



Andreas König  
Hilbern 23, 4521 Schiedlberg  
☎ +43 (0) 650/490 33 99  
✉ [andreas.k1@gmx.at](mailto:andreas.k1@gmx.at)  
<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604>  
<https://gesundeleben.online/>

## Natürlich Entgiften

*„Eure Lebensmittel sollen Eure Heilmittel sein“*

Hippokrates,  
Arzt der Antike, 460 - 375 v. Chr.

Immer mehr Menschen beginnen zu verstehen, dass die Ursache fast aller Krankheiten und gesundheitlichen Beschwerden falsche Ernährung plus Vitalstoffmängel und Belastung mit Toxinen und Umweltgiften (Schwermetalle & Co) sind.

Gesundheit des Körpers bedeutet Säure-, Gift- und Schlackenfreiheit der Zellen, Gewebe und Organe bei gefüllten Vital- und Mineralstoffdepots. Dies ist die beste Voraussetzung, dauerhaft gesund und schön zu bleiben. Wenn Zellen, Gewebe und Organe über ein ausreichendes Vitalstoffpotential verfügen, sind sie in der Lage, sich kontinuierlich zu regenerieren und schädliche Substanzen abzuwehren und auszuscheiden.

Die beste Entgiftung ist daher jene mit einer gesunden, vitalstoffreichen, möglichst giftfreien, vollwertigen, ballaststoffreichen, naturbelassenen Ernährung mit einem hohen Anteil an Wildkräutern, Gemüse, Obst und fermentiertem Gemüse.

Eine derartige natürliche Ernährung, welche frei von Zucker, isolierten Kohlenhydraten, Fertigprodukten, hoch erhitzten Ölen/Proteine/Kohlenhydraten ist, ist zudem gleichzeitig die allerbeste und nachhaltigste Darmreinigung und bestes Futter für unsere guten Darmbakterien. Ein sauberer und gut funktionierender, mit den richtigen guten Mikroorganismen besiedelter Darm ist das Um und Auf einer erfolgreichen Entgiftung, da durch den Darm im Normalfall die meisten Giftstoffe ausgeschieden werden. Die Darmschlacken von einem [kranken Darm können dagegen bis zu 15 kg wiegen!](#)



[Wunderwaffe Mikrobiom - Kleine Helfer, große Wirkung - Doku](#)

Sobald ich nur eine Mahlzeit bei gesundheitsbewussten Freunden esse, die sich aber nicht ganz so gesund wie ich ernähren, merke ich meist gleich eine Verschlechterung meiner Verdauung.

Um gesundes Obst und Gemüse mit einem hohen Gehalt an gesundheitsfördernden Vitalstoffen und bestem Geschmack ernten zu können, ist auf der einen Seite die Verwendung guter Sorten wichtig, aber auch die Qualität des Saatguts (Pflanzen) und natürlich die Bodengesundheit, die ebenso enormen Einfluss haben. Im ersten Artikel meines [Gesundes-Leben-News vom Jänner 2020](#) bin ich darauf ausführlich eingegangen.

Eine solche Ernährung in Verbindung mit dem Trinken von reinem Wasser, einer gesunden Lebensweise, ausreichend Bewegung und frischer Luft ist m. E. zudem die beste Prävention für beste geistige und körperliche Gesundheit bis ins hohe Alter und kann zu einer signifikanten Besserung und Heilung sämtlicher Krankheiten und Beschwerden beitragen.

Bereits seit über 15 Jahren ist es mir daher ein sehr großes Herzensanliegen, eine übersichtliche Rezeptsammlung zu erstellen mit wirklich sehr gesunden, einfachen, ausgeklügelten, harmonisch kombinierten und schmackhaften Rezepten, mit möglichst regionalen, saisonalen und tierleidfreien Zutaten - also so naturbelassen und nachhaltig wie möglich.

Dazu möglichst vitalstoffreich, basenüberschüssig, milchfrei und zuckerfrei zur optimalen Vorsorge der zahlreichen Zivilisationskrankheiten. Alles ohne Fertigprodukte, Fleisch- und Milchersatzprodukte und -rezepte, was von sehr vielen Fleischessern grundsätzlich zu Recht kritisiert wird, da nicht gesünder, aber oft besser für die Umwelt.

