

Ilse Gutjahr

Die vitalstoffreiche Vollwertkost

nach Dr. M. O. Bruker



GOLDMANN

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

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
--	----

Verschwendung 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

Was geht beim Mahlen verloren?	
Ausmahlungsverluste bei Weizen	68
Wie viel und was soll man trinken?	
Welchen Nachteil haben Säfte?	69
Und wie hält man's mit der Milch?	
Auf Milch sollten Sie bei bestimmten Krankheiten verzichten	70
Ist Vollwerternährung teurer?	
Ein »normales« Frühstück im Vergleich mit einem vollwertigen	72

Rezeptteil

<i>GRUNDREZEPT FRISCHKORNBREI</i>	74
Das Wichtigste: Frischkost stets als Erstes essen!	
Friskornbrei und viele Variationsmöglichkeiten	75
Dürfen Getreidesorten für den Friskornbrei gemischt werden?	
Wichtig ist die Versorgung mit allen Vitalstoffen	77
Wie wird Getreide am besten aufbewahrt?	
Was Sie tun können, um Ihr Getreide gegen Schädlinge zu schützen	81
Keine Angst vor Bakterien!	
Vorsicht vor »Zeitungsenten«, die Sie verunsichern wollen	83
Schafft Phytin Probleme?	
Keine Angst vor Calciumverarmung	84

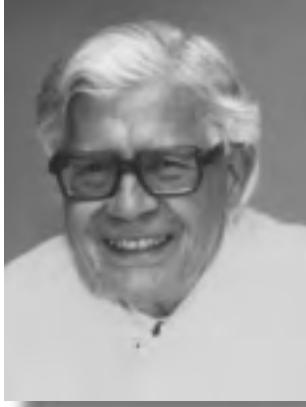
Wie lange soll Getreide eingeweicht werden?	84
Die Qual der Wahl mit Getreidemöhlen	
Worauf Sie beim Kauf einer Getreidemühle achten sollten . .	85
Frischkost voraus	
Was gehört alles zur »Frischkost«?	86
SOSSEN	87
Obst und Gemüse aus konventionellem Anbau oder aus naturgemäßem?	
Warum Sie Produkte aus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

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

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

Zahnkaries und Ernährung ...	
Vollwertkost statt Fluoridtabletten	235
BROTE UND BRÖTCHEN	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 ₁₂ ?	
Auch bei vegetarischer Kost erhält der Körper genug Vitamin B ₁₂	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
BROTAUFSTRICHE	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
REGISTER ALLGEMEIN	281
REGISTER REZEPTE	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 wohlschmeckende 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 Öff-

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 uner müdliche 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 verlacht, 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-B₁₂-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