



Andreas König –  
Hilbern 23, 4521 Schiedlberg  
☎ 0650/490 33 99  
✉ [andreas.k1@gmx.at](mailto:andreas.k1@gmx.at)  
<http://gesundeleben.online>  
<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604>

## **Professorin wird zu YouTube-Hit: „Kokosöl und andere Ernährungssirrtümer“**

Dass ein 50-minütiger Vortrag an der Uniklinik Freiburg zu einem Youtube-Hit wird, kommt wahrscheinlich eher selten vor. Immerhin auf mehr als 1,3 Mio Views kommt ein Video in 7 Wochen, das Karin Michels, Direktorin des Instituts für Prävention und Tumorepidemiologie an der Albert-Ludwigs-Universität Freiburg und Professorin an der Harvard T.H. Chan School of Public Health, bei ihrer Vorlesung zeigt. Das könnte am Thema des Vortrags liegen: Kokosöl und andere Ernährungssirrtümer.

Und der Name ist Programm: Michels erklärt Kokosöl zum „reinen Gift“. Es sei eines der „schlimmsten Nahrungsmittel, das man überhaupt zu sich nehmen kann“.

Mittlerweile hat sie sich allerdings öffentlich bezgl. dieser Aussage entschuldigt:

<https://www.youtube.com/watch?v=xGwCzZZjpw> - allerdings wurde ihr Vortragsvideo nun von Youtube entfernt – aus welchem Grund auch immer?

Dafür gibt es diesen Vortrag von Prof. Dr. Dr. Karin Michels - Essen Sie sich gesund – mit Kommentarfunktion auf einem Fremdkanal! <https://www.youtube.com/watch?v=jfCeon3tOIU>  
Bei diesem Vortrag gibt es m.E. kaum etwas zu kritisieren, auch wenn etwas oberflächlich – natürlich gibt es wieder genügend „Besserwisser“ mit anderer Meinung...

Die ganzen Aussagen, die man so auf Blogs und in Büchern liest, dass Kokosöl allerhand gesunde Inhaltsstoffe habe, kosmetische Probleme löse, ein Superfood sei: „Es ist alles völliger Quatsch“, sagt Michels. Kokosöl sei noch viel gefährlicher als Schweineschmalz.

<http://www.heute.at/life/gesundheit/story/Professorin-geht-viral--Kokosoel-ist-das-reine-Gift--56826533>

<https://www.businessinsider.de/harvard-professorin-kokosoel-ist-das-reine-gift-2018-8>

<https://www.n-tv.de/wissen/Wissenschaftler-warnen-vor-Kokosoel-article20588481.html>

Nicht nur zahlreiche Zeitungen haben über diesen Erfolg berichtet – auch zahlreiche Experten aus der alternativen Ernährungsszene, welche über die meisten Aussagen aufgrund der zahlreichen Falschinformationen der Professorin so ganz und gar nicht glücklich sind, haben sich teils lautstark zu Wort gemeldet: z.B. Benjamin Weidig, Daniel Pugge und viele andere:

<https://www.youtube.com/watch?v=akiQxSSNXng>

<https://www.youtube.com/watch?v=FLi9IOejOP8>

<https://www.youtube.com/watch?v=VCsJIWRAwyY>

<https://www.youtube.com/watch?v=lUdf8vvs-50>

<https://www.youtube.com/watch?v=lWUrMG39Ir8>

<https://www.youtube.com/watch?v=U7QLidfnzqA>

<https://www.youtube.com/watch?v=fyMQoYF5AfQ>

Dabei sollte man vielleicht wissen, dass sich Daniel Pugge und Benjamin Weidig nicht gerade mögen. Der Erstere vertritt die ketogene Paleo-Ernährung – der andere die alternative esoteriknahe Gesundheitsszene.

Bei den Kommentaren kommt die Frau Prof. Michels sehr schlecht weg – sie wird vorwiegend stark kritisiert, meist auch zu Recht – sie sagt aber auch sehr viel Wahres. Letzten Endes ist man im Dschungel der Ernährungsirrtümer eben am Ende des Vortrages noch verwirrter als zu Beginn. Der „Wahrheit aufgrund der Daten“ ist man jedenfalls nicht wirklich nähergekommen.

