

Giftarmes Leben

Wohnung:

- Haus mit Eingang für jede Etage getrennt
- Wohnküche mit Speisekammer
- Ziegel, Kalk-Zement-Putz, unbehandeltes Holz, Zwischendecke Balkenlage mit Quarz-Kiesel-Schicht
- Holz mit heißem Bienenwachs einlassen
- Wände mit Kalkfarbe streichen
- Türen, Fenster mit Auro-Farben streichen
- Fußböden aus Fichtenbrettern
- Vollholzmöbel

Schlafzimmer, Kinderzimmer:

- Vollholzmöbel
- keine Teppichböden, Holzdecke, Fernseher, Radio, Spiegel
- keine Ölgemälde, Preßspanmöbel, Gardinen, viele Bücher
- Kalkfarben
- nur feucht wischen
- kaum Kleider
- keine chemisch gereinigte Kleidung

Energie:

- Gasheizung, kombiniert mit Solarwarmwasser und Photovoltaikanlage
- Abwasser im Bad läuft erst in die Toilette
- Energiesparlampen
- alle Geräte mit von Stadtwerken geliehenem EMU auf Verbrauch testen
- für Außenbereich Grundwasser und Regentonne
- Solaranlagen für Kleinrechner, Wasseranlagen

Verkehr:

- Treppengehen statt Liftfahren
- Fahrrad, Bus, Bahn
- Elektroauto (TRAVRIA)

Urlaub:

- mit Bahn, Taxi

- in autofreie Orte
- Ferienwohnungen
- Essen vom Bauern oder biologischer Anbau
- Freizeit-Fahrradfahren
- Rucksack (mehr nicht)

Ernährung:

- nicht stillen, außer wenn vorher mehrfach Nulldiät unter Paraffinöl-Kohle (sonst 25% der mütterl. Gifte ans Kind)
- vom Bauernmarkt (Biobauer) Fleisch, Obst, Gemüse, Milch; Butter
- statt Butter Oliven-, Distel-, Traubenkernöl
- statt Zucker Honig oder Ahornsirup
- Fisch nur aus bekanntem Süßwassersee
- Übriges nur aus kontrolliert-biologischem Anbau, keine industriellen Fertigprodukte, kein Auszugsmehl, keine Fabrikfette, keine Treibhausware
- keine Plastikfolien, Plastikverpackung, nur naturreine Säfte, keine Dosen
- frisches biologisch angebautes Getreide als Brei, Vollkornprodukte, Dinkel
- im Winter Keime und Sprossen (Kresse) vom Fensterbrett
- Suppen und Aufläufe aus biologisch angebaute Ware

Müll:

- getrennt Papier, Glas, Metalle, Aluminium, Weißblech, Batterien, Biomüll und Restmüll
- Einkauf mit eigenen Dosen, Pfandflaschen

Waschen, Putzen:

- nur 60 Grad heiß waschen
- Vollwaschmittel sparsam dosieren und entkalken
- Waschmittel (Baukastensystem)
- kein Trockner
- Schmierseife für Boden
- Essig für Toiletten
- Brennspritus zum Fensterputzen

Kosmetik:

- auffüllbare Flüssigseife
- Kreidepulver zum Zähneputzen
- Schminke frei von Konservierungsstoffen (schriftliche Inhaltsinformation) z.B. AURYN (natürliche Kosmetik)

Kleidung:

- Naturfasern (waschbar) (WaschbÄR, Hess, Peter Hahn)
- keine chemische Reinigung
- gute Lederschuhe (Bundgaard)

* ZAhn B., V.(1993) Eine Familie lernt ökologisch zu leben, Umgewe 1993

11 Gebote für eine lebenswerte Zukunft

I. Ich will alles tun, um die Luft nicht zu verschmutzen.

Ich werde auf unnötige Autofahrten verzichten und wieder öfter die öffentlichen Verkehrsmittel oder das Fahrrad benutzen oder zu Fuß gehen. Als Autofahrer werde ich nicht schneller als 120 km/h oder ein Auto mit Katalysator fahren. Zum Schutz der Ozonschicht verwende ich keine Spraydosen mit Treibgas.

