

Vollkorn soll absolut gesund sein. So die Meinung seit Jahrzehnten. Immer mehr Vollkornprodukte werden in Läden und Restaurants angeboten. Medien berichten, Ärzte empfehlen, Therapeuten auch... Einige Heilpraktiker bezweifeln, dass Vollkorn so gesund ist. Deshalb fragen uns immer wieder unsere Klienten, was nun Sache ist.

Unsere klare Meinung, die wir in unseren Gesundheitskonzepten auch erwähnen:

Vollkornprodukte sind reich an Vitaminen, Vital- und Mineralstoffen, Spurenelementen usw. Das steht in der Regel auch auf der Verpackung und in Zeitschriftartikeln, die Rezepte vorstellen.

Nur stimmt das überhaupt, wenn Sie es dann zubereitet essen?

Nein, leider nicht. Beim Erhitzen (kochen) und sonstigem Zubereiten verlieren diese "wertvollen" Lebensmittel ihre Nährstoffe. Sie essen also nichts mehr, was an und für sich gesund wäre. Das einzige was noch uns dienen kann ist der Ballaststoff. Er bringt Bewegung in den Körper, zuerst bei vielen Menschen Blähungen und anschliessend Bewegung in den oft sehr trägen Darm.

Wer keine Blähungen möchte, isst Weissbrot, das natürlich auch nicht gesund ist, jedoch keine Blähungen verursacht.

Getreideprodukte kennen wir seit rund 10'000 Jahren. Also Jahrtausende vorher lebten alle ohne Kornprodukte. Getreideprodukte verschleimen unseren Körper, wie andere Grundnahrungsmittel, die wir so gerne täglich essen und trinken.

Körner werden in der Natur kaum von Säugetieren gegessen, und schon gar nicht gekocht. Vögel können mit ihren Vorverdaukröpfen Körner ohne Probleme essen.

Vögel können aber auch auf 10'000 Meter ü.M. fliegen. Zum Beispiel Kanada-Gänse und Geier. Das können wir nur im Flugzeug.

Alles über Ernährung erfahren unsere Klienten in unseren Onlineberatungen.
Und wenn dann immer noch Fragen auftauchen, wir sind für Sie da.