Da all die zahlreichen Kommentatoren des Videos aus meiner Sicht viele wichtige Aspekte ausgelassen haben bzw. teilweise selber zu eher ungesunden Nahrungsmittel raten, möchte ich hiermit nach meinem besten Wissen Orientierung in diesem Ernährungsirrgarten schenken.

Der Vortrag ist zwar grundsätzlich sehr spannend gehalten, gebracht hat er mir persönlich aber relativ wenig, da man von Michels nur das 1x1 der gesunden Ernährungslehre hört – also nichts wesentlich Neues.

Ich persönlich bin bezüglich Ernährung schon seit meiner frühen Kindheit so sehr sensibel, dass ich die Symptome einer unpassenden Ernährung sehr schnell am eigenen Körper in Form von Unwohlsein, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen etc. spüre.

Bis zum Jahr 2014 war ich oft schon nahe an der Verzweiflung, da ich einfach nicht wusste, wann ich am besten was und wie kombiniert essen und trinken sollte, damit es mir gutgeht und was die Ursache der Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen etc. ist. Seit vielen Jahren führe ich nun ein Ernährungstagebuch: ich notiere jeden Tag genau, was ich esse und trinke und schreibe dazu, wann es mir schlecht geht. Mit Hilfe der Erkenntnisse aus dem Ernährungstagebuch und dem lesen zahlreicher Gesundheitsbücher und -artikel habe ich einen Tagesablauf gefunden, mit dem es mir inzwischen relativ gut geht. Ich koche nun immer ziemlich genau nach einem meiner zahlreichen Rezepte. Diese habe ich so zusammengestellt, dass die Speisen für mich optimal verträglich sind, mich mit allen Vitalstoffen versorgen und ich die Nährstoffe durch ideale Kombination auch gut aufnehmen kann.

Ich spüre durch Mangelsymptome, dass ich relativ oft Essen und Trinken benötige, aber unbedingt immer genau das Richtige in bester Qualität! Meine große Herausforderung ist es also, diese hohe Qualität Großteils auch selber zu erzeugen, weil es diese leider selten zu kaufen gibt.

Erst seit ein paar Jahren insbesondere durch meine selbst kreierte, sehr gesunden, vitalstoffreichen, leicht verdaulichen, harmonisch kombinierten und wohlschmeckenden Rezepte geht es mir nun Gott sei Dank laufend immer besser - <https://gesundeleben.online/index.php/rezeptesammlung>

Näheres zu meinem Weg der Genesung und dieser Stoffwechselkrankheit habe ich hier zusammengestellt: <https://gesundeleben.online/images/pdf/HPU-und-mein-Weg-der-Genesung.pdf>

Auch wenn andere Menschen nicht so empfindlich reagieren, sind die meisten herkömmlichen Nahrungsmittel sicherlich auch nicht besonders gesund für sie - da wirkt es sich eben oft erst nach Jahrzehnten in diversen Zivilisationskrankheiten aus.

Für mich stand nach Betrachtung des Videos eine große und interessante Frage im Raum:

Aus welchem Motiv gibt Frau Prof. Michels so viele Falschinformationen weiter – alles im Namen des Universitätsklinikums?

Die Frage ist als Erstes, ob sie es einfach nicht besser weiß oder bewusst Falschinfos weitergibt. Ich vermute, dass dem Universitätsklinikum folgende Punkte besonders wichtig sind:

- Förderung von vorwiegend regionaler Ernährung

- Förderung von Nachhaltigkeit
- Förderung von niedrigem Bodenverbrauch

Ganz besonders ging es der Professorin jedenfalls um das von vielen so hochgejubelte Kokosöl, bei welchem manche ja wirklich der Meinung sind, dies sei ein Superfood, welches bei allen möglichen Krankheiten Heilung zu geben vermag. Viel besser für die Gesundheit ist schließlich eine gesunde ausgewogene Ernährung, wie es die Professorin am Ende auch rät. Sie hat das Kokosöl zwar gar zu extrem verdammt, aber dadurch beginnen wenigstens umso mehr Menschen - die in diesem Kokosölhype gefangen - sind, aufzuwachen, nachzudenken und sich umfassender über gesunde Ernährung zu informieren.

