

GESUNDE ERNÄHRUNG - GESUNDES LEBEN VON ANFANG AN

So viel Neues kommt auf uns zu, wenn wir Eltern geworden sind. Wir machen Erfahrungen, treffen Entscheidungen, machen Fehler und lernen daraus.

Manche Ungewissheit bleibt.

Meine Erfahrungen in Richtung Kinderernährung, Umweltthemen, Gesundheit im Allgemeinen und im Speziellen sind in über zwanzig Jahre gewachsen und die teile ich gerne mit Ihnen.

Zum größten Teil trage ich Aussagen von Autoren und Artikel aus Zeitschriften zusammen, gebe Ihnen Bezugsquellen und zeige Ihnen Informationsseiten auf.

Zuerst möchte ich mich dem Thema - Ernährung - zuwenden:

Fleisch

Aus vielen Richtungen hören Sie, dass schon Ihr Baby Fleisch braucht wegen des Eisengehaltes und des darin enthaltenen Eiweißes.

Stimmt diese Aussage? Ich habe es lange geprüft (Vegetarier seit 26 Jahren), viele Bücher dazu gelesen, Experten gehört und mich vom Leid der Tiere berühren lassen.

Unwissenheit spielt bei der Ernährungsfrage eine große Rolle.

Hier möchte ich Ihnen einfach einige Fakten weiter geben, damit Sie zu einer guten Entscheidung finden können. Die Entscheidung kann und will Ihnen niemand abnehmen. Wägen Sie ab, mit Herz und Verstand.

Über die vegetarische Ernährung gibt es zahlreiche Studien und Bücher. Kein Vegetarier möchte die Gefahr eingehen zu erkranken, weil er kein Fleisch ist.

Die **China-Studie** belegt eindeutige Zusammenhänge zwischen tierieweißreicher Ernährung und der Entstehung von chronischen Krankheiten.

- Unter dem Strich lässt sich sagen, dass Fleischkonsum und übermäßiger Genuss von tierischem Eiweiß eine wesentliche Rolle bei der Entstehung von Darmkrebs (Aas hinterlässt im Darm unter anderem Verwesungskeime) spielt, ebenso mitwirkt bei der Entstehung von Herzkreislauf-erkrankungen (z.B. Herzinfarkt) und allen Formen der Rheumakreises. Begünstigend wirkt bei der Entstehung von Arthritis und Arthrose, ebenso Diabetes.

Wer viel tierisches Eiweiß zu sich nimmt, führt seinem Körper ständig zu große Mengen an Eiweiß zu. Da die Niere aber täglich nur wenige Gramm ausscheiden kann, entsteht ein Überschuss an Eiweiß im Körper. Die Ausscheidung über den Urin belastet die Nieren. So tritt Nierenversagen bei Menschen, die viel tierisches Eiweiß essen, häufiger auf (Christian Opitz).

Schon 1961 wurden Forschungsergebnisse veröffentlicht, die zu der Schlussfolgerung kamen, dass **90-97% aller Herzkrankheiten** durch eine

fleischlose Kost vermieden werden könnten (Journal of the American Medical Association). Auch Professor Wendt z.B. weist darauf hin, dass durch die Ablagerungen von Mucopolysacchariden in den Kapillaren des Herzmuskels Infarktherde entstehen (Eiweißspeicher-Phänomen)

China-Studie

Eine Ärztin und eine Ernährungswissenschaftlerin haben 400 Rezepte der veganen Küche (ohne Milch, Milchprodukte und Eier, insgesamt ohne tierische Produkte) zusammengetragen. Die Grundlage all ihrer Rezepte bilden die Erkenntnisse aus der CHINA-STUDIE.

Der Eiweißgehalt

von grünem Gemüse ist sehr hochwertig und viel besser verträglich als tierisches Eiweiß. Vielleicht ein Vergleich aus dem Tierreich: Tiere wie Elefanten, Pferde, Kühe, Esel und Giraffen, sie alle ernähren sich "vegetarisch" und sind doch sehr groß und stark.

Eiweißquellen: Hülsenfrüchte, Getreide, Süßlupinien, Erdmandeln, grüne Blattgemüse, Nüsse, Avocados, Shiitake -Pilze, Kartoffeln, Sojaprodukte....

Der Eisengehalt

In pflanzlichen Lebensmitteln ist oft höher als in tierischen "Lebensmitteln", außerdem sehr gut zu resorbieren, wenn Sie die Mahlzeit mit Vitamin C-haltigem Gemüse oder Obst kombinieren.

Zum Beispiel: Der Eisengehalt verschiedener Lebensmittel in mg pro 100 g:

Kürbiskerne 11,2mg, Sesamsamen 10,5mg, Mais 8,8mg, Sonnenblumenkerne 7,1mg, Mandeln 4,3mg, Grüne Bohnen 3,3mg. Ebenso hat Hafer einen hohen Eisengehalt (100 Gramm Haferflocken 3,6 mg), wie auch rote Beete, alle grünen Blattgemüse, Amarant und Eigelb.

Eisen ist ein sehr häufig vorkommendes Element. Leber im Vergleich 10,4mg Rindfilet 3,3mg Ei, 2,4mg, Huhn 2,1mg Thunfisch 1,6mg Milch 0,1mg.

(aus: Ernährung für Mensch und Tier, Ch.Opitz)

Zum Thema Fisch: „Wissenschaftler der amerikanischen Heavy Metals and Myocardial Infarction Study Group stellten fest, dass die Quecksilberbelastung von Herzinfarktpatienten oft erhöht ist. Aufgrund der Auswertungen der Essgewohnheiten kamen sie zu dem Schluss, dass Fischessen ein Risiko für die Quecksilberbelastung und das damit verbundene erhöhte Herzinfarktrisiko ist. Das Schwermetall reichert sich in Form von Methylquecksilber- einer Verbindung, die etwa hundertmal so giftig ist wie reines Quecksilber- insbesondere in Fettfischen an (Nachzulesen in „Das hat mir geholfen“, Dr.Peter Jennrich)

Vielleicht sind nicht alle Fische gleich stark belastet, aber wenn man davon ausgeht, dass wohl alle Meere nicht mehr unbelastet sind, dann sind eben doch auch die Fische Träger dieser Substanzen.

Omega 3,6,9 Fettsäuren finden sich in vielen Ölen, z.B. Rapsöl, Walnussöl und Walnüssen, in Leinsamenöl, in AFA-Algen(Barbara Simonsohn schreibt:“ Für Kinder ist eine optimale Versorgung mit Nähr- und Aufbaustoffen fürs Gehirn wichtig. Sie

empfiehlt als Hirnnahrung bei Kindern mit psychosomatischen Auffälligkeiten, Lernschwächen und Verhaltensstörungen zu einer gesunden vegetarischen Ernährung, die zusätzliche Einnahme von AFA-Algen zur optimalen Versorgung mit Omega 3,6 Fettsäuren).

Die Firmen Aman Prana und Rapunzel z.B. haben eine Kombination von Ölen auf den Markt gebracht, die alle drei Fettsäuren enthalten. Die Ölmühle Solling bietet „Omega Balance“ an, eine ausgewogene Mischung aus 11 nativen Pflanzenölen und versorgt Sie mit den essenziellen Omega 3 und Omega 6-Fettsäuren. Alle in Bio-Läden erhältlich.

Calcium ist verstärkt in Sesam, Mandeln, Sonnenblumenkernen, Linsen, Erbsen, Amarant, Hafer, Brokkoli, Karotten, Auberginen, Orangen, Äpfel, Feigen...

Wenn Sie sich mal ein paar Tage eingearbeitet haben, werden Sie merken, dass die Herstellung von Babynahrung keine Schwierigkeit ist. Rezeptbücher, die Sie in Ihrer neuen Aufgabe unterstützen sind: z.B. Das Vegetarische Baby, von Irmela Erckenbrecht. Sie behandelt in ihrem Buch auch ausführlich das Thema „Eisen“.

Die Geschmacksnerven der Kinder sind noch ganz unverdorben und sie kommen sehr gut ohne Fleisch aus. Schwierig wird es erst, wenn wir jahrzehntelang Fleisch konsumiert haben, dann ist es nicht immer leicht, darauf zu verzichten, besser eine langsame Umstellung. Wenn Kinder manchmal gerne Wurst essen, dann liegt das häufig an den deftigen Gewürzen. Es gibt aber inzwischen wunderbar leckere vegetarische Brotaufstriche, in vielerlei Geschmacksrichtungen.

