

Ilse Gutjahr

**Die vitalstoffreiche Vollwertkost**  
nach Dr. M. O. Bruker



### *Buch*

Dieser ebenso fundierte wie unterhaltsame Ratgeber macht Appetit auf Leben und Genießen. Mit einer Prise Humor würzt Ilse Gutjahr ihre wissenschaftlich exakten Informationen über die Bestandteile einer gesunden Vollwerternährung und verführt mit köstlichen Rezepten zum Ausprobieren. Außerdem beantwortet sie aktuelle Fragen zu Ernährung und Gesundheit. So ist mehr als ein Kochbuch entstanden, denn die Autorin verrät das Geheimrezept für ein gesundes und bewusstes Leben.

### *Autorin*

Ilse Gutjahr-Jung unterstützte 25 Jahre lang Dr. med. Max Otto Bruker bei der Verbreitung seines wissenschaftlichen Therapiekonzepts. Nach seinem Tod übernahm sie die Leitung der Bruker-Stiftung und der von ihm gegründeten *Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB e.V.* Bis zu ihrem Tod im April 2021 sorgte sie dafür, dass Dr. Brukers Vermächtnis verstanden und zu den Menschen gebracht wurde.

Ilse Gutjahr

# Die vitalstoffreiche Vollwertkost

nach Dr. M. O. Bruker

mit Zeichnungen  
von Heinrich Euler

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Dieses Buch ist bereits unter der Nummer 13654  
im Goldmann Verlag erschienen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,  
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf  
deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

25. Auflage  
Überarbeitete Taschenbuchausgabe März 2016  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
© 1986 Tomus Verlag GmbH, München  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München  
Umschlagillustration: Getty Images/White Packert  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
JE · Herstellung: IH  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-17579-6

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# **Wo Sie die Antworten auf Ihre Fragen finden können ...**

## **Dr. Bruker: »Alles von mir gekostet!«**

Dr. Bruker sagt, warum ein Buch mit Rezepten nach den  
Grundsätzen der modernen Ernährungslehre notwendig ist . . . . . 13

## **Was wäre ein solches Buch ohne ein Wort über Dr. M.O. Bruker?**

Ilse Gutjahr stellt Dr. M. O. Bruker vor . . . . . 15

## **Liebe Leserin, lieber Leser ...**

Warum das Buch ein »Ratgeber gegen die Angst« geworden  
ist . . . . . 18

## **Hat eine vitalstoffreiche Vollwertkost nach Tschernobyl noch einen Sinn?**

Warum Sie gerade nach Tschernobyl vitalstoffreiche  
Vollwertkost essen sollten . . . . . 23

## **Um Gesundheit kümmert man sich erst, wenn man sie nicht mehr hat**

Warum Vollwertkost für Ihre Gesundheit so wichtig ist . . . . . 25

## **Die vier Nahrungsmittel, die Sie meiden sollten!**

Was Sie Ihrer Gesundheit zuliebe nicht essen sollten . . . . . 27

## **Die vier Speisen, die Sie täglich essen sollten!**

Die Nahrungsmittel, die wir Ihnen besonders empfehlen  
können . . . . . 29

## **Welche Krankheiten sind ernährungsbedingt?**

Krankheiten, bei denen Sie sich durch eine Umstellung Ihrer  
Ernährung Heilung oder Linderung erhoffen können . . . . . 30

**Welche Ordnung hat unsere Nahrung?**

Alles über »Lebensmittel« und »Nahrungsmittel« und ihre Einteilung nach Prof. Kollath . . . . .	32
---	----

**Wir achten auf Qualität, wir zählen keine Kalorien**

Warum es nicht sinnvoll ist, sich nach Kalorientabellen zu richten . . . . .	42
--	----

**Kennen Sie das Märchen von der Kornähre?**

Was wir aus einem alten Märchen lernen können . . . . .	45
---	----

**Es geht nichts über das Natürlichste: das Getreide**

Das Getreide liefert uns alle Nährstoffe und Vitalstoffe, die der Körper braucht . . . . .	46
Querschnitt durch ein Getreidekorn . . . . .	50