II. Ich will alles tun, um das Wasser reinzuhalten.

Ich werde weniger Wasser verbrauchen. Ich kaufe nur noch umweltverträgliche Wasch- und Putzmittel und dosiere sie sparsam. Giftige Stoffe wie Lacke, Öle und Medikamente entsorge ich als Sondermüll.

III. Ich will alles tun, um Landschaft und Boden zu schützen.

Ich werde keine Pestizide und keinen überflüssigen Dünger mehr verwenden. Auch in meiner Freizeit werde ich Rücksicht auf die Natur nehmen. Ich werfe keinen Abfall in die Landschaft.

IV. Ich will alles tun, um meinen Energieverbrauch einzuschränken und weniger Rohstoffe zu verbrauchen.

Ich werde nur noch stromsparende Geräte anschaffen und auf jeden unnötigen Einsatz von Elektrogeräten verzichten. Durch Wärmedämmung und gesenkte Raumtemperatur verbrauche ich weniger Heizenergie.

V. Ich will alles tun, um Tiere zu schützen.

Ich kaufe keine Produkte mehr, für die gefährdete Tierarten sterben müssen, wie Pelze, Elfenbein und Krokoleder. In Tierversuchen getestete Kosmetika und Körperpflegemittel verwende ich nicht. Haus- und Nutztiere halte ich artgerecht.

VI. Ich will alles tun, um die Vielfalt der Pflanzenwelt zu erhalten.

Ich bepflanze meinen Garten und meinen Balkon mit möglichst vielen verschiedenen Arten. Ich verzichte weitgehend auf Unkrautvertilgungsmittel. Ich pflücke keine geschützten Pflanzen.

VII. Ich will alles tun, um Anbau und Verkauf gesunder Nahrung zu erreichen

Ich werde Lebensmittel bevorzugen, die aus kontrolliert biologischem Anbau stammen und keine künstlichen Zusätze enthalten. Ich kaufe keine Produkte aus der Rassentierhaltung. Ich kaufe Lebensmittel möglichst direkt beim Erzeuger.

VIII. Ich will alles tun, um Abfall zu vermeiden.

Ich werde auf unnötige Verpackungen verzichten. Ich sortiere meinen Abfall. Ich kaufe Getränke in Pfandflaschen und nehme den Einkaufskorb statt der Plastiktüte.

IX. Ich will alles tun, um Lärm zu vermeiden.

Ich verwende geräuscharme Maschinen und Geräte und nehme auf das Ruhebedürfnis meiner Mitmenschen Rücksicht. Ich verzichte auf Dauerberieselung durch Radio und Fernsehen.

X. Ich will alles tun, um ein umweltbewußter Verbraucher zu sein.

Ich kaufe nur Produkte, die Natur und Umwelt möglichst wenig belasten. Ich zwinge die Produzenten durch mein Kaufverhalten, umweltverträgliche Waren anzubieten. Der Kunde ist König.

XI. Ich will alles tun, diese zehn Gebote im täglichen Leben zu verwirklichen.

Ich werde immer wieder versuchen, Widerstände, auch meine eigenen, zu überwinden, meine Freunde und Bekannten zum Mitmachen zu ermuntern und der Aktion Umwelt Konkret zum Erfolg zu verhelfen. Ich setze mich immer für eine lebenswerte Zukunft ein: Wir haben nur eine Welt.

Gesundheit als Zielorientierung

"Im Mittelpunkt der älteren Heilkunde stand nicht nur der Kranke, sondern vor allem der genesende, wiederhergestellte und sein Zielbild, der Gesunde." (Prof. Schipperges)

"Etwa 96% aller Menschen kommen gesund zur Welt. Erstes Ziel muß sein, diese Gesundheit zu erhalten. Tatsächlich betreffen 80% des Ausbildungspensums und der Kosten die diagnostische Technik. 70% der klinischen Kosten wenden wir für Kranke auf, die ein Jahr später nicht mehr leben. Wir investieren in den Tod." (Grosse-Ruyken)

"Ärzte verstehen von Gesundheit nichts mehr, nur noch von 60 000 Krankheiten." (Prof. Schipperges)

"Ganzheitlichkeit und Ökologie sind wesentliche Elemente einer Strategie der Gesundheitsförderung." (Dr. S. Das)

"Die Seele der Therapie ist die Therapie der Seele." (Dr. M. Zilch)

"Die Ärzte lernen nichts über Ernährung." (Dr. M. Bruker)

Gesundheit ...

