Nahrungsmittel = Lebensmittel ?

Die Vermengung grundlegender Unterschiede fördert die Un-Bildung

Obwohl die moderne Ernährungswissenschaft längst zutage gefördert hat, dass es triftige Gründe gibt, den Unterschied zwischen Lebensmitteln und Nahrungsmitteln zu kennen, hält das Verwirrspiel mit den beiden Begriffen bis heute noch an. Interessanterweise wird zum Beispiel auch in Italien zwischen Lebensmitteln „viveri" (vivere = leben) und Nahrungsmitteln „alimentari" (alimentare = ernähren) begrifflich unterschieden.

Offensichtlich wissen nur Insider, warum selbst beim deutschen Lebensmittelrecht zwischen Lebensmitteln und Nahrungsmitteln **nicht** unterschieden wird. Klopft man die **EU-Verordnung 178/2002 [3]** zum Lebensmittelrecht darauf ab, stellt man fest, dass das Verwirrspiel fortgesetzt wird. So heißt es in dieser Verordnung:

> „Lebensmittel sind alle Stoffe oder Erzeugnisse, die dazu bestimmt sind oder von denen nach vernünftigen Ermessen erwartet werden kann, dass sie in verarbeitetem, teilweise verarbeitetem oder unverarbeitetem Zustand von Menschen aufgenommen werden (Artikel 2). Zu den Lebensmitteln zählen auch Getränke, Kaugummi sowie alle Stoffe, einschließlich Wasser, die dem Lebensmittel bei seiner Herstellung oder Be- oder Verarbeitung absichtlich zugesetzt werden."

Aus dieser Formulierung kann man erkennen, dass dieser Verordnungstext nicht aus der Feder der unabhängigen Ernährungswissenschaft stammen kann. Kaugummi ist nun mal kein Lebensmittel!

Prof. Werner Kollath (1892 – 1970) („Die Ordnung unserer Nahrung"), Dr. Max Bircher-Benner („Vom Werden des neuen Arztes") und Dr. Max Otto Bruker („Unsere Nahrung – unser Schicksal") u. a. waren die Pioniere, die durch Forschungsergebnisse den Unterschied zwischen Lebensmittel und Nahrungsmittel auf den Tisch legten. Doch bis heute bleibt dieser Unterschied der breiten Masse verborgen.

Um o.g. Wissenschaftler zu diffamieren, unterstellte man ihnen Unwissenschaftlichkeit und zog ihre Forschungsergebnisse ins Lächerliche. Skandalöserweise werden diese Forschungsergebnisse aus wirtschaftlichen Gründen unter dem Deckel gehalten. Ein Blick in mein Schulkochbuch aus den 60er Jahren (!) belegt, dass das Sprachrohr der Nahrungsmittelindustrie, die "Gesellschaft für Ernährung" (DGE) sich bereits bei der Ausbildung der Schülerinnen in Stellung gebracht hat. Die Beeinflussung durch die Industrie hat also schon Tradition!

Diejenigen, die sich nicht davon abhalten lassen, wissen zu wollen, was der Unterschied zwischen Lebensmittel und Nahrungsmittel ist, können es nicht fassen, mit welchen Mitteln daran festgehalten wird, die Fakten zu vertuschen. Die ständige Berieselung durch die Medien tragen ihr übriges dazu bei.

► Was sind Lebensmittel?

Wie der Begriff schon sagt, handelt es sich um „lebendige Nahrung", ein Mittel für das Leben. Lebensmittel sind lebendige Nahrung. Lebensmittel können noch sprossen und keimen. Sie enthalten alle Vitalstoffe. Die Vitalstoffe heißen:

- Vitamine – wasser- (Vitamin C + Vitamin-B-Komplex) und fettlöslich (Vitamin A,D,E,K)
- Mineralstoffe
- Spurenelemente
- Enzyme
- Ungesättigte Fettsäuren
- Aromastoffe
- Faserstoffe

Jeder Vitalstoff hat seine spezifische Aufgabe. Bereits das Fehlen eines Vitamins kann zu Stoffwechselstörungen führen. Und Stoffwechselstörungen können sich in den bekannten Krankheiten wie Zuckerkrankheit, Herzinfarkt, Übergewicht etc. äußern. Es ist für unsere Gesundheit von elementarer Bedeutung, die Rolle der Vitalstoffe zu kennen. **[beide nachfolgenden Grafiken bitte je 2x anklicken]**.

[4]

♦♦ Beide Grafiken bitte jeweils 2x anklicken ♦♦

[5]

© Udo Einenkel aus 10961 Berlin ist Koch mit Leidenschaft, Foodfotograf und ärztlich geprüfter Gesundheitsberater GGB.