**Wichtig zu wissen: Woraus besteht unsere Nahrung eigentlich?**

Alles über Grundnährstoffe und Vitalstoffe . . . . .	52
Alles über Eiweiß . . . . .	53
Alles über Fette . . . . .	57

**Wie Sie Fett richtig verwenden**

Tipps für alle, die empfindlich sind an Leber, Galle, Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse . . . . .	60
---	----

**Verschwendungen durch Fleischverzehr**

Wie viel Futtermittel man braucht, um ein Kilo Fleisch zu erzeugen? . . . . .	61
Alles über Kohlenhydrate (Saccharide) . . . . .	62
Alles über Vitamine . . . . .	64
Mineralstoffe und Spurenelemente . . . . .	65
Enzyme (Fermente) . . . . .	65
Ungesättigte Fettsäuren . . . . .	66
Aromastoffe . . . . .	66
Faserstoffe . . . . .	66

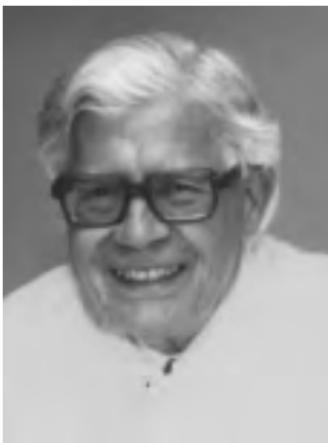
<b>Was geht beim Mahlen verloren?</b>	
Ausmahlungsverluste bei Weizen .....	68
<b>Wie viel und was soll man trinken?</b>	
Welchen Nachteil haben Säfte?.....	69
<b>Und wie hält man's mit der Milch?</b>	
Auf Milch sollten Sie bei bestimmten Krankheiten verzichten.....	70
<b>Ist Vollwerternährung teurer?</b>	
Ein »normales« Frühstück im Vergleich mit einem vollwertigen .....	72
<b>Rezeptteil</b>	
<b>GRUNDREZEPT FRISCHKORNBREI.....</b>	74
<b>Das Wichtigste: Frischkost stets als Erstes essen!</b>	
Frischkornbrei und viele Variationsmöglichkeiten .....	75
<b>Dürfen Getreidesorten für den Frischkornbrei gemischt werden?</b>	
Wichtig ist die Versorgung mit allen Vitalstoffen .....	77
<b>Wie wird Getreide am besten aufbewahrt?</b>	
Was Sie tun können, um Ihr Getreide gegen Schädlinge zu schützen .....	81
<b>Keine Angst vor Bakterien!</b>	
Vorsicht vor »Zeitungsenten«, die Sie verunsichern wollen.....	83
<b>Schafft Phytin Probleme?</b>	
Keine Angst vor Calciumverarmung.....	84

Wie lange soll Getreide eingeweicht werden? .....	84
<b>Die Qual der Wahl mit Getreidemühlen</b>	
Worauf Sie beim Kauf einer Getreidemühle achten sollten ..	85
<b>Frischkost voraus</b>	
Was gehört alles zur »Frischkost«? .....	86
<b>SOSSEN</b> .....	
Obst und Gemüse aus konventionellem Anbau oder aus naturgemäßem?	87
Warum Sie Produkte aus naturgemäßem Anbau bevorzugen sollten, obwohl sie nicht schadstofffrei sind .....	92
<b>Muss die Frischkost unmittelbar nach dem Zubereiten verzehrt werden?</b>	
Ein Vitaminverlust tritt nur sehr langsam ein .....	95
<b>SALATE</b> .....	
Keine Angst vor Blähungen!	95
Warum Sie wegen Blähungen Ihre Vollwertkost nicht aufgeben sollten .....	107
<b>Nitrat-Nitrit: Warnung vor Spinat?</b>	
Die Gefahren der Nitratdüngung .....	107
<b>Eisenmangel durch vegetarische Kost?</b>	
Warum Sie sich bei der richtigen Ernährung darüber keine Gedanken zu machen brauchen .....	114
<b>Wer Diät isst, wird krank!</b>	
Warum Vollwertkost keine »Diät« ist .....	115
<b>Gewürzgurken – roh einlegen</b> .....	
116	