... ist kein Zustand, sondern ein Prozeß

... muß täglich neu errungen werden

... ist die Folge von sinnvollem Umgang mit den elementaren Grundbedürfnissen des menschlichen Lebens

... ist abhängig von der individuellen Lebensführung und vom persönlichen Verhalten in Familie, Freundschaft, Arbeit, Freizeit

... setzt Eigeninitiative und Selbstvertrauen voraus

... ist abhängig von gesellschaftspolitischen Bedingungen

... kann nur erhalten werden, wenn die Einheit von Körper, Seele und Geist im Mittelpunkt aller Bemühungen steht.

Genesung

- I: 1. Mindere das kollektive Umweltrisiko durch eigene Einschränkung und individuellen Verzicht, z.B.
- werde Nichtraucher
 - schränke den Konsum ein
 - verzichte auf höchsten Bequemlichkeitsstandard (Auto)
 - verzichte auf "Paradies"-Früchte
 - spare chemische Wasch-, Reinigungs- und Kosmetikmittel im Haushalt ein etc.
2. Vermeide individuelle Schadfaktoren, z.B.
- Rauchen
 - übermäßige UV-Strahlungen
 - übermäßig langes Fernsehen und Musikbeschallungen in Überlautstärken oder Dauerberieselungen
3. Suche die tägliche regelmäßige Einwirkung von Licht, Luft, Wasser, Wärme und Kälte als naturgegebene, physiologische, gesundheitsnotwendige Umweltreize zum Regulationstraining für Kreislauf, Atmung, Wärmehaushalt, Stoffwechsel, Endokrinium.
- II: 1. Iß weniger, iß nur, wenn du Hunger hast.
2. Iß vollwertig: Frisches, Naturbelassenes mit hohem Wirkstoffpotential.
3. Meide industriell bearbeitete Nahrungsmittel: Zucker, Weißmehlprodukte, Konserven.
4. Iß langsam, in Ruhe und kaue gut.
5. Lege periodische (Eiweiß)-Fastenzeiten ein und mehre den Genuß am Essen durch periodisch wiederkehrenden begrenzten Hunger.
- III: Ordne deinen Lebensrhythmus:
1. Suche in Zeiten der Anspannung, Arbeits- und Leistungsanforderungen regelmäßig, d.h. täglich, den Ausgleich durch
- genügend Schlaf
 - bewußt gesteuerte Entspannung:
- Spaziergang in frischer Luft (bei jedem Wetter!), Spiel, Sport, Gartenarbeit, musische Tätigkeiten
- periodische, zeitliche festgelegte Stille-Übungen: Autogenes Training, Meditation.
2. Schaffe in Zeiten der Erschöpfung, der Unlust, der Depressivität für Leib und Seele Raum zur Sammlung neuer Kräfte:
- überdenke deine Lebenssituation
 - verzichte auf Unwichtiges und konzentriere dich auf das dir Wesentliche
 - suche Tätigkeiten, die dir Freude bereiten
 - sei dankbar für jede Stunde freier Zeit, nutze sie, sie ist das allerkostbarste Geschenk
- IV: Pflege den Schlaf durch Wachsamkeit am Tage!
1. Fordere dir tagsüber dir gemäße körperliche Tätigkeiten ab, die dich müde machen.
2. Vermeide in den Abendstunden Inhalte, die Konzentration und nervliche Anspannung erfordern oder erzeugen:
z.B. Fernsehen, Gespräche, geistige Tätigkeiten
3. Fördere die Schlafbereitschaft durch
- einen Abendspaziergang
 - Wassertreten (z.B. in der Badewanne) oder kaltes Abduschen der Beine (nur bei vorher warmen Füßen!), dann naß ins Bett
4. Lege mit dem Ausziehen deiner Kleidungsstücke auch alle Probleme des Tages und deine Sorgen beiseite.
5. Danke, daß du ein Bett zum Schlafen und ein Dach über dem Kopf hast
- V: Sorge für geregelte Funktion deiner Ausscheidungs- und Entgiftungsorgane (s. IV. Teil):
1. Überlege und entscheide sorgfältig, was du in den Körper hineinläßt, und beachte, was aus dem Körper herauskommt:
über Darm, Lunge, Haut, Niere und Sexualorgane
2. Pflege besonders das geschwächte bzw. funktionsgestörte System,
z.B. durch periodische Entlastung wie Fasten
3. Rege im Krankheitsfall
- Ernährungsfehler, Infektion, Fieber, Stoffwechselstörungen,
 - Rheuma, Hautausschläge etc.
 - die Entgiftungsorgane zu vermehrter Tätigkeit an, z.B. durch Abführen, Schwitzen, Trinken
- VI: Kontrolliere deine Gedanken, zähme deine Affekte und mache dir stets deine Gefühle bewußt:

