

Bio-Lebens-Mittel, die Vorteile

Die industrielle Nahrungsproduktion hat den Lebensmitteln viele Nährstoffe ausgetrieben, die für das menschliche Gehirn lebenswichtig sind, und an ihrer Stelle Chemikalien eingebaut, die ihm schaden. Darunter leidet die Denkfähigkeit, die Intelligenz geht messbar zurück. Vor allem aber bringen die Forscher die Zunahme degenerativer Erkrankungen wie Parkinson und Alzheimer unmittelbar in Verbindung mit der Qualität unseres Essens. Zusatzstoffe im Essen wie Zitronensäure, Glutamat oder Aspartam die wir heute in großen Mengen zu uns nehmen, bergen enorme Risiken für das Gehirn, die uns kaum noch bewusst sind. Die EU-Kommission berichtete kürzlich, dass 182 verschiedene Pestizide in deutschem Obst und Gemüse gefunden worden sind – europaweit der Spitzenwert!

Ganz nebenbei sind Biofelder durch neue Lebensräume für Vögel, Frösche, Echsen, Regenwürmer, Marienkäfer und Wildbienen mit neuer Lebensfreude erfüllt worden. Die singenden Stimmen der Natur und der Duft von Wildkräutern und Blumen regen so wieder unsere Sinne für die Schönheiten der Natur und Schöpfung an...

Wir brauchen Mittel zum Leben von hoher lebens- und energiezuführender Lebens-Mittel-Qualität und das geht nach unserer Erfahrung nur mit Lebens-Mitteln aus ökologischer Bewirtschaftung in einer Landwirtschaft ohne synthetische Düngemittel und Pestizide, ohne Monokultur und Massentierhaltung, in einer Landwirtschaft, die gesundes Bodenleben und die Bodenfruchtbarkeit fördert, das Grundwasser klar und sauber hält, gesunde und vitale Pflanzen erzeugt und die Tiere so hält und ernährt, wie es sich nach den Geboten von Vernunft und Ethik gehört. Jeder Tierart muss eine Lebens- und Ernährungsweise ermöglicht werden, die ihren spezifischen physischen und psychischen Bedürfnissen entspricht. So wird logisch und verständlich, dass alle umdenken müssen, den Tieren und damit den Menschen zuliebe, die deren Milch trinken und deren Fleisch essen.

Umdenken muss praktiziert werden, auf dem Herd, auf dem Esstisch zu Hause. Umdenken heißt besser essen. Das ist die echte Lebensqualität, die jeder jeden Tag verwirklichen kann. Gutes Essen ist nicht teurer als schlechtes, im Gegenteil. Weniger Fleisch, dafür kontrolliert ökologischer Herkunft und ein bewussterer Einkauf bei dem die Ausgaben für Lebens-Mittel wird kaum höher sein werden als beim Einkauf im Supermarkt.

Vorteile von Bio-Lebens-Mitteln

1. Der Öko-Landbau schont die Umwelt durch Verzicht auf Pestizideinsatz, hält das Grundwasser sauber und die Tierhaltung dort ist artgerecht nach den Geboten der Ethik und Vernunft.
2. Wirkliche Sicherheit ist nur bei Bio-Produkten aus kontrolliert biologischen Anbau (kBA) gewährleistet.
3. Obst und Gemüse aus Bio- bzw. Streuobstanbau können in der Regel mehr freie Radikale im Körper des Menschen abfangen als konventionell angebaute Vergleichsproben nach den Forschungen zur elektrochemischen Qualität von Lebensmitteln nach /3/.
4. Die Zahl der „Natürlichen Killerzellen“, die zur körpereigenen Abwehr von Viruserkrankungen beitragen, ist signifikant höher bei biologisch dynamischer Ernährung, zeigte /2/. Ähnlich bessere Werte haben auch andere immunologische Parameter gezeigt. Ferner konnte eine Verbesserung der Darmflora festgestellt werden.
5. Die Befindlichkeit und Regsamkeit während der biologisch-dynamischen Ernährung der Probanden in der Studie nach /2/ hat sich ebenfalls signifikant verbessert.
6. Nach unserer eigenen persönlichen und langjährigen Erfahrung /1/ schmecken Bio-Lebens-Mittel viel besser als der Fließbandplunder aus dem Supermarkt.
7. Im Laufe der Zeit spürten wir /1/ den Unterschied zwischen einer vollwertigen Ernährung aus kontrolliert biologischem Anbau und konventioneller Ernährung. Es traten immer häufiger Beschwerden nach

dem Genuss von Supermarktnahrung auf z. B. erhöhter Puls, Kopfschmerzen, Gesichtsrötung, Übelkeit aber auch heftige Stimmungsschwankungen. Die Lebens-Mittel vom Biolandbauern konnten wir ohne Reue genießen. Auch benötigen wir keine E-Nummernliste, Bio-Lebens-Mittel sind frei von Zusatzstoffen.