Weiter denke ich dass es von „oben“ so gewollt ist, dass mehr und mehr Menschen nicht so blindlings höheren Autoritäten und den oberflächlichen Aussagen von Zeitungen vertrauen, sondern dass sie vermehrt selber zum denken anfangen um alles kritisch zu hinterfragen, wie auch das eigene Weltbild überdenken und offener werden für andere Meinungen.

Ich beschäftige mich schon seit vielen Jahren intensiv mit der Forschung nach der Wahrheit in vielen verschiedenen wichtigen Lebensbereichen und frage mich dabei natürlich beständig, warum überall so viele falsche und widersprüchliche Information und Nebelkerzen kursieren, welche die Wahrheit verhüllen?

Mittlerweile sehe ich es so, dass die „da oben“ damit vermutlich eher nur Gutes bewirken wollen: Förderung von gesteigertem Interesse an solchen Themen und damit einhergehend mehr Bewusstsein für nachhaltiges und ethisches Handeln und eigenem, kritischem Denken, Wachsamkeit, Solidarität, Gemeinwohldenken, Abbau der Egoismen, Achtung der eigenen Gesundheit, Förderung von Spiritualität und Glauben, Heranbildung von Menschen, welche dem Herzen und der Liebe folgen statt dem Geld und Gewinn - Minimalismus. Förderung von Projekten für mehr Gesundheit und Nachhaltigkeit. Anregung zum Nachdenken über die beschränkte Lebenszeit und dem Sinn des Lebens....

Besonders vertrauensfördernd ist der Vortrag m.E. jedenfalls nicht – immerhin sagt sie zu Beginn des Vortrags, dass es ihr Anliegen ist durch den Irrgarten der Ernährungsempfehlungen zu finden – das sei ihre Expertise und sie möchte dies mit dem Publikum teilen. In anderen Bereichen, in denen sie keine Expertise habe, geht es ihr genauso, dass sie überhaupt nicht weiß wie sie sich orientieren soll. Da sie sich aber die letzten 40 Jahre auf wissenschaftlichem Gebiet mit Ernährung befasst habe, möchte sie gerne so gut wie möglich weiterhelfen auf Basis der „Wahrheit aufgrund von Daten“.

Mir persönlich ist es vor etwa 10 Jahre so ergangen, dass ich quasi fast niemanden mehr vertraut habe, weil überall so viele Lügen und unterschiedliche, widersprüchliche Meinungen verbreitet werden. So habe ich mich mit jenen Bereichen, in denen mir die Wahrheit besonders wichtig war, über Jahre hinweg intensiv befasst, um selber besser Wahrheit von Lüge unterscheiden zu können.

Nachfolgend gebe ich eine Stellungnahme zu den m.E. wichtigsten Punkten aus dem Vortrag – insb. jene, welche von anderen Experten noch nicht so ausführlich erläutert wurden:

### **Fette und Öle allgemein**

Kokosöl ist sicherlich ein gutes Öl als Fettlieferant, aber sicherlich kein Allheilmittel für alles Mögliche. Das Problem ist bloß, dass es einen weiten Weg hinter sich hat. Wenn diese Ärztin, welcher sicher viele Menschen glauben, da sie Autorität durch die Universität hat, Kokosöl als gesund empfehlen würde, dann haben wir eben eine viel zu hohe Nachfrage, welche schlecht bedient werden kann – dazu auch wenig nachhaltig. Vor einigen Monaten habe ich mich bereits etwas

ausführlicher zu Kokosöl geäußert:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/1533701243335847>

Insbesondere „Zentrum der Gesundheit“ ist bei deren wunderbaren Statement zu Prof. Michels Vortrag intensiv auf das Thema Kokosöl und gesättigte Fettsäuren eingegangen – darüber will ich jetzt nicht näher berichten. Es ist eben ein großer Unterschied, ob es sich bei den gesättigten Fettsäuren um mittelkettige (Kokosöl) oder langkettige (Schweineschmalz) handelt.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/professorin-verdammt-kokosoel-und-superfoods-810804.html>

Ich persönlich habe seit dem Beginn des Kokosölhypes im Jahre 2010 auch relativ viel Kokosöl verwendet, in der Meinung es sei sehr gesund wie es überall angepriesen wird. **Musste** aber alsbald feststellen, dass ich es doch nicht so gut vertrage, merke es in der Verdauung – insbesondere im erhitzten Zustand.

