

Vollwertkost – was ist das?

Die Bezeichnung Vollwertkost bezieht sich auf den Begriff Wertigkeit, nach der Prof. Kollath (1892-1970) die Nahrung einteilte. Er hatte aufgrund eigener Versuche festgestellt, dass die Nahrung mit Zunahme der Verarbeitung an ihrer gehaltvollen Wirkung verlor. Daher teilte er die Nahrung in **Lebensmittel** und **Nahrungsmittel**.

Unter **Lebensmittel** verstehen wir immer noch **natürliche** Lebensmittel, z.B. ein ganzer Apfel. Außerdem **zerkleinerte** Lebensmittel, z.B. ein kleingeschnittener Apfel. Durch das Verfärben der Schnittflächen merkt man, dass bereits eine Reaktion geschehen ist und einige Stoffe sich verflüchtigt haben. Ebenso fällt das **fermentativ** veränderte Lebensmittel noch in diese Rubrik. Dazu zählt auch das Sauerkraut.

Diese Lebensmittel sind alle noch lebendig und können diese **Lebendigkeit** dem Körper weitergeben. Als Anhaltspunkt der Wertigkeit nahm Prof. Kollath das Vorhandensein der **Vitalstoffe**. Dazu zählen wasser- und fettlösliche Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, ungesättigte Fettsäuren, Enzyme und Faserstoffe.

Zu den **Nahrungsmitteln** zählen alle **erhitzten, konservierten** sowie **präparierten** Nahrungsmittel. Durch den überwiegenden Anteil an **Nahrungsmitteln** in unserer Ernährung sind **ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten** aufgrund von Mangel an Vitalstoffen auf dem Vormarsch.

Ernährungswissenschaftler nennen dies üppige Mangelernährung

Dagegen kann man was tun!

Stellen Sie Ihre Ernährung dauerhaft auf eine vitalstoffreiche Vollwertkost um. Das ist eine Kostform, die noch alle biologischen Wirkstoffe, also Vitalstoffe, enthält, die unser Stoffwechsel für die Umwandlung der Nährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate benötigt. Vitalstoffe sind: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme, ungesättigte Fettsäuren, Aromastoffe und Faserstoffe

Essen Sie also Vollkornbrot und -produkte, frisches Obst und rohes Gemüse, kaltgepresste Öle, Butter und Sahne, Nüsse und Samen, also alles **so naturbelassen wie möglich**. Diese Kostform ist gesund, schmeckt köstlich und ist preiswert.

Ihr Stoffwechsel wird es Ihnen danken. Sie gewinnen Lebensqualität und Vitalität zurück

Die Umstellung beginnt im Kopf. Wirkliche Veränderung bringt aber erst unser verändertes Handeln! Durch das **Kennenlernen vollwertiger Rezepte** und deren Durchführung ist es jedem möglich ohne große Schwierigkeiten sein

Ernährungsverhalten zu ändern.

Dabei kann jeder bemerken, wie sich das **Allgemeinbefinden bessert**, die **Wehwechen weniger** werden und die **Vitalität** Einzug hält.

Seien Sie dabei ! Ich freue mich auf Sie !

Wissen Sie...

- dass ein Großteil unserer heutigen Krankheiten wie Herzinfarkt, Diabetes, Rheuma, Übergewicht, Gallensteine, Bandscheibenschäden, Gebissverfall, Zahnkaries, Parodontose u.v.m. ernährungsbedingt sind?
- dass Allergien und chronische Erkältungskrankheiten wesentlich durch unsere Nahrung beeinflusst werden?
- dass es 15 – 30 Jahre dauern kann, bis Krankheiten auftreten?
- in welchem Ausmaß unsere Nahrungsmittel in den letzten 100 Jahren verändert wurden?
- welche hochtechnischen Verarbeitungsschritte und chemischen Eingriffe unsere heutige Zivilisationskost (z.B. Margarine- und Ölherstellung, Fertigprodukte) durchmacht?

Damit Sie sich in Zukunft für die Lebensmittel entscheiden können, die Ihren Körper fit, vital und lebendig sein lassen, möchte ich Ihnen mein Wissen und meine Erfahrung weitergeben.