperten – hat viele wissenschaftliche Untersuchungen über den Einfluss von chemischen Zusätzen auf unsere Gesundheit gemacht, aber vor allem über künstliche Süßstoffe und die Geschmacksverstärker MSG (Monosodium Glutamat). Laut seiner Studien sorgt MSG dafür, dass die natürlichen Geschmacksstoffe eines Produktes verstärkt werden und es dadurch

viel besser schmeckt. Außerdem hat es einen Effekt, der süchtig macht, weshalb wir dann genau dieses Produkt, in dem es enthalten ist, immer wieder kaufen und verspeisen wollen. Es ist eben nicht nur die Tabakindustrie, die sich an süchtig machenden Zutaten in ihren Produkten schuldig macht. Durch diesen Stoff wird genau der Mechanismus von Hunger- und Sättigung im Gehirn sehr negativ beeinflusst.

Eine andere Nebenwirkung von MSG ist, dass Sie auch ohne sich “voll zu essen” Fettleibigkeit (Obesitas) entwickeln können. Beispielsweise Ratten, die über längere Zeit mit ihrer normalen Nahrung MSG zugeführt bekamen, entwickelten Fettleibigkeit und alle dazu gehörigen Beschwerden, so wie z. B. Herzprobleme, Diabetes und bei Einnahme über längere Zeit sogar Gehirnschäden.

Eine andere chemische Zutat, die eine ausdrückliche “extra Warnung” verdient, ist: ASPARTAM! Dieser künstliche Stoff hat keinerlei Kalorien und somit wird allgemein die Meinung vertreten, dass Sie davon auch nicht dick werden können. Aber stimmt das auch? Lassen Sie uns doch einmal genau nachschauen, was so alles in einem menschlichen Körper passiert, wenn Sie diesen chemischen Stoff aufnehmen. Der Körper prüft und denkt: “Aha, Zucker.” Er bereitet sich darauf auf einen erhöhten Blutzuckerspiegel vor, sodass er mehr Insulin produziert, um diesen dann wieder herunterzufahren. Aber der Zucker will einfach nicht kommen! Der Körper gerät dadurch völlig durcheinander, der Blutzuckerspiegel ist nun sehr niedrig, doch da kommt kein Zucker. Die Folge ist: Sie bekommen einen wahren Heißhunger nach Essen, verständlicherweise nach Zucker, um den Missstand wieder auszugleichen. Kurzum: Nach der Einnahme künstlicher Süßstoffe ist es durchaus möglich, dass Sie einen regelrechten (Fr-)Essanfall bekommen.

Weiterhin ist durch viele Wissenschaftler bewiesen, dass Süßstoffe, darunter auch Aspartam, eine Reihe von Beschwerden verursachen kann, darunter Kopfschmerzen, Migräne, Hautausschlag, wie z. B. juckende Ekzeme, Müdigkeit, Schlafprobleme und auch neurologische Krankheiten.

Heutzutage gibt es auch Stevia, das den Namen "natürlicher Süßstoff" bekommen hat. Aber wie natürlich ist Stevia wirklich? Stevia ist eine grüne Pflanze und wenn Sie davon ein Blatt in den Mund nehmen, schmeckt es sehr süß. Trocknen Sie diese Blätter und machen davon ein Puder, entsteht ein grün-braunes Pulver, das leicht süß schmeckt. Sie haben dann tatsächlich einen 100 % natürlichen Süßstoff, der völlig gesund ist und der Gesundheit keineswegs schadet. Aber was liegt da in den Regalen unserer Supermärkte? Ein weißes Pulver, welches genau wie (Puder-) Zucker aussieht. Das ist Steviosid, das mithilfe von Ethanol aus der Steviapflanze raffiniert wird, also durch Mittel eines chemischen Extraktionsprozesses. Es ist sicherlich besser als Aspartam, doch 100 % natürlich ist dieses weiße Steviapulver wirklich nicht! Denn etwas, was zuckerweiß ist und keine Energie enthält, das wäre zu schön, um wahr zu sein. Das gibt es so in der Natur auch nicht! Mein Motto ist: Sie können wesentlich besser mit Produkten süßen, die Kalorien enthalten, wie z. B. Honig, getrocknete Früchte oder braunem Rohrzucker, als mit chemischen Süßstoffen ohne Kalorien.

