



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 Toxine und Umweltgifte (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 giffreien, 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 zudem gleichzeitig die allerbeste und nachhaltigste Darmreinigung und bestes Futter für unsere guten Darmbakterien. Ein sauberer und gut funktionierender, mit den richtigen guten Mikroorganismen besiedelten Darm ist das um und auf einer erfolgreichen Entgiftung, da durch den Darm im Normalfall die meisten Giftstoffe ausgeschieden werden.

<https://www.youtube.com/watch?v=cjh5KSMpkUc&feature=>

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 haben enormen Einfluss.

Im ersten Artikel meines aktuellen Gesundes-Leben-News bin ich dazu ausführlich eingegangen:

<https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/121-gesundes-leben-news-januar-2020>

Eine solche Ernährung in Verbindung mit einer gesunden Lebensweise mit 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 möglichst naturbelassen und nachhaltig.

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.

Ganz besonders gründlich achte ich auch auf den Abbau der Antinährstoffe wie Pythinsäure, Lektine bei Getreide, Hülsenfrüchte, Nüssen und Ölsaaten welche ansonsten wertvolle Mineralstoffe wie z.B. Magnesium, Calcium, Eisen, Zink... binden würde und somit vom Körper nicht 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: <https://gesundeleben.online/index.php/sonstige-dokumente-3/117-gesundes-leben-news-dezember-2019>

## Der hohe gesundheitliche Wert von Keimlingen

Was mir in den letzten Jahren gesundheitlich am allermeisten weitergeholfen hat, ist mein Müsli mit angekeimten Goldblumenweizen und Hanfsamen, sowie eingeweichte Nüsse und je nach Saison frische oder gedörrte säurearme Früchte. 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:

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

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 sog. unheilbare Krankheiten heilen oder zumindest zum Stillstand gebracht werden. 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 E-Mail-Töpfe, da sich beim Kochen in Edelstahltopfen 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 er 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 zw. 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“, welches dann entstehen wenn tierisches Eiweiß über 80°C erhitzt wird – es führt zu Eiweißschlackenablagerungen in den Blutgefäßen und führt zu Bluthochdruck, Diabetes...

<https://ein-langes-leben.de/dr-switzer-s-heilkraeftige-wildkrauter-vitalkost/223-ueberblick-ueber-wildkrauter-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 frontemporale Demenz durch toxische Proteine ausgelöst wird, die aufgrund der Wiederholungen im mutierten Gen erzeugt werden.

<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>

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, 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 zudem 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>

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. Brennessel verbessert aber auch Verdauungsbeschwerden und wirkt wegen ihres hohen Eisengehalts sehr gut gegen Müdigkeit und Erschöpfung.

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 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>

Die QUECKENWURZEL werden folgende Wirkungen zugesprochen: sie entsäuert und entgiftet; sie unterstützt ein gesundes Bindegewebe; sie wirkt sich positiv auf den Wasserhaushalt und die Harnwege aus; sie wirkt entzündungshemmend auf Magen und Darm. Im Garten ist sie oft ein sehr lästiges Wurzelunkraut, welches ich ausgegraben, gereinigt und getrocknet 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 der 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 Pizaoregano und dem einj. 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, Gelenkbeschwerden, 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 warmen 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 Bakterienschleuder 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 immunsystemschwächenden Keime.

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 und 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 / etwas 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 schädliche 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 Milchsäurebakterien in dominanter Menge vor, sind sie in der Lage abbauende 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/>

Doch 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, Milchsauer wirke wie ein „Besen im Darm“. Zudem wird die Bioverfügbarkeit des Mineralstoffes Eisen in Gegenwart von Milchsäurebakterien erhöht.

Fermentiertes Gemüse hilft der Darmflora enorm und sorgt zudem für ein gesundes Gleichgewicht im Verdauungssystem. Mit den guten Bakterien, die durch das fermentierte Gemüse aufgebaut werden, können Störungen oder Entzündungen entscheidend beeinflusst werden. Essen Sie mehr fermentiertes Gemüse, dann wird die Nahrung besser verdaut. Blähungen oder ein unangenehmes Völlegefühl haben kaum noch eine Chance.

Durch den Fermentationsprozess wird mit der Aufnahme des Gemüses der Vitamin A-, B-, C- und D-Gehalt erhöht. Was sich natürlich wiederum optimal auf das Wohlbefinden im Körper auswirkt. Die enthaltenen Nährstoffe tragen zudem zu einer besseren Lebensenergie bei. Sogar gefährliche Giftstoffe können dadurch im Körper gebunden und heraus transportiert werden. Deshalb trägt das fermentierte Gemüse den Ruf als wertvoller Entgifter zu Recht. Die in ihnen enthaltenen Fermente sollen sogar in der Lage sein, Schwermetalle, Pestizide sowie andere Gifte aus dem Körper leiten zu können.

Fermentierte Lebensmittel sind lecker und bekömmlich. Sie liefern außerdem eine Fülle von Nährstoffen, die bei dem Fermentationsprozess als Stoffwechselprodukte der Mikroorganismen entstehen. Neben den enthaltenen Nährstoffen liefern rohe, also nicht pasteurisierte Fermente wertvolle, präbiotische Kulturen, die deine Verdauung regulieren und dein Mikrobiom ins Gleichgewicht bringen.

<https://fermentationskongress.de>

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

Zu früheren Zeiten habe ich auch sehr 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.

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

*„Studien zeigen, dass milchsaure 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.

Da bin ich besonders dankbar für meine zahlreichen milchsauer eingelegten Gurken, welche im letzten Jahr das erste Mal durchgehend wirklich sehr gut gelungen sind! Das um und auf ist einfach höchste Reinlichkeit und die richtige Temperatur in den ersten Tagen. Das Rezept befindet sich in meiner Rezeptsammlung: <https://gesundeleben.online/index.php/rezeptesammlung>

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

Nähere Infos:

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

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

<https://www.facebook.com/andreas.konig.37604/posts/2710006729038620>

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

<https://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)