1. Erkenne, daß du Gedanken und Gefühle **hast**, daß du aber **nicht** deine Gedanken und Gefühle **bist**;
z.B. **hast** du vielleicht Angst, Sorge, Trauer, wie du ein Taschentuch hast, aber du **bist nicht** Angst, Sorge, Trauer.
Du bist in Wahrheit der Betrachter deiner Gedanken und Gefühle.
2. Erlaube dir, Empfindungen und Gefühle zu haben, schließe Freundschaft mit ihnen wie mit Haustieren, damit sie dich nicht überfallen wie Raubtiere.
3. Fülle dein Herz mit freudigen Erinnerungen und Erwartungen und nähre deinen Geist mit positiven Zielvorstellungen.

Maßnahmen in der eigenen Praxis

Umweltschutz - kein Vertreterbesuch

Nach Eröffnung unserer Praxis vor über 10 Jahren saßen stets an Mittwochen bis zu 10 Pharmavertreter (bis zu 3 von einer Firma) zugleich außerordentlich ungeduldig im Wartezimmer und protestierten lautstark, wenn Patienten vor ihnen an die Reihe kamen. Gerade völlig unbekannte Kleinfirmen schickten besonders aggressive Herren.

Da der Autor als Herausgeber eines Handbuchs für Medikamente über viel mehr Wissen als diese Herren verfügt, ließ er ein winziges Messingschild "Kein Vertreterbesuch" an der Haustüre über dem Praxisschild anbringen.

Schlagartig stand viel mehr Zeit für die Patienten zur Verfügung. Wissenschaftliche Fragen wurden über die med. wiss. Abteilungen mit besonderer Zuvorkommenheit beantwortet. Die Einsparungen der Autofahrten der stets motorisierten Vertreter bedeuten einen ganz beachtlichen Umweltschutz.

Überlegungen zur Giftvermeidung

- 1) Wo gibt es noch Trinkwasser, das nachweislich ganz frei von Lösungsmitteln, Herbiziden, giftigen Metallen - also Karzinogenen - ist?
- 2) Welche Wohnung ist ganz frei von reizenden oder schädlichen Umweltgiften?
- 3) Wo gibt es unbehandeltes verarbeitetes Holz, das nachweislich auch beim Aufwachsen keine Dioxine aufgenommen hat?
- 4) Wo gibt es chemisch nicht vorbehandelte Textilien?
- 5) Wo gibt es Nahrungsmittel, die nicht auf pestizid- oder herbizidbelastetem Boden angebaut bzw. mit Wuchsstoffen oder Medikamenten gezogen wurden?
- 6) Welche Urlaubsorte sind frei von giftigen Luftschadstoffen incl. Ozon?
- 7) Welche Arbeitsplätze, Arbeitshilfsmittel sind frei von Schadstoffen?
- 8) Welche Verkehrsmittel sind frei von Luftschadstoffen?

