

WAS DIE ZELLE ESSEN WILL

**Die Schlüssel für Gesundheit, Vitalität und Langlebigkeit durch
natürliche Ernährung**

Dr. Marcus Hölzl, MA, MBA

www.marcushoelzl.com

DR.MARCUS HÖLZL

Was die
ZELLE
ESSEN *will*

Die Schlüssel für Gesundheit, Vitalität und
Langlebigkeit durch natürliche Ernährung

www.marcushoelzl.com

Impressum

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung bedarf der ausschließlichen Zustimmung des Verlags. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Verwertung, Übersetzung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://www.dnb.de/abrufbar>.

Erste Auflage 2025

Copyright ©

Sinaveria GbR

Autor: Dr. Marcus Hölzl, MA, MBA

Covergestaltung: Wolkenart

Buchsatz: Angelina Schlosser

Lektorat/Korrektur: Andrea Dumphart, Christine Huber, Monika Drack

ISBN Print: 978-3-98601-090-4

ISBN Hardcover: 978-3-98601-091-1

*Für meinen Sohn Marlon,
dem ich eine Zukunft wünsche, in der Gesundheit ganz
selbstverständlich auf den Werten Urvertrauen,
Naturverbundenheit und Eigenverantwortung beruht.*

INHALT

VORWORT	13
WIE DIR DIESES BUCH DIENEN KANN	18
TEIL I	23
1. EINFÜHRUNG	24
2. DAS MINDSET ALS ENTSCHEIDENDER FAKTOR	33
3. SALUTOGENESE ALS GESUNDHEITSKONZEPT DER ZUKUNFT	41
TEIL II	51
4. DIE KOSMOLOGIE DER ERNÄHRUNG	53
4.1 Atome – die Legobausteine des Universums	54
4.2 Moleküle – die Legogebilde der Schöpfung	58
4.3 Elektronen – die winzigen Energiepakete im Atom	61
4.4 Methylgruppen – die Lichtschalter auf unserer DNA	71
4.5 Zur Abrundung dieser kleinen Ernährungskosmologie	79
5. WIE DER KÖRPER HEILT UND WELCHE ROLLE ERNÄHRUNG DABEI SPIELT	83
5.1 Wie wir durch Ernährung krank werden (oder bleiben)	86
5.2 Wie wir durch Ernährung gesund werden (oder bleiben)	92
5.2.1 Makronährstoffe	94
5.2.2 Mikronährstoffe	113
Vitamine	114

Mineralstoffe	123
Proteinogene Aminosäuren	125
Omega-Fettsäuren	130
Sekundäre Pflanzenstoffe	136
5.2.3 Faserstoffe (Ballaststoffe)	142
TEIL III	149
6. HEILENDE ERNÄHRUNG	151
6.1 Heilende Nahrungspflanzen	156
6.1.1 Avocado	156
6.1.2 Baldrianwurzel	157
6.1.3 Bärlauch	158
6.1.4 Beeren	159
6.1.5 Brennnessel	160
6.1.6 Brokkoli	161
6.1.7 Cannabis	162
6.1.8 Chlorella	164
6.1.9 Ginseng	166
6.1.10 Gojibeeren	167
6.1.11 Granatapfel	168
6.1.12 Grüner Tee	169
6.1.13 Honig	170
6.1.14 Karfiol (Blumenkohl)	171
6.1.15 Karotten (Möhren)	172
6.1.16 Kokosnuss	173
6.1.17 Königskerze	174
6.1.18 Löwenzahn	175

6.1.19 Olive	176
6.1.20 Rote Rüben (Bete)	177
6.1.21 Spinat	178
6.1.22 Spirulina	179
6.1.23 Süßholzwurzel	180
6.1.24 Süßkartoffeln	181
6.2 Heilende Kräuter und Gewürze	182
6.2.1 Basilikum	182
6.2.2 Dill	184
6.2.3 Fenchel	185
6.2.4 Gewürznelke	187
6.2.5 Ingwer	188
6.2.6 Kamille	190
6.2.7 Kardamom	192
6.2.8 Knoblauch	194
6.2.9 Koriander	195
6.2.10 Kurkuma	196
6.2.11 Lavendel	198
6.2.12 Melisse	200
6.2.13 Oregano	201
6.2.14 Petersilie	202
6.2.15 Pfefferminze	203
6.2.16 Rosmarin	205
6.2.17 Salbei	207
6.2.18 Thymian	208
6.3 Heilende Samen und Nüsse	209
6.3.1 Chiasamen	209