Ganz zu Recht warnt sie eindringlich vor den künstlich gehärteten Fetten (Transfette), welche z.B. Pommes, Kekse und Blätterteige schön knusprig werden lassen – diese seien noch giftiger als Kokosöl.

Die Frau Doktor zeigt während dem Vortrag auch eine Skala mit den aus ihrer Sicht gesündesten Öle – dabei geht sie allerdings nur danach – je weniger gesättigte Fettsäuren desto gesünder, diese wären Sonnenblumenöl, Rapsöl, Distelöl, Sojaöl, Maiskeimöl... Dabei sind gerade diese Öle nicht gerade die gesündesten. Zum einen ist das Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6 sehr schlecht (Ausnahme Rapsöl) – großer Überschuss an entzündungsfördernden Omega 6 Fettsäuren.

Ich selber verwende diese Öle schon sehr viele Jahre gar nicht mehr.

An anderer Stelle legt sie ihren Zuhörern das gute Leinöl wärmstens ans Herz mit dem hohen Anteil an Omega 3, aber nur roh.

Sie empfiehlt die Walnuss als die beste Nuss - dem kann ich nur zustimmen – bzgl. Omega 3: Omega 6 Fettsäuren hat sie ein relativ optimales Verhältnis von 1:4. Besonders wichtig dabei ist, sie immer frisch zu knacken, da die Fettsäuren schnell oxidieren und aufgrund der Phytinsäure sollte man sie über Nacht in Wasser legen. Hanfsamen weisen ein Verhältnis von 1:3 auf - genau das Verhältnis, welches anzustreben ist. Manche meinen allerdings, dass 1:1 das Optimum wäre. Da man in der Bevölkerung eher ein Verhältnis von 1:15 antrifft, finde ich dieses Ziel etwas übertrieben.

Insbesondere in der roh-veganen Szene ist dagegen ein Trend hin zu sehr vielen Cashew-Nüssen, Macadamia und Mandeln zu beobachten, welche einen sehr weiten Weg hinter sich haben und teilweise auch nicht so besonders gesund sind – sie haben z.B. wenig Vitamin E (zumindest die ersteren). Cashewnüsse werden zudem in sehr unethischen Bedingungen produziert.

Von Fischöl rate ich aufgrund der hohen Belastung mit Quecksilber und anderen Giften und Schwermetallen dringend ab – allerdings gibt es auch gereinigte Fischöle zu kaufen – Näheres:

<https://www.urgeschmack.de/brauchen-wir-fischol/>

Ich selbst spüre das auch direkt körperlich, denn jedes Mal, wenn ich Wildlachs (oder anderen Fisch) esse, bemerke ich ein unangenehmes Gefühl in der Halsgegend, als hätte ich etwas Verdorbenes gegessen - bei Zuchtlachs ist das noch schlimmer.

Sehr gute Übersicht bzgl. Omega3 und Omega 6 Fettsäuren in den Ölen: <https://www.alternativ-gesund-leben.de/omega-3-zu-omega-6-fettsauren-verhaeltnis-uebersicht-liste-und-ausfuehrliche-tabelle-zu-pflanzlichen-oelen-sowie-weiteren-fetten/>

Bei Olivenöl empfiehlt Dr. Michels nicht unbedingt „extra vergine“ – ich habe kürzlich ein anderes einmal gekostet – es hat hinterher auf der Zunge gebrannt, es war bei weitem nicht so fein wie ein „extra vergine“, wahrscheinlich aufgrund schlechter Qualität der Oliven. Auch hier ist das Problem, wenn jeder nur das Beste „extra vergine“ kauft, haben wir einen Engpass. So bleibt die beste Qualität den wirklich gesundheitsbewussten und empfindlichen Menschen, welche sich tiefgehender und intensiver mit gesunder Ernährung befassen.