Christian Opitz brachte in einem Vortrag folgenden Vergleich, der belegen könnte, dass wir nicht von Natur aus als Fleischesser gedacht waren.

Er sagte: wenn Sie ein Kind in ein Schlachthaus bringen, würde es versuchen, sich Fleischstücke runter zu reißen, würde es sich damit einverstanden erklären, was mit seinen Freunden, den Tieren geschieht? Oder würde es sich schreiend und voller Entsetzen abwenden?

Würden Sie das gleiche Kind in einen blühenden Garten stellen, käme es wohl auf die Idee, sich Äpfel, Birnen, Beeren zu pflücken und vielleicht Karotten auszugraben. Das ist unsere Natur, wir nehmen, was uns die Natur schenkt, wir müssen für unsere Ernährung niemanden töten.

Auch von der Anatomie her sind wir nicht zum Fleischesser erschaffen. Wir haben keine Reißzähne, der Speichel hat eine andere Zusammensetzung zur Verdauung als bei fleischverzehrenden Tieren, ebenso haben die Magensäfte eine andere Zusammensetzung und schließlich ist unser Darm sehr lang. Bei fleischessenden Tieren viel kürzer, die Nahrung muss schnell verdaut und ausgeschieden werden.

Das kleine Schnitzel in der Ladentheke hatte vor nicht allzu langer Zeit zu einem fühlenden Tier gehört. Die Tiere werden oft unvorstellbar grausam gehalten, sie sind zur Ware degradiert und werden auf bestialische Weise getötet. Warum wir das dennoch akzeptieren, hat auch damit zu tun, dass wir nicht wirklich hinschauen und wir uns daran gewöhnt haben.

Bedenken Sie bitte auch die vielen Fleischskandale und immer wieder tauchen neue auf.

Geklonte Tiere, vorwiegend Rinder werden in den USA und anderswo schon seit Jahren in der Zucht eingesetzt. Nachkommen stehen in EU-Ställen und liefern Milch oder Fleisch, ohne dass jemand von ihrer Herkunft weiß. (Schrot & Korn 06/13).

Die Tiere sind vollgepumpt mit Medikamenten, Pestiziden, Antibiotika und mehr als **80 Prozent des Tierfutters ist GENFUTTER. (Greenpeace)**

Eine Meldung aus Schrot und Korn 9/13: eine Studie der Umweltpolitologin Kathrin Birkel zeigt, „dass eine Hauptursache des Versagens der Antibiotika beim Menschen im massenhaften Einsatz von Antibiotika in der Tiermast zu suchen sei.“ Auch das essen wir mit und bleibt auf Dauer nicht ohne gesundheitlichen Folgen.

NDR Info vom 21.5.12: in bis zu 60 Prozent der konventionellen Schweinemastanlagen (meine persönliche Meinung, wahrscheinlich machen die Keime vor andern Mastanlagen nicht Halt) kommen **MRSA-Keime** vor. Diese Keime können beim Menschen schwere Infektionen hervorrufen, wie z.B. Blutvergiftung, Lungenentzündung, Arthritis und bakterielle Endokarditis (schwere Entzündung der Herzinnenhaut). Bei ökologischen Betrieben waren in 25 Prozent der Ställe, also immer noch in jedem vierten Betrieb, die gefährlichen Keime nachweisbar.

Experten gingen davon aus, dass Biofleisch eigentlich weniger gefährliche Keime aufweisen sollte. Gefunden wurde aber in 19 von 38 Stichproben ESBL-positive Keime. Sie sind nicht nur gegen eine, sondern gegen mehrere der wichtigsten Gruppen von Antibiotika resistent (Stern-TV 29.2.12)

Ohne diesen **Chemie-Mix** gibt es kaum Fleisch. Und auch "BIOTIERE" mussten unter Umständen in kleinen Ställen stehen und viel zu früh ihr Leben hergeben.

Außerdem ist die Fleischproduktion höchst umweltschädlich.

Und nicht zuletzt: Tiere sind beseelte Wesen, die Schmerz, Leid, Freude und Angst fühlen. Wer von uns könnte wirklich mit einem Messer in diese wunderbaren Tiere stechen und ihnen dabei noch in die Augen sehen. Wir sind einfach nur dran gewöhnt, dass man Tiere schlachtet (Schlachtfest!), dabei geht das Gefühl für sie verloren. Wenn wir aber daran denken, dass wir ebenso unsern Hund, Katze, Pferd schlachten würden, werden unsere Gefühle schnell wieder geweckt. Was unterscheidet aber ein „Haustier“ von einem „Schlachttier“?

So überdenken Sie bitte Ihre Gewohnheiten.

Und: wir brauchen wirklich kein Fleisch für unsere Gesundheit, im Gegenteil, es schadet uns noch, auch wenn offizielle Stellen das gerne anders behaupten. Sie tun es unter anderem nur deshalb, weil sie über den Nutzen der vegetarischen Ernährung nicht informiert sind.

Nutzen Sie die Zeit der erhöhten Sensitivität als Eltern und informieren Sie sich genau über alle Themen, die zu einer gesunden Lebensführung beitragen.

Und damit Sie sich informieren können und Ihnen der Neubeginn nicht so schwer fällt, steht Ihnen eine Reihe an Literatur zur Verfügung, auch mit vielen Rezeptvorschlägen für Babys.

Zuvor noch einige allgemeinen Hinweise zur Babyernährung:

Kochen Sie, wann immer es geht, **frisch**. Gläschenkost ist praktisch für unterwegs. Hat aber natürlich nicht mehr den Nährstoffgehalt wie frische Kost. Und wenn es irgendwie geht, stellen Sie auf biologische Kost um!

Bitte auch beachten: Selbst Gemüsegläschen können gezuckert sein auch dadurch, dass die Moleküle der Kohlenhydrate industriell gespalten werden, entsteht ein sehr süßer Geschmack. Da Baby kann sich so sehr schnell an die Süße in der Nahrung gewöhnen und dadurch evtl. auch Selbstgekochtes ablehnen.

Vermeiden Sie im ersten Jahr zur Allergiebekämpfung glutenreiches Getreide, wie z.B. Weizen, Dinkel. Es wird sogar ein Mehrkornbrei angeboten, in dem bis zu 7 Getreideprodukte enthalten sind! Das halte ich für eine absolute Überforderung des Immunsystems. Hirse, Braunhirse, Buchweizen, Erdmandeln, Amarant, Quinoa, (hoher Eiweißgehalt) sind sehr zu empfehlen.

Übrigens kann das Baby ab dem ersten Lebensjahr, also mit etwa 12 bis 13 Monaten am gemeinsamen Familienessen teilnehmen. Kinder- und Jugendarzt Prof. Berthold Koletzko: viele Eltern lassen diesen Zeitpunkt ungenutzt, mit 12 Monaten erhalten immer noch 80 – 95 % der Kinder Flaschenkost und Beikost. Und auch im Alter von 24 Monaten sind es noch 23 – 33 %.

Milch- und Milchprodukte stellen einen der größten Allergieauslöser dar. Hier möchte ich Ihnen das Buch „**Allergiekost für Mutter und Kind**“ von Ralf Moll, Diplom-Ökotrophologe und Ute Schain-Emmerich an`s Herz legen.

Die Basis für all diese Rezepte bildet die **Mandelmilch**, aus Mandelmuss und Wasser hergestellt, welche Sie dann mit Getreide, Gemüse, Obst und Ölen, z.B. Sonnenblumenöl, Maiskeimöl, Rapsöl, Sesamöl (in Bioläden gibt es bereits das Beikostöl, welches aus verschiedenen Ölen zusammengestellt ist) zu leckeren Mahlzeiten zubereiten können, ab etwa dem 5. Monat. Öle sind wichtig für die Entwicklung des Nervensystems.

Biologische Breie erhalten Sie von **Alnatura, Bioland, Demeter, Holle, von Erdmann-Hauser** und andere mehr. Seit dem 1.7.99 gibt es eine EU-Beikostrichtlinie, welche die Hersteller von Babynahrung verpflichtet, künstliche Vitamine und Mineralien beizufügen.

Dagegen hat sich die Firma Erdmann-Hauser gewehrt. Sie haben eine hohe Richtlinie für ihre Tau- Produkte. Folglich durften sie ihre Produkte nicht mehr als Babynahrung bezeichnen. Auskunft und Verkauf über www.blauerplanet.de

Als Alternative zum Milchfläschchen gibt es Ziegenmilch (z.B. Bambinchen) oder Sojamilch, auch im Fachhandel.