6.3.2 Hanfsamen	210
6.3.3 Kürbiskerne	211
6.3.4 Leinsamen	212
6.3.5 Mandeln	213
6.3.6 Mohnsamen	214
6.3.7 Paranüsse	215
6.3.8 Sesamsamen	216
6.3.9 Walnüsse	217
6.4 Heilende Pilze	218
6.4.1 Chaga	218
6.4.2 Cordyceps	219
6.4.3 Igel-Stachelbart (Löwenmähne)	220
6.4.4 Maitake	221
6.4.5 Reishi	222
6.4.6 Shiitake	223
6.4.7 Zunderschwamm	224
7. SCHLUSSBETRACHTUNG	227
8. GLOSSAR	233
9. QUELLEN	243
9.1 Literatur	244
9.2 Onlinequellen	245
9.3 Filme	246
WEITERFÜHRENDE HINWEISE	247

Danksagung

*Ich danke allen Menschen, die mich entlang des nicht immer
geradlinig verlaufenen Weges, dieses Buch zu schreiben, begleitet haben:*

... meiner Familie, die mir den zeitlichen Raum dafür zugestanden hat.

*... Max Krug und Thomas Wall, die mir von der ersten Minute
an mit Rat und Tat zur Seite standen.*

*... Alexander Klöckner für seine wertvollen inhaltlichen
Hinweise und Bereicherungen.*

*... meinen peniblen Korrekturleserinnen Andrea Dumphart,
Christine Huber und Monika Drack.*

*... allen Menschen, die der Salutogenese und mir in den letzten
Jahren ihr Vertrauen geschenkt haben.*

VORWORT

Es gibt Menschen, die tragen ein Licht in sich – ein tiefes Wissen, das nicht nur aus Büchern stammt, sondern aus der stillen Beobachtung des Lebens, aus gelebter Erfahrung und echter Hingabe. Marcus Hölzl ist so ein Mensch. Seit rund einem Jahrzehnt widmet er sich mit Hingabe der Frage, was unsere Zellen wirklich nährt – auf körperlicher wie auf seelischer Ebene. Seine Gabe ist es, komplexe Zusammenhänge verständlich zu erklären und dabei immer den Menschen als Ganzes im Blick zu behalten.

In diesem Buch öffnet er sein Wissensschatzkästchen: wissenschaftlich fundiert, durchdrungen von Praxis und voller Herzenswärme. Er führt uns dabei weg von der Frage „Was macht krank?“ hin zur viel wichtigeren: „Was erhält uns gesund?“ – und damit mitten in das Herz der Salutogenese.

Wenn du weißt – und das lernst du in diesem Buch – Was die Zelle essen will, beginnt ein tiefes Verstehen: Du erkennst, was deinen Körper wirklich stärkt, was dich aufrichtet, was dich ins Gleichgewicht bringt. Dieses Buch ist eine liebevolle Einladung, Gesundheit nicht länger dem Zufall zu überlassen, sondern sie bewusst und eigenverantwortlich zu gestalten.

Ich freue mich von Herzen, dieses Werk mit einem Vorwort begleiten zu dürfen. Es ist ein Buch, das nicht belehrt, sondern inspiriert – wie sein Autor selbst. Ich wünsche dir, dass du in diesen Seiten nicht nur Wissen findest, sondern Zuversicht – und die Freude, deine Zellen achtsam zu nähren und zu stärken. „Die wirksamste Medizin ist die natürliche Heilskraft, die im Inneren eines jeden von uns liegt.“ (Hippokrates) – Dieses Buch hilft dir, wieder mit ihr in Verbindung zu treten – Zelle für Zelle.