! **Bitte besucht seine beiden Webseiten - hier [6] und hier [7]** !

Lebensmittel können nur sein, die naturbelassen und nicht verarbeitet im Sinne von Erhitzung, Konservierung, Präparierung und Imitierung sind oder gar gentechnischer Veränderung. Dr. Max Otto Bruker hat in seinem Buch „Unsere Nahrung – unser Schicksal" sehr anschaulich und für jeden verständlich beschrieben, wo die richtigen Akzente liegen. Die für die Gesundheit so wichtige Tabelle (siehe oben!) von Prof. Kollath, dem wir das Ordnungsprinzip bei der Nahrung verdanken, ist in diesem Buch enthalten.

Als raffiniertes Ablenkungsmanöver der Nahrungsmittelindustrie ist die "Ernährungspyramide" anzusehen. Jeder Supermarkt, der etwas auf sich hält, hält sie für den Kunden bereit. Aber auch in Arztpraxen ist die Ernährungspyramide weit verbreitet. (Ein Zeichen dafür, dass "Onkel Doktor" von Ernährung keine Ahnung hat und auf Prospektmaterial der Nahrungsmittelindustrie zurückgreifen muss!) Der Nachteil der Ernährungspyramide ist, dass der Vitalstoffgehalt bei den dargestellten Produkten keine Rolle spielt. An echten Lebensmitteln kann die Nahrungsmittelindustrie nicht viel verdienen, warum sollte sie sie dann auch bewerben?

Auch mit der Ampelkennzeichnung ist dem Konsumenten nicht geholfen

- Der Hinweis auf quantitative Inhaltsstoffe eines Produkts ersetzt nicht das Wissen um den Wert einer Nahrung,
- die Ampelkennzeichnung kann die Fragen des Konsumenten an das Produkt **nicht** beantworten,
- die Ampelkennzeichnung gibt sowenig wie die Ernährungspyramide Aufschluss über die Herstellungsverfahren eines Nahrungsmittels. Und das Wissen über das Herstellungsverfahren eines Produktes sollte beim Einkauf die entscheidende Rolle spielen.

► Was sind Nahrungsmittel?

Bei Nahrungsmittel handelt es sich nicht mehr um „lebendige Nahrung". Sie sind durch Erhitzungs-, Konservierungs- u. Präparierungsprozesse gekennzeichnet. Durch diese Prozesse entstehen enorme Wertverluste in der Nahrung. Nahrungsmittel sind nur noch Nährstoffträger, ohne Lebendigkeit. Nahrungsmittel haben keinen eigenen Stoffwechsel mehr. Die Liste der vorgenannten Prozesse muss leider durch die fortgeschrittene Technisierung der Nahrung wie „Imitierung" (Milchweißer, Analogkäse) bis hin zur gentechnischen Verfälschung und nanotechnischen Verschmutzung fortgesetzt werden.

Lebensmittel stehen für Gesundheit, Vitalität, Wohlbefinden – Nahrungsmittel stehen für Krankheit, Erschöpfung, Unwohlsein.

Dr. Max Otto Bruker (* 16. November 1909 in Reutlingen; † 6. Januar 2001 in Lahnstein) war ein deutscher Sachbuchautor, Arzt und Politiker. Er war ein Verfechter der Vollwerternährung [8], für die er einen eigenen Ansatz erarbeitete („*vitalstoffreiche Vollwertkost*").

Bruker leitete von 1974 bis 1977 als Chefarzt die psychosomatische Abteilung der Klinik am Burggraben in Bad Salzuflen. Von 1977 bis 1991 war er ärztlicher Leiter der Klinik Lahnhöhe in Lahnstein bei Koblenz / Rhein und hielt in seinem angrenzenden Gesundheitszentrum Lahnhöhe eine für die Öffentlichkeit zugängliche Sprechstunde mit dem Namen „Ärztlicher Rat aus ganzheitlicher Sicht" ab. Bruker starb 91-jährig, erst ein Jahr zuvor hatte er sich in den Ruhestand begeben. Seine Bücher erreichten eine Auflage von über vier Millionen.