Rezeptbeispiel: als Frühstück, Abendmahlzeit oder Zwischenmahlzeit

1/8l gutes Wasser, Obst wie z.B. morgens Banane, abends Apfel, 1 Esslöffel Mandelmuss, ½ Teelöffel Sesammus (Eisenreich), alles pürieren und evtl. leicht erwärmen.

Möhren-Kartoffelbrei mit 1Eßl. Biologischem Öl

Reis - oder Hirsebrei mit Pastinake oder Fenchel oder Möhren oder Kürbis...

Eines möchte ich Ihnen noch besonders ans Herz legen, die sogenannten **Kinderlebensmittel** im Internet z.B. zu finden unter "Kinderlebensmittel mit VIS Bayern". Sehr informativ auch die Seite „ **Lebensmittelklarheit**“.

Nur einige Beispiele genannt:

- ❖ Wellness, Light -Produkte, Soft-Drinks haben alle hohe Zucker- und Fettanteile. Capri-Sonne bezeichnen Verbraucher-Schützer als Wasser -Zucker- Aroma-Mix.
- ❖ Kosmostars zum Frühstück von Nestle bestehen aus einem Viertel aus Zucker !
- ❖ Action Joghurts mit Knisterzucker und Fruchtputee haben Zuckeranteile bis zu 20 Prozent.

- ❖ Nutella pro 100g = 56,8 g Zucker!!= Angabe des Herstellers! (In Bioläden gibt es einen wohlschmeckenden und gesunden „Nutellaersatz“)
- ❖ Actimel könnte gentechnisch hergestellte Darmkeime enthalten und viele Zusatzstoffe, Enzyme, Aromen, Sojalecithin sind ebenso aus gentechnisch veränderten Mikroorganismen hergestellt worden.

Sie befinden sich z.B. auch in konventionellen Frühstücksbrötchen, in der fertigen Lasagne und Multivitaminsäften.

Die Tendenz geht mittlerweile auch dahin, dass sich immer mehr Ärzte für die vegetarische - vegane Ernährung interessieren. So gab es z.B. 2013 einen Kongress an der Berliner Charité-Hochschulambulanz, wo sich Ärzte und Vertreter des Vegetarier-Bundes zu einem Information -und Erfahrungsaustausch trafen. Neueste Studienergebnisse und Erkenntnisse aus Forschung und Praxis wurden von namhaften Experten vorgestellt. (aus „Natürlich Vegetarisch“ vom Winter 13/14) Ein weiterer Kongress ist geplant.

Eine weitere Unglaublichkeit stellt Jörg Zittlau uns am 10.2.12 ins Netz:

„In der Margarine lauern ungeahnte Gefahren: eigentlich soll die Margarine Becel von Unilever den Cholesterinspiegel senken. Jetzt klagen Verbraucherschützer gegen den Lebensmittelkonzern. Die dem Streichfett zugesetzten Sterine seien höchst umstritten. Sie stehen im Verdacht, Ablagerungen in Gefäßen und ein erhöhtes Risiko für Herzerkrankungen zu fördern. (genau das Gegenteil also von dem, was sie behaupten) Sie begünstigen die Verkalkung der Aortenklappe. In Becel und andern Margarinearten befinden sich so hohe Konzentrationen von Sterinen, dass man sie in der Apotheke verkaufen sollte, am besten auf ärztliches Rezept! Die Überdosierung betrifft nicht nur Sterin haltige Streichfette, sondern die gesamte Palette der „Functional-Foods“, gleich „Lebensmittel“ mit pharmazeutisch-aktiven Substanzen.“

Unter Mythos Margarine finden Sie auf der Seite **Zentrum für Gesundheit:**

„Margarine ist lecker und dazu noch gesund - eine dick aufgetragene Werbelüge, produziert aus billigem Waffenschmieröl, Wasser und einer Extraportion Chemie!!“

Falls Sie noch mehr Informationen benötigen und nach praktischen Tipps Ausschau halten ,wie Sie Ihr Baby vegetarisch ernähren können, ob Sie Vitamin B12 zusätzlich geben sollten usw., möchte ich Ihnen folgende Email-Adressen, bzw. Tel. Nr. mitgeben.

Frau Irmela Erckenbrecht, Tel.0550/33808,Email:irmela.erckenbrecht@vebu.de, (erst wieder ab Juli 2014 telefonisch zu erreichen), davor beantwortet sie gerne Ihre Fragen per Email.

Und **Tanja Dornes** (Tel. 07231/2807575) sind beide Ernährungsberaterinnen, die ihre Hilfe und Unterstützung in der Baby- und Kinderernährung anbieten. Ihre Fragen werden beantwortet, auch wenn Sie nicht Mitglied im Vegetarierbund sind.

Neues Portal für Veggie-Familien: TOFUfamily

Vegetarier-Bund: 030-20050799 in Berlin

Außerdem gibt es einen Vegetarischen **digitalen Schnupperkurs**, der über 30 Tage kostenlos angeboten wird. Er erleichtert Ihnen die Umstellung und informiert Sie über gesunde Fleischalternativen, optimale Vitamin -und Mineralstoffversorgung.

Schauen Sie unter www.vebu.de/veggieabo

Unter der Ernährungshotline für Erwachsene steht Ihnen Herr Norbert Moch unter der **Tel. Nr. 0511-624039** zur Verfügung

Mikrowelle

In der Mikrowelle wird die Nahrung sehr schnell heiß. Eine Hitze, die durch hohe Reibung entsteht. Die Moleküle werden 2,5 Milliarden Mal in der Sekunde hin und her bewegt! Das verändert die Molekülstruktur der Wasser- und Nährstoffe.

Aus Wasser, H_2O entsteht Wasserstoffsuperoxid, gleich H_2O_2 , was sehr giftig ist. Der Körper fährt seine Leukozyten hoch um die fremdartigen Eindringlinge zu bekämpfen. Untersuchungen haben ergeben, dass sich das Blutbild 10 Minuten nach der Aufnahme von Mikrowellennahrung verändert, ähnlich eines Leukämiekranken im Endstadium. (Christian Opitz, Ernährungswissenschaftler)

Dann vielleicht doch lieber im Wasserbad erhitzen.

Ein anderer Versuch zeigt, dass die Lebendigkeit (Biophotonen), die ein gutes Lebensmittel auch ausmacht, in der Mikrowelle verloren geht. Wenn sie einen Weizenkeim bevor sie ihn zum Keimen ins Wasser legen, mit Mikrowellen bestrahlen, wird er danach nicht mehr keimen, es ist ohne Lebenskraft.

Wasser

Darüber wurden viele Bücher geschrieben. Falls Sie das Thema näher interessiert, finden Sie am Ende einige Buchhinweise.

Ich möchte hier nur das Wichtigste kurz zusammenfassen:

Hochgepumptes und Gereiftes Wasser

Ein gutes Quellwasser kommt nachdem es gereift ist, von alleine an die Oberfläche (die Leonards Quelle ist 154 Jahre alt). Während der ganzen Zeit war es das Blut der Erde in einem ständigen Auf und Ab. Es hat 154 Jahre gebraucht um sein Potenzial so aufzubauen, dass es als reifes Wasser entspringen kann. Wird dieser Reifeprozess mechanisch unterbrochen, weil das Wasser hochgepumpt wird, dann ist dies kein reifes Wasser. Die Struktur des Wassers mag wohl schon gegeben sein aber noch sehr instabil und damit leicht zerstörbar.

Ozon

Nun gibt es etwas, das sie als Verbraucher nicht kennen, nämlich die Ozonierung. Mehr als 80% allen deutschen Mineralwassers werden mittlerweile ozoniert. Ozon hat etwas mit Sauerstoff zu tun und hört sich fast genauso an. Was ist Ozonierung? In wissenschaftlichen Kreisen wird die Ozonierung auch die Chemotherapie des Wassers genannt. Bei der Ozonierung können sie mit 100% Sicherheit davon ausgehen, dass tatsächlich keine Keime mehr im Wasser sind. Dann ist nämlich gar nichts mehr drin, es ist komplett zerstörtes Wasser. Bricht das Gerüst des Wassers zusammen, so treffen Kalzium und Hydrogenkarbonat aufeinander und gehen eine Molekülverbindung ein. Es entsteht Kalziumbikarbonat, das wir Kalk nennen. Eine Art Kalkablagerungen in unseren Arterien.