In herzlicher Verbundenheit,

Maria L. Schasteen

Aromapraktikerin und Autorin der Buchreihe „Duftmedizin“

VORWORT

Wer sich mit Ernährung beschäftigt, stößt schnell auf Widersprüche und Unsicherheiten. Dieses Buch lädt Dich ein, die Hintergründe zu erkunden und ein Verständnis dafür zu entwickeln, was moderne Ernährungsforschung wirklich aussagt. Wenn wir über Ernährung reden, klingt es oft so, als sei schon alles erforscht. Zahlen, Tabellen und Referenzwerte sollen uns genau sagen, wie viel Vitamin, Mineralstoff oder Energie wir brauchen. Studien vermitteln den Eindruck, sie hätten die Formel für Gesundheit längst gefunden. Doch bei näherem Hinsehen zeigt sich, wie brüchig dieses vermeintlich feste Fundament ist. Vieles, was wir für gesichertes Wissen halten, basiert auf wackligen Methoden. Gerade in der Ernährungsforschung wird Beobachtung schnell mit Ursache verwechselt. Dass Menschen, die viel Obst essen, länger leben, heißt eben nicht automatisch, dass es nur an der Erdbeere liegt. Meist spielen andere Faktoren wie Bildung, Einkommen oder schlicht ein insgesamt gesünderer Lebensstil eine Rolle.

Auch die bekannten Referenzwerte sind weniger unumstößlich, als sie wirken. Sie wurden entwickelt, um grob die Versorgung einer Bevölkerung sicherzustellen – nicht, um jedem Einzelnen eine Garantie auf optimale Gesundheit zu geben. Wer die Entwicklung mancher Grenzwerte verfolgt, erkennt, wie unsicher sie eigentlich sind. Ein drastisches Beispiel ist Testosteron. Noch vor wenigen Jahrzehnten galten für Männer im Blutspiegel deutlich höhere Referenzwerte als heute. Mit neuen Studien und statistischen Verfahren wurden diese Bereiche Schritt für Schritt nach unten korrigiert – nicht, weil plötzlich die gesamte Bevölkerung weniger Testosteron hätte, sondern weil die Definition der „Normalität“ sich verschoben hat. Hinzu kommt, dass Grenzwerte stark von der untersuchten Vergleichsgruppe abhängen: Misst man in einer älteren oder kränkeren Population, sinkt automatisch der Durchschnitt und damit auch der Referenzwert. So kann jemand mit denselben Hormonwerten je nach Jahr, Labor oder Land plötzlich als „gesund“, „grenzwertig“ oder „krank“ gelten. Solche Entwicklungen machen deutlich: Referenzwerte sind keine fixen Wahrheiten, sondern statistische Konstrukte – und sie sagen oft mehr über Messmethoden und Zeitgeist aus als über die individuelle Gesundheit.

Doch nicht nur die Produkte selbst bergen Gefahren. Auch unsere Umwelt bringt uns täglich mit Stoffen in Kontakt, die wir lernen sollten, bewusst zu meiden oder zumindest einzuschränken. Plastikverpackungen können Weichmacher und Bisphenole abgeben, besonders wenn sie erhitzt oder mit Fett in Berührung kommen. PFAS, die „Ewigkeitschemikalien“, finden sich in beschichteten Pfannen oder Pizzakartons und bleiben in der Umwelt praktisch unzerstörbar. Nitrite in Wurstwaren können im Körper zu krebserregenden Nitrosaminen werden. Acrylamid entsteht beim starken Bräunen von Brot, Pommes oder Chips. Und selbst so alltägliche Dinge wie Speisesalz und Leitungswasser verdienen einen kritischen Blick: Konventionelles Speisesalz besteht aus isoliertem Natriumchlorid und kann die Mineralstoffversorgung stören, außerdem fördert es Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, und unser Trinkwasser kann je nach Region Rückstände von Medikamenten, Pestiziden oder Schwermetallen enthalten. All das klingt beunruhigend, soll aber nicht lähmen. Es ist vielmehr eine Einladung, den Alltag bewusster zu gestalten. Man sollte daher bevorzugt Glas statt Plastik verwenden, auf Abwechslung achten und bei Lebensmitteln sowie Wasser auf hochwertige Quellen zurückgreifen.