Forderungen

- 1) Elektroautos statt Verbrennungsmotoren, Abgasreinigungsanlagen und Filter auch in alle privaten Kamine. Keine Müllverbrennung.
- 2) Autos, Computer, Fernseher, Waschmaschinen usw. werden gegen Pfand geliehen und vom Hersteller direkt wiederverwertet.
- 3) Kontinentale Schnellbahnen statt Flugzeuge.
- 4) Ausstieg aus der Chlorchemie (Halogenchemie).
- 5) Lösungsmittel dürfen nur in geschlossenen Systemen zur Anwendung kommen, komplettes Recycling.
- 6) Verkauf von ausschließlich wiederverwertbaren Materialien oder gegen Pfand geliehen.
- 7) Einstellung der Pestizid-Herbizid-Aufbringung und Nitratdüngung auf Anbauflächen.
- 8) Expertisen für giffreie Nahrung, Kleidung, Möbel, Hobby- und Baumaterialien, Luftkurorten (Amtliches Giffrei-Siegel).

Dringende Maßnahmen

- 1) Rauchverbot in der Öffentlichkeit.
- 2) Gebot, Rücknahme incl. Transport und Recycling aller Nicht-Naturprodukte.
- 3) Verbrennungsverbot für Abfälle.
- 4) Steuerliche Förderung der Sonnenenergie und giffreier Produkte.
- 5) Verbrennungssteuer nach Eingangsgewicht, hohe Energiesteuer.
- 6) Steuerermäßigung nur für Fahrräder, Bus und Bahn.
- 7) Pflicht, Innenhöfe, Hausfronten und Straßenfronten zu begrünen.
- 8) Krankenkassen honorieren gesunde Lebensführung mit Zuschüssen, Raucher zahlen Risikozuschläge.
- 9) Arbeitgeber werden verpflichtet, auf gesunde Lebensführung zu achten; regelmäßige Drogenfreiheitskontrollen (Alkohol, Nikotin) durchzuführen und nur Naturwertkost zu verteilen.
- 10) Umkehr der Beweislast, Umweltpolizei mit eigener Labormöglichkeit.

Pflanzen entgiften Wohnungen

In modernen Büroräumen sind bis zu 350 verschiedene giftige organische Substanzen, die zum "Sick building syndrom" führen können. Zimmerpflanzen können gezielt eingesetzt wesentlich zum Gesundheitsschutz beitragen. Sie haben folgende Funktionen:

- Ästhetik,
- Luftbefeuchtung,
- Luftreinigung.

Ästhetik

Der dekorative und stimmungsaufhellende Effekt von Pflanzen ist gerade in unserer nüchtern-technischen Zeit nicht mehr wegzudenken.

Als architektonisches Element werden Pflanzen in gewerblich genutzten Räumen eingesetzt, je nach

- Raumvolumen,
- Zahl der im Raum befindlichen Personen,
- Luftwechsel,
- Lichtmenge,
- Giftstoffen.

Luftbefeuchtung

Bei einem Absinken unter 40% rel. Luftfeuchtigkeit kommt es besonders in Kombination mit Luftschadstoffen wie Rauch, Formaldehyd und Zugluft zu einer hochsignifikanten Erhöhung der Rate von bronchialen Infekten. Optimale Luftfeuchte wirkt sich positiv auf das individuelle Wohlbefinden aus. So werden niedrigere Raumtemperaturen bei höherer Luftfeuchte nicht nur wesentlich angenehmer empfunden als bei trockener Luft, sondern auch die Anfälligkeit gegenüber Infektionskrankheiten der Schleimhäute und Atemwege wird erheblich reduziert.