Nun habe ich bereits etwa 100 Top-Rezepte mit Foto in einem PDF zusammengestellt, welches hier kostenlos heruntergeladen werden kann (oder klick aufs Bild): [Andis Rezeptsammlung.pdf](#)



Ganz besonders gründlich achte ich auch auf den Abbau der Antinährstoffe wie Phytinsäure, Lektine bei Getreide, Hülsenfrüchte, Nüssen und Ölsaaten welche ansonsten wertvolle Mineralstoffe wie z. B. Magnesium, Calcium, Eisen, Zink... binden würden, die somit vom Körper nicht mehr resorbierbar wären.



Dies erreiche ich durch Einweichen, Keimen oder Sauerteigführung. Beim Getreide wird durch die Sauerteigführung auch ein Großteil vom Gluten und die FODMAPS abgebaut – dabei entsteht ein sehr [vorzügliches Vollkornsauerteigbrot](#).

Aufgrund meiner Sensibilität und hohem Bedarf an wichtigen Vitalstoffen spüre ich insbesondere bei Nüssen, dass sie mir nur über Nacht eingeweicht wirklich guttun und schmecken. Bei solchen Lebensmitteln merke ich auch deutlich, dass ich diese vorwiegend nur in Kombination mit bestimmten Fruchtsäuren (Vitamin C) wirklich gut vertrage, da hierdurch die Verfügbarkeit von Magnesium, Kalzium, Eisen und Zink um ein Vielfaches gesteigert wird.

Besonders wichtig ist es mir auch, pflanzliche Proteine bzw. proteinreiche pflanzliche Lebensmittel zu kombinieren – dadurch kann man deren biologische Wertigkeit erhöhen. Beispielsweise erhöht man die biologische Wertigkeit von Getreide(produkten) durch die Aufnahme von Hülsenfrüchten oder Ölsaaten. Siehe Näheres dazu [Hier](#).

## Der hohe gesundheitliche Wert von Keimlingen



Was mir in den letzten Jahren gesundheitlich am allermeisten weitergeholfen hat, ist mein Müsli mit angekeimtem Goldblumenweizen und Hanfsamen, sowie eingeweichten Nüssen und je nach Saison frischen oder gedörrten säurearmen Früchten. Dieses Müsli ist sehr wohlschmeckend und ich vertrage es auch täglich gegessen meist sehr gut, dafür bin ich einfach sowas von dankbar :-). Vor allem komme ich bei diesem Müsli ohne Pflanzenmilch wunderbar aus, welche mir hier gar nicht fehlt. Dieses Müsli war im Jahr 2014 der Start meiner gesundheitlichen Aufwärtsspirale.

Für dieses Power-Frühstück habe ich [Hier](#) einen eigenen Beitrag verfasst.

Indem man Samen keimt, erhöht man deren Nährstoffdichte um den Faktor 8-30. Durch enzymatische Prozesse werden bestimmte Nährstoffe umgebaut und sind somit vom Körper besser absorbierbar.

Beim Keimprozess erhöht sich nicht nur der Vitamin C und E-Gehalt, sondern es reichern sich ebenso Mineralien wie Calcium, Magnesium, Eisen, Phosphor, Silicium und Spurenelemente zu wertvollen Verbindungen an. Dr. med. Francis M. Pottenger (amerikan. Arzt und Forscher 1901-1967) betont auch die essentiellen Fettsäuren in Sprossen, die zusammen mit dem hochwertigen Eiweiß eine ausgezeichnete Nahrung sind. Sprossen enthalten die wertvollsten Eiweiße, weit wertvoller als die in tierischer Nahrung.

Dr. med. Joseph Evers (1894-1975) erkannte die zentrale Bedeutung des Vollgetreides, besonders der gekeimten Körner. Er stellte unter Beweis, dass dadurch sog. unheilbare Krankheiten heilen oder zumindest zum Stillstand gebracht werden können. In einem Zeitraum von 27 Jahren behandelte er 12.000 Menschen, die an multipler Sklerose (Erkrankung des Zentralnervensystems, Symptome: Lähmungserscheinungen am ganzen Körper) erkrankt waren, erfolgreich.

[http://www.initiative.cc/Artikel/2012\\_01\\_12\\_keimlinge.htm](http://www.initiative.cc/Artikel/2012_01_12_keimlinge.htm)

## **Erhitzungsbedingte Schadstoffe und toxische Proteine**

Beim Kochen verwende ich beinahe ausschließlich nur noch Emaille-Töpfe, da sich beim Kochen in Edelstahltöpfen nachweislich Schadstoffe lösen und in die Lebensmittel übergehen.