Eine besonders subtile Gefahr liegt jedoch nicht in einem einzelnen Stoff, sondern in unserer Haltung zum Essen. Ernährung kann sehr schnell zum Glaubenssystem werden. Wer aus Ideologie, Gruppendruck oder modischem Hype an einer bestimmten Ernährungsweise festhält, verliert leicht das Gespür für die eigenen Bedürfnisse. Low-Carb, Paleo oder Rohkost – jede Richtung kann unter Umständen sinnvoll sein, aber jede kann auch schaden, wenn sie zur starren Pflicht wird. Wichtig ist deshalb auch, zu verstehen, was man überhaupt einnimmt und wie es im Körper wirkt. Ein Supplement entfaltet seine Wirkung immer in einem biochemischen Geflecht – es interagiert mit Enzymen, Hormonen und Stoffwechselwegen. Ohne dieses Wissen läuft man Gefahr, blind Präparate zu schlucken, die nicht nur nutzlos sind und viel kosten, sondern im ungünstigen Fall sogar Schaden anrichten können. Deshalb ist es stets ratsam, sich im Sinne der Eigenverantwortung gut zu informieren.

Unsere Nährstoffbedürfnisse sind keine starren Größen, sondern werden seit jeher durch Ort, Klima und Jahreszeit geprägt. Ein Mensch im hohen Norden hat andere Anforderungen an Energie- und Fettquellen als

jemand, der in tropischer Hitze lebt. Während dort leichte, wasserreiche Früchte den Körper kühlen und Mineralstoffe liefern, sicherten im Norden fettreiche Fische oder lagerfähige Knollen das Überleben. Diese enge Anpassung zeigt: Der Körper erwartet eine Versorgung, die sich an der Umwelt orientiert. Wer regional isst, folgt nicht nur ökologischer Vernunft, sondern knüpft auch an diese natürliche Logik an. Lebensmittel, die im eigenen Klima wachsen, bringen genau jene Zusammensetzung von Nährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen mit, die in diesem Umfeld sinnvoll sind. Regionalität bedeutet also nicht nur kurze Wege und Frische, sondern auch eine Ernährung, die mit den Bedingungen des eigenen Lebensraums harmoniert. Gleichzeitig stärkt sie lokale Strukturen, anstatt globale Industrien zu fördern, die oft hoch verarbeitete, nährstoffarme und gesundheitlich problematische Produkte in Umlauf bringen. So wird bewusster Konsum auch zu einem Beitrag gegen jene ungesunden Ernährungsgewohnheiten, die von der Lebensmittelindustrie systematisch gefördert werden.

Die eigenen Nährstoffbedürfnisse zu durchschauen, beginnt oft mit einem einfachen Blick ins Blut. Blutbilder sind wie Momentaufnahmen des Stoffwechsels: Sie zeigen, welche Reserven ausreichend gefüllt sind und wo möglicherweise ein Mangel besteht. Werte wie Eisen, Vitamin D, B12 oder bestimmte Spurenelemente lassen sich auf diese Weise konkret erfassen, anstatt nur auf allgemeine Empfehlungen zu vertrauen. Damit wird deutlich, dass Ernährung nicht allein eine Frage von Tabellen und Durchschnittswerten ist, sondern hoch individuell. Was für den einen genügt, kann für den anderen zu wenig oder zu viel sein. Richtig interpretiert ermöglichen Blutwerte daher, die eigene Ernährung gezielter auszurichten. Sei es durch bewusste Lebensmittelauswahl oder, falls nötig, durch ergänzende Präparate. So wird Versorgung nicht dem Zufall überlassen, sondern am tatsächlichen Bedarf orientiert. Und genau das zeigt auch die medizinische Erfahrung: Kein Patient reagiert gleich, und nicht jeder profitiert von derselben Behandlung. Individuelle Werte erfordern individuelle Maßnahmen. Erst dadurch kann echte Gesundheitspflege entstehen. Ernährung ist somit kein starres Regelwerk, sondern ein dynamisches Zusammenspiel aus Umwelt, Lebensstil und individuellen Bedürfnissen. Wer versteht, dass Referenzwerte, Lebensmittel und Nahrungsergänzungen immer im Kontext betrachtet werden müssen, kann bewusst Entscheidungen treffen, die

Körper und Geist guttun. Bewusstsein, Eigenverantwortung und kleine, überlegte Veränderungen im Alltag sind die Schlüssel zu einer gesunden Ernährung – und zu echter, nachhaltiger Gesundheit.