Wir verdanken Dr. Max Otto Bruker, der in seiner 50-jährigen Praxis als Arzt erkannt hat, dass die Forschungsergebnisse des Ernährungswissenschaftlers Prof. Kollath auf den Menschen übertragbar sind und der die durch Fehlernährung entstehenden Krankheiten beim Namen genannt hat. Es sind die typischen Zivilisationskrankheiten, die wir alle kennen:

- Gebissverfall, Zahnkaries und Paradontose
- Erkrankungen des Bewegungsapparates, die sogenannten rheumatischen Erkrankungen
- Stoffwechselkrankheiten wie Übergewicht, Zuckerkrankheit, Leberschäden, Gallensteine usw.
- Erkrankungen der Verdauungsorgane wie z.B. Stuhlverstopfung, Dünn- und Dickdarmerkrankungen

- Gefäßerkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombosen
- Mangelnde Infektabwehr, sogenannte Erkältungen
- Sogenannte Allergien
- Manche organische Erkrankungen des Nervengewebes (multiple Sklerose, Parkinson)
- Auch an der Entstehung des Krebses ist die Fehlernährung in einem gewissen Maße beteiligt.

Nach wie vor werden von interessierten Kreisen (Nahrungsmittelindustrie, Interessensverbände und die in diesem Schlepptau stehende Politik) die Zusammenhänge zwischen Fehlernährung und Krankheit geleugnet.

Die wirtschaftlichen Einflüsse auf ärztliche Ausbildung, Ausbildung in Schulen, Gesetzgebung usw. sind feststellbar. Bei der universitären Ausbildung werden angehende Ärzte bedauerlicherweise, oder sollte man besser sagen "fatalerweise" nicht mit ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen vertraut gemacht. Sie lernen z.B. nicht den Unterschied kennen zwischen einem konzentrierten und isolierten Kohlenhydrat und dem Kohlenhydrat, der in einem Lebensmittel vorkommt. Sie wissen nichts über naturbelassene Fette und native Eiweiße. Diese Unwissenheit macht sich beim Patienten, der über dieses ärztliche Defizit nichts weiß, bemerkbar: Der Patient erfährt nichts über die Ursachen seiner Erkrankung.

Noch immer wird versucht, die Bevölkerung an der Nase herumzuführen mit Hinweisen auf die Kalorienlehre, die längst widerlegt ist. Die Kalorienlehre hat sich deswegen überlebt, weil sie von einer quantitativen Nahrungsauffassung unter Nichtberücksichtigung der Qualität der Nahrung ausgeht. Die Vitalstoffe wie z.B. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente etc. werden durch die Kalorienlehre nicht erfasst und lassen sich nicht kalorisch quantifizieren. Die Bevölkerung wird durch immer neu aufgelegte „Ernährungspyramiden“ und „Ampelkennzeichnungen“ an der Nase herumgeführt. Wie weit die Fehlinformationen gehen, kann man besonders deutlich an den idiotischerweise steigenden Verkaufszahlen von „**Nahrungsergänzungsmitteln** [9]“ ablesen. [1]

Für unsere Gesundheit und unser Überleben macht nur eines Sinn:

Die Unterscheidung zwischen Lebensmitteln und Nahrungsmitteln!

Die ärztlich geprüften Gesundheitsberater/innen der Gesellschaft für Gesundheitsberatung e.V., 56112 Lahnstein, Dr.-Max-Otto-Bruker-Straße 3, haben es sich zur Aufgabe gemacht, ihre Mitmenschen über die Zusammenhänge zwischen Fehlernährung und Krankheit aufzuklären. Dabei wurden Fortschritte erzielt.

Anhand des immer mehr zunehmenden Gesundheitsverfalls besonders bei Jugendlichen ist bewiesen, dass Fehlernährung und Krankheit im Zusammenhang stehen. Wenn volksverdummende Begriffe wie „Lebensmittelindustrie“ und „Lebensmittelunternehmen“ irgendwo auftauchen, wissen Gesundheitsberater/innen (GGB) sofort, dass Unwissenheit im Spiel ist. Es gibt eben nur Nahrungsmittelindustrien und Nahrungsmittelunternehmen! Es kommt auf die genaue Begrifflichkeit an! Der Bauer und der Gärtner erzeugen Lebensmittel, die die Nahrungsmittelindustrie aus Gründen der Haltbarkeit und Lagerfähigkeit bis zur völligen Entwertung verändert. Die dadurch entstehenden gesundheitlichen Schäden gehen in die Milliarden!

Die Natur versteht keinen Spaß, sie ist immer wahr, immer ernst, immer strenge, sie hat immer recht, und die Fehler und Irrtümer sind immer des Menschen ließ uns schon Johann Wolfgang von Goethe wissen.