Wenn Lebensmittel höheren Temperaturen ausgesetzt sind - wie etwa beim Rösten, Backen, Frittieren, Grillen und Braten – entstehen dabei erhitzungsbedingte Schadstoffe wie z.B. Furan, Acrylamid, PAK, 3-MCPD.

[https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Broschueren/Kontaminanten\\_Acrylamidetc.pdf](https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Broschueren/Kontaminanten_Acrylamidetc.pdf)

Da ich auf solcherlei Giften äußerst sensibel reagiere, ist mir die schonende Zubereitung der Lebensmittel enorm wichtig.

Beim Backen von Brot beträgt die Kerntemperatur generell nie über 100°C – durch meine spezielle Niedrigtemperaturführung bekommt das Brot eine noch saftigere und feinere Krume und bleibt länger frisch.

Anstatt Lebensmittel in Öl oder Fett in der Pfanne anzubraten, gebe ich immer etwas Wasser hinzu, damit keine zu hohen Temperaturen erreicht werden.

Hitze kann auch einen Teil der wertvollen Fettsäuren und Vitamine zerstören. Werden Fette und Öle zu hoch erhitzt, können zudem gesundheitsschädliche und zum Teil krebserregende Zersetzungsprodukte entstehen. Öle mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren beginnen bereits ab 175° C zu oxidieren und sich zu zersetzen und bilden gesundheitsgefährdende Aldehyde. Butter sollte nicht höher als 75°C erhitzt werden, da sie auch einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren enthält.

Ich verwende nur hochwertiges Olivenöl zum schonenden Dünsten, Kochen und Braten im Rohr – es hat einen relativ niedrigen Rauchpunkt je nach Herkunft, Lagerung und Qualität zwischen 130° – 175° C, dafür ist die Fettsäurezusammensetzung mit rund 75 % einfach ungesättigten Fettsäuren ideal.

<https://pfannenhelden.de/oel-zum-braten/>

Kokosöl vertrage ich gar nicht – bekomme davon schlimme Verdauungsprobleme.

<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/65-professorin-wird-zu-youtube-hit-kokosoel-und-andere-ernaehrungsirrtuemer>

Besonders gesundheitsschädlich sind „toxische Proteine“, welche dann entstehen, wenn tierisches Eiweiß über 80° C erhitzt wird – es führt zu Eiweißschlackenablagerungen in den Blutgefäßen und

diese wiederum zu Bluthochdruck, Diabetes...

<https://ein-langes-leben.de/dr-switzer-s-heilkraeftige-wildkraeuter-vitalkost/223-ueberblick-ueber-wildkraeuter-vitalkost>

Forscher am Max-Planck-Institut für Biologie des Alterns, des Instituts für Neurologie und des „Institute for Healthy Ageing“ am University College London haben nun gemeinsam herausgefunden, dass die Neurodegeneration bei amyotropher Lateralsklerose (ALS) und frontotemporale Demenz durch toxische Proteine ausgelöst wird, die aufgrund der Wiederholungen im mutierten Gen erzeugt werden.

[https://www.mpg.de/8354864/Toxische\\_Proteine\\_schaedigen\\_Nervenzellen](https://www.mpg.de/8354864/Toxische_Proteine_schaedigen_Nervenzellen)

Max-Planck-Forscher entdeckten zudem einen neuen Abbauweg von toxischen Proteinen, die charakteristisch für neurodegenerative Krankheiten sind.

[https://www.mpg.de/8305489/cuet\\_proteine](https://www.mpg.de/8305489/cuet_proteine)

Ich habe an mir schon vor vielen Jahren oft beobachtet, dass ich z. B. im Rohr überbackenen Käse, mit Ei bestrichene Backwaren oder hoch erhitztes Fleisch gar nicht gut vertrage – bekam davon Verstopfung, Blähungen, Kopfweh...

Wenn ich alle paar Monate mal etwas Fleisch esse, dann sehr schonend bei 130° C im Römertopf für etwa 3 Stunden gegart.

## **Wildkräuter – die wirkungsvollsten und natürlichsten Entgifter**

Insbesondere im Frühling, aber auch in den anderen Jahreszeiten, verwende ich reichlich Wildkräuter und Wildgemüse zum Kochen, für Salate, Brotaufstriche und Tees.



