



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

Was meine (Darm) -Gesundheit schädigt

Meine Mutter bemühte sich bereits sehr bald nach meiner Geburt sehr um gesunde, vollwertige, biologische, vorwiegend vegane/vegetarische Ernährungsweise. Andere Nahrungsmittel vertrug ich bereits damals nicht gut, bekam sofort Kopfweg auf gespritzte Orangen, Unwohlsein nach Faschingskräpfen...

Auch auf hohe Wasserqualität hat meine Mutter bereits früh ein großes Augenmerk gelegt. Sie hat sich extra Wasserfilter zugelegt, Wasser in Flaschen von diversen Quellen geholt...

Wenn ich so über mein Leben zurückdenke, muss ich feststellen, dass ich im Laufe der Jahre langsam immer empfindlicher wurde was meinen Darm und die Ernährung betrifft. So konnte ich in meiner Schulzeit immer viele Stunden ohne Nahrung und Trinken auskommen. In der Mittagspause aß ich meist nur Obst, Gemüse oder vegan belegte Brote.

In der Lehrzeit als Elektroanlagentechniker bei BMW Motoren begann es dann irgendwann, dass ich viel mehr Durst hatte (meist trank ich nur Wasser). In dieser Zeit begann ich auch insbesondere in der Firma Nahrungsmittel zu Essen und Trinken, welche ich bisher ziemlich strikt gemieden hatte, wie z.B. Kaffee, Essen aus der Kantine, Leberkäse, Fleisch, Weißbrot und Semmel, Kuchen, Käse, Eier, Schokolade...

In dieser Zeit begannen die Probleme, unter welchen ich jetzt immer noch leide.

In der Halsgegend verspüre ich eine Art Mangelgefühl, welches mich zu ziemlich häufigem und vielem Essen und Trinken zwingt. Wenn ich dem nicht nachgehe wird es immer schlimmer, fühle mich ständig unwohler – habe dann immer weniger Energie, Konzentrationsfähigkeit, Denkvermögen, Kopfschmerzen, Schwindel....

Ich kann dann allerdings nicht irgendwas essen oder trinken. Bei Nahrungsmittel geringer Qualität geht es mir im Nachhinein oft eher schlechter.

Ich habe außerdem verschiedene Arten von Mangelgefühl – mal benötige ich z.B. eher etwas Erfrischendes, Säuerliches. Wenn ich dann z.B. Obst esse ist es so, dass ich aufgrund eines Zuviel an Säure bald wieder etwas anderes benötige z.B. Brot, Gemüsegericht, Nüsse...

Dabei ist immer wichtig, dass alles von bester Qualität ist sowie hygienisch und reinlich.

Wenn ich z.B. Fruchtsaft trinke übersäuert mich dieser so stark, dass ich sehr bald wieder was anderes benötige, besser geht es mir mit frischem Obst oder Hagebuttentee...

Wenn ich Fleisch oder Fisch (oder gar Wurst, Faschiertes, gefrorenes oder geräuchertes Fleisch/Fisch,...) esse - insbesondere aus konventioneller Haltung oder geräuchert – dann spüre ich meist nach ca. 30 min. in der Halsgegend so, wie wenn ich etwas Verdorbenes gegessen habe. Damit es mir dann wieder gut geht, hilft mir Tee aus Meisterwurz am Besten oder ansonsten etwas Alkoholisches. Meist leide ich dann auch an Verstopfung, Blähungen...

Vor einigen Jahren als ich das letzte Mal Wildlachs gegessen habe ist mir nach ca 1 Stunde fast schwarz vor den Augen geworden, schwindelig... – musste mich unbedingt hinlegen. Ich trank dann Tee und es ging mir nach ca. 2 Stunden wieder besser, so dass ich heimfahren konnte.

Heimischer, regionaler Fisch ist natürlich auch nicht besser, da dieser auch mit Fischmehl von Meeresfischen und Gensoja... gefüttert wird! Das Groteske daran ist, dass man dazu die 3-fache Menge Meeresfisch für einen Teil heimischen Süßwasserfisch benötigt!

Wenn ich Topfen esse verspüre ich nach kurzer Zeit starkes Verlangen nach etwas Erfrischendem, Säuerlichem und Durst. Ausserdem bringen Milchprodukte meine Verdauung durcheinander, so dass ich schlechten Stuhlgang habe, Blähungen... - ganz besonders schlimm ist erhitzter Käse, z.B. auf Pizza.

