Nahrungsmittel = Lebensmittel ?

Die Vermengung grundlegender Unterschiede fördert die Un-Bildung

Von Marie-Luise Volk

Obwohl die moderne Ernährungswissenschaft längst zutage gefördert hat, dass es triftige Gründe gibt, den Unterschied zwischen Lebensmitteln und Nahrungsmitteln zu kennen, hält das Verwirrspiel mit den beiden Begriffen bis heute noch an. Interessanterweise wird zum Beispiel auch in Italien zwischen Lebensmitteln „viveri“ (vivere = leben) und Nahrungsmitteln „alimentari“ (alimentare = ernähren) begrifflich unterschieden.

Offensichtlich wissen nur Insider, warum selbst beim deutschen Lebensmittelrecht zwischen Lebensmitteln und Nahrungsmitteln **nicht** unterschieden wird. Klopft man die **EU-Verordnung 178/2002 [3]** zum Lebensmittelrecht darauf ab, stellt man fest, dass das Verwirrspiel fortgesetzt wird. So heißt es in dieser Verordnung:

> „Lebensmittel sind alle Stoffe oder Erzeugnisse, die dazu bestimmt sind oder von denen nach vernünftigen Ermessen erwartet werden kann, dass sie in verarbeitetem, teilweise verarbeitetem oder unverarbeitetem Zustand von Menschen aufgenommen werden (Artikel 2). Zu den Lebensmitteln zählen auch Getränke, Kaugummi sowie alle Stoffe, einschließlich Wasser, die dem Lebensmittel bei seiner Herstellung oder Be- oder Verarbeitung absichtlich zugesetzt werden.“

Aus dieser Formulierung kann man erkennen, dass dieser Verordnungstext nicht aus der Feder der unabhängigen Ernährungswissenschaft stammen kann. Kaugummi ist nun mal kein Lebensmittel!

Prof. Werner Kollath (1892 – 1970) („Die Ordnung unserer Nahrung“), Dr. Max Bircher-Benner („Vom Werden des neuen Arztes“) und Dr. Max Otto Bruker („Unsere Nahrung – unser Schicksal“) u. a. waren die Pioniere, die durch Forschungsergebnisse den Unterschied zwischen Lebensmittel und Nahrungsmittel auf den Tisch legten. Doch bis heute bleibt dieser Unterschied der breiten Masse verborgen.

Um o.g. Wissenschaftler zu diffamieren, unterstellte man ihnen Unwissenschaftlichkeit und zog ihre Forschungsergebnisse ins Lächerliche. Skandalöserweise werden diese Forschungsergebnisse aus wirtschaftlichen Gründen unter dem Deckel gehalten. Ein Blick in mein Schulkochbuch aus den 60er Jahren (!) belegt, dass das Sprachrohr der Nahrungsmittelindustrie, die "Gesellschaft für Ernährung" (DGE) sich bereits bei der Ausbildung der Schülerinnen in Stellung gebracht hat. Die Beeinflussung durch die Industrie hat also schon Tradition!

Diejenigen, die sich nicht davon abhalten lassen, wissen zu wollen, was der Unterschied zwischen Lebensmittel und Nahrungsmittel ist, können es nicht fassen, mit welchen Mitteln daran festgehalten wird, die Fakten zu vertuschen. Die ständige Berieselung durch die Medien tragen ihr übriges dazu bei.

► Was sind Lebensmittel?

Wie der Begriff schon sagt, handelt es sich um „lebendige Nahrung“, ein Mittel für das Leben. Lebensmittel sind lebendige Nahrung. Lebensmittel können noch sprossen und keimen. Sie enthalten alle Vitalstoffe. Die Vitalstoffe heißen:

• Vitamine – wasser- (Vitamin C + Vitamin-B-Komplex) und fettlöslich (Vitamin A,D,E,K)

• Mineralstoffe

• Spurenelemente

• Enzyme

• Ungesättigte Fettsäuren

• Aromastoffe

• Faserstoffe

Jeder Vitalstoff hat seine spezifische Aufgabe. Bereits das Fehlen eines Vitamins kann zu Stoffwechselstörungen führen. Und Stoffwechselstörungen können sich in den bekannten Krankheiten wie Zuckerkrankheit, Herzinfarkt, Übergewicht etc. äußern. Es ist für unsere Gesundheit von elementarer Bedeutung, die Rolle der Vitalstoffe zu kennen.

Beide nachfolgenden Grafiken bitte jeweils 2x hintereinander anklicken!

[4]

♦♦ Beide Grafiken bitte jeweils 2x nacheinander anklicken ♦♦

[5]

© Udo Einenkel aus 10961 Berlin ist Koch mit Leidenschaft, Foodfotograf und ärztlich geprüfter Gesundheitsberater GGB.

! Bitte besucht seine beiden Webseiten - hier [6] und hier [7] !