Wildkräuter erfreuen im Vergleich mit Kulturpflanzen mit einem ungewöhnlich hohen Mineralstoff- und Vitalstoffgehalt – in ihnen ist das gesamte Spektrum der Vitalstoffe, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundären Pflanzenstoffe einer ursprünglichen und kraftvollen Wildpflanze enthalten. Wildpflanzen sind durch den hohen Mineralstoffgehalt stark basisch und damit ein ideales Mittel, um den Körper zu entsäuern, zu entgiften und zu entschlacken. Die Faserstoffe „fegen“ den Darm regelrecht durch, binden Toxine und Entzündungsstoffe und wirken so Darmerkrankungen entgegen.

Bitterstoffe in den Wildkräutern fördern die Magen- und Gallensaftsekretion, stoppen Fäulnis- und Gärprozesse im Verdauungssystem, pflegen daher die gesunde Darmflora und beugen Pilzinfektionen vor. Der gesamte Stoffwechsel wird zudem angeregt und der Blutzuckerspiegel reguliert. Sie helfen außerdem bei der Fettverdauung und unterstützen nicht zuletzt ganz besonders die Funktionen unseres großartigen Entgiftungsorgans, der Leber – daher gehören Bitterstoffe fast schon zwingend zu jedem Entschlackungs-, Entgiftungs- und Entsäuerungsprogramm dazu. Bitterstoffe finden sich reichlich im Löwenzahn, in der Schafgarbe und in vielen anderen Wildkräutern.

Wildkräuterkost unterstützt gewünschten Gewichtsabbau sehr wirksam. Mehrmals täglich genossen, verhindern sie Heißhungergefühle und besonders „Süßhunger“.

[http://www.initiative.cc/Artikel/2008\\_05\\_23%20Wilkraeuter.htm](http://www.initiative.cc/Artikel/2008_05_23%20Wilkraeuter.htm)

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/wildkraeuter.html>

<http://www.wild-kraeuter.de/Kraeuter/naehrstoffe.html>

Wildkräuter sind äußerst reich an Chlorophyll, das grünem Blattgemüse seine Farbe verleiht. Der grüne Pflanzenfarbstoff ähnelt enorm unserem körpereigenen roten Blutfarbstoff, dem Hämoglobin. Beide Stoffe sind fast identisch aufgebaut. Der einzige große Unterschied zwischen den beiden Substanzen ist, dass sich im Zentrum der chemischen Struktur des Chlorophylls ein Magnesium-Molekül befindet, während im Zentrum der Hämoglobinstruktur ein Eisen-Molekül sitzt.

Je gesünder unser Blut ist, umso gesünder sind wir. Grüne Lebensmittel haben einen sehr großen Einfluss auf die Qualität und die Reinheit unseres Blutes. Chlorophyll wird daher auch „grünes Blut“ genannt.

Chlorophyll hat eine stark entgiftende und vitalisierende Wirkung und versorgt unsere Zellen mit einer Extraportion Sauerstoff. Es fördert in unserer Ernährung u. a. die Ausleitung von Schwermetallen und Umweltgiften wie z. B. Pestiziden, aber auch Aflatoxine (Schimmelpilzgifte), die wir unweigerlich mit der Nahrung aufnehmen. Chlorophyll kann Schwermetalle aufgrund seiner chemischen Struktur (Porphyrin-Ring) binden und schließlich über den Darm ausleiten.

Außerdem unterstützt das Chlorophyll die Wundheilung, einen regelmäßigen Stuhlgang und sorgt für einen angenehmen Körpergeruch.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/entgiften-chlorophyll-ia.html>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/chlorophyll-ia.html>

Es gibt einige Wirkungen, die alle essbaren Wildkräuter gemeinsam haben: Sie haben alle einen hohen Gehalt an Aminosäuren, sie stärken das Immunsystem, sie wirken blutreinigend, blutstillend und verdauungsregulierend.

