

Unverträglichkeiten

Bruker:

„Wer täglich mit Ernährungsberatung zu tun hat, stößt bei dem Versuch, Vollkornbrot und Frischkost zu empfehlen, bei dem Kranken ständig auf den Einwand, er habe es schon versucht, könne es aber nicht vertragen. Er bekomme davon Aufstoßen oder ein unpässliches Gefühl im Leib, vermehrte Gasbildung, sogar Schmerzen und Übelkeit. Ein wesentlicher Punkt, weshalb sich die vitalstoffreiche Vollwertkost nicht durchsetzt, liegt also in dem Problem der Verträglichkeit.

Je empfindlicher der einzelne Kranke ist, umso eindeutiger lässt sich demonstrieren, dass die Verträglichkeit von Vollkornbrot, rohem Gemüse und rohem Obst von der Abwesenheit von Fabrikzuckerarten^{1,2} abhängig ist. Dies konnte ich an über 50 000 Patienten im Krankenhaus Eben-Ezer, in der ärztlichen Sprechstunde und in anderen von mir geleiteten Krankenhäusern im Laufe von etwa 60 Jahren ärztlicher Tätigkeit nachweisen.

Die Verträglichkeit oder Unverträglichkeit eines Nahrungsmittels liegt nicht in der Beschaffenheit und Zusammensetzung dieses Nahrungsmittels selbst begründet, sondern ist davon abhängig, wie die übrige Nahrung zusammengestellt ist.

Zur Erklärung des Grundsätzlichen gebrauche ich in der Sprechstunde gerne einen bildhaften Vergleich, der dem Kranken schnell und einfach das Wesentliche verständlich macht: Wenn in einem Orchester von 20 Musikern 19 richtig spielen und nur einer falsch spielt, so ist das ganze Konzert verdorben. Wählen wir in einer Kostform, die aus 20 Einzelnahrungsmitteln besteht, 19 richtig aus und ein Nahrungsmittel ist falsch und passt nicht dazu, so wird die ganze Kostform nicht vertragen. Das Leidige dabei ist, dass der Kranke nur selten feststellen kann, welches unter den 20 Nahrungsmitteln die Beschwerden hergerufen hat. So beschuldigt er meist das Falsche. [...] Es ist daher nicht gerechtfertigt zu sagen, der Kranke vertrage kein Vollkornbrot, sondern wir müssen sagen, im Rahmen seiner derzeitigen Gesamtkostform verträgt er kein Vollkornbrot. Jeder Fabrikzucker selbst wird gut vertragen, aber er macht andere Nahrung unverträglich.

¹ Gewöhnlicher weißer Haushaltszucker, brauner Zucker, Fruchtzucker, Traubenzucker, Milchzucker, Malzzucker, sog. Vollrohrzucker, Sucanat, Ur-Süße, Ur-Zucker, Rapadura, Demerara, Panelista, Melasse, Rübensirup, Ahornsirup, Apfeldicksaft, Birnendicksaft, Fructose, Maltodextrin, Reismalz, Gerstenmalz, Glukosesirup, Leucrose, Mascob(v)-ado u.a.m. – vgl. Bruker, M.O. Zucker, Zucker. 9. Aufl. Lahnstein 2011, S. 62.

² Vom Fabrikzucker als Isolat ist der Zucker im natürlichen Verbund seiner Vitalstoffe (z.B. im Obst, im Gemüse etc.) zu unterscheiden. Letzterer ist für den Körper und die Zellen lebenswichtig. – Anm. d. Verf.

Störenfriede können – neben den zahlreichen Fabrikzuckerarten – auch gekochtes Obst, Säfte und Trockenfrüchte sein. Dies gilt auch für den Honig. Bevor Störungen behandelt werden, die sich in dieser genannten Unbekömmlichkeit bzw. Unverträglichkeit bemerkbar machen, sind zunächst die zu Grunde liegenden Ursachen auszuschalten. (s. auch Bruker, M.O. Leber-, Galle, Magen-, Darm- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen).³

³ Bruker, M.O. u. I. Gutjahr. Naturheilkunde. Richtige und erfolgreiche Anwendung zu Hause. 6. Aufl. Lahnstein 2010, S. 279-281.