<b>Sind rohe Bohnen giftig?</b>	
Es ist besser, Sie kochen grüne Bohnen .....	123
<b>SUPPEN</b> .....	124
<b>Milchsaures Gemüse – sinnvolle Ergänzung</b>	
Über die alte Methode der Milchsäuregärung.....	138
<b>Ja oder nein zum Dampfdrucktopf?</b>	
Warum die Wahl des Kochtopfes relativ unwichtig ist .....	140
<b>GETREIDESPEISEN</b> .....	140
<b>Cadmium im Getreide?</b>	
Cadmium gibt es auch in anderen Lebensmitteln .....	149
<b>Welche Bedeutung hat das Säure-Basen-Gleichgewicht?</b>	
Warum diese Frage bei einer richtigen Ernährung nicht wichtig ist .....	152
<b>Keine Angst vor Mutterkorn!</b>	
Wie Sie Mutterkorn erkennen können und was passiert, wenn Sie mal eins mitessen.....	157
<b>GEMÜSE</b> .....	158
<b>Braucht man einen Mikrowellenherd?</b>	
Warum Sie sich keinen Mikrowellenherd kaufen sollten ...	164
<b>Ist Tiefkühlkost empfehlenswert?</b>	
Warum Sie Tiefkühlkost nicht blanchieren sollten .....	175
<b>KARTOFFELSPEISEN.</b> .....	181

<b>SÜSSSPEISEN . . . . .</b>	<b>195</b>
<b>Womit soll man süßen?</b>	
Warum man eigentlich fast keine Speisen zu süßen braucht . . . . .	195
<b>Sind Süßstoffe zu empfehlen?</b>	
Sie sollten Präparate meiden und lieber Ihren Gaumen »umgewöhnen« . . . . .	202
<b>Was ist eigentlich »Ursüße«?</b>	
Ursüße kann Unverträglichkeit hervorrufen . . . . .	207
<b>Braucht man für die Zubereitung von Vollwertkost mehr Zeit?</b>	
Eine Gewöhnungsphase brauchen Sie schon – dann geht es schnell . . . . .	211
<b>Sollen Obst und Gemüse geschält werden?</b>	
Warum Sie mit dem Schälen die wichtigsten Stoffe entfernen . . . . .	212
<b>Quark soll sehr gesund sein. Stimmt das?</b>	
Warum zu viel Quark eine Belastung für den Körper ist . . . . .	214
<b>GEBÄCK . . . . .</b>	<b>218</b>
<b>Formaldehyd soll auch im Honig vorkommen. Ist das schädlich?</b>	
Keine Angst vor Honig . . . . .	220
<b>Nimmt man bei vitalstoffreicher Vollwertkost zu oder ab?</b>	
Warum der Dicke abnimmt und der Dünne zunimmt . . . . .	229
<b>Sind Kaffee und schwarzer Tee erlaubt?</b>	
Warum Sie Kaffee und schwarzen Tee nur zu besonderen Anlässen trinken sollten . . . . .	230