Unser Körper aber braucht keine Materie, sondern nur die in der Materie enthaltene Information. Das elektromagnetische Schwingungsverhalten in reinem Quellwasser (=Lebendigkeit) ist das Beste für unseren Körper. Gehen sie keine Kompromisse ein,

wenn sie gesund leben wollen. Um ihr gutes Quellwasser noch zu beleben, können sie in eine Glaskanne Quarzkristalle geben und sie haben nach einigen Stunden mehr Struktur und mehr Energiegehalt im Wasser. (Christian Opitz)
Gute Wasser sind nicht ozoniert.

Leitungswasser

Viele fragen, wie gut unsere Leitungswässer sind. Die meisten unserer Leitungswässer sind schlecht, nicht nur biophysisch sondern meist eben schon biochemisch, chemisch und mikrobiologisch. Biophysikalisch betrachtet ist Leitungswasser totes Wasser, weil es bereits nach 80m Rohrleitung seine Struktur verliert. Wir brauchen Wasser das tatsächlich in unserem Körper noch etwas bewirken kann. Leitungswasser kann biophysikalisch uns keinen Dienst mehr erweisen, wenn wir schon dieses Wasser trinken müssen, dann sollten wir darauf achten, dass das „tote“ Wasser so wenig wie möglich Schadstoffe enthält. Hier liegt das 2. Problem. In der Landwirtschaft werden mehr als 300 nachweisbare Pestizide eingesetzt. Der Gesetzgeber schreibt uns aber nur vor, dass 63 Pestizide in der Trinkwasseranalyse nachgemessen werden müssen. Das heißt, wir leben mit einer Dunkelziffer von mehr als 200 nachweisbaren Schadstoffen, von denen mehr als 50% nachweisbar krebserregend sind (Beispiel: Nitrat). Biophysikalisch gibt es ein Problem. Materie existiert nur deshalb als Materie weil die Energie diese Materie geschaffen hat. Es spielt in Leitungswasser nun überhaupt keine Rolle ob 1mg oder 100mg Nitrat im Wasser sind. Nitrat hat eine unnatürliche elektromagnetische Schwingungswelle, dadurch wird die Ordnung in unserem Körper zerstört und Zellbereiche in unserem Körper driften ab in ein sogenanntes chaotisches Verhältnis, weil sie nicht richtig informiert sind. Deshalb wirken in chronischem Stadium solche Pestizide geradezu kanzerogen. Dabei wirkt nicht der Schadstoff an sich krebserregend sondern die darin enthaltene Information und die ist immer gegeben, wenn der Stoff an sich vorkommt. Darum ist es Schwachsinn, wenn wir die variablen Grenzwerte der Schadstoffe haben um die Bevölkerung zu beruhigen oder zu beunruhigen um je nach Saison oder Sachlage die Schadstoffgrenzen herauf oder herunterzusetzen. Wenn ihr Leitungswasser in irgendeiner Form irgendwelche Schadstoffe aufweist, egal wie viel davon im Wasser ist, dann ist dieses aus biophysikalischer Sicht 100%-ig abzulehnen und nicht als Trinkwasser zu verwenden, zumal wir das ja immer trinken würden(Christian Opitz, Ernährungswissenschaftler).

Gute Wässer sind z.B.

St. Leonardsquelle, Biokristall, Hornberger Lebensquell, Quellwasser Plose..
Es gibt auch die Möglichkeit, ein Wasserreinigungsgerät zu erwerben. Es sind zahlreiche auf dem Markt. Die Geräte können neben der Reinigung das Wasser auch energetisieren, damit es dem Quellwasser näher kommt.

Zum Beispiel:

- ❖ **ELISA** Natürliche Wasseraufbereitung unter www.wasser-forschung.de
- ❖ **Aqua-Lyros**, Wasseraktivierungstechnik, nachzufragen bei „Kornblume“, Bioladen in Marktheidenfeld-Bronnbacherstr.10, Tel. Nr. 09391-6324

Milch, Kalzium

Milch ist die Muttermilch für ein Kälbchen, zusammengesetzt nach den Bedürfnissen eines Kälbchens.

Das Kasein- Eiweiß der Kuhmilch ist grundverschieden vom Globulin - Eiweiß der Muttermilch und für den Säugling artfremd. Die Grundlage der meisten Milchpulver ist Kuhmilch. Das Eiweiß muss vom Immunsystem entgiftet werden, was eine erhebliche Belastung für die Abwehrkräfte eines Säuglings bedeutet.

Flaschenkinder erkranken aus diesem Grund viel häufiger an Allergien, Neurodermitis, Infektionskrankheiten und Bronchitis. Der geringere Laktosegehalt in der Kuhmilch kann zu mangelhafter Myelinbildung (Nerven umhüllungen) in den Gehirnzellen des Säuglings führen (Christian Opitz, Ernährungswissenschaftler)

Wolfgang Spiller, Heilpraktiker, ehemaliger Leiter der Schwarzwaldklinik, (welche die Patienten über Ernährungsumstellung behandelt hat) und Autor mehrerer Bücher zum Thema Milch schreibt: Rheuma, Arteriosklerose, Diabetes und viele Zivilisationskrankheiten sind Eiweißmastkrankheiten.

Milchpulver aus der Dose ist eine sterile Konservennahrung, der ebenfalls die „Lebendigkeit“ fehlt.

Milch besitzt den Ruf, ein **guter Kalziumlieferant** zu sein. Neben Kalzium enthält die Milch auch große Mengen an Phosphaten und dem für Menschen artfremden Kasein. Unter dem Einfluss der Magensäure kommt es dadurch zu chemischen Reaktionen, die 50-70% des in der Milch enthaltenen Kalziums binden und unresorbierbar machen. Damit nicht genug. Da die Milch säurebildend wirkt, muss der Körper Mineralien mobilisieren um einer Übersäuerung entgegen zu wirken. Diese Gegenmaßnahme besteht darin, dass der Körper basisches Kalziumphosphat aus den Knochen löst. Auf diese Weise entzieht Milch den Knochen sogar wertvolles Kalzium! (keine Milch bei Osteoporose!)

Somit kann der hohe Kalziumgehalt der Milch nicht gut verwertet werden und zusätzlich übersäuert Milch den Körper.

Und H- Milch ist tote Nahrung, bei 130-150 Grad erhitzt!! Eiweiße, Fette, teilweise auch die Vitamine denaturieren und sind für den Körper nicht verwertbar, ja sogar schädlich.

Pasteurisiert: wird auf 75 Grad erhitzt, tötet die Bakterien ab und dabei gehen auch die Verdauungsenzyme zu Grunde. Somit wird sie sehr schwer verdaulich. Menschen mit Lactoseintoleranz sollten diese Milch auf jeden Fall meiden.

Ein Kälbchen mit pasteurisierter Milch gefüttert, stirbt spätestens nach 6 Monaten!

Homogenisiert: hierbei werden die Fettmoleküle zerkleinert um das Aufrahmen zu verhindern. Sie werden aber so sehr zerkleinert, dass sie nicht mehr ordnungsgemäß verstoffwechselt werden können. Unter Umständen passieren sie unverdaut die Darmwand und gehen sofort ins Blut. Der Körper fährt seine Antikörper hoch, evtl. bis zur allergische Reaktion.

Zentrum der Gesundheit: Milch ist kein LEBENSmittel und stellt ein echtes Gesundheitsrisiko dar.

Fetteiche Milch und Milchprodukte erhöhen das Alzheimer Risiko! Dies ist das Ergebnis einer Studie des Taub Institute For Research On Alzheimer`s Disease an der New York Columbia-Universität. Sicherlich kommt es immer auch auf die Menge an, aber die Richtung scheint wohl eindeutig.

Meine persönliche Meinung: alles was der Natur und den Tieren schadet, kann nicht wirklich uns gut tun. Zitat: "Derjenige, der Tod und Schmerz sät, kann nicht Freude und Liebe ernten" (Pythagoras).

Erhältlich in Bioläden sind z.B. **Reismilch mit Kokosmilch Dinkelmilch, Hafer-Schoko-Drink, Sojadrink** - und viele andere köstliche, pflanzliche Milchsorten (ab Kleinkindalter). Eignen sich auch hervorragend zur Vervollständigung eines Müslis oder Kakaogetränk.

Sesam, Blattgemüse, Nüsse und Samen enthalten aber ebensoviel oder mehr Kalzium als Milch.

Es gibt nichts Besseres als Muttermilch. Sollte es Ihnen wirklich nicht möglich sein zu stillen, dann füttern Sie die im Handel erhältlichen Produkte und stellen sobald als möglich z.B. auf Mandelmilch um, frühestens ab dem 5.Monat.