Meine liebsten Wildkräuter und -gemüse zur Entgiftung sind Brennnessel, Löwenzahn, Klettenwurzel, Luzerne (Alfalfa), Queckenwurzel, Schafgarbe, Mariendistel, Oregano (wilder Majoran, Dost) und natürlich der einjährige Beifuß. Von diesen habe ich zum Teil auch Saatgut zu verkaufen: <https://gesundeleben.online/index.php/saatgutliste>

Früher habe ich diese Wildkräuter vorwiegend im Wald und Wiese gesammelt, sofern ich sie in guter Qualität gefunden habe. Mittlerweile genieße ich auf 2 Hektar Land ein herrliches Paradies mit einer großen Vielfalt an den verschiedensten Wildkräutern, Wildgemüse, Obst, Gemüse... in bester Qualität, welche gegenseitig eine Symbiose bilden:

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

Die BRENNNESSEL zählt zu den besten Blutreinigungsmitteln unter den Heilpflanzen. Sie wird gerne zur Entgiftung und Entschlackung eingesetzt, da sich die Heilpflanze positiv auf Leber und Galle auswirkt. Brennnessel verbessert aber auch Verdauungsbeschwerden und wirkt wegen ihres hohen Eisengehalts sehr gut gegen Müdigkeit und Erschöpfung.

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/53-biblische-orientierung-im-aktuellen-zeitgeschehen-mai-2018>



Der LÖWENZAHN ist eine unserer wichtigsten entgiftenden Heilpflanzen zur Blutreinigung, bei Frühjahrsmüdigkeit und zur Entgiftung. Er reguliert darüber hinaus noch den Blutdruck, belebt die Drüsen, fördert die Verdauung, bringt den Stoffwechsel wieder so richtig in Schwung, wirkt Harnstauungen entgegen, regt die Leber- und Gallentätigkeit an und kräftigt den Magen.

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/90-gesundes-leben-news-maerz-2019>



Die KLETTENWURZEL ist giftwidrig, wirkt harn- und schweißtreibend sowie blutreinigend. Die blutreinigende, vor allem die giftstoffentziehende Kraft ist so groß, dass sie nach neueren Untersuchungen die teure ausländische Sarsaparillwurzel, aus verschiedenen mittelamerikanischen *Smilax*-Arten, bedeutend an Wirkung übertrifft.



<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/117-gesundes-leben-news-dezember-2019>

Die LUZERNE (ALFALFA) hat – wie andere antike Kräuter – eine schier endlos lange Liste an gesundheitlichen Vorzügen. Erfahrungen haben gezeigt, dass die regelmäßige Einnahme von Alfalfa den Abtransport von Giftstoffen aus dem Darm unterstützt. Sie kann auch als harntreibendes Mittel eingesetzt werden. Dies kann Menschen helfen, die zu schweren Wassereinlagerungen oder Harnwegsinfektionen neigen. Ein natürliches Kraut als Abführmittel oder harntreibendes Mittel zu verwenden ist viel besser, als ein Medikament dafür zu nehmen. Hier gibt es nämlich keine zusätzlichen chemischen Inhaltsstoffe, die den Körper noch weiter belasten. Es wird angenommen dass Alfalfa dabei hilft, den Cholesterinspiegel zu senken. Das wiederum steht im Zusammenhang mit all den positiven Vitaminen und Mineralstoffen, die sie enthält. Alfalfa ist auch sehr gut für die Entgiftung und Reinigung des Blutes.



<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/93-mein-bluehender-obstgarten-im-april-alfalfa-luzerne-vater-der-nahrung-biologische-ampferreduzierung>

Der QUECKENWURZEL werden folgende Wirkungen zugesprochen: sie entsäuert und entgiftet, unterstützt ein gesundes Bindegewebe, wirkt sich positiv auf den Wasserhaushalt und die Harnwege aus und wirkt entzündungshemmend auf Magen und Darm. Im Garten ist sie oft ein sehr lästiges Wurzelunkraut, welches ich ausgrabe, reinige, trockne und gemeinsam mit Süßholzwurzel zu schmackhaftem Tee verwende.

Die SCHAFGARBE wirkt leberstärkend, harntreibend, entzündungshemmend, verdauungsfördernd, durchblutungsfördernd, schleimlösend...

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/90-gesundes-leben-news-maerz-2019>

Die MARIENDISTEL ist eine bekannte Leber-Heilpflanze und unterstützt sie in ihrer Entgiftungsfunktion. Sie kann jedoch bei nahezu jeder chronischen Erkrankung hilfreich sein, da sie entzündungshemmend, immunstimulierend, galletreibend und antioxidativ wirkt.



<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/mariendistel-leber-darm-galle.html>

WILDER MAJORAN (*Origanum vulgare*), auch Oregano genannt – nicht zu verwechseln mit dem Pizzaoregano und dem einjährigen Majoran. Er zählt zu den kraftvollsten Kräutern und den wirkungsvollsten natürlichen Antibiotika. Die enthaltenden ätherischen Öle, Gerbstoffe, Bitterstoffe und sekundären Pflanzenstoffe haben eine starke antibakterielle, verdauungsfördernde, pilzhemmende und antioxidative Wirkung.