Beim Verzehr von Eiern merke ich zuerst nicht viel – es wirkt sich aber umso mehr auf den Darm aus – Verstopfung, Blähungen...

Beim Essen von recht süßem, insbesondere reinen Zucker oder gar Traubenzucker werde ich im Mund total sauer und mein Wohlbefinden geht stark zurück.

Ich merke auch deutlich, dass meine Hände mit dem Darm verbunden sind. Dies merke ich insbesondere durch Handschuhe, welche innen unsauber sind, oder wenn ich ohne Handschuhe unreine/giftige/schmutzige Dinge angreife. Dies wirkt sich oft gleich auf die Darmflora aus, so dass ich dann meist Verstopfung bekomme. Ebenso merke ich es wenn ich jemandem die Hand schüttle, der vorher Traktor oder Auto gefahren ist und mit den Händen, ohne sie vorher zu waschen, z.B. Obst esse.

Selbigen Einfluss auf die Darmflora merke ich auch oft bei schlechter Luft, insbesondere vermehrter Staub.

Um näher darzustellen wie extrem empfindlich ich auf diverse Nahrungsmittel reagiere bzw. wie leicht meine Darmflora aus dem Gleichgewicht kommt hier einige Beispiele:

Vor einigen Jahren habe ich schon 2-mal Bio-Mandelpüree in Rohkostqualität gegessen, welches man in einem 1 kg-Eimer zu kaufen bekommt. Ich kann mich erinnern, dass ich in der darauffolgenden Nacht kaum schlafen konnte und geschwitzt habe. Auch meine Verdauung hat darunter gelitten. Schuld daran sind vermutlich Mandeln schlechter Qualität, welche sich darunter befinden, bzw. ist es m.E. fraglich, ob pürierte rohe Mandeln überhaupt haltbar sind.

Ende 2017 habe ich von einem veganen Freund selbstgemachten Raffaelopraline etwas gekostet. Diese bestand nur aus Kokosraspeln, Vanille, Kokosblütensirup und einer Mandel. Geschmeckt hat sie mir nicht so besonders - einem anderen Freund schon sehr.

Jedenfalls habe ich in der Nacht dann eine Art Durchfall gehabt, welchen ich sonst so gut wie nie habe - dann gings wieder besser. Die Ursache könnte an zu geringer Hygiene und Reinlichkeit liegen oder an den Zutaten selbst. Kokosprodukte habe ich vor 1 Jahr ohnehin alle aus meinem Haushalt verbannt, wegen zu hoher Gefahr des Ranzigwerdens und weil diese ohnehin niemals in unsere Region passen.

Einen Tag später habe ich von einem vegetarischen Freund die Hafermilch gekostet, welche er billig vom Spar gekauft hat. Hat nicht wirklich schlecht geschmeckt, aber die Nacht darauf habe ich nun so gut wie gar nichts geschlafen und in der Früh hatte ich einen leichten Blähbauch.

Genauso geht es mir auch immer, wenn ich z.B. bei einem angefaulten Kürbis weniger als 5 cm. zusätzlich zur Fäulnis wegschneide. Natürlich koche ich den Kürbis dann noch, wodurch angeblich alle Bakterien abgetötet werden...

Genauso geht es mir auch bei anderem Obst und Gemüse minderer Qualität bzw. zu geringer Sauberkeit und Reinlichkeit.

Gegen Mitte Mai 2018 habe ich von einem Bekannten selbstgemachten Dirndlsaft zum Trinken bekommen – habe ihn quasi nur gekostet – einen Schluck, war mir zu süß... Jedenfalls bekam ich kurze Zeit später bereits leichte Kopfschmerzen, welche ich nach 4 Tage immer noch nicht ganz überwunden hatte. Zudem merkte ich, dass meine Verdauung seitdem jeden Tag schlechter wurde zu immer flüssigeren und klebrigeren Stuhl. In den Nächten schwitzte ich auch etwas.

Eine Woche später habe ich bei einer Bekannten 1 TL Honig zu meinen Aroniabeeren gegessen, bei welchen ich sofort schmeckte, dass er von sehr geringer Qualität war. Am Abend wurde ich demnach schon sehr früh müde und schwitzte auch in der Nacht mehr als sonst. Als ich bei einem Freund im Winter 2018 mal etwas Honig aus der Ukraine gegessen habe, bei welchem er auch schon mit abgeschleckten Löffel reingefahren ist, habe ich auch bald danach Kopfschmerzen bekommen und die gute Darmflora hat sich verändert...