Das größte Problem der E-Nummern und Pestizide liegt darin, dass diese in allen zugänglichen Nahrungsmitteln stecken. Die beste Lösung, um diese Zusätze zu vermeiden, ist es, das Essen selbst und mit natürlichen Zutaten zuzubereiten und keine Snacks bzw. Zwischenmahlzeiten mehr zu essen. Eine noch bessere Lösung ist es, nur noch biologisch produzierte Lebensmittel zu sich zu nehmen, die keine oder wesentlich weniger chemische Zusätze enthalten, denn bei diesen Produkten werden tatsächlich keine Pestizide oder Kunstdünger benutzt.

Wie kommt es, dass biologische Nahrung gesünder ist? Das Resultat der Erforschung stand vor einiger Zeit groß in allen Zeitungen: "Biologische Nahrung ist nicht unbedingt gesünder als normale Nahrung!" Mit anderen Worten: "Völlig unnötig und sinnlos ausgegebenes Geld!" Es stimmt sehr wohl, dass ein normaler Apfel im Vergleich mit einem biologischen Apfel, der biologische Apfel nicht unbedingt mehr Vitamine oder Mineralien enthielt - auch

nicht mehr Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate als ein gewöhnlich gewachsener Apfel. In diesem Sinne haben biologische Lebensmittel vielleicht kaum Mehrwert gegenüber den konventionellen. Aber ich esse nicht biologisch, weil ich denke, dass ich dadurch mehr Vitamine, Mineralien und mehr Makronährstoffe zu mir nehme, sondern ich wähle bewusst biologisch, weil ich dann weniger Schadstoffe zu mir nehme. Weniger Pestizide, weniger chemische Zusätze, kurzum: weniger Giftstoffe und dadurch weniger “Endokrine Disruptoren”, die u. a. mein Gewicht negativ beeinflussen können.

Es scheint sehr einfach: Essen Sie nur noch biologisch produzierte, ungespritzte Nahrungsmittel! Aber diese einfache Lösung ist für viele nicht so einfach, weil biologische Ernährung meistens viel teurer ist, als gewöhnliche. Doch bedenken Sie, was es kostet, wenn Sie nicht mehr gesund sind! Was kostet Übergewicht und alle Beschwerden, die dazugehören? Was kostet es, wenn Sie sich nicht gut in Ihrer Haut fühlen und darum nicht mehr gut “funktionieren” können?

Biologisch wird immer günstiger, wenn Sie sich mehr für Qualität als für Quantität entscheiden. Lebensmittel aus dem Supermarkt sind relativ günstig und wenn etwas billig ist, dann kaufen wir lieber zu viel, als zu wenig davon – so denken wir leider. Mit dem Ergebnis, dass z. B. die Niederlande pro Jahr mal eben für 2,4 Milliarden Euro Nahrungsmittel einfach auf den Müll wirft. Wenn Sie sich biologisch ernähren, kaufen Sie auch viel bewusster ein. Sie kaufen nur das, was Sie wirklich nötig haben und wovon Sie genau wissen, dass Sie es auch verbrauchen, denn biologische Nahrungsmittel sind viel zu teuer, um sie einfach auf den Müll zu werfen.

Zudem hat biologische Ernährung natürlich auch damit zu tun, klare Entscheidungen zu treffen. Ich war immer überrascht, wie viel Geld meine Kollegen in der Betriebskantine für ihr Mittagessen ausgegeben haben oder draußen im Essenssaal. So geben sie z. B. täglich 5,- Euro für Brötchen, Suppe und 1 Krokette aus. Ich habe immer mein biologisches Mittagessen dabei und das kostet gerade einmal 3,- Euro.

Als meine Schwester und ich noch klein waren, arbeitete nur mein Vater und er brachte damals noch nicht so viel Geld nach Hause. Wir wohnten in einem kleinen Reihenhäuschen, wir hatten nur 1 Auto und unsere Ferien verbrachten wir in Drenthe (auf einem Campingplatz). Meine Schwester und ich gingen nur zum Schwimmunterricht und wir liefen in selbst genähter Garderobe herum. Unsere Küchenschränke waren voll mit Aldi-Nahrungsmitteln, weil es ja so günstig war. Als wir dann älter waren und meine Mutter ebenfalls arbeiten ging, während mein Vater Karriere machte, zogen wir in ein größeres, frei stehendes Haus mit großem Garten um. Das Auto wurde durch ein größeres ersetzt und es kam sogar noch ein weiteres kleines Auto dazu. Jetzt flogen wir mit dem Flugzeug in die Ferien, meine Schwester und ich durften nun Reitstunden nehmen und wir bekamen genügend Taschengeld, um sogar Markenkleidung zu tragen. Aber eine Sache blieb völlig unverändert: Meine Mutter machte und macht es sogar noch heute – jede Woche ihre Einkäufe bei Aldi – weil es dort so unheimlich günstig ist ...