Fluor

Karies ist keine Fluorid-Mangelerkrankung, sondern in erster Linie die Folge von falscher Ernährung und ungenügender Zahnpflege. Zu hohe Eiweißmengen, zu wenig Vitalstoffe, zuviel Zucker führen zu einer Entmineralisierung der Zähne.

Die tägliche Aufnahme von Natriumfluorid kann zu Zahnschäden (weiße Stellen), Verkalkungen der Knochen und Gelenke führen und die Gefäße unelastisch machen („Früher alt durch Fluor“)

Da es chemisch gesehen sehr reaktionsfreudig ist und schnell in Fluorid übergeht, zerstört es Enzyme jeglicher Art. Es bedeutet, dass die Schädigungsmöglichkeiten durch Fluoride praktisch unbegrenzt sind. In ihrer Verbindung sind sie toxisch (Christian Opitz).

Buchtip: Vorsicht Fluor von Dr.med.M.O.Brucker

Es gibt zahlreiche Zahnpasten, die auch ohne Fluor erhältlich sind. Da hat die Industrie auf den Kundenbedarf reagiert, z.B. von Weleda.

Fluor in natürlicher Form ist enthalten in Getreide, Buchweizen, Obst, Gemüse, Nüssen und Käse .In unserm Körper kommt Fluor von Natur aus als Calcium gebundenes Calciumfluorid vor und nicht als Natriumfluorid, wie in den Tabletten.

Phosphate

Unser Körper braucht Phosphate. Doch zuviel davon geht aufs Herz und stresst die Nieren. **Phosphatüberschuss**, reichlich vorhanden in Fastfood, lässt Arterien und Gelenke verkalken, führt zu Durchblutungsstörungen und endet oft in einem Herzinfarkt oder Schlaganfall. Nicht nur für Nierenkranke gilt daher, mit phosphatreicher Nahrung sparsam umzugehen, also auf eiweißreiche tierische Lebensmittel zu verzichten.

Phosphate in hohen Mengen verstecken sich unter den Angaben: Phosphorsäure (E 338-341) E343 und E450-452 dienen als Stabilisatoren, unterstützen Gelier- und Verdickungsmittel und lassen Käse besser schmelzen, machen Bratwürste knackig.

Häufig auch in Getränken wie Limos und Cola zu finden (Schrot &Korn 4/14).

Süßstoffe

Auf der Seite „**Zentrum der Gesundheit**“ finden Sie ausführliche Erklärungen zum Thema **Aspartam**. Es ist ein Süßstoff, der unter anderem in den Produkten **Nutra-Sweet, Canderel** verkauft wird. Er ist zusammen mit Glutamat in vielen Fertigprodukten, wie z.B. in Desserts, Puddingpulver, Milchprodukten, Limonaden, Kaugummis, sogar Babynahrung zu finden. Wieder ein Grund mehr, nicht länger auf Fertigprodukte zurück zu greifen! Auch kalorienreduzierten Lightprodukten (zuckerfrei, Wellness, E 951) sollten Sie eher mit Skepsis begegnen Internet-Seite: Kinder-Alarm, Krankmacher im Essen.

Aspartam steht im Verdacht folgende Krankheiten, bzw. Symptome auszulösen: Kopfschmerzen, Sehstörungen, Tinnitus, Herzrhythmusstörungen, Übelkeit, Müdigkeit, Gedächtnisverlust, Blindheit, Depressionen und vieles mehr. Kann verheerende Auswirkungen auf jedes Organ haben. (Departement of Health and Human Services).

Xylit, der Birkenzucker ist ein hervorragender Süßstoff, der dazu noch zur Mineralisierung des Körpers beiträgt und eine Remineralisierung der Zähne bewirken soll.

Körperpflegeprodukte

Generell gilt: die biologisch hergestellten Körperpflegemittel, erhältlich in Bioläden, Reformhäuser und Märkte sind gesünder für unsern Körper, natürlich gerade für unsere Babys und Kinder.

Die Ausgangsmaterialien darin sind nicht chemischer Natur. Sie enthalten weder künstliche Farb- und Duftstoffe noch synthetische Konservierungsmittel.

Naturprodukte für Babys und Kinder sind z.B. von Weleda, Martina Gebhardt, Lavera, Logona, Urte kram, Alvito, Töpfer, Kinderschminkfarben von Sante.

Wichtig gerade im Sommer die richtige Sonnencreme. Synthetische UV-Filter bergen etliche Risiken: einige können Allergien auslösen. Andere wirken vermutlich wie Hormone. Das zeigen Untersuchungen der Umwelttoxikologin Dr. Margret Schlumpf von der Universität Zürich. Sie konnte mehrere Filtersubstanzen in Muttermilch nachweisen und rät daher auch Schwangeren und stillenden Müttern von Sonnencremes mit chemischen Filtern ab. (Aus „Cosmia“ Jan., Febr. 2014)

Konventionelle Cremes und Lotionen enthalten häufig synthetische Silikonöle und Paraffin (Nebenprodukt aus der Erdölindustrie!). Abfallprodukte aus der Mineralölindustrie zweitverwertet? Synthetisches Glycerin wird aus dem Gas Propen aus der Erdölverarbeitung gewonnen und in Gesichts -und Handcremes eingesetzt. Paraffine bleiben bei der Erdöldestillation zurück. Sie bilden auf der Haut einen wasserundurchlässigen Film, der die Haut optisch praller wirken lässt.

Silikone werden als Weichmacher, z.B. in Shampoos eingesetzt. Dauerhaft schaden die billigen Füllstoffe Haut und Haaren, denn sie legen sich über die Zellen und stauen dort die Feuchtigkeit. Das macht Haut und Haare brüchig. (Schrot & Korn, Okt. 2013)

Ein ganz großes Thema bei den konventionellen Körperdeodorants ist das darin enthaltene **Aluminium**. Es steht in der Kritik, Brustkrebs auszulösen und wenn es in die Hirnzellen eingedrungen ist, Alzheimererkrankung zu begünstigen.

„Auch Mittel gegen Sodbrennen können Aluminiumverbindungen enthalten. Im Kleingedruckten der Patienteninformation wird vor Langzeiteinnahmen gewarnt. Dies könnte zu Demenz führen. Bei längerer Anwendung sollte der Aluminiumspiegel im Blut kontrolliert werden. Schwangere nehmen diese Mittel ebenso bei Sodbrennen, das schwächt das Immunsystem des Ungeborenen“.

Frau Jensen-Laromin von der Forschergruppe der Universität Wien erklärte „Wenn diese Frauen aluminiumhaltige Medikamente nehmen, haben ihre Kinder ein doppelt so hohes Risiko an Allergien zu erkranken.“

Der derzeit in Deutschland verwendete Monopol-Sechsfachimpfstoff–Infanrix hexa enthält mit Aluminiumphosphat und Aluminiumhydroxid sogar zwei hochproblematische Aluminiumverbindungen. Zusammen mit der Pneumokokken Impfung bekommt das Kind pro Impftermin eine Menge von 1,32 Milligramm Aluminium eingespritzt! Lesen Sie die Beipackzettel!

Krebs, Allergien, Alzheimer- die Liste der möglichen aluminiumassoziierten Risiken ist lang. (aus „Achtung Aluminium“ von Bert Ehrgartner, RAUM & ZEIT , März, April 2014)

Jod, Jodsalz, Salz

Das Salz, das die meisten kennen, ist das sogenannte Speisesalz, auch Kochsalz genannt. Es handelt sich um **Natriumchlorid**, was für unseren Körper ein hochaggressives Gift ist. Salz wie es natürlich in der Erde vorkommt, besteht aus 84 Elementen. Dieses Salz wird direkt von der Zelle aufgenommen, es versorgt Sie mit 84 für den Körper wichtigen Elementen. Das Speisesalz besteht nur noch aus zwei Elementen, nämlich Natrium und Chlorid.

Sie können z.B. aus Kristallsalz eine Sole herstellen und 1 Teelöffel, zusammen mit einem Glas Wasser morgens zu sich nehmen. Alle Schwachstellen im Körper werden überbrückt, das Salz ist ein elektrischer Leiter. Gut zur Stabilisierung des Kreislaufes, der Darm -und Magentätigkeit.(Christian Opitz)

Der industrielle Auszug von Salz, gleich Natriumchlorid, wirkt zusammen mit einer tierereiweißreichen Ernährung bei der **Entstehung von Gicht, Rheuma, Arthrose**, Arthritis mit. Ebenso begünstigt es die Entstehung von Nierensteinen. (Ch. Opitz)

Natursalz, so wie es in der Erde vorkommt und nicht industriell verarbeitet wurde, bekommen Sie z.B. von Erntesege, Dennree, Kristallsalz von Lichtkraft, es ist auch schon von der Farbe her anders, eben so wie es in der Natur vorkommt, braunrötlich.