Ende Mai 2018 war ich bei Glaubensgeschwistern zu herrlichem gemeinsamen Essen an der Steierling eingeladen – ich hatte zwar mein eigenes Essen mit, kostete aber auch etwas vom gegrillten Zuckermais, welcher in Kunststoffolie gekauft wurde und etwas selbstgebackenes Fladenbrot. In der Nacht habe ich dann sehr geschwitzt, schlecht geschlafen und wieder Verstopfung...

Paar Tage vorher habe ich etwas Ananas (konventionell) von einem Glaubensbruder bekommen und gegessen – danach war ich auch verstopft.

Anfang Oktober 2018 habe ich Pilze etwas zu heiß im Olivenöl werden lassen – es hat aber nicht geraucht und wurde auch nichts verbrannt – bekam dadurch dennoch einen klebrigen Stuhl, Blähungen und schwitzte leicht in der Nacht.

Ende Oktober 2018 habe ich in unserem Vorhaus die alten Farbanstriche mit einer Spachtel heruntergekratzt. Um möglichst wenig Staub einzusatmen habe ich beide Türen offen gehalten und eine Staub- bzw. Gasmasken aufgesetzt. Dennoch habe ich in der darauffolgenden Nacht gar nichts geschlafen und am folgenden Tag schlechten Stuhlgang und leichte Verstopfung.

Das sind nur wenige Beispiele, welche ich relativ schnell verkräften kann mit den richtigen Heilmitteln, wie Schwedenbitter, Bentonit, Tee aus amerikanischer Ulmenrinde und Süßholz, Tee aus Gundelrebe...

Zudem auch Bifidus Probiotika und Hylak forte Tropfen – Probiotika zur Wiederherstellung der Darmflora. Das Wichtigste ist dabei gute Wasserqualität und sehr gesundes Essen.

Noch schlimmer ergeht es mir meist bei zu hoch erhitzten Fetten und Ölen und wenn ich bei Freunden, Bekannten oder Verwandten auswärts esse - aber nicht immer.

Das würde ich ja auch gerne, wenn ich wo eingeladen bin - ich vertrage es aber leider nur sehr selten wirklich gut - am schlimmsten war es im Sommer 2016 als ich z.B. bei einer sehr lieben Glaubensschwester gegessen habe, welche grundsätzlich sehr auf gesunde Ernährung achtet. Es gab Salat aus verschiedensten Wildkräutern und Blüten, dann noch Falafel in Kokosöl gebraten mit Brot. Es stellte sich bei mir aber kein Wohlbefinden ein – so habe ich nachher noch von einem anderen Besuch etwas Kuchen gegessen und ein Müsliriegel, was ich normalerweise auch nie mehr esse. Jedenfalls war meine Verdauung danach ca. 1 Monat lang völlig KO – wusste nicht wie ich die Verstopfung und Blähungen wieder wegbrachte. Ähnlich geht es mir bei selbstgebackenen Kuchen, wenn ich Kokosöl verwende, oder bei erhitzter Butter...

Aber auch bei anderen Glaubensgeschwistern, welche auf Ernährung achten geht es mir fast immer schlecht im Nachhinein - mir ist unwohl und ich merke, dass meine Darmflora aus dem Gleichgewicht kommt - habe Blähungen, Verstopfung, unschönen Stuhl... schlafe schlecht, schwitze in der Nacht...

Wenn ich bei dem Essen von meinen Geschwistern, meinem Vater + seiner neuen Frau mal etwas mitgegessen habe geht es mir mit der Verdauung meist auch gleich sehr schlecht, auch schwitze ich in der Nacht dann meist, infolge der Gifte, welche mein Körper ausscheiden will...

Als ich im Sommer 2017 mit Freunden am Gleinkersee war, habe ich im Biogasthaus gemeinsam mit einem Veganer den Kichererbsen-Gemüsetopf bestellt – das einzige vegane Menü. Meinem Freund hat ganz gut geschmeckt, mir aber leider gar nicht – habe es auch nicht so gut vertragen, bzw. hatte kein richtiges Wohlbefinden, worauf ich mir noch einen Fleisch-Gemüsesuppentopf bestellt habe, welcher gut mundete – danach ging es mir auch wieder besser.