Neben dem gesundheitlichen Effekt dient optimale Luftfeuchte gleichzeitig der Kompensierung elektrischer Aufladungen. Durch das Fehlen von Wasserdampf entstehen elektrostatische Spannungen, deren Entladung z.B. moderne Computersysteme enorm schädigen können. Optimale Luftfeuchte fördert den Ladungsaustausch und verhindert somit das Entstehen von elektrostatischen Aufladungen. Wasserpflanzen und Springbrunnen führen zur Staubverminderung.

Luftreinigung

Der normale CO₂-Gehalt der Luft beträgt 0,03 Vol.%. Unser Organismus ist auf diese Sollgröße eingestellt. In geschlossenen Räumen steigt dieser Wert, je nach Luftwechsel deutlich an. Der Körper kann auf diesen CO₂-Anstieg zum Beispiel mit Leistungsabfall, Konzentrationsschwäche und Müdigkeit reagieren. Eine Minderung der CO₂-Konzentration im Raum kann dem entgegenwirken. Die Natur hat die optimale Methode, um CO₂ aus der Luft zu entfernen. Sie wandelt CO₂ in den Pflanzen durch Photosynthese in Sauerstoff und Zucker um. Die Menge an Kohlendioxid, die durch die Blätter und Wurzeln entsorgt wird, ist berechenbar. Sie hängt ab von Licht, Blattoberfläche, Pflanzenarten und anderen Parametern.

So, wie der Kohlendioxid-Gehalt der Raumluft gesenkt wird, so geschieht dasselbe mit allen anderen Giften wie Formaldehyd, Benzol, Kohlenmonoxid, Kohlenwasserstoffe, Isocyanate, Toluol u. a.

Formaldehyd ist das gefährlichste und am meisten verbreitete Wohngift unserer Zeit. Möbel aus Pressspanholz, Lacke, Kleber, Reinigungsmittel und Papier sind die wichtigsten Quellen. Seine Alternativen sind nicht so billig,

daher finden wir es in der gesamten kommerziellen Geschäftswelt.

Benzol stammt meist von den Autoabgasen.

Kohlenmonoxid stammt von den Rauchern.

Kohlenwasserstoffe sind meist in den Teppichklebern.

Isocyanate sind in Klebern und Lacken.

Toluol ist in Lacken und Klebern.

Bekannte Gift-Fresser

Amaryllis (Formaldehyd), Azalee, Bambuspalme, Chinesisches Immergrün, Chrysanthemen und Gerbera (Benzol), Golden Pothos (Form.), Gummibaum, Grünlilie, Philodendron domesticum (Form.), Schottischer Efeu.

Dunkle Blätter benötigen weniger Licht, große Blätter und Wurzelballen entgiften stärker. Jede Pflanze dient mehr oder minder stark zur Entgiftung der uns bedrohenden organischen Substanzen in der Raumluft, zur Verbesserung des Wohnklimas und damit zur Steigerung unseres Wohlbefindens.

Vermeidbare Gifte

Erkennen	Vermeiden	Zusatz
Mund		
Amalgam	Kofferdam, Sauerstoff	DMPS
Formaldehyd	tote Zähne entfernen	Alkalisieren
Palladium	Kronen prüfen	DMPS
Nickel	Spangen, goldfarb. Mat.?	Antabus
Chrom	Spangen, silb.farb. Mat.	EDTA
Schlafzimmer		
Formaldehyd	Spanplatten entfernen	Alkalisieren
PCP, Lindan, Dichlofluorid	behandeltes Holz entf.	
Pyrethroide	Textilien, Teppich entf.	Kohlegabe
Xylol, Toluol	Teppichkleber entfernen	Kohlegabe
Küche		
Formaldehyd	Einbauküche prüfen	Alkalisierung
Balkon / Garten		
Müllverbrennung befahrene Straße	< 10 km → umziehen < 600 m → "	Kohlegabe DMPS