## **Verstopfen gesättigte Fette die Herzkranzgefäße und führen zu Herzinfarkt?**

Die Frau Prof. Dr. Michels behauptet im Vortrag „Kokosöl verstopft Ihre Herzkranzgefäße und führt zum sicheren Herztod, je mehr Kokosöl, desto mehr verstopfte Herzkranzgefäße, je höher das Risiko für Herzinfarkte – Kokosöl ist das reine Gift!“

Des weiteres sagt sie, dass die gesättigten Fettsäuren, die ja bei Zimmertemperatur fest sind - wie Butter, Schmalz, Palmfett oder eben das Kokosöl - direkt in die Herzkranzgefäße hineinwandern und sich dort ablagern und zum Herzinfarkt führen.

Aus 2 Gründen entspricht diese Behauptung nicht der Wahrheit:

1. Kokosöl ist ab 23° Raumtemperatur flüssig
2. Das Kokosöl wandert natürlich nicht direkt ins Blut um dort die Gefäße zu verstopfen, sondern kommt zuerst in den Verdauungstrakt und wird dort mit der Gallensäure emulgiert....

Was führt aber nun wirklich zum Herzinfarkt?

Vorrausgehend zum Herzinfarkt ist immer die Arteriosklerose - ein degenerativer Prozess, der sich über Jahrzehnte entwickelt. Die Verengung der Blutgefäße durch arteriosklerotische Ablagerungen wird durch viele Faktoren begünstigt, u. a. durch eine Übersäuerung. So führt eine Übersäuerung z. B. zur Versteifung der roten Blutkörperchen, verlangsamt dadurch den Blutfluss, erhöht die Gefahr der Thrombenbildung und lässt den Blutdruck steigen.

Weitere Faktoren sind ein Vitalstoffmangel, ein Mangel an Mineralien (Silicium, Magnesium etc.), was in seiner Gesamtheit wiederum den Homocysteinspiegel steigen lässt. Ein hoher Homocysteinspiegel jedoch führt zu Schäden in den Blutgefäßwänden und erhöht die Gefahr der Entstehung von Ablagerungen weiter.

Vitamin B6, Folsäure, Vitamin B12 und Betain reduzieren Homocystein – wenn diese B-Vitamine fehlen, schießt Homocystein gefährlich in die Höhe.

Ein Antioxidantienmangel sowie ein Freie-Radikale-Überschuss durch ungünstige Ernährung, Umwelteinflüsse, Genussgifte etc. sorgen dafür, dass auch freie Radikale die Blutgefäßwände schädigen können. Zu Reparaturzwecken lagert der Körper Eiweiße, Blutfette, Kalk etc. an die Blutgefäßwand an bzw. in die Blutgefäßwandzellen ein.

Die Antioxidantien Vitamin C, Vitamin E, OPC und Kupfer halten die Blutgefäße elastisch und schützen sie gleichzeitig vor freien Radikalen.

Darüber hinaus tragen überlastete Ausleitungs- und Entgiftungsorgane (Leber, Nieren, Darm), Bewegungsmangel sowie chronische Entzündungen zum arteriosklerotischen Geschehen bei.

Aufmerksame Ärzte wissen schon lange, dass Patienten mit einem Mangel an Calcium in den Knochen einen Überschuss an Calcium in den Arterien haben u. umgekehrt. Der Mangel an Calcium in den Knochen führt zu Osteoporose, während Calciumablagerungen in den Arterienwänden zu koronaren Herzkrankheiten u. anderen Formen von Herz-Kreislauf-, Nieren-u. neurodegenerativen Krankheiten führen. Studien haben gezeigt, dass der Calciumstoffwechsel ohne Vitamin K nicht funktioniert.

Auch die Rotterdam-Herz-Studie zeigte während einer Beobachtungszeit von zehn Jahren, dass Menschen, die sich von Lebensmitteln mit einem hohen Anteil an natürlichem Vitamin K2 ernährten, eindeutig weniger Calcium-Ablagerungen in den Arterien aufwiesen als andere. So belegte die Studie, dass natürliches Vitamin K2 das Risiko an Arteriosklerose zu erkranken oder an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben, um 50% reduzieren kann.