Jodzusatz im Salz lehne ich persönlich ab. Ob uns wirklich Jod fehlt, kann nur eine Blutuntersuchung feststellen, Erkrankungen aber durch zuviel Jod sind vielfältig. (Krank durch Jod, Selbsthilfegruppe). Auch in vielen Fertigprodukten, Babynahrung ist Jodsalz verarbeitet. Es könnte leicht die gewünschte Tagesdosis überschritten werden und der empfindlichen Schilddrüse Schaden zufügen.

Schwermetalle

Schwermetalle befinden sich überall, in der Luft, im Wasser, in alten Wasserleitungen, Lebensmitteln, Zigaretten.

Und nicht selten leider auch in unserm Körper. Dort können sie schlimme Krankheiten entstehen lassen. Die Beschwerden reichen von Kopfschmerzen, Schwindel, Gedächtnisstörungen, neurologischen Erkrankungen wie Multiple

Sklerose, Leberzirrhose, Hormonstörungen, Schlafstörungen, Hautproblemen, schweren Allergien bis hin zu Krebserkrankungen.

Peter Jennrich, Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren und Wissenschaftlicher Berater der Deutschen Ärztegesellschaft für Klinische Metalltoxologie in Würzburg hat sich auf die Behandlung von Schwermetallvergiftungen und ihren Ausleitungen spezialisiert. Es ist eine Basistherapie bei chronischen Erkrankungen (**Marienstraße 1, 97070 Würzburg, Tel.0931-45257863**)

Wenn Sie sich krank fühlen und die Schulmedizin nichts findet, wäre es eine gute Idee, in dieser Richtung weiter zu forschen. Ebenso können alte Narben und tote Zähne nicht beachtete Störfelder sein. Manche Erkrankungen werden auch von einem starken Mineralstoffmangel begünstigt.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Heilpraktiker, (z.B. **Esther Trottmann, Marienstr.1, 97070 Würzburg, Tel.0931-45257863**).

- **Das Diagnostische Centrum für Mineralanalytik und Spektroskopie** (09394-9703-0) bietet eine Mikronährstoff-Diagnostik an. Ihr Hausarzt kann bei diesem Labor eine Blutuntersuchung in Auftrag geben. Im Speziellen werden angeboten:
 - ADS-Profil
 - Adipositas-Profil
 - Immunsystem, Allergien-Profil
 - Bewegungsapparat-Rheuma, Osteoporose-Profil
 - Stoffwechsel-Profil
 - Herz-Kreislauf-Profil
 - Krebs-Profil

Elektrosmog

Das Thema ist so groß, dass ich nur Hinweise geben kann. Achtung bei Schnurlos-Telefonen nach DECT-Standard, sie senden rund um die Uhr, auch wenn nicht gesprochen wird, sie haben damit praktisch einen Sendemasten im Wohnzimmer, der einen Radius von etwa 20 Metern hat, also sicherlich auch das Babyzimmer frequentiert. Gebrauch von Handys, Babyfon, WLAN, alles in Maßen.

Bei der von der EU beauftragten Reflexstudie fand man, dass Mobilfunkstrahlung das Erbgut schädigen kann, ebenso die Fruchtbarkeit vermindern. Auch Ungeborene im Mutterleib können durch Mobilfunkstrahlung geschädigt werden.

Schüler von „Jugend forscht“ fanden heraus, dass bereits nach 20 Sekunden telefonieren mit dem Handy, die roten Blutplättchen verklumpen, wodurch das Gehirn weniger Sauerstoff erhält! Kopfschmerzen und Konzentrationsstörungen können die Folge sein.

E-smog überflutet unseren Körper mit elektromagnetischen Wellen, und kann zu Fehlern in der Zellteilung führen, es kann zu irreparablen DNA-Schäden an Nerven- und Geschlechtszellen kommen.

Telefonieren mit Handys und Schnurlos-Telefonen nur in homöopathischer Dosis

empfohlen!

Es gibt eine sogenannte atmosphärische Lebensenergie, auch **Orgon- Energie** (Wilhelm Reich) genannt, sehr deutlich zu spüren an Flüssen, Wasserfällen, Wäldern, in den Bergen. Diese Energie wird von vielen z.B. Hochfrequenzfeldern gestört. Infolge dessen kann jedes lebendige System in einen Zustand der Leblösigkeit und Erstarrung kippen. (Paul Jakubczyk, Geologe).

Zu den gängigen Zerstörer der Orgon- Kraft zählen: Leuchtstoffröhren(in fast allen Klassenzimmern), Energiesparlampen, Halogenlampen, Röhrenbildschirme, Mikrowellengeräte, Klimaanlage, Funktelefone, drahtlose Telefone, Babyphone. (Nachzulesen in RAUM& ZEIT , März, April 2014)

Der Markt bietet eine ganze Reihe von weniger gefährlichen Babyphonen und Telefone. (Vivanda verkauft Strahlenschutztaschen für das Handy, strahlungsfreie und magnetfeldfreie Schnurtelefone, strahlungsarme Schnurlos-Telefone.) Erkundigen Sie sich im Fachhandel auch nach strahlungsfreien Babyphone. Bitte keine Radiowecker am Bett! Sie stören nachweislich das Energiefeld der Zellen und verhindern unter Umständen einen tiefen und erholsamen Schlaf.

Flyer vom Bund Naturschutz in Bayern e.V.: Total verstrahlt?! Infos für Jugendliche
Bürgerwelle: www.buergerwelle.de Tel. 09631-795736

Waschmittel

Wahrscheinlich haben Sie es sich schon gedacht, dass auch unsere Waschmittel nicht frei von chemischen Zusätzen sind, was ganz besonders störend auf den Babyorganismus wirken kann! Wir nehmen Gifte eben auch über die Haut auf.

Die Liste der „Zutaten“ ist lang: Chlor, Farbzusätze, Füllstoffe, Erdölsubstanzen, Bleichaktivatoren, Konservierungsmittel, Aufheller, Komplexbildner, vielfach angereichert mit gentechnisch veränderten Substanzen.

Ich denke, je intensiver der Geruch in der Wäsche ist, umso mehr Chemie ist reingepackt. Je mehr ein Produkt beworben wird, umso schädlicher?

„Öko-Planet“ klärt Sie über bedenkliche Inhaltsstoffe auf und verkauft ökologische Waschmittel und Reinigungsmittel lösungsmittelfrei, ebenso verkaufen alle Bioläden diese unbedenklichen Waschmittel.

Schadstofffreie Trinkflaschen

Trinkflaschen sind häufig auch mit Weichmachern hergestellt, die besonders gut über kohlesäurehaltige Getränke heraus gelöst werden. Schnuller mit Weichmachern sollten vom Markt sein(?). Isolierflaschen und auslauffreie Trinkflaschen erwerben Sie beim Vivanda-Versand oder Fachhändler.

Weichmacher finden Sie in vielen Plastikspielsachen und den Verpackungen von Fertigprodukten, sie können den Hormonhaushalt schädigen.

Sparlampen

Sogenannte Sparlampen verteilen im angeschalteten Zustand **Quecksilberdämpfe** im Raum, besser wären LED- Lampen, die zwar teurer in der Anschaffung sind,

aber etwa 50% weniger Stromverbrauch haben als Sparlampen und etwa 85% weniger als Glühlampen. Außerdem ist die Entsorgung der quecksilberhaltigen Sparlampen problematisch, sie landen im Haushaltsmüll und damit wieder in der Umwelt.

Ökologische Kinderkleidung

Gerade bei der Babyunterwäsche und Strumpfhosen sollten Sie keine Kompromisse eingehen, da sie die Babyhaut direkt berühren. In Kleidung findet man tonnenweise Chemie!

Adressen: Hess-Natur, HansNatur, livipur, Aßmus, Avalon und viele mehr unter „Ökologischer Kinderkleidung“

Lotties – großes Sortiment an Bio – Baby - Kinderbekleidung

Babyträume – online-shop „Ökologisch natürlich schön“.