<https://www.kraeuter-buch.de/kraeuter/Oregano.html>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/oregano.html>

EINJÄHRIGER BEIFUSS (*Artemisia annua*) wurde schon vor 2000 Jahren nicht nur erfolgreich bei Malaria und Fieber eingesetzt, sondern auch zum Desinfizieren von Wunden, bei Verdauungsstörungen, Hämorrhoiden, Infektionen jeder Art, Gelenksbeschwerden, Hautproblemen und sogar als Krebsheilmittel. Mittlerweile ist die breite Heilkraft der Pflanze in mehr als 500 wissenschaftlichen Studien nachgewiesen worden. Es sind vor allem die essenziellen Öle in der Artemisia-Pflanze, die eine antibakterielle und antifungizide Wirkung zeigen.



<https://gesundeleben.online/index.php/aktuelles/50-artemisia-annua-anamed-die-nobelpreis-pflanze>

## **Sauberkeit und Hygiene in der Küche**

Als besonders wichtig erachte ich den hygienischen Umgang mit Lebensmitteln, da innerhalb von 5 Stunden aus einem Bakterium eine Million Keime entstehen können. Manche Schimmelpilze können auf Lebensmitteln giftige Stoffwechselprodukte bilden, die sogenannten Mykotoxine.

Lebensmittel sind in der Regel nicht keimfrei, sondern enthalten erwünschte Mikroorganismen, wie z. B. Milchsäurebakterien und Kulturschimmel, oder nicht erwünschte Keime. Vor allem tierische, aber auch pflanzliche Produkte, sind häufig mit Verderbniskeimen oder auch mit Krankheitserregern kontaminiert.

Bei der Küchenarbeit können Bakterien u. a. über Arbeitsflächen, Schneidbretter, Besteck, Gerätschaften und den Händen auf Lebensmittel übertragen werden. Der beste Schutz ist Sauberkeit:

Vor jeder Essenszubereitung und vor dem Essen regelmäßig die Hände gründlich mit warmem Wasser waschen – vor allem nach dem Besuch der Toilette, Gartenarbeiten und Tierkontakten auch mit milder Seife, welche gut abzuwaschen ist.

Um einen keimreduzierenden Effekt zu erzielen, muss man die Hände wirklich gründlich waschen. Zum einen ist dabei die Zeit ein wichtiger Faktor - etwa 30 Sekunden, bei starker Verschmutzung auch mehr - sowie das gründliche Einreiben der Fingerkuppen, Nagelbetten und Fingerzwischenräume mit Seife. Dort finden wir in der Regel die höchsten Keimzahlen.

Das Geschirr möglichst bald nach Verwendung am besten per Hand im Spülbecken gründlich abwaschen und mit reinem Wasser gut nachspülen. Die dafür verwendeten Schwämme sollten nach der Verwendung auch unbedingt gründlich ausgewaschen werden, am besten mit natürlichem Scheuerpulver und sehr wenig Wasser, anschließend in reinem Wasser gründlich auswaschen.

Schwämme können ansonsten regelrechte Bakterienschleuderer sein. Ich kenne Menschen, bei welchen das schmutzige Geschirr meist stundenlang herumsteht, nasse, schmutzige Schwämme liegen im Spülbecken rum... - also idealste Bedingungen für die ungehemmte Vermehrung von krankheitsverursachenden und das Immunsystem schwächenden Keimen.

Eine ähnlich schlimme Brutstätte für Keime ist der Geschirrspüler, insbesondere dann, wenn er zu groß dimensioniert ist und nur alle paar Tage eingeschaltet wird und die Siebe selten gereinigt werden. Der Klarspüler, welcher dann nach dem Waschen noch am Geschirr haften bleibt, ist natürlich auch sehr giftig.

Für den Abwasch und der Haushaltsreinigung verwende ich auch immer zusätzlich etwas *eMC Küchenreiniger*. Dieser wurde bei Untersuchungen im Vergleich zu chemischen Reinigern und Desinfektionsmitteln getestet, weist deutliche Vorteile in der Beherrschung mikrobiologischer Verunreinigungen auf und ist aus lebensmittelhygienischer Sicht vorteilhaft anzuwenden. Dieser probiotische Reiniger beinhaltet Effektive Mikroorganismen und Fett bzw. Cellulose spaltende Kulturen.