Anfang Februar 2018 habe ich zum Abendessen schwarze Oliven von Mani gegessen. Bereits nach 1 ½ Stunden merkte ich eine Art Unwohlsein in der Halsgegend, wie wenn ich etwas Verdorbenes gegessen hätte, aber weit nicht so schlimm wie bei Fleisch oder Fisch. Ich habe sodann gleich etwas Schwedenbitter eingenommen und Hagebuttentee getrunken. Ich fühlte mich zwar wieder wohl, konnte aber nicht so gut schlafen, hatte auch vermehrt Blähungen. Ähnlich erging es mir schon paarmal bei Oliven schlechter Qualität, insb. offene Oliven. Grüne Oliven von Mani vertrage ich sehr gut, aber die schwarzen sind teilweise schon überreif, daher etwas verdorben.

Gegen Mitte Jänner 2018 hatte ich nach dem Mittagessen wieder starke Blähungen, die darauffolgende Nacht schlecht geschlafen und in der Früh Durchfall. Das kann eigentlich nur daran gelegen haben, dass ich zu Mittag eine Kartoffel für den Gemüseeintopf ausgeschnitten habe, welche innen etwas braun war und beim Krautsalat vorher waren auch im Krautkopf ein paar dunkle Stellen, welche ich ausgeschnitten habe. Beides habe ich von einem kleinen Landwirt in Bioqualität von relativ weit weg geholt - die Kartoffeln sind grundsätzlich von Spitzenqualität. Als ich den Rest vom Gemüseeintopf am übernächsten Tag aß, ohne Krautsalat, hatte ich zwar keine Blähungen aber am nächsten Tag nach dem Aufstehen wieder etwas Durchfall und nicht ganz so gut geschlafen, etwas geschwitzt...

Gegen Mitte Jänner 2018 habe ich zum Abendbrot ein paar Knollen Topinambur gegessen. In der Nacht habe ich dann leider fast nicht schlafen können und hatte ständig heftige Blähungen. Normalerweise vertrage ich Topinambur sehr gut, es sei denn sie sind von schlechter Qualität bzw. haben einen zu hohen Nitratgehalt, was auch bei Bioqualität schnell vorkommt. Diesmal lag es wohl daran, dass ich die Knollen bereits vor einigen Tagen gewaschen habe und dann wieder in Sand/Erde eingelagert habe – dadurch waren sie nicht mehr ganz so frisch und auch qualitativ eben nicht mehr so hochwertig. Ich vertrage eben auch kaum Gemüse, welches in den Regalen von diversen Geschäften, Bioläden, Bauernmarkt liegt. Ich kaufe nur im Herbst Wintergemüse von ausgewählten Biobauern, welches ich selber richtig lagere, damit es frisch bleibt und nicht verschimmelt.

Im Sommer 2018 war ich bei einem konventionellen großen Bauern, um etwas zurückzugeben – der Jungbauer hat mir die Hand gereicht zur Begrüßung, welche ich angenommen habe, obwohl er nicht besonders sauber war. Dann habe ich mit seiner Mutter noch einige Zeit über Garten und Gesundheit gesprochen und Schriften weitergegeben. Anschließend bin ich zum Nachbarbauern gefahren, um Pflaumen zu ernten – davor habe ich mir natürlich die Hände gut mit Seife gewaschen. Ich habe dann auch einige Pflaumen direkt vom Baum gegessen. Am nächsten Tag zum Frühstücksmüsli habe ich auch noch eine ganze Menge Pflaumen gegessen, wie ich es auch sonst immer in etwa mache. Jedenfalls hatte ich dann ab dem Nachmittag bis nächsten Tag früh ganz argen Durchfall, was ich sonst so gut wie nie habe.

Schuld daran war eben wohl auf der einen Seite der Händedruck, da insbesondere Hände und Füße ganz deutlich mit dem Darm verbunden sind und so gleich die Darmflora verändert wird – das habe ich schon öfter so beobachtet! Andererseits waren die ungewaschenen Pflaumen wohl auch nicht so gut – der Baum ist direkt neben einer gering befahrenen Strasse, bzw. Weg und rundum konventionell bewirtschaftete Felder.

Insbesondere bei Fallobst welches schon länger liegt bin ich schon immer deswegen sehr vorsichtig - letzten Sommer habe ich eine Bekannte eingeladen, dass wir gemeinsam bei einem anderen Bauern Zwetschken und Weinbirnen ernten. Sie hat dabei aber auch Obst aufgegläubt, welches schon länger am Boden lag - ihr kleinster Bub mit ca. 7 Jahren hatte dann auch mal schlimmen Durchfall hat sie mir gesagt - wohl wegen dem Fallobst.