Ist es nicht wirklich komisch, dass selbst wenn unser Einkommen steigt, wir alle ein größeres Haus und ein größeres Auto kaufen, einen zweiten Computer dazunehmen, stets das neueste I-Phone haben wollen und auch noch luxuriösere Ferien? Aber unsere Ausgaben für das Allerwichtigste, was wir haben, unsere Gesundheit und somit eben auch unsere Ernährung, bleiben unverändert. Wir gehen höchstens einmal aus zum Essen und lassen uns jetzt öfters sogar die Mahlzeiten ins Haus liefern.

Wäre es nicht auch sehr logisch, dass, wenn unser Einkommen steigt, wir zuerst in unsere Gesundheit investieren und wir damit etwas mehr Geld für gesündere, biologische Lebensmittel ausgeben? Wenn dann noch Kapazität vorhanden ist, können wir noch Extra-Geld in sekundäre, materielle Dinge, wie z. B. eine größere Wohnung, Auto oder Luxusprodukte investieren.

Es gibt Familien, die in jedem Schlafzimmer einen Fernseher und einen Computer stehen haben. Kinder haben heute Zimmer mit so viel Spielzeug, dass sie nicht einmal wissen, was sie damit

alles anfangen können. Viele Menschen, selbst ohne Kinder, haben einen königlich gefüllten Schrank mit allerlei Süßigkeiten und einen großen Kühlschrank gefüllt mit Erfrischungsgetränken. Aber beinahe alle diese Menschen haben ihr Obst in einem kleinen Schälchen auf der Ecke ihres Esstisches liegen oder noch schlimmer, sie haben überhaupt keine Obstschale! Es gibt sogar Kinder, die kaum Obst bekommen.

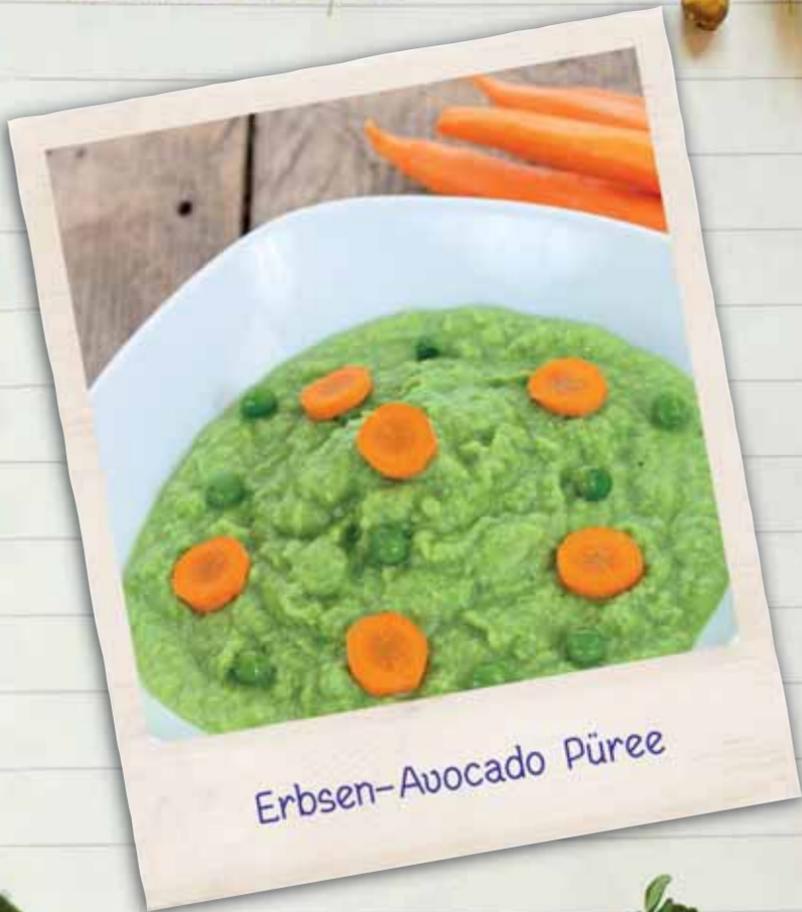
Als alleinerziehende Mutter habe ich ein sehr begrenztes Budget. Ich wohne auf sehr kleinem und bescheidenem Raum, habe kein Auto und mein Handy ist noch aus dem letzten Jahrhundert. Ich schäme mich dafür überhaupt nicht, dass ich nicht in einem schönen Haus wohne oder dass ich nur wenig Platz im Schrank für Kleidung und andere Sachen habe. Aber ich bin sehr stolz, dass mein frisches Obst nicht in einem kleinen Obstschälchen liegt, sondern in einem großen Obstschrank! Dieser wird täglich bis zum Rand gefüllt und wir können darum so viel Obst essen, wie wir wollen und wir für unsere Gesundheit nötig haben. Das jedenfalls empfinde ich als einen sehr großen Reichtum!