## **Irrweg der Desinfektion**

Mikroorganismen stellen die größte Gruppe von Lebewesen auf dieser Erde dar und auch um uns herum hat sich eine unvorstellbar große Anzahl von Bakterienarten angesiedelt (ca. 1000 Billionen Bakterien pro Mensch / etwa 10 x mehr Mikroorganismen in und auf dem Menschen als der Mensch eigene Zellen hat!). Sie sind so zahlreich in der Luft enthalten, dass wir bei einem einzigen Atemzug mehr als 50.000 Bakterien einatmen. Es ist völlig unmöglich, die Bakterien zu 100% aus unserem Alltagsleben zu verbannen. Noch dazu tötet eine Desinfektionsaktion sowohl die schädlichen als auch die guten Bakterien ab, obwohl wir letztere ja brauchen. Da wir mit den Bakterien auf unserer Haut und im Darm eine Symbiose bilden, schaden wir unserer Gesundheit, wenn wir Desinfektionsmittel einsetzen.

Wenn man also desinfiziert, reduziert man zwangsläufig auch diejenigen Bakterien, die die schädlichen dezimieren, und schafft ein Klima, in dem sich Krankheitskeime mit schwacher Lebenskraft (wie z. B. resistente Bakterien und Coli-Bakterien) wohl fühlen.

Liegen aber die guten, z. B. Milchsäurebakterien, in dominanter Menge vor, sind sie in der Lage schädliche Mikroorganismen aus dem Milieu zu verdrängen, wodurch Fäulnis und Krankheiten verhindert werden.

Krankheiten bei Pflanzen, Tieren und anderen Lebewesen, die durch eine Vorherrschaft negativer Mikroorganismen begründet wurden, können dann einfach verschwinden. In der Natur herrscht der Grundsatz, dass Gesundes gesund erhalten wird und Krankes abgebaut und somit wieder in den Kreislauf zurückgebracht wird. Gesunde Pflanzen, ebenso wie gesunde Menschen werden nicht von schädlichen Bakterien oder Pilzen heimgesucht.

<https://www.probiosa.de/mikrobiotisch-em/desinfektion/>

<https://www.probiosa.de/mikrobiotisch-em/effektive-mikroorganismen/dominanzprinzip/>

Viele Menschen mögen es auch im normalen Alltag keimfrei: Sie verwenden antibakterielle Reiniger und Desinfektionsmittel für die Hände. Doch das Bundesinstitut für Risikobewertung warnt: Viele der Mittel sind giftig und können Allergien auslösen. Oft enthalten sie Alkohole, ätzende Säuren oder Chlor. Die Substanzen können die Haut reizen oder sogar schädigen. Der natürliche Schutzmantel der Haut wird angegriffen.

Die Wirkung von antibakteriellen Reinigern ist nach Ansicht von Experten von kurzer Dauer. In einer normalen Umgebung sind die Bakterien nach wenigen Minuten wieder da. Deshalb ist es unnötig, Gegenstände und Flächen im Haushalt zu desinfizieren.

Der in Desinfektionsmitteln enthaltene Wirkstoff *Triclosan* steht übrigens auch im Verdacht, Krebs zu fördern, Entzündungen im Darm zu fördern und die Knochen anzugreifen – ebenso wie die oft enthaltenen *Parabene*, die sich auch in Brustkrebs-Tumoren finden.

## **Milchsauer fermentiertes Gemüse zur Entgiftung und Darmreinigung**

Fermentation ist die einzige Konservierungsmethode, bei welcher das Fertigprodukt wertvoller ist als das Ausgangsprodukt!

Die Mikroorganismen drängen krank machende (pathogene) Keime im Verdauungstrakt zurück und fördern das Wachstum einer gesunden (physiologischen) Darmflora. Dadurch beugen sie unter anderem einer der häufigsten Zivilisationskrankheiten, der Verstopfung, vor. Nicht von ungefähr heißt es, Milchsäure wirke wie ein „Besen im Darm“. Zudem wird die Bioverfügbarkeit des Mineralstoffes Eisen in Gegenwart von Milchsäurebakterien erhöht.

Gemüse, welches fermentiert ist, gilt als teilweise vorverdaut, da der Zucker und die Stärke bereits abgebaut worden sind. Während des Fermentationsprozesses wird die für den Menschen (schwer verdauliche Cellulose) aufgespalten, wodurch die Nahrung besser verdaut werden kann – dadurch verursacht das Gemüse dann beim Verzehr weniger Blähungen. Fermentierte Lebensmittel sind daher sehr bekömmlich, wie auch sehr schmackhaft.