Dieser Einblick war nur der Auftakt – im folgenden Buch entfaltet sich die Reise zu einem klaren Verständnis von Ernährung und Gesundheit.

In herzlicher Verbundenheit,

Alexander Klöckner

Lizenzierter Ernährungsexperte

WIE DIR DIESES BUCH DIENEN KANN

Wenn Du in Deinem Leben an dem Punkt angelangt bist, Deine Gesundheit und Dein Wohlergehen in die eigenen Hände nehmen zu wollen, dann hat dieses Buch das Potential, eine gute Lektüre für Dich zu sein. Für mich war es 2015 so weit. In meiner Familie gab es eine Krebsdiagnose und die dafür vorgesehenen konventionellen Ansätze – Operation, Bestrahlung, Chemotherapie – überzeugten mich allesamt nicht. Mir erschien dieser Zugang rein symptomorientiert und das hat sich bis heute nicht verändert. Mein Interesse galt vielmehr der ursächlichen Ebene, dem Aufspüren und Korrigieren der tatsächlich hinter so einer Krankheit stehenden Gründe.

Im Englischen heißt es: „*It's not the fruits, it's the roots!*“ Es geht um die Wurzeln, nicht um die Früchte. Die Früchte eines Jahres mögen wenige oder verkümmert sein, doch zukunftsorientiert ziehe ich keinen Nutzen daraus, mich intensiv mit ihnen zu beschäftigen. Die Situation ist, wie sie ist. Vielmehr lenke ich meinen vollen Fokus darauf, im darauffolgenden Jahr wieder für eine bessere Ernte zu sorgen. Dafür muss ich mich mit den Gründen für die diesjährige Enttäuschung auseinandersetzen und auf der ursächlichen Ebene – der Wurzelebene – für eine Veränderung sorgen. Ohne diese Veränderung ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass ich mich auch im Jahr darauf meiner Früchte nicht erfreuen werde können. Die US-amerikanische Schriftstellerin Rita Brown kleidet es in folgende berühmt gewordene Worte, die häufig – und nicht ganz korrekterweise – Albert Einstein zugeschrieben werden: „Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten.“

Wenn es bei den Früchten um den Zustand des eigenen Körpers geht, bedeutet die Veränderung, den bisherigen Lebensstil sowie die geltenden Umwelteinflüsse zu hinterfragen. Welchen physischen und psychischen Belastungsquellen bin ich tagtäglich ausgesetzt? Wie kann ich sie vermeiden oder zumindest so weit wie möglich reduzieren? Wie halte ich es mit dem Element Wasser, das im Idealfall mehr als 70 Prozent meines gesamten Körpers ausmacht? Ist Wasser nur ein „Getränk für arme Leute“ (Zitat einer Salutogenese-Anwenderin hinsichtlich ihrer familiären Prägung) oder ist es auch für mich gut genug? Bewege ich mich ausreichend? Bin ich viel in der freien Natur, gehe mit ihr in Resonanz und profitiere von ihrer heil-

samen Wirkung auf Körper, Geist und Seele? Begleiten mich das Handy als Wecker am Nachtkästchen und der eingeschaltete WLAN-Router auch durch die Nacht? Bin ich glücklich und zufrieden mit dem Weg, den ich in meinem Leben gehe oder verspüre ich einen inneren Widerstand, wenn ich an einem neuen Tag erwache? Und nicht zuletzt: Was esse ich? Welche Nährstoffe führe ich meinen Zellen in steter Regelmäßigkeit zu und welche verwehre ich ihnen aus Unwissenheit oder Gewohnheit möglicherweise? Unser Körper ist ein Verbund von 100 Billionen Zellen, jede davon ein eigenständiges Lebewesen mit Bewusstsein. Im Zusammenspiel entfalten sie eine phantastische synergetische Wirkung und erlauben uns Menschen, uns zu jenem begnadeten bewussten Wesen aufzuschwingen, das wir im Grunde unseres Daseins sind. Jede dieser Zellen braucht Nahrung, nämlich artgerechte Nahrung, die es ihr ermöglicht, ihr volles Potential auszuschöpfen.