Die Wirkung von Vitamin K bei der Prävention von Herzerkrankungen hängt eng mit Vitamin D zusammen. Beide Nährstoffe arbeiten Hand in Hand, um die Produktion eines Proteins (Matrix GLA-Protein) zu steigern, welches die Blutgefäße vor Verkalkung schützt. Daher ist es wichtig, beide Vitamine durch die Nahrung, durch Sonnenlicht oder durch Nahrungsergänzungsmittel zu sich zu nehmen und so auf natürliche Weise das Herzerkrankungsrisiko zu senken.

Kann Vitamin K2 Arteriosklerose sogar umkehren?

In einer aktuellen, an Tieren durchgeführten Studie am „Cardiovascular Research Institute“ der Universität Maastricht (Niederlande) konnte nachgewiesen werden, dass Vitamin K2 die Kalzifikation nicht nur verhindern, sondern sogar umkehren kann.

In der Studie wurde den Laborratten der Blutgerinnungshemmer Warfarin verabreicht, um die Verkalkung der Arterien herbeizuführen. Danach erhielt ein Teil der Ratten stark Vitamin-K2-hältiges Futter. Dies führte im Vergleich zur Kontrollgruppe mit normalem Futter zu einer massiven Verminderung des Calciumgehalts in den Arterien von 50 Prozent.

Vitamin K2 gilt als die aktivere Form von Vitamin K1, welches vorwiegend in Blattgrün vorkommt.

Nähere Infos zu diesem Thema + Quellen:

<https://www.vitaminexpress.org/de/vitamin-k2#toc-vitamin-k2-wirkung>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitamin-k-ia.html#vitamin-k-gegen-arteriosklerose>

<https://cdn.website-start.de/proxy/apps/aeai6/uploads/gleichzwei/instances/3B49D59C-C107-422D-A611-050C92035DFA/wcinstances/epaper/aec75594-bf80-47a2-ba32-460ee13acdac/pdf/K2-Informationsbroschuere2017-10-web.pdf>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/was-sind-schlacken,kommentare.html>

<https://www.gesundheit.de/krankheiten/gefasserkrankungen/risikofaktoren/homocystein-homozystein>

<https://www.facebook.com/groups/1142188022546915/permalink/1734322156666829/>

<https://www.kup.at/kup/pdf/8175.pdf>

## Superfoods

All die zuerst aufgelisteten Superfoods von Frau Michels kommen ja auch aus dem Ausland, wohingegen es auch hierzulande wunderbare Superfoods wachsen: zum einen all das verschiedenartige Obst und Gemüse, aber auch ganz besonders Aronia, Johannisbeere, Himbeere, Brombeere, Holunderbeere und sehr vitalstoffreiche Wildkräuter (Brennnessel, Löwenzahn, Gänsefuß, Vogelmilch, Franzosenkraut).

Ein weiteres Superfood-Gegenargument im Vortrag ist, dass Leute, die nicht gerade jeden Tag Burger und Pommes essen, wahrscheinlich gar keinen Mangel haben und daher auch keine Superfoods benötigen. Ja, die Gefahr bestünde ausserdem, dass man zu viele Nährstoffe aufnehme und man dann in eine Imbalance gerate.

Dass auch in den Industrieländern Vitalstoffmängel recht weit verbreitet sind, hat u.a. „Zentrum der Gesundheit“ in einem entsprechenden Artikel dargelegt: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/vitaminmangel.html>

Immer mehr Menschen beginnen Gott-sei-Dank zu verstehen, dass die Ursache fast aller Krankheiten falsche Ernährung plus Vitalstoffmängel und Belastung mit Toxine und Umweltgifte (Schwermetalle & Co) sind.

Mein persönlich allerliebstes Superfood ist mein Lieblingsmüsli aus gekeimtem Urweizen, Hanfsamen, eingeweichten Nüssen, Früchten, Blüten... Dieses Müsli ist sehr wohlschmeckend und ich vertrage es auch täglich gegessen immer sehr gut, wofür ich sehr Dankbar bin – das einzige Müsli, welches ich wirklich gut vertrage!