Erkennen	Vermeiden	Zusatz
Chemieanlieger	< 5 km → *	Kohlegabe
Tankstelle	< 2 km → *	Kohlegabe
pestizidbeh. Acker	< 2 km → *	
Auto		
Palladium	Dieselfahrzeug	DMPS
Formaldehyd	Luftfilter	Alkalisieren
Benzol	Tankkrüssel	Kohlegabe
div. Emissionen	Bahnfahren	
Kleidung		
div. Chemikalien	gut waschen vor Gebr.	Kohlegabe
Hobby		
Kleber	Heißeim, Gummi arabicum	
Farben	lösemittelfreie Naturfarben	
Holzsägen	Atemschutz	
Büro		
Formaldehyd	Vollholzmöbel	Alkalisieren
Xylol, Toluol	verklebt. Teppich entf.	Kohlegabe
Isocyanate	lasiertes Holz	Kohlegabe
Passivrauchen	Rauchverbot	Kohlegabe
Nahrung		
div. Chemikalien	direkt v. Erzeuger	Kohlegabe
Zinn, Aluminium	keine Dosen, sond. Glas	DMPS, Desferal
"	keine Alufolie, Papier	Desferal
gebleichter Zucker	Honig od. Rohzucker	Kohlegabe
gebleichtes Mehl	selbst mahlen	Kohlegabe
gehärtete Fette	natürl. Fette	Kohlegabe

Nahrungsmittel

Giftvermeidung fängt bereits bei der Nahrungsauswahl an:

Eure Nahrungsmittel sollen Eure Heilmittel sein und Eure Heilmittel sollen Eure Nahrungsmittel sein (Hippokrates)

Nahrungsmittel sollen direkt vom Erzeuger und möglichst aus kontrolliert biologischem Anbau stammen (Zahn)

- An die Stelle bisheriger Brote, Gebäcke und Nahrungsmittel aus Weiß- und Graumehlen (Auszugsmehle) treten Vollkornbrote, Vollkorngebäck und sonstige Vollkornprodukte aus frisch gemahlenem Korn.
- Einmal täglich wird ein Frischkornbrei (mit Obst, Sahne, Nüssen) aus 3 Eßlöffeln frisch gemahlenem Getreide gegessen. Selbst bereitete Vollkorngerichte und Vollkorngebäcke werden aus frisch gemahlenem Vollkornmehl hergestellt.
- Alle Gemüse werden wie die Salate frisch, unerhitzt und mit sogenannten kaltgepressten Pflanzenölen zubereitet täglich genossen.
- Milch wird in der Regel roh (unerhitzt, unpasteurisiert, unuperisiert) genossen (Vorzugsmilch). Auf keinen Fall H-Milch verwenden.
- Weggelassen werden: Alle Fabrikzuckerarten und damit versetzte Produkte, alle Auszugsmehle (Weiß- und Graumehle) und damit versetzte Produkte, Fabrikfette und alle Säfte (gleich, ob frisch oder konserviert). Weitgehende Vermeidung von Fleisch, Fisch und Beschränkung von Milch, Quark, Käse und Ei ist empfehlenswert.

Dr. med. M. O. Bruker

Alkalisierung

Sinn:

Nebenwirkung saurer Gifte aufheben.

Langzeiteffekt

Säurebildner

Fleisch, Fleischbrühe, Fisch, Wurst

Hühnereiweiß

Milch

Rahm

Butter

Käse

Quark

Joghurt

Kefir

} pasteurisiert

Bohnenkaffee, schwarzer Tee

Schokolade, Kakao

Alkohol

Fabrikzucker

Honig

Auszugsmehl, Vollkornmehl, Grieß

Hafer, Gerste, Roggen,

Weizen, Reis, Mais

Brot und Backwaren (auch Vollkorn)

Teigwaren (auch Vollkorn)

gehärtete Fette und Öle

**Walnüsse (mit Ausnahme frisch
geernteter Nüsse, sog. Schälhnüsse)**

Erdnüsse

**Hülsenfrüchte (mit Ausnahme der
Sojabohne)**

alle gekochten Gemüse

(Ausnahme: Artischocken, Rosenkohl

Spargel und Rhabarber ... sind roh

und gekocht säurebildend

Früchte (grün geerntete und in

Lagerhallen ausgereift. Ausnahme

Banane ist immer basenbildend)