Da unser Krankenkassensystem am Abgrund steht und die Finanzkrise zu weiteren Verschärfungen bei der Krankenversorgung führen wird, ist folgendes dringend zu empfehlen:

- Die Gesundheitsvorsorge selbst in die Hand zu nehmen,
- Verantwortung für das eigene Tun zu übernehmen,
- Gesundheit hat ein Informationsproblem!

Wer den Unterschied zwischen Lebensmitteln und Nahrungsmitteln kennt, kann die Fesseln der Unwissenheit sprengen. Der Status der Manipulierbarkeit wird aufgehoben. Der Mensch wird unabhängig und verlangt Augenhöhe. Er wird ein mündiger Bürger - gegen den Willen der interessierten Kreise, die alles daran setzen, um dies zu verhindern.

Die Rebellion gegen die Machtverhältnisse kann mit dem Essen anfangen. Satyagraha, ziviler Ungehorsam beim Essen. Unblutig. Tierrechte-achtend. Preiswert. Wir sind in der komfortablen Lage, von jetzt auf gleich die Umkehrung der politischen Verhältnisse umzusetzen. Fangen wir doch ganz einfach mit dem Essen an!

Literaturhinweise: (aktualisiert am 13. Januar 2022 durch H.S.)

• **„Unsere Nahrung unser Schicksal“, Dr. Max Otto Bruker, emu-Verlag Lahnstein. 52. Auflage, 464 Seiten, Print [10] (ISBN: 978–3–89189–223–7) und Hörbuch [11] im MP3-Format (9 Stunden).**

• **„Diäten - Wunderdiäten genauer betrachtet“, Dr. Max Otto Bruker und Ilse Gutjahr, ehemaliger Titel "Wer Diät isst wird krank", 125 Seiten, gebundene Ausgabe, Print [12] (ISBN: 978-3-89189-205-3),**

[1] Arzneimittel unterliegen strengen Kontrollen und langen, mehrjährigen Zulassungsverfahren. Bei den sogenannten Covid-"Impfstoffen" war das nicht so! Das wurde nicht einmal geleugnet!

Nahrungsergänzungsmittel können einfach so auf den Markt geworfen werden. Sie kontrolliert keiner. Theoretisch sollten dies zwar die sog. Lebensmittelbehörden tun, aber ohne einen bestimmten Verdacht unternehmen die gar nichts! Also NULL Sicherheit!

Nahrungsergänzungsmittel werden - wenn überhaupt - nur von den eigenen, also selbst ausgesuchten, beauftragten und bezahlten Laboren "untersucht" - nicht von staatlichen Behörden, auch wenn auf die natürlich nicht zwingend Verlass ist weil ebenfalls bezahlte Auftragsanalysen pseudounabhängiger Insitute. Nahrungsergänzungsmittel schädigen oft Organe wie Leber, Niere und können den Bluthaushalt durcheinander bringen. Das ist bekannt, aber die gutgläubigen, verblendeten Leute kaufen und fressen trotzdem den Scheiss, auch weil es in ihr Weltbild passt, sich etwas "Gutes" tun zu wollen.

Von wegen gesundheitsfördernde Substanzen.

Der Glaube allein versetzt . . Gehirne. (ergänzt durch Helmut Schnug, Jan. 2022]

► Bild- und Grafikquellen:

1. Lebensmittel sind lebendige Nahrung. Lebensmittel können noch sprossen und keimen. Sie enthalten alle Vitalstoffe. **Foto:** Michael Hirschka. **Quelle:** Pixelio.de

2. Buchcover: Prof. Werner Kollath (1892 – 1970) **„Die Ordnung unserer Nahrung“**

3. Kollath-Tabelle. Grafik: © emu-Verlag, Lahnstein.

4. Kollath-Tabelle. © Udo Einenkel aus 10961 Berlin arbeitet heute als Koch mit Leidenschaft, Foodfotograf, Foodstylist und Kochbuchautor. Einenkel ist ärztlich geprüfter Gesundheitsberater GGB. > **www.udoeinenkel.de** [6] und **https://www.udo-einenkel-kochkurse.de** [7] . Herzlichen Dank für die erteilte Genehmigung zur Veröffentlichung der Grafik im KN.