Lebensmittel können nur sein, die naturbelassen und nicht verarbeitet im Sinne von Erhitzung, Konservierung, Präparierung und Imitierung sind oder gar gentechnischer Veränderung. Dr. Max Otto Bruker hat in seinem Buch „Unsere Nahrung – unser Schicksal“ sehr anschaulich und für jeden verständlich beschrieben, wo die richtigen Akzente liegen. Die für die Gesundheit so wichtige Tabelle (siehe oben!) von Prof. Kollath, dem wir das Ordnungsprinzip bei der Nahrung verdanken, ist in diesem Buch enthalten.

Als raffiniertes Ablenkungsmanöver der Nahrungsmittelindustrie ist die “Ernährungspyramide” anzusehen. Jeder Supermarkt, der etwas auf sich hält, hält sie für den Kunden bereit. Aber auch in Arztpraxen ist die Ernährungspyramide weit verbreitet. (Ein Zeichen dafür, dass “Onkel Doktor” von Ernährung keine Ahnung hat und auf Prospektmaterial der Nahrungsmittelindustrie zurückgreifen muss!) Der Nachteil der Ernährungspyramide ist, dass der Vitalstoffgehalt bei den dargestellten Produkten keine Rolle spielt. An echten Lebensmitteln kann die Nahrungsmittelindustrie nicht viel verdienen, warum sollte sie sie dann auch bewerben?

Auch mit der Ampelkennzeichnung ist dem Konsumenten nicht geholfen:

• Der Hinweis auf quantitative Inhaltsstoffe eines Produkts ersetzt nicht das Wissen um den Wert einer Nahrung,

• die Ampelkennzeichnung kann die Fragen des Konsumenten an das Produkt **nicht** beantworten,

• die Ampelkennzeichnung gibt sowenig wie die Ernährungspyramide Aufschluss über die Herstellungsverfahren eines Nahrungsmittels. Und das Wissen über das Herstellungsverfahren eines Produktes sollte beim Einkauf die entscheidende Rolle spielen.

► Was sind Nahrungsmittel?

Bei Nahrungsmittel handelt es sich nicht mehr um „lebendige Nahrung“. Sie sind durch Erhitzungs-, Konservierungs- u. Präparierungsprozesse gekennzeichnet. Durch diese Prozesse entstehen enorme Wertverluste in der Nahrung. Nahrungsmittel sind nur noch Nährstoffträger, ohne Lebendigkeit. Nahrungsmittel haben keinen eigenen Stoffwechsel mehr. Die Liste der vorgenannten Prozesse muss leider durch die fortgeschrittene Technisierung der Nahrung wie „Imitierung“ (Milchweißer, Analogkäse) bis hin zur gentechnischen Verfälschung und nanotechnischen Verschmutzung fortgesetzt werden.

Lebensmittel stehen für Gesundheit, Vitalität, Wohlbefinden – Nahrungsmittel stehen für Krankheit, Erschöpfung, Unwohlsein.

Dr. Max Otto Bruker (* 16. November 1909 in Reutlingen; † 6. Januar 2001 in Lahnstein) war ein deutscher Sachbuchautor, Arzt und Politiker. Er war ein Verfechter der Vollwerternährung [8], für die er einen eigenen Ansatz erarbeitete („*vitalstoffreiche Vollwertkost*“).

Bruker leitete von 1974 bis 1977 als Chefarzt die psychosomatische Abteilung der Klinik am Burggraben in Bad Salzuflen. Von 1977 bis 1991 war er ärztlicher Leiter der Klinik Lahnhöhe in Lahnstein bei Koblenz / Rhein und hielt in seinem angrenzenden Gesundheitszentrum Lahnhöhe eine für die Öffentlichkeit zugängliche Sprechstunde mit dem Namen „Ärztlicher Rat aus ganzheitlicher Sicht“ ab. Bruker starb 91-jährig, erst ein Jahr zuvor hatte er sich in den Ruhestand begeben. Seine Bücher erreichten eine Auflage von über vier Millionen.

Wir verdanken Dr. Max Otto Bruker, der in seiner 50-jährigen Praxis als Arzt erkannt hat, dass die Forschungsergebnisse des Ernährungswissenschaftlers Prof. Kollath auf den Menschen übertragbar sind und der die durch Fehlernährung entstehenden Krankheiten beim Namen genannt hat. Es sind die typischen Zivilisationskrankheiten, die wir alle kennen:

• Gebissverfall, Zahnkaries und Paradontose

• Erkrankungen des Bewegungsapparates, die sogenannten rheumatischen Erkrankungen

• Stoffwechselkrankheiten wie Übergewicht, Zuckerkrankheit, Leberschäden, Gallensteine usw.

• Erkrankungen der Verdauungsorgane wie z.B. Stuhlverstopfung, Dünn- und Dickdarmerkrankungen

• Gefäßerkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombosen

• Mangelnde Infektabwehr, sogenannte Erkältungen

• Sogenannte Allergien

• Manche organische Erkrankungen des Nervengewebes (multiple Sklerose, Parkinson)

• Auch an der Entstehung des Krebses ist die Fehlernährung in einem gewissen Maße beteiligt.