Dieses Müsli hilft mir aufgrund des hohen, leicht verfügbaren Vitalstoffgehaltes ganz besonders einmalig bei meinen gesundheitlichen Problemen – insbesondere bzgl. Müdigkeit, Trägheit, Abgeschlagenheit, Nackenverspannungen, Kopfschmerzen. Insbesondere schenkt das Müsli ein wunderbares Wohlbefinden, einen klaren Denksinn und Konzentrationsfähigkeit, Kraft und Energie.

Das Rezept ist hier online: <https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/58-mein-absolutes-lieblingsmuesli-sehr-vitalstoffreich-und-naturbelassen>

## **Glutenfreie Ernährung**

Frau Michels sagt im Vortrag, dass glutenfreie Ernährung sehr ungesund sei und Mangelerkrankungen die Folge sind. Es ist allerdings schon lange bekannt, dass gerade glutenfreie Pseudogetreidearten wie z.B. Amaranth, Hirse, Quinoa etc. diese viel vitalstoffreicher sind. In meinen Rezepten habe ich diese sehr abwechslungsreich eingebaut:

<https://gesundeleben.online/index.php/rezeptesammlung>

Weizen ist laut Frau Michels natürlich gesund, obwohl gerade durch dessen Hochzüchtung sehr viele Krankheiten entstehen.

Ich vermute, dass der Hintergrund hier eben ist, dass man bei den hochgezüchteten Weizensorten einen vielfach höheren Ertrag per Hektar Anbaufläche hat, als bei den verschiedenen Pseudogetreidearten.

## **Rotes Fleisch ist krebserregend**

Aus selbigem Grund wird von offizieller Seite vermutlich auch immer vor dem roten Fleisch gewarnt, dass dieses krebserregend sei. Es ist doch logisch betrachtet nicht nachvollziehbar, dass rotes Fleisch ungesünder als helles Fleisch ist – immerhin stammt rotes Fleisch vorwiegend vom Rind und Schaf, welche vorwiegend Gras zu fressen bekommen, während das andere Vieh vorwiegend Ackerfeldfrüchte (Soja, Mais...) bekommt. Jedenfalls sind Wiederkäuer viel schlechtere Futtermittelverwerter wie etwa das Schwein – so benötigt man eben für Rindfleisch viel mehr Fläche als für Schwein, Huhn etc.

Wirklich krebserregend ist vor allem sämtliches verarbeitete Fleisch mit Nitritpökelsalz etc. – ich selber bekomme davon immer sofort einen verdorbenen Magen (wie bei Fisch), auch bei Bio-Ware. Ich esse fast nur noch die selbstgezogenen Gockelhähne – könnte aber auch sehr gut ohne Fleisch leben.

Die letztendliche Ursache von Krebs ist Sauerstoffmangel in den Zellen durch Übersäuerung des Körpers. Wenn eine Zelle in Lebensgefahr gerät, beginnt sie sich verstärkt zu teilen, um in der Gestalt ihrer Nachkommen am Leben zu bleiben. Fleisch wirkt allgemein sehr säurebildend im Körper, aber auch bei Stress verdickt sich das Blut und weniger Sauerstoff gelangt in die Zellen.

## **Spinat ungesund?**

Frau Michels rät in den Vortrag vom allseits als sehr gesund bekannten Spinat ab, da die enthaltene Oxalsäure das enthaltene Eisen binden würde und rät dagegen zu Hülsenfrüchten als Eisenquelle. Diese unsinnige Empfehlung wurde von ZdG, wie auch von den Youtubern bereits ganz gut kommentiert. Keiner der Kommentatoren weist dabei jedoch auf die Wildkräuter hin, welche ein Vielfaches an Eisen enthalten – ganz ohne Oxalsäure, Phytinsäure etc. Meine geliebten Brennesseln enthalten z.B. 7,8 mg Eisen je 100 g, das Franzosenkraut sogar stolze 14 mg/100 g – diese sind auch eine wirklich sinnvolle Alternative zum Spinat, welcher „nur“ 4,1 mg Eisen je 100 g enthält. Spinat enthält dabei meist auch sehr viele Nitrate und wird meist tiefgefroren verwendet – dabei wird auch ein Teil der Vitamine zerstört.