Wenn Du diese Zeilen gerade liest, bist Du vermutlich bereits zum Schluss gelangt, dass das, was wir essen, maßgeblich mitdefiniert, was wir sind und was wir werden. Vielleicht ist Dein Hintergrund, dass Du mit einer unangenehmen Diagnose oder chronischen Beschwerden konfrontiert warst und für Dich zum Schluss gelangt bist, dass die konventionelle Medizin nicht der einzige Lösungsansatz für Dich sein kann. Vielleicht genießt Du auch das Privileg, ohne einen solchen Schuss vor den Bug bereits ein Bewusstsein für den Zusammenhang von Ernährung und nachhaltiger Gesundheit entwickelt zu haben und bist interessiert an und offen für neue Impulse zu einem jahrtausendealten Thema. So oder so hast Du die entscheidende Schwelle überquert, mehr Eigenverantwortung für Deine Gesundheit zu übernehmen und sie nicht mehr unhinterfragt an andere abzugeben.

Warum sind wir eigentlich dieser Eigenverantwortung in einem solch bemerkenswerten Ausmaß verlustig gegangen? Ich sehe es so: Irgendwann sind wir Menschen der Illusion der Trennung anheimgefallen. Eigentlich aus der Einheit allen Seins stammend (sowohl genetisch¹ als auch seelisch²), fühlen wir uns heute getrennt von der Schöpfung, von der Natur, voneinander, manchmal sogar von uns selbst und somit innerlich gespalten. Aus diesem Trennungsgedanken resultierte ein beispielloser Vertrauensverlust. Unser bis dahin unangreifbares Urvertrauen in das Leben, die Natur

Wie Dir dieses Buch dienen kann

und die Welt entglitt uns, zerrann uns zwischen den Fingern. Und ohne Vertrauen hatten wir nicht mehr den Mut, eigene Verantwortung für unser Leben – unsere Seele und unseren Körper – zu übernehmen. Wir begannen stattdessen, diese Verantwortung an andere abzugeben. Andere, die es besser wissen und nur das Beste für uns wollen – hoffentlich.

Der Schritt in die Eigenverantwortung ist alternativlos mit einem inneren Paradigmenwechsel verbunden. Der Status von äußeren Experten und Institutionen als schier unantastbare Koryphäen und Autoritäten wird relativiert. Das nun entstehende Orientierungsvakuum wird gefüllt durch den starken Willen und das authentische Bedürfnis, in Aktion zu treten und ein tiefergehendes Verständnis für die bis dahin kryptisch anmutenden Ursachen-Wirkungs-Ketten zwischen den Zuständen Gesundheit und Krankheit zu entwickeln. An diesem Punkt der persönlichen Reise angelangt, führt kein Weg mehr daran vorbei, sich mit dem zu beschäftigen, was wir tagtäglich als Nahrung zu uns nehmen.

Der faszinierende Aspekt – und das habe ich nicht nur an unzähligen Vortragsbesuchern, Seminarteilnehmern und Klienten beobachten dürfen, sondern kann ich auch für mich selbst in Anspruch nehmen – ist, dass bereits durch ein elementares und noch nicht besonders tiefgründiges Grundverständnis über die Wirkprinzipien von Ernährung jenes Vertrauen in die Natur zurückkehrt, das uns in unserer hochtechnologisierten Gesellschaft abhanden gekommen ist. Plötzlich wird wieder vorstellbar, dass unser Körper mit einer artgerechten Ernährung tatsächlich seine Selbstheilungskräfte entfalten kann. Diese Selbstheilungskräfte sind immer da und warten nur darauf, von außen die notwendigen Ressourcen zu erhalten, um aktiv werden zu können. Durch das, was wir essen (oder eben auch nicht essen), können wir maßgeblich dazu beitragen, wie unser Körper sich entwickelt. Nicht von heute auf morgen, aber definitiv über Jahre, fast immer über Monate und manchmal sogar schon über Wochen hinweg. Wir nennen dadurch ein machtvoll Instrument unser Eigen, mit dem wir Selbstheilungsprozesse unterstützen, Krankheiten im Kern vorbeugen und unsere Lebensqualität und Vitalität dauerhaft optimieren können. Denn das sollte das Ziel für uns alle sein: ein selbstbestimmtes und eigenmächtiges Leben in Gesundheit zu führen, um all jenen Zielen, Wünschen und Träumen folgen zu können, die uns inspirieren und mit Freude und Begeisterung erfüllen.

