

In vielen Lebensmitteln ist Eiweiss vorhanden, das der Körper gut aufnehmen und verwerten kann. Doch bei Eiweiss denken wir nur an tierische Produkte, wie Eier, Fleisch- und Milchprodukte, Fisch und Hülsenfrüchte. Natürlich auch Eiweissshakes, -Riegel und -Pulver aus tierischen und pflanzlichen Quellen. Täglich stopfen wir uns voll mit diesen Nahrungsmitteln, weil wir der Meinung sind, dass wir täglich viele Proteine essen müssen. Doch es zeigt sich, dass gerade Sportler oder ältere Menschen, die noch mehr Proteine so essen, nicht mehr Muskelmasse bekommen.

**Warum ist das so?** Nun, der Körper kann dieses Protein gar nicht korrekt verwerten.

**Was geht bei der Erhitzung, also beim Kochen, Verbrennen (Anbraten nennen wir das so schön) vor sich?** Erhitzen wir z.B. ein Ei, so sehen wir, dass die eigentlichen Eiweissstoffe / Proteine darin schon bei 43 Grad Celsius ihr Aussehen und ihre Form verändern. Bis dahin waren sie wässrig und durchsichtig, nun beginnen sie weissflockig zu werden und verhärten gleichzeitig. Man sagt dann, das Eiweiss gerinnt. Diese Veränderung der Eiweissstoffe durch die Erhitzung wirkt sich im Körper sehr ungünstig aus. Bekommt z.B. ein Mensch hohes Fieber, beidem die innere Körperwärme auf 43 Grad ansteigt, gerinnt die Eiweissmasse im Blut und in den Säften. Der Mensch stirbt. Isst ein Mensch durch die Erhitzung geronnenes, verhärtetes Eiweiss, dann verhindert die Verhärtung die vollständige und leichte Auflösung im Magen.

Geronnenes Eiweiss, d.h. koagulierte und ihrer Lebensfähigkeit beraubte Eiweissstoffe werden nur unvollkommen von der Pepsin-Säuremischung im Magen gelöst und aufgespalten, sie werden wohl verflüssigt, aber die Aufspaltung in ihre Aminosäurebausteine geht nur sehr unvollkommen vor sich.

Wir müssten also, wie die Raubtiere, frisches, rohes **Fleisch** oder **Fische** essen, was ich Ihnen nicht empfehlen kann. Denken Sie an Keime, Leichengifte usw. Viele denken **Eier** sind absolut gesund. Alles was es für ein neues Leben braucht steckt im Ei. Ja, das ist korrekt, aber natürlich im rohen Ei und nur für ein Huhn (ein Küken). Eier fördern beim Menschen unter anderem z.B. Diabetes.

**Milch**, so gesund. Sie ernährt. Auch das ist korrekt. Muttermilch ist für jedes Baby die perfekte Nahrung. Nährstoffe, Hormone... alles ist zur Stärkung des Immunsystems und zum Wachstum vorhanden. Sie haben es gelesen:

**Muttermilch!** Also für uns Menschen keine Kuh-, Ziegen- oder Elefantenmilch. Menschen-Muttermilch und zwar direkt vom Baby ab der Brustwarze gesaugt. Sobald die Milch abgepumpt wird verliert sie an Lebenskraft. Kuhmilch, die wir im Laden (also zusätzlich pasteurisiert, also erhitzt) oder beim Bauer (Rohmilch) aus der Nähe kaufen, hat keinen Nutzen. Das ist ein totes Gesöff. Ah, Sie denken an das viele Kalzium, das wir doch brauchen. Auch das ist korrekt, nur Kalzium aus der tierischen Milch kann der Körper auch nicht gut verwerten. Viele MilchtrinkerInnen leiden ab 50 an Osteoporose.

Mit totem **Eiweisspulver** kann der Körper auch nichts anfangen. **Hülsenfrüchte** werden über Stunden gekocht. Sie sehen am Kochwasser, wie Sie das geronnene Eiweiss wegschütten.

### **Wussten Sie, dass zu viel Protein nicht die Muskeln aufbauen?**

Zu viel Protein beschleunigt sogar die Alterung. Wer sich also mit tierischem Protein vollstopft, sieht plötzlich alt aus.

Proteinergänzungen steigern die Wirkung mit Krafttraining bei älteren Erwachsenen nicht wesentlich. Es ist nur das Krafttraining das die Muskeln aufbaut.

Langleibigkeitsexperten empfehlen den Proteinkonsum zu reduzieren, um länger zu leben. Wir in der Beratung gehen den gleichen Weg und empfehlen vor allem nur gesunde Proteine, die der Körper ohne Probleme aufnehmen und verwerten kann.

Natürlich sehen das Proteinverkäufer jeder Art anders, vor allem auch die Fleisch- und Schlachtindustrie. Sie wollen ihre Produkte verkaufen. Es geht nicht um Ihre Gesundheit, sondern um Cash.

**Was sind gute Eiweissquellen?** Ganz einfach LEBENSmittel, wie z.B.: Spinat, Sellerie, Mangold, Lattich, Löwenzahn, Kohl, Wegerich, Sauerampfer, Grüner Spargel, Möhren, Sellerie (Wurzeln), Radieschen, Rote Beete, Kohlrabi, Zwiebeln, Gurken, Tomaten, Junge Erbsen, Zuckererbsen, Kartoffeln, Erdbeeren, frische Kirschen, Äpfel, Birnen, Apfelsinen, Datteln, Bananen, Haselnüsse, Walnüsse, Paranüsse, Hafer, Weizen, Haselnusskerne, Mandeln, Kokosnuss, Pinienkerne, Erdnusskerne. Vieles können Sie roh essen.

**Essen Sie sehr viel Grünes roh (Salat und Gemüse). So kann der Körper aus den Aminosäuren Protein produzieren.**

Rohkost-Bio-Kakaobohnen (nehmen Sie nur ein bis zwei pro Tag) können die Durchblutung im ganzen Körper fördern. Das hilft auch bei Muskeln und der Haut.

**Was hilft das Frakturrisiko massiv zu senken?**

Alles ist besser als Pharmazie oder Nahrungsergänzungsmittel. Was heisst alles? Eigentlich nur eine gesunde Ernährung, dann aber vor allem **Ausdauer-, Kraft- und Gleichgewichtstraining**. Das hilft Stürze zu vermeiden, und dass Knochen brüchig werden, Stichwort: Osteoporose.

Sinnvoll ist es bis zum Lebensende aktiv zu bleiben. Mit Muskeln und starken Knochen vermeiden Sie so atypische Oberschenkelfrakturen, die vor allem bei älteren Menschen durch Stürze verursacht werden.