Weitere Literaturhinweise und Bezugsquellen:

- Irmela Erckenbrecht: So schmeckt`s Kindern vegetarisch
Das vegetarische Baby – Schwangerschaft – Stillzeit – Erstes Lebensjahr
Vegane Menüs - Gäste einladen, bewirten, verwöhnen
- Christina Kaldewey: Vegane Küche für Kinder
- Helma Danner: Bio-Kost für mein Baby
- Barbara Rütting: Koch-und Spielbuch für Kinder- Naturgesunde Köstlichkeiten
- Andreas Grabolle: Kein Fleisch macht glücklich
- Hans-Ullrich Grimm, Annette Sabersky : Mund auf, Augen auf - Der Ernährungsberater für Eltern und Kinder
- Hans-Ullrich Grimm: Die Suppe lügt - Die schöne neue Welt des Essens
- Dr. med. G.R.Storm: Diabetes von Kindheit an
- Friedhelm Schwarz: Nestle-Macht durch Nahrung
- John Robbins: Food Revolution - Retten Sie Ihr Leben! Retten Sie die Welt!
- Birgit Speck: Zappelphilipp – Hyperaktive Kinder richtig ernähren
- Barbara Simonson: Hyperaktivität - Warum Ritalin keine Lösung ist
- Laforet: Backen ohne Milch und Ei
- Dr. Markus Keller : Vegetarische Ernährung
Leiter der Abteilung Wissenschaft und Forschung beim Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung
- Jordi Campos: Die vegane tierfreundliche Vitamin-Mineraltablette
Wo find ich was in der Veganen und Rohkost-ernährung, erhältlich beim Autor: 09394- 995227
- Roger Ebert: DVD: Gabel statt Skalpell -Gesünder leben ohne Fleisch - „Dieser Film kann Ihr Leben retten“

Roland Rauter:	Einfach vegan- draußen kochen
Josita Hartanto:	Vegan genial und aufregend anders kochen
Brandan Brazier:	Vegan in Topform - Ernährungsratgeber für Höchstleistungen in Sport und Alltag
Colin T.Campbell:	China Study : Die wissenschaftliche Begründung für eine Vegetarische Ernährungsweise
Adelheid Stöger:	Kochbuch zur China-Studie
Dr. med. Ernst Henrich:	VEGAN - Die gesündeste Ernährung
Verlag Das Wort:	Das tierfreundliche Kochbuch
Christian Opitz:	Ernährung für Mensch und Erde
Dr. med. Renate Collier:	Milch Allergie Eine unterschätzte Gefahr
Wolfgang Spiller:	Macht Kuhmilch krank?
Ursula Uhlmeyr:	Wickel & CO
Bahnhofsapotheke in Kempten:	liefert neben vielen homöopathischen Mitteln auch vorgefertigte Wickel (Brust-Ohr-Wadenwickel u.a.) Tel :0831-5226611
Dr. med. M.O. Bruckner:	Vorsicht Fluor
Dr. John Yiamouyiannis:	Früher alt durch Fluoride
Katharina Sonnleitner:	Der Darm- Zentrum Ihrer Gesundheit
Dagmar Braunschweig-Pauli:	Die Jod-Lüge
Prof. Dr. W. Hartenbach:	Die Cholesterin-Lüge
Dr. med. J. Mutter:	Amalgam- Risiko für die Menschheit
The World Foundation:	DVD: Für ein gesundes Leben ohne Mikrowelle
Dr. David R. James:	Tatwaffe Handy
Dr. med.Hans-Christoph Scheiner:	Mobilfunk die verkaufte Gesundheit
Dr. med. Walter Mauch:	Die Bombe unter der Achselhöhle- Praktische Tipps für eine gesunde Familie
Dr. Jürgen Weihofen:	Himalayasalz – Inhaltsstoffe, Wirkprinzipien und Heilanwendungen
Masaru Emoto:	Die Antwort des Wassers
F. Batmanghelidj:	Wasser die gesunde Lösung
Peter Jentschura - Josef Lohkämper:	zivilisatoselos leben frei von Zivilisations-Krankheiten unserer Zeit

Zentrum der Gesundheit (Internetseite): hält zu fast allen hier erwähnten und

vielen andern Themen ausführliche Informationen bereit, ebenso „**Lebensmittelklarheit**“.

Alle Bücher und DVDs (fast alle) können Sie bei mir ausleihen!

Bezugsquellen :

www.alles-vegetarisch.de: Der Nr. 1 Shop für pflanzliche Spezialitäten z.B. vegetarische Schnitzel, Würste, Brotaufstriche, „Hackfleisch“, Gyros und vieles mehr.

Verkauf von vegetarischen Lebensmitteln, glutenfreien Lebensmitteln und biologischer Kindernahrung:

Lebe-Gesund-Versand Vegetarische Köstlichkeiten Anrufen zum Nulltarif, Katalog anfordern unter: 0800/122 4000

Der Laden am Wald in 97836 Bischbrunn, Rothenbücher Weg 13, 09394-664 oder 09394-2159 hier können Sie die meisten biologischen Produkte zur Babynahrung auch bestellen, WHEATY-Produkte, vegetarische „Fleisch- und Wurstsorten“

Allgemeine Tipps:

Lassen Sie ihr Baby ab dem 4. Monat nicht mehr allzu lange unter dem Spielbogen liegen. Es beginnt ganz allmählich die Zeit, wo sich Ihr Baby zu drehen beginnt und man könnte es in seinen Bewegungsimpulsen einschränken, da die Spielsachen in ständiger Reichweite sind.

Soweit möglich, keine „Kindermöbel“ oder Lauflerngeräte benutzen. Für eine gesunde motorische Entwicklung geben Sie dem Kind etwa ab dem 5. Monat viel Bewegungsfreiheit auf dem Boden.

Babys mit **feuchten Füßen**: es könnte sein, dass Ihr Baby übersäuert ist und über die „Hilfsnieren“ Füße entgiften. Hier hilft es sehr, wenn sie immer wieder Baumwollsockchen in Basenwasser (z.B. von Jentschura) tränken und darüber Wollsocken anziehen, gerne 1-2 Stunden: Auf warme Füße achten!

Ebenso lässt sich **Milchschorf** gut behandeln. In diesem Fall wässern Sie ein Baumwollmützchen im Basenbad (1 Teelöffel ins Waschbecken), darüber ein Wollmützchen. Schon nach der ersten Behandlung werden Sie in der Regel eine Besserung bemerken, der Haut wird der Säureüberschuss genommen.

Bei ständigem Husten, Schnupfen, Durchfall, oder Verstopfung sollten Sie auch an die Möglichkeit einer Milcheiweißallergie denken. Der Körper entgiftet über die Schleimhäute die allergieauslösenden Stoffe.

Stinkende „Lüfte“ und Stühle bei Babys sind nicht normal, sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt oder Heilpraktiker. **Frau Jutta Thiel- Hüfner**, z.B. ist Kinderkrankenschwester und Heilpraktikerin mit dem Tätigkeitsschwerpunkt - Darmregulierung-. Sie betreut Säuglinge, Kinder und Frauen (0160-4428144, j.thiel-huefner@online.de).

Kinder ab dem 4. Monat beginnen langsam mit dem Drehen und brauchen für ihre gesunde motorische Entwicklung immer mehr Entfaltungsraum. Darum meine Bitte: Sowenig Kindermöbel wie möglich

Unruhige Babys haben nicht selten Spannungsmuster an der Wirbelsäule und den Schädelknochen, ausgelöst durch eine schwierige Geburt. Stellen Sie es bei einem Osteopathen oder Craniosacraltherapeuten vor.

Manchmal haben sie aber auch die Geburt traumatisch erlebt, das kann in einer Therapie aufgearbeitet werden, häufig sind dies Kinder, die viel weinen, schlecht schlafen und kaum zu beruhigen sind.

Vor kurzem sagte ein Arzt zu mir, **“60-70 % aller Erkrankungen sind ernährungsbedingt!”** Nachdem ich ihn erstaunt ansah, korrigierte er sich, „nein, es sind mindestens 80 %“!!

Hier bewahrheitet sich, was schon Sebastian Kneip einmal sagte: **„der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.“**

Während ich all das Gelesene und Erfahrene wiedergebe, wird es mir so richtig bewusst, dass es kaum noch einen gift- und chemiefreien Raum mehr gibt.

Es tut mir wirklich leid, ich hätte Ihnen gerne Erfreulicherer mitgeteilt!

Das Positive aber ist, dass, wenn wir informiert sind, können wir uns und unsere Kinder besser schützen, **somit tragen wir eine große Verantwortung.**

Nutzen Sie Ihr Wissen, jeder Einsatz, auch in finanzieller Hinsicht, wird belohnt mit einem Stück mehr an Gesundheit und Zufriedenheit! Außerdem leisten Sie einen nicht zu unterschätzenden Beitrag für eine gesunde Umwelt.