Zahnkaries und Ernährung ...	
Vollwertkost statt Fluoridtabletten .....	235
<b>BROTE UND BRÖTCHEN</b> .....	248
Woran erkennt man ein Vollkornbrot?	
Am besten, Sie backen Ihr Brot selbst! .....	250
Ist Vollkornbrot schwer verträglich?	
Warum es auf den Fabrikzucker ankommt .....	254
Nicht genügend Vitamin B <sub>12</sub> ?	
Auch bei vegetarischer Kost erhält der Körper genug	
Vitamin B12 .....	263
Keine Angst vor Schimmelpilzen!	
Warum Sie nicht gleich das ganze Brot wegwerfen sollten, wenn es einen Schimmelfleck hat .....	267
Wie sollte Brot aufbewahrt werden?	
Ein Holzbrett und ein Geschirrtuch genügen .....	269
<b>BROTAUFSTRICHE</b> .....	270
Gerade das Kleinkind sollte gesunde Kost erhalten	
Wie Sie Ihr Kind richtig ernähren .....	276
Auch die Ernährung des älteren Menschen und des Sportlers sollte umgestellt werden .....	279
<b>REGISTER ALLGEMEIN</b> .....	281
<b>REGISTER REZEPTE</b> .....	284



© privat



© privat

## **Dr. Bruker: »Alles von mir gekostet!«**

Aus mehreren Gründen muss ich zu diesem Buch einige Worte sagen. Die Autorin ist seit Langem meine engste Mitarbeiterin. Sie kennt daher nicht nur die Schwächen der herkömmlichen Ernährungsphysiologie, die letztendlich zu der Lawine der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten geführt haben, sondern auch die Segnungen der modernen Ernährungslehre. Dr. Maximilian Bircher-Benner hat dazu den Grund gelegt, Prof. Werner Kollath hat die wissenschaftliche Basis geschaffen, und ich habe sie in die Klinik und ärztliche Praxis eingeführt. Es besteht kein Zweifel, dass sie sich zur Vorbeugung und Behandlung dieser Krankheiten hervorragend bewährt hat.

Als Arzt und Ernährungswissenschaftler habe ich in zahlreichen Büchern die theoretischen Grundlagen dargestellt. Es fehlte noch die praktische Anwendung in der Küche.

*»Dieses vielseitige Buch ist etwas ganz Besonderes!«*

Das vorliegende Buch füllt diese Lücke. Es ist aber kein Kochbuch üblicher Art, sondern etwas ganz Besonderes. Selbstverständlich enthält es Rezepte. Sie bilden den Anlass, dass der, der die Speisen zubereitet, so nebenbei und fast unmerklich in die Gedanken der modernen Ernährung eingeführt wird. Das Resultat ist die vitalstoffreiche Vollwertkost. So finden sich in fast spielerischer und doch wissenschaftlich exakter Weise zwischen den Rezepten kurze Grundsatzinformationen über das Wesen einer gesunden Ernährung. Man stößt auf allgemeine Weisheiten und begegnet einer Lebensphilosophie, die unausgesprochen zeigt, dass hinter der Aus-

wahl der Speisen die Bejahung der Schöpfung steht. Als Gewürz wird – neben den üblichen – Humor verwendet.

So kommt es, dass ich Ihnen in dem vielseitigen Buch ständig begegne, sei es in Zitaten oder in Hinweisen auf die von mir vertretene moderne Ernährungslehre. Trotzdem bedurfte es bei der Übersetzung der vitalstoffreichen Vollwertkost in die Küchenpraxis einer Künstlerin, die mit lockerer Hand ohne großen küchentechnischen Aufwand einfache, aber doch wohlgeschmeckende Gerichte erstellt hat. Keines der Gerichte verstößt gegen das Prinzip der modernen Ernährungslehre, und jedes wurde von mir persönlich gekostet und selbstverständlich für gut befunden.

Es muss noch besonders betont werden, dass die vitalstoffreiche Vollwertkost keine Krankenkost ist, sondern eine Art Standardkost für den Gesunden und jeden, der gesund bleiben möchte. Etwas ganz Besonderes ist es aber, dass diese Kostform bei jeder Krankheit als Basiskost verabreicht werden soll. Da sie außerdem frei ist von allen Fabrikzuckerarten, ist sie die Ernährungsform, die von Magen- und Darmempfindlichen nicht nur gut vertragen wird, sondern mit der es auch gelingt, chronische Krankheiten der Verdauungsorgane auszuheilen – eine Universalkost.