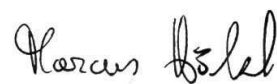
Wie Dir dieses Buch dienen kann

Unter diesem Blickwinkel war die erwähnte Krebsdiagnose in meiner Familie im Nachhinein betrachtet ein Wink mit dem Zaunpfahl für mich. Von diesem Zeitpunkt an wandte ich mich in jeder freien Minute und darüber hinaus der Naturheilkunde und der ganzheitlichen Betrachtung des Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele zu. Anfänglich noch eine intensive Nebenbeschäftigung zu meinem damaligen Beruf, kehrten sich die Verhältnisse bald um. Es kristallisierte sich heraus, dass mein Weg für die Zukunft jener der Salutogenese war, auf die ich in Kapitel 3 noch näher eingehen werde.

Dies gibt mir das Stichwort, um die Gliederung dieses Buches zu erläutern: Es gibt drei große Teile. Teil I umfasst die Kapitel 1-3, repräsentiert die Einleitung und schafft einen Rahmen. Teil II wendet sich in den Kapiteln 4-5 den Grundlagen der Ernährung zu und erläutert diese sowohl in einer kosmologisch-atomaren Betrachtung als auch in Bezug auf die wesentlichen Makro- und Mikronährstoffe, die unsere Zellen für ihr tadelloses Funktionieren benötigen. Teil III schließlich stellt eine unmittelbare Verbindung zur täglichen Ernährungs- und Essenspraxis her und einige der gesündesten und aufgrund ihrer Inhaltsstoffe gleichsam heilendsten Pflanzen, Kräuter, Gewürze, Samen, Nüsse und Pilze der Welt vor. Nebenbei schmecken die meisten davon auch noch ausgezeichnet, aber Geschmack ist ohnehin eine sehr individuelle Frage, über die sich bekanntermaßen vortrefflich streiten lässt.

Du kannst, wenn Du das bevorzugst, alle Teile unabhängig voneinander lesen. Solltest Du also gleich in medias res gehen und spezifische Informationen zu konkreten Lebensmitteln erhalten wollen, würdest Du sofort zu Teil III springen. Bist Du an allgemeinem Wissen über Makro- und Mikronährstoffe interessiert, bist Du zuallererst in Teil II am besten aufgehoben. Die Chronologie Deines Lesens ist zweitrangig. Es fügt sich letztlich auch alles zu einem Ganzen zusammen, wenn Du querbeet liest.

Nun wünsche ich Dir eine spannende und bereichernde Lektüre sowie für die Zukunft wunderbare Erfahrungen mit jener Nahrung, welche unsere Zellen essen wollen!



Oktober 2025

Wie Dir dieses Buch dienen kann

Anmerkungen

1. Aus der Urzelle LUCA – ein Akronym für „Last Universal Common Ancestor“ – gingen laut gängiger Theorie, der auch ich viel abgewinnen kann, alle Lebewesen der Erde hervor. Dies bedeutet, alle Pflanzen, alle Tiere, alle Pilze und alle Menschen stammen von einer einzigen Zelle ab und sind somit je nach Spezies genetisch im engeren oder weiteren Sinne verwandt.
2. Dies spiegelt selbstverständlich meinen persönlichen Blick auf das Leben wider.

Wie Dir dieses Buch dienen kann

TEIL I

EINFÜHRUNG

*„Tu Deinem Leib etwas Gutes,
damit Deine Seele Lust hat,
darin zu wohnen.“*

Teresa von Ávila (1515 – 1582)

Mystikerin