Zur „Fleischgewinnung“ werden unter anderem große Flächen von Regenwald gerodet, in „Hungerländern“ Getreide zur Tiernahrung angebaut, von dem die Menschen dort nichts abbekommen und unvorstellbar große Mengen an Wasser vergeudet.

Billigpreise bei Lebensmitteln gehen immer zu Lasten der Umwelt, der Gesundheit, der Ethik und nicht zuletzt unterstützen wir damit Niedriglöhne.

Wir geben inzwischen monatlich oft mehr Geld für unser Auto aus als für Lebensmittel!!

Unsere Gesundheit, die unserer Kinder, der Tiere und der gesamten Natur sollte uns den Einsatz wert sein. Sie sehen, wie weitreichend Ihre Entscheidungen sind und wie viel Gutes Sie tun können.

Vielleicht mag Sie die Fülle der Informationen überfluten und Sie bei manch Gelesenem ungläubig den Kopf schütteln. Auch mir erging es schon so, aber ich hatte viele Jahre Zeit, mich mit den verschiedenen Themen auseinander zu setzen.

War ein Thema „erlebt“, tat sich wie von selbst das nächste auf.

Wenn Sie selbst Wissenswertes zu Ernährungs- und Umweltthemen haben, geben Sie es an mich weiter. Ich nehme es gerne in die Liste auf. So helfen wir uns gegenseitig, für eine bessere Ernährung und Umwelt einzutreten und wach zu bleiben.

Vielleicht tauschen Sie sich mit andern aus und geben Ihre gemachten Erfahrungen weiter. Wir könnten auch Adressen von guten Ärzten, Heilpraktikern, Therapeuten zusammentragen, ebenso Adressen von guten Mutter-Vater-Kind-Kuren.

Erfahrungen weitergeben, die Sie mit Tagesmüttern oder Kitas gemacht haben....Kurzum alles, was uns auch von Ihren gemachten Erfahrungen weiterhilft.

Vielleicht haben Sie auch Lust einen **Eltern-Kind-Treffpunkt** zu organisieren,

Erfahrungen auszutauschen, Referenten zu wichtigen Themen einzuladen, eine Bibliothek mit interessanten Büchern einzurichten, Urlaubsadressen sammeln und alles, was Ihnen so einfällt, was auch für andere Eltern wichtig sein könnte.

Damit Sie sich bei soviel Neuem nicht überfordert fühlen, beginnen Sie mit der Thematik, die Sie am **meisten** anspricht. Bei den Babys dürfte dies die **Ernährung** sein. Hören Sie auf Ihr „**Bauchgefühl**“, meistens werden wir so an neue Dinge heran geführt, wie wir es verarbeiten und umsetzen können.

Deshalb wünsch ich Ihnen viel Freude beim Ausprobieren und Erforschen, seien Sie offen für Neues, hinterfragen Sie, bleiben Sie wachsam.

Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt,

Ich wünsche Ihnen ein gesundes, erfahrungsreiches und glückliches Wachsen mit Ihrem Baby!

Haftungsausschluss: alles, was ich hier aufgelistet habe, ist selbst ausprobiert und erprobt. Ich schließe aber jegliche Haftung an Personen - , Sach - und Vermögensschäden aus. Sie selbst übernehmen nach Überprüfung des Gelesenen die Verantwortung für Ihre Entscheidungen (rechtlicher Hinweis).

Privatpraxis für Physio & Craniosacraltherapie

Ruth Stein

Physiotherapie, Kinderphysiotherapie,
Behandlung nach dem Bobath-Konzept

Vojta-Therapie

Craniosacraltherapie und Entspannungsbehandlungen

PRÄVENTIV AKTIV

Ernährungstherapie

Buchenweg 11, 97839 Esselbach-Kredenbach

Tel : 09394 / 99 29 13, Fax : 09394 / 99 29 14

e-mail : kontakt@ruth-stein-praxis.de

Web: www.ruth-stein-praxis.de

SCHMETTERLINGSMASSAGE

nach Dr. Eva Reich

Es ist allgemein bekannt, dass Massage den Babys gut tut.

Die Grundlage der Schmetterlingsmassage wird getragen von der Kenntnis, dass es in uns eine **treibende Quelle des Lebendigen** gibt. Der Strom der Bioenergien ist mit einem Flussstrom vergleichbar. Ist der Strom gestaut, hat dies weitreichende Folgen, die Natur kommt aus der Balance.

Ebenso kann es zu Blockierungen in bestimmten Bereichen des Organismus kommen. Diese **Blockierungen** zeigen sich dann z.B. in **disharmonischen Bewegungen**, manchmal sieht es so aus, als ob der Oberkörper in seinen Bewegungen mit dem Unterkörper nicht verbunden ist. Der emotionale Bereich kann gestört sein, der Schlaf-Wachrhythmus, der motorische Bereich, ebenso wie der Bereich der Wahrnehmung. Das Kind vermeidet den Augenkontakt oder schaut schnell wieder weg.

Wilhelm Reich sah die **Pulsation als Grundkennzeichen** aller lebendigen Materie an. Wir haben zwei Regulationen des Vegetativen Nervensystems in uns.

Einmal das **sympathische Nervensystem**, es ist dominant aktiv, wenn sich der Organismus im Stress oder Alarmsituation befindet,

zum andern das **parasympathische Nervensystem**, das für Entspannung und Regeneration verantwortlich ist.

Das **sympathische Nervensystem** kann nach einer schwierigen Geburt oder frühen Trennung **nach der Geburt überaktiv sein**. Es zeigt sich unter anderem in feuchtkalten Händen und Füßen und starken Schreiattacken. Das Baby versucht so verzweifelt, seine gestauten Energien in Balance zu bringen.

Normalerweise wechseln sich Phasen von An- und Entspannung ständig ab. Babys aber, die **traumatische Erfahrungen** gemacht haben, ziehen sich emotional und körperlich von der Welt zurück. Sie geraten in einen Zustand der **emotionalen und körperlichen Erstarrung**.

Wiederholen sich die negativen Erlebnisse, z.B. bei einem längeren Klinikaufenthalt, beginnt das Lebendige **in einem chronischen Zustand von Rückzug und Panzerung** zu erstarren. Es hat die Fähigkeit verloren, sich zu entspannen. Die emotionale Panzerung erzählt uns etwas über den Schmerz und die Unsicherheit, die diese kleinen Geschöpfe in ihrem Leben schon erfahren haben. Vor, während und nach der Geburt konnten seine Bedürfnisse nach Schutz, Geborgenheit und Wärme nicht gehört werden.

Emotionaler Rückzug kann sich in kurzfristigem, oder dauerhaftem Abbruch des Blickkontaktes zeigen, auch in Schlafproblemen (z.B. plötzliches Aufschrecken und Schreien im Schlaf, geringe Schlaftiefe).

Die Schmetterlingsmassage lädt den Säugling dazu ein, seine Panzerung, die Erstarrung aufzugeben, die bioenergetische Pulsation anzuregen.

Sie öffnet den Energiefluss, was sich in seinen harmonischen Bewegungen, seinem Blickkontakt, seiner Körpertemperatur, seinem Schlafverhalten ausdrückt und hilft ihm, sich der Welt wieder zu öffnen, Vertrauen zu schöpfen und sich „fallen zu lassen“. Diese Massage hat einen sehr stillen meditativen Charakter, es ist ein „berührt werden“ auf ganz feiner Ebene, so zart wie die Berührung eines **Schmetterlingsflügels**.

Es ist keine Muskel-, sondern, man könnte sagen, eine Seelenmassage.

(Auszüge aus dem Buch: Schmetterling und Katzenpfoten von Margarita Klein)

Diese Arbeit ist eine wunderbare Zusammenfügung, Ergänzung zur Biodynamischen Entspannungsbehandlung, ebenso wie zur Metamorphischen Methode.

Ich zeige Ihnen gerne diese Art der Behandlung für ihr Baby, das durch die Geburt oder in der Zeit danach, ein Trauma erlebt haben könnte.

Auch die Mama wird sich unter der Behandlung sehr entspannen können.

Dich spüren
warm und schwer.

Dich halten
Zart und voller Leben

Dich stärken
Mit Nahrung und Liebe

Dich wachsen lassen
Mit Freiheit und Grenzen

Dich fliegen lassen in ein Leben voller Abenteuer.

Und mir wünschen,
dass Du mir nahe bist
dann und wann-
so wie jetzt.

M.K., für Marieke