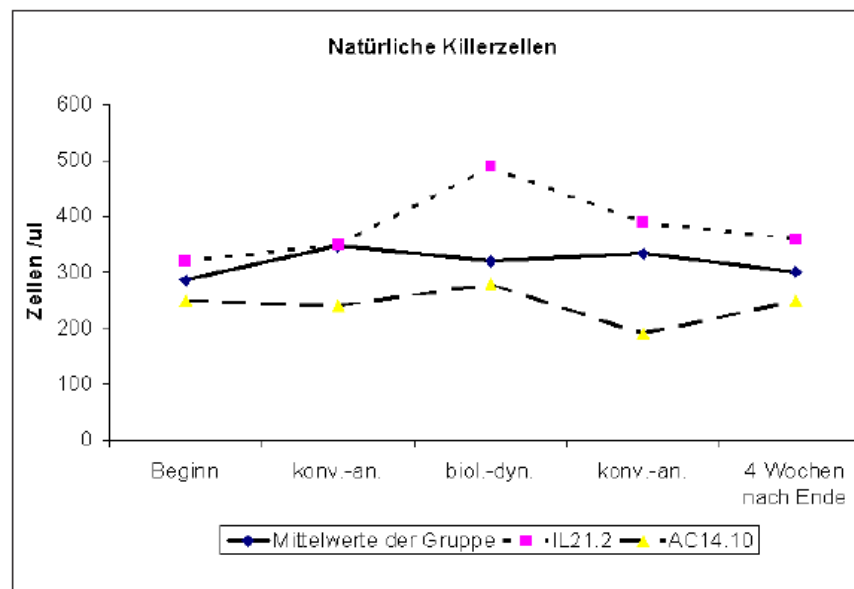
8. Der Bioland-/Demeter-Landwirt schont mit seiner Anbauweise die Natur, aber auch unserer Gesundheit /1/. Die Lebens-Mittel haben eine deutlich höhere Vitalfunktion /1/.
9. Die Lagerfähigkeit biologisch erzeugter Lebensmittel ist höher nach /4/
10. Tiere bevorzugen hochsignifikant biologisch erzeugtes Futter nach /4/
11. Der Qualitätsunterschied „bio/kon“ ist deutlich zu „bio“ ausgefallen nach /4/

Einige Ergebnisse aus der Klosterstudie:

Beobachtungen der StudienTeilnehmer	
Nach 14 Tagen	Nach 28 Tagen
• Ausgeglicherer	• Genieße langsamer
• Wach	• Vielseitiger interessiert
• Weniger Kopfschmerzen	• Weniger schmerzempfindlich, positive Grundstimmung
• Geschmacksinn verstärkt	• Besserung am Knie
• Ich empfinde intensiver	• Ausgeglicherer
• Am Mittag nicht müde	• Genieße, bin zufrieden
• Kopf ist freier	• Ausgeglicherer, es fehlt nichts
• Besserer Schlaf	• Träume viel, Juckreiz ist weg, fit, wach
• Keine Migräne	• Bewusstes Kauen und Essen
• Ruhiger, nicht aufgebläht	• Keine ernährungsbedingten Tiefs mehr
• Kräftigere Fingernägel	• Große Wachheit (kenne ich nur vom Fasten)
• Weichere Haut	• Frischer, froher
• Bei Stress nicht zu Süßigkeit greifen	• Nicht so leicht aus der Ruhe zu bringen
• Sensibler	• Konnte besser denken, fitter
• Leicht zu verdauen	• Ohne Völlegefühl
• Heißhunger verschwindet	

Jeder kann, wenn er will heute zertifizierte Bio-Lebens-Mittel einkaufen. Wenn er seine Ernährung auf weniger Fleischprodukte umstellt, dann wird es auch nicht viel teurer!

Man muss nur sehen und handeln wollen!



Veränderung der Anzahl der Killerzellen im Verlauf der Studie (Mittelwerte und individuelle Verläufe)

Quellen:

- /1/ Eigene mehrjährige Erfahrung
- /2/ <http://www.hennek-homepage.de/mcs-zeitung/Klosterstudie-Ernaehrung.pdf>
- /3/ <http://www.hennek-homepage.de/mcs-zeitung/Bio-Lebensmittel-messtechnisch-besser.pdf>
- /4/ Nahrungsmittelqualität von Produkten aus biologischer und konventioneller Landwirtschaft im Vergleich (April 2002), Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur in Wien: <http://www.geocities.com/bioqualitaet/pdf/brosch.pdf>