Durch die Fermentation von Gemüse vermehren sich in ihm wertvolle Enzyme, welche die Verdauung ankurbeln und dafür sorgen, dass Nährstoffe besser aufgenommen werden.

Daneben werden durch den Fermentationsprozess der Vitamin-C- und der Vitamin-A-Gehalt erhöht und B-Vitamine und das Vitamin K2 bereitgestellt. (Das Vitamin K2 und Vitamin D sind wichtig, um das Kalzium aus den Arterien herauszunehmen und dieses in die Knochen zu integrieren. Kalzium, welches sich in den Arterien befindet, kann diese verstopfen und damit das Risiko für koronare Herzkrankheiten und Schlaganfälle erhöhen).

Sogar gefährliche Giftstoffe können dadurch im Körper gebunden und heraustransportiert werden. Fermentiertes Gemüse gilt damit als ein wertvoller und natürlicher Entgifter und ist sogar in der Lage, Schwermetalle, Pestizide sowie andere Gifte aus dem Körper zu lösen.

Am Tag 5 des Entgiftungskongresses von Unkas Gemmecker sagt Dr. John Switzer im Interview ab Minute 40:

*„Studien zeigen, dass milchsaurer Gemüsesäfte die Ausscheidung von nitrathaltigen Ammoniakverbindungen aus der Leber um das 400-fache steigern vermögen! Auch Krebspatienten kommen damit wieder zu Kräften, chronische Müdigkeit verschwindet...“*

Damit können auch die Zellen entsäuert werden und der Darm bekommt ein ideales, leicht saures Milieu.

Als Folge dieser Gesundung der Darmflora und der Darmschleimhaut kommt es zu einer Regeneration des Immunsystems, zumal über 80 Prozent des Immunsystems im Darm lokalisiert ist. Ein gesundes Immunsystem bedeutet einen gesunden Menschen.

Auf diese Weise wirkt sich das fermentierte Gemüse auf verschiedene Krankheiten positiv aus - von Entzündungen, Ekzemen und Akne bis hin zu Allergien und Autoimmunstörungen, die den gesamten Körper betreffen.



Vor allem aber belegen Studien, dass ein durch den Verzehr von gesäuertem Gemüse verbessertem Mikrobiom, nicht nur eine günstige Wirkung auf alle Organfunktionen, sondern sogar auf die Gehirnfunktion ausübt und dadurch selbst Depressionen und andere psychische Krankheiten gebessert werden können.

Zu früheren Zeiten habe ich viel mit Fermenten experimentiert. Letztlich bin ich nun nur noch bei meinem sehr schmackhaften [Vollkornsauerteigbrot](#) und den sehr erfrischend-knackigen milchsauer vergorenen

Gurken geblieben ❤️ - diese beiden kann ich mir nicht mehr aus meinem Alltag wegdenken. Die Rezepte befinden sich in meiner umfangreichen [Rezeptsammlung](#).

Besonders empfehlenswert erachte ich auch Kräuterfermentgetränke, welche es zu kaufen gibt.

Quellen + nähere Infos:

<https://fermentationskongress.de>

<https://fermentationskongress.de/kongressraum/tag-15>

<https://www.eatmovefeel.de/fermentiertes-gemuese/>

<https://schrotundkorn.de/ernaehrung/lesen/sk0003e5.html>

<https://gesund.co.at/fermentierte-lebensmittel-schmackhaft-und-gesund-31786/>

<http://haus-sommer.info/wp/2020/01/15/fermentierte-lebensmittel/>

Manche Menschen sind aufgrund der Stoffwechselstörung HPU sehr schlechte Entgifter.

Über die „Optimale vitalstoffreiche Ernährung und Entgiftung bei HPU“ und meiner persönlichen Geschichte dazu, habe ich hier einen Artikel geschrieben:

[https://gesundeleben.online/images/pdf/Optimale Ernhrung bei HPU.pdf](https://gesundeleben.online/images/pdf/Optimale_Ernhrung_bei_HPU.pdf)

Dieses Dokument ist hier als PDF online:

[https://gesundeleben.online/images/pdf/Natuerlich Entgiften.pdf](https://gesundeleben.online/images/pdf/Natuerlich_Entgiften.pdf)