## **Leitungswasser – oder doch lieber aus der Flasche bzw. mit Filter?**

Die Dame rät natürlich auch weiterhin Leitungswasser zu trinken, welches eine sehr gute Qualität habe. Dem kann ich nicht ganz zustimmen, immerhin kann ich kaum irgendwo das Wasser trinken ohne dass ich sehr bald darauf Symptome in meiner Verdauung spüre – aufgrund der hohen Nitrate und allgemeinen Verschmutzung. Auch das Trinkwasser insbesondere in den kleineren Städten ist

sehr oft mit hohen Nitraten aus der konv. Landwirtschaft belastet. Ich selber habe Gott-sei-Dank das Vorrecht Wasser von einem auf 50 Meter tief gebohrten Brunnen zu nutzen.

Sogar Utopia wirbt für die gute Qualität des Leitungswassers: <https://utopia.de/ratgeber/trinkwasser-report-2018-so-gut-ist-unser-wasser/>  
<https://www.forschung-und-wissen.de/magazin/ist-leitungswasser-gesund-und-kann-man-es-bedenkenlos-trinken-13372592>

Es gibt aber auch Kritik: [https://www.focus.de/gesundheit/news/in-der-toilette-runtergespuelt-stadtwerke-warnen-vor-zunahme-der-medikamentenreste-im-wasser\\_id\\_7545301.html](https://www.focus.de/gesundheit/news/in-der-toilette-runtergespuelt-stadtwerke-warnen-vor-zunahme-der-medikamentenreste-im-wasser_id_7545301.html)

Aber auch hier muss man sich fragen, was die Verantwortlichen der vielbesuchten Webseiten und die Frau Professor denn sonst den Menschen raten sollten? Etwa Flaschenwasser zu kaufen mit all dem damit verbundenen Aufwand und Energieverschwendung? Oder einen Wasserfilter zu kaufen? Wo kämen wir denn da hin? Wichtiger wäre es, die Ursachen der nicht besonders guten Wasserqualität zu erforschen (z.B. Tiermast, konvntl. Landbau, unnatürliche Lebensweise) und zuerst das eigene Leben dementsprechend zu ändern!

Psychologisch geschickt sagt sie am Ende des Vortrages: Kaffee ist Super! Kaffee ist gesund!  
Deshalb trinke ich allerdings trotzdem keinen Kaffee!

Als wichtige Ernährungsprinzipien rät die Frau Professor zum Ende des Vortrags folgendes:

- Rotes Fleisch vermeiden
- Zucker und Weißmehl vermeiden
- Gehärtete Fette vermeiden
- Salz reduzieren
- Tierische Nahrungsmittel reduzieren
- Viel Gemüse
- Viele flüssige Gemüseöle

Danach rät sie noch das Mikrobiom des Darmes zu fördern – d.h. die guten Darmbakterien durch die Zufuhr von viel verschiedenartigem Gemüse und fermentierten Lebensmittel zu fördern.

Ganz zum Schluss rät sie noch:

- Essen Sie pflanzliche Nahrungsmittel
- Essen Sie unverarbeitete Lebensmittel
- Essen Sie nicht zu viel

Abschließend muss man sagen, dass der Vortrag insbesondere für jene, welche sich noch nicht so genau mit Ernährung befasst haben, sicherlich eine gute Hilfe hin zu einer gesünderen und nachhaltigeren Ernährung ist. Hinsichtlich all der Fehl- und Falschinformationen, welche sie gemacht hat, muss man sich bei Vergegenwärtigung des teilweise sehr ungesunden Ernährungsstils der Masse fragen, wie sinnvoll für deren Gesundheit überhaupt all die ausländischen Superfoods und Kokosöl sind? Viel wichtiger für deren Gesundheit wäre es mit Sicherheit, wenn sie die Ernährungsratschläge, welche die Professorin am Ende gegeben hat, mehr verinnerlichen würden – also zuallererst sämtliche wirklich ungesunde Lebensmittel meiden!

Über dieses Thema kann sehr gerne in meiner Facebookchronik oder auch in der Facebookgruppe „[Gesundheit im Einklang mit der Natur - von Schnupfen bis Krebs](https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/1946614058711228)“ diskutiert werden:

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/1946614058711228>

<https://www.facebook.com/groups/1652153645006018/permalink/2244418445779532/>