*Ich bin überzeugt, dass dieses einzigartige Buch von Ilse Gutjahr ein Renner wird.*

*Dr. Bruker*

## **Was wäre ein solches Buch ohne ein Wort über Dr. M. O. Bruker?**

Anders gefragt: Was wäre die vitalstoffreiche Vollwertkost ohne ihn? Wahrscheinlich gäbe es diesen Begriff gar nicht. Also auch nicht dieses Buch. Dr. M.O. Bruker (1909-2001) war Arzt für innere Medizin und ärztlicher Leiter des Krankenhauses Lahnhöhe, eines überregionalen Zentrums für Ganzheitsmedizin in Lahnstein.

*Mit einer ganzheitlichen Behandlung können viele Krankheiten geheilt werden*

Arzt aus Berufung war er, nicht Mediziner im üblichen Sinne. Mehr als fünf Jahrzehnte trat er täglich den Beweis dafür an, dass mit einer ganzheitlichen Behandlung viele Krankheiten verhütet, gelindert, oftmals geheilt werden können. Die umfassenden Erkenntnisse und Erfahrungen aus der jahrzehntelangen ärztlichen Tätigkeit ließen Dr. Bruker immer deutlicher erkennen, dass die ärztlichen Aufgaben in hohem Maße im Bereich der Prophylaxe liegen, damit Krankheiten gar nicht erst entstehen können. Statt der üblichen symptomatischen Linderungsbehandlung ist eine ursächliche Heilbehandlung anzustreben.

»Krankheiten haben Ursachen und einen tieferen Sinn. Was hat diese Krankheit für eine Bedeutung? Warum bekommt der Patient gerade *diese* Krankheit?« Bereits wenige für Dr. Bruker typische Sätze zeigen, wie stark er sich mit dem Patienten identifiziert. Ein Ganzheitsarzt, wie ihn sich jeder wünscht, der Heilung sucht.

Dr. Bruker spricht eine deutliche Sprache, auch in der Öf-

fentlichkeit. Unbeeinflusst von wirtschaftlichen Interessengruppen zeigte er unbeirrt gangbare Wege für die Bevölkerung auf. Nicht nur im Bereich der Ernährung. Als ganzheitlich denkender und handelnder Arzt engagierte er sich bereits in den 1960er Jahren aktiv gegen die Errichtung von Atomkraftwerken, zeigte die Verfilzung der Interessengruppen im Gesundheitswesen in bestechender Klarheit auf.

Dies trug ihm nicht nur Freundschaften ein. Aber »von einem gewissen Format an hat jeder seine Verfolger vom Dienst«.

### *Unermüdliche Information und praktische Durchführung*

Die vitalstoffreiche Vollwertkost hat ihre Verbreitung – auch im klinischen Bereich – durch die unermüdliche Information und praktische Durchführung von Dr. M. O. Bruker gefunden. Besonders seine Entdeckung, dass die Verträglichkeit jeder Kostform abhängig ist von der Kombination einzelner Speisen, ist von Bedeutung. Hierbei spielt der Fabrikzucker eine besondere Rolle. Das Problem der Unverträglichkeit ist eines der Haupthindernisse, weshalb sich die vitalstoffreiche Vollwertkost noch nicht stärker durchgesetzt hat.

Dr. Bruker war maßgeblich daran beteiligt, dass es zu einem Gespräch mit den Vertretern der herkömmlichen Ernährungsphysiologie über die Vollwerternährung kam.

Aber es ist so, wie schon Schopenhauer sagt: Ein neuer Gedanke wird zuerst veracht, dann bekämpft, bis er nach längerer Zeit als selbstverständlich gilt. So versucht man auch heute in bestimmten Kreisen, die Erkenntnisse von Dr. Bruker abzuwerten.