Basenbildner

Hühnereigelb

Milch

Rahm

Butter

Käse

} nicht pasteurisiert

Kräutertee

Carob (Johannisbrot)

Hirse

Buchweizen

alle gekeimten Getreide

kaltgeschlagene Fette und Öle

(Säuren-Basen-Gleichgewicht)

frisch geerntete Nüsse in der Schale

(auch Walnüsse, sog. Schälhnüsse)

Kastanien

Sojabohne

alle rohen Gemüse und Salate

Kartoffeln (sind roh und gekocht

basenbildend)

Gemüsebrühe (wenn Gemüse nach

dem Kochen entfernt wird)

Früchte (in der Sonne gereift)

Banane

Quelle: Bircher-REy, H.: "Wie ernähre ich mich richtig im Säuren-Basen-Gleichgewicht?"

Im Notfall:

Nach sauren Giften (Formaldehyd) 1 Tbl. Natriumhydrogencarbonat schlucken (magensaftunlöslich).

Präventionsmaßnahmen

Gruppe	Gift	Maßnahmen
Batterien	Cadmium, Quecksilber	Entsorgen
Bekleidung-Textilien	Formaldehyd	Meiden
Blockheizkraftwerke	NO ₂ , CO, HCl	Rauchgaswaschanlage
Chemische Reinigung	chlorierte KW., FCKW, Tetrachlorethylen (Per)	Meiden, nicht in Wohngeregenden
Desinfektionsmittel	Formaldehyd, Halogene Phenole, Quecksilber	Meiden
Druckfarben, Reinigungsmittel	Ester, Ethanol, Ketone Lösungsmittel, Propanol Toluol, Xylol	Lüften
Fahrzeugabgase	Asbest, Benzol, Benzpyren Blei, Kohlenmonoxid, Kohlenwasserstoffe Stickoxide	Reduzieren
Flammschutzmittel	Bromdioxine (b. Verschwelen) Brom-dibenzo-dioxine, -furane	Meiden
Fluoreszenzfarben	Dioxan, Formaldehyd Schwermetalle	Meiden
Flüssigseifen, Shampoo	Dioxan	Meiden
Grünsalz (Abwasser- fällungsmittel)	Aluminiumsulfat, Al-chlorid Eisen-, Titanoxid	Meiden
Haargels	Benzol	Meiden
Hautcremes	Lanolin (allergieauslösend) Konservierungs- und Schädlings- bekämpfungsmittel	Meiden
Heizungsanlagen	Chlorwasserstoff, Kohlenmonoxid Kohlenwasserstoffe, Ruß Schwefeloxid, Schwermetalle Stäube	Filter
Hitzeschutztextilien	Asbest	Meiden
Insektenbekämpfungsmittel	Dichlorvos, Schwermetalle z.B. Kupfer	Meiden
Klebstoffe	chlorierte Kohlenwasserstoffe Lösungsmittel	Lüften
Kopierer (Fotoleiter- beschichtung)	Cadmiumsulfid, Selen, Zinkoxid (Ozonemission)	Lüften
Korrekturlacke	chlorierte KW., Lösungsmittel	Lüften
Korrosionsschutzmittel	Blei(mennige), Kohlenwasserstoffe Quarze, Teerpech, Zinkchromat	Reduzieren
Mineralöle	verunreinigt z.B. durch PCB	Entsorgen
Möbel (Spanplatten)	Formaldehyd	Meiden
Reinigungsmittel	Biozide, CKW, Hypochlorite Lösungsmittel, Phosphate	Meiden

	Säuren, Tenside	Scheuern statt Chemie
Straßenbeläge	Dioxine (aus Flugasche), Schwermetalle	Meiden
Straßenmarkierungsstoffe	Chlorkohlenwasserstoff Methylenchlorid, Lösungsmittel	Reduzieren
Transformatoren	PCB (polychlorierte Biphenyle)	Meiden
Waschmittel	(Cadmium) Phosphate, Tenside	Reduzieren
Wasserfeste Textilien	Pentachlorphenol, Hg-Verbindungen	Meiden