



Umdenken ist angesagt

Eigentlich sollte es ganz selbstverständlich sein mit Wasser sorgsam umzugehen. Denn Wasser ist die Quelle unseres Lebens und durch nichts zu ersetzen. Mit diesen Worten begann der Vortrag von Elke Wörfel, selbstständige Beraterin für Gesundheit, Umwelt und Ernährung, beim Freundeskreis Naturheilkunde in Mutlangen.

Doch die Wirklichkeit sieht anders aus. Jährlich werden 1,3 Millionen Tonnen Wasch- und Reinigungsmittel in deutschen Haushalten verbraucht. Sie bestehen aus einer Vielzahl von chemischen, schwer abbaubaren Substanzen. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass jährlich 630 000 Tonnen an Chemikalien in unser Abwasser gelangen. Tenside, Phosphate, Benzol, Duftstoffe, optische Aufheller, Weichspüler und viele weitere Stoffe belasten nicht nur unser Wasser, sondern auch unsere Luft. So ist die Luftverschmutzung aus Trockner-Abluft ganz erheblich.

Um die Gefahren für unsere Gesundheit wissen wir eigentlich auch. Trotzdem wollen wir nicht auf die Superwaschmittel und starke Geschirrrreiniger verzichten, die uns die Werbung verspricht. Dabei sollten wir uns im Klaren sein, dass wir einen Teil des Spülmittels und des Klarspülers auf unseren Tellern immer mitessen. Unsere Magen- und Darmschleimhaut leidet unter dieser täglichen Portion Chemie. Die Auswirkungen auf unser zentrales Nervensystem sind vielfältig. Und die herrlich duftende Wäsche auf unserer Haut kann u.a. zur Entstehung von Krebs führen. Denn wenn jahrelang Fremdstoffe über die Atemwege und über die Haut in unseren Körper eindringen, kann das nicht ohne Folgen bleiben. Wörfels Rat: „Bei schweren Erkrankungen, Nervenschäden, chronischen Erkrankungen und um diesen vorzubeugen, sollte man auf alle nicht naturgemäßen Putz- und Reinigungsmittel verzichten“. Es sollten nur pflanzliche Tenside enthalten sein, möglichst aus nachwachsenden Rohstoffen. Produkte mit Milchsäure sind besonders hautfreundlich und schonen unsere Umwelt. Bei Kalkverschmutzungen hilft natürliche Zitronensäure; Essigsäure dagegen greift Material und unsere Hände an.

Wörfel ging danach auf die Darmgesundheit ein. 95% der chronischen Krankheiten stehen in Verbindung mit einer gestörten Darmflora. Neben Lebensmitteln wie Weißmehl, Zucker, Gebratenes, Kuhmilchprodukten und Kaffee, schwächen Medikamente, Spülmittelrückstände, Duftstoffe, Stress, Wut und innere Unausgeglichenheit unseren Darm. Die regelmäßige Darmsanierung ist für jeden Menschen wichtig und gesundheitsfördernd. Unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit hängen ganz entscheidend von einer gesunden Darmflora ab.

Zusatzstoffe in Lebensmitteln richten weiteren Schaden an. Die EU stuft 300 Zusatzstoffe als unbedenklich ein. Dazu zählen vor allem Farbstoffe, Konservierungsstoffe (Säuerungsmittel), Aromastoffe, Geschmacksverstärker, Emulgatoren, chemisch hergestellte Zitronensäure und Phosphorsäure. Für Bio-Produkte sind nur 47 Stoffe zugelassen. Bioland und Demeter gehen noch einen Schritt weiter; chemische Farbstoffe, Süßstoffe, Stabilisatoren und Geschmacksverstärker sind vollständig verboten.

Lebens- und Gesundheitsmittel

Wir entscheiden mit unserem Einkauf was gegessen wird, was zur Körperpflege verwendet wird und womit wir putzen und waschen. Beginnen wir unsere tägliche Körperhygiene nicht mit Chemie, sondern mit natürlichen Substanzen!

An erster Stelle unserer Ernährung steht jahreszeitliches Gemüse, Obst und Salat. Vollwertiges, feingemahlendes Brot und Müsli, Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Nüsse gehören ebenso auf den Tisch. Dazu kommen Sauermilchprodukte wie Joghurt, Sauermilch, Quark, guter Käse und „echte“



Freundeskreis Naturheil-

Sauerrahmbutter. Hochwertige pflanzliche Öle mit viel Omega 3-Fettsäuren, Sprossen und Keimlinge, naturbelassener Zucker, Meersalz oder Steinsalz ohne Jod und Fluor, hochwertige Fruchtsäfte, Kräutertees und viel Wasser ergänzen den gesunden Speiseplan.