*Dieses Buch wäre ohne Dr. M. O. Bruker nicht entstanden*

Dies hat die Tatkraft dieses Arztes jedoch nicht geschmälert. Auf die Frage, ob er nicht müde werde, immer wieder gegen Vorurteile anzukämpfen, war seine Antwort: »Sicherlich nicht, denn Druck erzeugt Gegendruck, erst recht bei einem Schwaben. Die unermüdliche Aufklärung über die vorhandenen Missstände ist meine Aufgabe.«

Viele Patienten, Leser und Freunde danken ihm für dieses Engagement. Auch dieses Buch wäre ohne Dr. Bruker nicht entstanden. Alle Texte wurden von ihm geprüft. Die Inhalte sind also vom Spezialisten »abgesegnet«. Sie können sicher sein, dass Sie damit einen »ärztlichen Ratgeber« erworben haben, der Ihnen Sicherheit gibt und das Wesentliche vom Unwesentlichen trennt.



## **Liebe Leserin, lieber Leser,**

liebe Freunde des gesunden Lebens und der Vollwertkost, ich möchte es nicht versäumen, Ihnen zu erzählen, wie dieses Buch entstanden ist. Etwa drei Jahre bestand Herr Frank vom Tomus-Verlag hartnäckig darauf. Folgendes Gespräch fand vor dem Erscheinen mit ähnlichem Wortlaut mehrmals statt:

*C.J. Frank*

Wir brauchen unbedingt ein Kochbuch von Dr. Bruker.

*Dr. Bruker*

Aber nicht von uns. Für Kochbücher fühlen wir uns nicht zuständig.

*Ilse Gutjahr*

Es gibt doch wirklich schon sehr viele und sehr schöne Bücher.

*C.J. Frank*

Ich will aber eins aus dem Hause Bruker, in dem genau die richtigen Sachen stehen.

*Dr. Bruker*

Da hat er recht. Gar nicht so übel. Denken Sie mal an all die Anfragen, die wir täglich erhalten, die Unsicherheit, die allgemein herrscht. Doch, Frau Gutjahr, schreiben Sie das mal.

*Ilse Gutjahr*

Ich bin doch kein Koch im üblichen Sinne und erhebe auch nicht den Anspruch. Wenn überhaupt, dann würde ich nur ein Buch schreiben, in dem die typischen Fragen, die wir ständig in der Post haben, auch beantwortet werden. Also kein typisches Kochbuch, sondern einen Ratgeber, in dem genau steht, was nun eigentlich erlaubt ist und was nicht.

*C.J. Frank*

Sie wissen am besten, was der Leser will. Sie sitzen an der Quelle.

*Ilse Gutjahr*

Dem Leser wird immer wieder Angst gemacht. Vor allen Dingen vor gesunden Sachen. Es müsste also ein Buch gegen die Angst werden, ein Buch, das Sicherheit vermittelt.

*C.J. Frank*

Einverstanden.

*Dr. Bruker*

Na los, machen Sie das mal. Wer schreibt, der bleibt.

Ja, und nun liegt das Ergebnis vor Ihnen. Ein Pro-Vertrauen/Anti-Angst-Buch könnte man es nennen. Mehr als fünfundzwanzig Jahre kannte ich Dr. M.O. Bruker. Viele Jahre bearbeiteten wir täglich gemeinsam die eingehende Post. Es ist kaum vorstellbar, wie viele Briefe uns täglich erreicht haben. An manchen Tagen wurde ein Wäschekorb für den Transport benötigt. Die meisten Fragen spiegelten die Ängste der Zeit wider. Angst zum Beispiel vor Eisenmangel, Bakterien, Eiweißunterversorgung, Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangel, Aids, Blei, Cadmium, atomarer Verseuchung, Krebs – schlichtweg Lebensangst. Angst hatten die Generationen vor uns auch. Angst um die Gesundheit des Kindes, des Partners, Angst zum Beispiel vor Missernten, Hungersnot.

*Es fehlt das Geborgenheitsgefühl*

Die Angst jedoch, die sich heute breitmacht, ist der Ausdruck eines fehlenden Geborgenheitsgefühls in dieser Welt. Es ist allerdings auch nicht einfach, dieses Geborgenheitsgefühl