Doch keine Sorge, wenn Sie nach diesem Kapitel noch denken, dass biologisch mit Ihrem persönlichen Budget nicht bezahlbar ist, dann können Sie sich und Ihr Kind immerhin noch *natürlich* und *gesund* erziehen und in den folgenden Kapiteln zeige ich Ihnen genau, wie Sie das am besten machen.



Rezepte

Meine Rezepte



Erbsen-Avocado Püree



Fast Food

Erbsen-Avocado Püree

Zutaten für 2 Personen

- 1 Päckchen tiefgefrorene Erbsen, ca. 450 g
- 2 bis 3 reife Avocados
- 2 TL Bouillonpulver*
- 1 Schuss Sojasoße
- eventuell Knoblauch

Zubereitung

Geben Sie die grünen Erbsen, die Bouillon und die Sojasoße in einen Topf mit wenig Wasser und rühren alles gut durch, bis die Erbsen gar sind. Schneiden Sie dann die Avocados in Stücke, geben sie zu den Erbsen und pürieren alles mithilfe eines Stabmixers oder normalen Mixers.

Noch ein Tipp zum Variieren: Sie können die Erbsen auch durch (tiefgefrorenen) Grünkohl oder (tiefgefrorenen) Spinat ersetzen.

Dieses Gericht können Sie zum Mittag- oder auch zum Abendessen (anstelle von Kartoffeln, Pasta oder Reis) mit etwas Gemüse und Fleisch, Fisch oder einer anderen Eiweißquelle essen. Das Verhältnis von Erbsen und Avocados können Sie je nach Geschmack anpassen und variieren.

Hinweis!

Bei den Zutaten gebe ich die jeweilige Menge nicht immer genau an. Der Grund dafür ist, dass ich meistens nur nach Gefühl koche und

Meine Rezepte



Gefüllte Reismehlblätter

Gefüllte Reismehlblätter

Reismehlblätter können Sie in Asialäden kaufen. Sie werden aus Reismehl und Wasser hergestellt. Das Reismehl besteht aus raffinierten Kohlenhydraten, die Sie eigentlich besser meiden sollten. Aber das Reismehlblatt ist so dünn, dass Sie nur sehr wenig von diesen verarbeiteten Kohlenhydraten aufnehmen und das sogar, wenn Sie 10 Stück auf einmal essen. Diese sind wirklich super, um daraus leckere Wraps zu fertigen und mit einer gesunden Füllung können sie doch noch ein ernährungsbewusster Snack sein.

Zutaten

- Reismehlblätter
- Schlangengurken in Streifen
- Paprika
- Möhren
- Kimchi
- Oliven (kurzum alles, was Sie lecker finden, z. B. Gemüse, roh oder auch gekocht)
- Omelett* in Streifen
- einige Stücke Hähnchenbrust*
- einige Stückchen Avocado

Zubereitung

Eigentlich können Sie alles, was Sie normal auch in einem Salat verwenden, mit Dressing nach eigener Wahl nehmen, wie z. B. Senf-Honigdressing (Senf, Honig und etwas Essig) oder Sojadressing (Sojasoße, Honig und etwas Essig). Weichen Sie die Blätter – eins nach dem anderen – ca. 20–30 Sekunden in einer Schale mit warmem Wasser (nicht heiß!) auf. Dann legen Sie jeweils ein Reismehlblatt auf einen Teller und füllen dieses mit allerlei gesunden Zutaten, die Sie lecker finden. Lassen Sie an beiden Seiten genügend Platz, sodass Sie das Reismehlblättchen mit Inhalt noch aufrollen und zufalten können. Dann dippen Sie das fertige Reismehlröllchen in Ihre Lieblingssoße.