Vor ein paar Jahren habe ich auch erkannt, dass ich das Gemüse vom Gemüsegarten meiner Omi, wo ich jetzt wohne nicht gut vertragen habe. Ich merkte immer schon hohe Anfälligkeit von Fäulnis beim Gemüse. Beim Topinambur merkte ich auch einen deutlichen Geschmacksverlust gegenüber jene vom neuen Feld. Ich habe dann auch den Nitratgehalt gemessen, welcher sehr hoch war. Eine Bodenuntersuchung hat dann ergeben, dass der Phosphorgehalt um mehr als das 7-fache erhöht war – über Klärschlammverordnung! Der Magnesiumgehalt gar um das 70-fache, Kalium um das 20-

fache... Schuld daran ist die Tallage und so das Schwemmwasser vom konventionell bewirtschafteten Nachbarfeld.

Ich habe auch beim Gemüse mancher Biobauern den Nitratgehalt vom Wurzelgemüse gemessen, welcher meistens auch sehr erhöht war. Wenn man deren Umgang mit dem Boden anschaut, dann weiß man auch warum - Meist wenig Gründüngung, ungenügend verrotteter Kompost...

Darum ziehe ich das meiste Obst und Gemüse selber oder kaufe es von ausgewählten Biobauern meist in größerer Menge und lagere es ordnungsgemäß ein, damit es lange frisch bleibt und nicht schimmelt.

Beim Obst ist es so, dass ich z.B. bei Äpfeln minderer Qualität und neuer hochgezüchteter Sorten, insbesondere aus konventionellen Anbau oder Bio im Spalierobstbau kaum vertrage, bzw. kein Wohlbefinden davon erlange.

Trotz meiner gesundheitlichen Beschwerden habe ich in der Zeit nach dem Essen, wo es mir gut geht doch sehr viel Kraft, kann schnell und ausdauernd arbeiten, und habe eine hohe Intelligenz. Deshalb schaffe ich meine Projekte auch ganz gut: <https://gesundeleben.online/index.php> Wichtig ist mir nur, dass ich meine Zeit selbstständig frei einteilen kann. Bei vollständiger Gesundheit wäre ich natürlich noch viel leistungsfähiger.

Für eine gute Wasserqualität haben wir schon sehr viele Umstände auf uns genommen. Früher hatten wir bei unserem Hausbrunnen im Elternhaus einen Nitratwert von ca. 20 mg/l. Meine Omi, wo ich jetzt wohne hatte über 50 mg/l Nitrat beim Brunnen. Also haben wir viel Geld ausgegeben für sämtliche Wasserreinigungsgeräte und Wasser mit Glasflaschen von diversen Quellen geholt.

Da dies kein dauerhafter Zustand sein kann, haben wir vor ca. 20 Jahren die 2 Brunnen auf etwa 50 Meter nachbohren lassen, was je Brunnen über 70.000 Schilling gekostet hat.

Das Wasser bei dem gebohrten Brunnen wo ich jetzt wohne ist mir qualitativ jetzt auch nicht mehr gut genug – so hole ich seit einigen Monaten vom anderen Brunnen das Wasser in 5 l Kanister. Zu Beginn habe ich die 5 l Kunststoffkanister vom destillierten Wasser verwendet. Das Problem war, dass sich darin bald ein grüner Belag bildete und das Wasser daraus schmeckte bald nicht mehr gut, bekam davon Verstopfung, Blähungen, leichten Durchfall. Also habe ich nun auf 5 l Glasflaschen gewechselt. Ein Freund hat mir auch gesagt, dass Kunststoffflaschen nur einmal verwendet werden sollen, denn sobald Sauerstoff hineingelangt werden schädliche Stoffe ins Wasser abgegeben.

Wilfried Auerbach hat bezgl. Kunststoffe einen sehr lesenswerten Folder veröffentlicht:

http://www.umweltinstitut-natuerlich-leben.org/wp-content/uploads/2017/02/UINL_FolderPestizide_092017web.pdf

Auch sollte Wasser nach Möglichkeit nicht 2-mal oder gar öfters gekocht werden, da dies auch schädlich wirkt.

Schuld sind insbesondere die konventionellen Bauern mit der Ausbringung all der Kunstdünger, „Pflanzenschutzmittel“ und Gülle. Insbesondere sind aber auch die Konsumenten schuld, welche das ganze kaufen und jene, die besonders viel Fleisch essen.