5. Max Otto Bruker (* 16. November 1909 in Reutlingen; † 6. Januar 2001 in Lahnstein) war ein deutscher Sachbuchautor, Arzt und Politiker. Seine Bücher erreichten eine Auflage von über vier Millionen. **Foto: © GGB e.V., Lahnstein**

6. Buchcover: Dr. Max Otto Bruker: „Unsere Nahrung unser Schicksal“

Quell-URL:https://kritisches-netzwerk.de/forum/nahrungsmittel-lebensmittel

Links
[1] https://kritisches-netzwerk.de/user/login?destination=comment/reply/740%23comment-form [2] https://kritisches-netzwerk.de/forum/nahrungsmittel-lebensmittel [3] http://de.wikipedia.org/wiki/Verordnung_%28EG%29_Nr._178/2002 [4] https://kritisches-netzwerk.de/sites/default/files/u17/lebensmittel_nahrungsmittel_werner_kollath_tabelle_max_otto_bruker_vitalstoffe_zusatzstoffe_zucker_zuckerkrankheit_diabetes_herzinfarkt_uebergewicht_kritisches_ [5] https://www.brigitteroos.de/wp-content/uploads/2015/03/Kollath-Tabelle.jpg [6] https://www.udoeinenkel.de/ [7] https://www.udo-einenkel-kochkurse.de/ [8] http://de.wikipedia.org/wiki/Vollwertern%C3%A4hrung [9] https://esgehtanders.de/der-grosse-reibach-nahrungsergaenzungsmittel/ [10] https://emu-verlag.de/unsere-nahrung-unser-schicksal-jubi-12578 [11] https://emu-verlag.de/hoerbuch-unsere-nahrung-unser-schicksal-10773 [12] https://emu-verlag.de/diaeten-10544 [13] https://kritisches-netzwerk.de/tags/ampelkennzeichnung [14] https://kritisches-netzwerk.de/tags/diaten [15] https://kritisches-netzwerk.de/tags/die-ordnung-unserer-nahrung [16] https://kritisches-netzwerk.de/tags/emu-verlag-lahnstein [17] https://kritisches-netzwerk.de/tags/erhitzungsprozess [18] https://kritisches-netzwerk.de/tags/ernahrungspyramide [19] https://kritisches-netzwerk.de/tags/ernahrungswissenschaft [20] https://kritisches-netzwerk.de/tags/fehlernahrung [21] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gesellschaft-fur-gesundheitsberatung [22] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gesundheitliche-schaden [23] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gesundheitsberater [24] https://kritisches-netzwerk.de/tags/ggb [25] https://kritisches-netzwerk.de/tags/herzinfarkt [26] https://kritisches-netzwerk.de/tags/ilse-gutjahr [27] https://kritisches-netzwerk.de/tags/kalorienlehre [28] https://kritisches-netzwerk.de/tags/kollath-tabelle [29] https://kritisches-netzwerk.de/tags/konservierung [30] https://kritisches-netzwerk.de/tags/konservierungsprozess [31] https://kritisches-netzwerk.de/tags/lebensmittel [32] https://kritisches-netzwerk.de/tags/lebensmittelindustrie [33] https://kritisches-netzwerk.de/tags/lebensmittelunternehmen [34] https://kritisches-netzwerk.de/tags/lebensmittelrecht [35] https://kritisches-netzwerk.de/tags/max-bircher-benner [36] https://kritisches-netzwerk.de/tags/max-otto-bruker [37] https://kritisches-netzwerk.de/tags/mineralstoffe [38] https://kritisches-netzwerk.de/tags/nahrungserganzungsmittel [39] https://kritisches-netzwerk.de/tags/nahrungsmittel [40] https://kritisches-netzwerk.de/tags/nahrungsmittelhaltbarkeit [41] https://kritisches-netzwerk.de/tags/nahrungsmittelindustrie [42] https://kritisches-netzwerk.de/tags/nahrungsmittelkonserven [43] https://kritisches-netzwerk.de/tags/nahrungsmittelunternehmen [44] https://kritisches-netzwerk.de/tags/spurenelemente [45] https://kritisches-netzwerk.de/tags/stoffwechselstorungen [46] https://kritisches-netzwerk.de/tags/ubergewicht [47] https://kritisches-netzwerk.de/tags/udo-einenkel [48] https://kritisches-netzwerk.de/tags/unsere-nahrung-unser-schicksal [49] https://kritisches-netzwerk.de/tags/vitalstoffe [50] https://kritisches-netzwerk.de/tags/vitalstoffmangel [51] https://kritisches-netzwerk.de/tags/vitalstoffreichtum [52] https://kritisches-netzwerk.de/tags/vollwerternahrung [53] https://kritisches-netzwerk.de/tags/vollwertkost [54] https://kritisches-netzwerk.de/tags/werner-kollath [55] https://kritisches-netzwerk.de/tags/wunderdiaten [56] https://kritisches-netzwerk.de/tags/zivilisationskrankheiten [57] https://kritisches-netzwerk.de/tags/zuckerkrankheit