Klar, die meisten Leute trinken auch solch arg belastetes Wasser und tut ihnen scheinbar nichts – wir sind da aber ganz besonders empfindlich. Ich traue mir fast gar nicht mehr von woanders Wasser zu trinken, da es sich meist gleich schlimm auf meine Verdauung auswirkt.

Gerade im Sommer war ich in Wels bei einem Permakulturgärtner – habe dort ½ l Wasser getrunken. Am Abend, in der Nacht und nächsten Tag hatte ich dann ziemliche Schmerzen bei der Blase, konnte fast kein Wasser lassen.... Das Krasse ist, dass die Leute dort das Wasser auch schon immer trinken und nichts spüren.

Im September habe ich bei Gerhard Zwinger in Steyr auch ½ l Tee getrunken – hernach bekam ich Verstopfung und leichten Durchfall, Blähungen.... Das Problem ist, dass deren Wasser von einer Quelle kommt, wo darüber ein Bauer sein Feld konventionell bewirtschaftet – so haben sie über 50 mg/l Nitrate.... Jetzt hat die Familie Zwinger ein Wassereinigungsgerät um stolze 2500€ gekauft!

Also das sind alles immense Kosten, welche echt nicht sein müssten, würden sich die Menschen nur nachhaltiger und gesünder ernähren. Darüber hinaus gäbe es dann auch kaum Kosten für das Gesundheitssystem... Dasselbe gilt natürlich für das restliche Konsumverhalten, insb. Kleidung, welche ich vorwiegend gebraucht oder neu aus biologischer Baumwolle/Hanf kaufe. Wer müsste hier eigentlich zur Kassa gebeten werden für all die gesundheitlichen und psychischen Schäden, welche nicht sein müssten?

Im Juli 2018 habe ich bei einem Marillenbauern mein mitgebrachtes Mittagessen wärmen können - die Köchin hat dabei allerdings auch ein bisschen Wasser beigegeben zum Wärmen. Etwa 2 Stunden später bekam ich dann allerdings Kopfschmerzen und am nächsten Tag bin ich bereits um 3:00 früh muntergeworden mit Bauschmerzen und Blähbauch, Verstopfung - habe den Bauch dann in kreisförmigen Bewegungen massiert, worauf es etwas besser geworden ist und ich wieder bis 8:30 geschlafen habe.

Ursache kann eigentlich nur dieses bisschen Wasser gewesen sein, was ich schon sehr oft bei mir beobachtet habe, dass ich auf Wasser schlechter Qualität so extrem sensibel reagiere.

Ich habe mir da gestern nichts dabei gedacht, weil ich dachte bei dieser Gegend kann es ja nur gesundes Wasser geben, da keine Monokulturen und Tierhaltung... - aber vermutlich waren es die Spritzgifte (Fungizide) im Weinbau. Verstehe da immer nicht, dass die Leute, welche dieses Wasser ständig trinken nichts merken. Mein Körper kann eben wegen HPU schlecht entgiften.

Aber Gott-sei-Dank geht es mir nun Dank Lapachorindentee mit Süßholz und vielen sehr leckeren Marillen wieder besser.

Das Schlimmste bei all dem ist, dass kaum jemand Verständnis für solche hohe Empfindlichkeit hat. Da wird meist gesprochen von Einbildung, psychischer Ursache oder ich sollte nicht so genau sein mit der Ernährung, weil ich nur so mein Immunsystem trainieren könne...

In Wirklichkeit ist es so, dass ich all jene Speisen, welche ich normal nicht so gut vertrage und daher kaum esse bei einmaligem Verzehr oft erstaunlich gut vertrage. Esse ich dasselbe kurze Zeit wieder geht es mir schlecht...

Außerdem habe ich manchmal was gegessen, wovon ich der Meinung bin, dass es nicht gesund ist und ich nicht gut vertrage, vertrage es dann aber doch ganz gut – andermal esse ich etwas sehr gesundes, vertrage es aber nicht gut.

Ich will ja gesund sein und rede es mir auch nicht dauernd ein dass ich krank bin.

Manche Christen meinen dass das Gebet vor dem Essen so wichtig ist, damit Gott das Essen segnet und alles Schädliche und Giftige neutralisiert. So meinen dann manche Christen, dass sie fast nicht auf gesunde Ernährung achten müssen. Klar danke ich Gott vor den Mahlzeiten für die Speise und bitte um seinen Segen, das hat aber eher nur dann Wirkung, wenn ich keine andere Möglichkeit habe.

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