Nach wie vor werden von interessierten Kreisen (Nahrungsmittelindustrie, Interessensverbände und die in diesem Schlepptau stehende Politik) die Zusammenhänge zwischen Fehlernährung und Krankheit geleugnet.

Die wirtschaftlichen Einflüsse auf ärztliche Ausbildung, Ausbildung in Schulen, Gesetzgebung usw. sind feststellbar. Bei der universitären Ausbildung werden angehende Ärzte bedauerlicherweise, oder sollte man besser sagen "fatalerweise" nicht mit ernährungswissenschaftlichen Erkenntnissen vertraut gemacht. Sie lernen z.B. nicht den Unterschied kennen zwischen einem konzentrierten und isolierten Kohlenhydrat und dem Kohlenhydrat, der in einem Lebensmittel vorkommt. Sie wissen nichts über naturbelassene Fette und native Eiweiße. Diese Unwissenheit macht sich beim Patienten, der über dieses ärztliche Defizit nichts weiß, bemerkbar: Der Patient erfährt nichts über die Ursachen seiner Erkrankung.

Noch immer wird versucht, die Bevölkerung an der Nase herumzuführen mit Hinweisen auf die Kalorienlehre, die längst widerlegt ist. Die Kalorienlehre hat sich deswegen überlebt, weil sie von einer quantitativen Nahrungsauffassung unter Nichtberücksichtigung der Qualität der Nahrung ausgeht. Die Vitalstoffe wie z.B. Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente etc. werden durch die Kalorienlehre nicht erfasst und lassen sich nicht kalorisch quantifizieren.

Die Bevölkerung wird durch immer neu aufgelegte „Ernährungspyramiden“ und „Ampelkennzeichnungen“ an der Nase herumgeführt. Wie weit die Fehlinformationen gehen, kann man besonders deutlich an den idiotischerweise steigenden Verkaufszahlen von „**Nahrungsergänzungsmitteln** [9]“ ablesen. [1]

Für unsere Gesundheit und unser Überleben macht nur eines Sinn:

Die Unterscheidung zwischen Lebensmitteln und Nahrungsmitteln!

Die ärztlich geprüften Gesundheitsberater/innen der Gesellschaft für Gesundheitsberatung e.V., 56112 Lahnstein, Dr.-Max-Otto-Bruker-Straße 3, haben es sich zur Aufgabe gemacht, ihre Mitmenschen über die Zusammenhänge zwischen Fehlernährung und Krankheit aufzuklären. Dabei wurden Fortschritte erzielt.

Anhand des immer mehr zunehmenden Gesundheitsverfalls besonders bei Jugendlichen ist bewiesen, dass Fehlernährung und Krankheit im Zusammenhang stehen. Wenn volksverdummende Begriffe wie „Lebensmittelindustrie“ und „Lebensmittelunternehmen“ irgendwo auftauchen, wissen Gesundheitsberater/innen (GGB) sofort, dass Unwissenheit im Spiel ist. Es gibt eben nur Nahrungsmittelindustrien und Nahrungsmittelunternehmen! Es kommt auf die genaue Begrifflichkeit an! Der Bauer und der Gärtner erzeugen Lebensmittel, die die Nahrungsmittelindustrie aus Gründen der Haltbarkeit und Lagerfähigkeit bis zur völligen Entwertung verändert. Die dadurch entstehenden gesundheitlichen Schäden gehen in die Milliarden!

Die Natur versteht keinen Spaß, sie ist immer wahr, immer ernst, immer strenge, sie hat immer recht, und die Fehler und Irrtümer sind immer des Menschen ließ uns schon Johann Wolfgang von Goethe wissen.

Da unser Krankenkassensystem am Abgrund steht und die Finanzkrise zu weiteren Verschärfungen bei der Krankenversorgung führen wird, ist folgendes dringend zu empfehlen:

• Die Gesundheitsvorsorge selbst in die Hand zu nehmen,

• Verantwortung für das eigene Tun zu übernehmen,

• Gesundheit hat ein Informationsproblem!

Wer den Unterschied zwischen Lebensmitteln und Nahrungsmitteln kennt, kann die Fesseln der Unwissenheit sprengen. Der Status der Manipulierbarkeit wird aufgehoben. Der Mensch wird unabhängig und verlangt Augenhöhe. Er wird ein mündiger Bürger - gegen den Willen der interessierten Kreise, die alles daran setzen, um dies zu verhindern.

Die Rebellion gegen die Machtverhältnisse kann mit dem Essen anfangen. Satyagraha, ziviler Ungehorsam beim Essen. Unblutig. Tierrechte-achtend. Preiswert. Wir sind in der komfortablen Lage, von jetzt auf gleich die Umkehrung der politischen Verhältnisse umzusetzen. Fangen wir doch ganz einfach mit dem Essen an!

Literaturhinweise: (aktualisiert am 21. März 2025 durch Helmut Schnug)

• „**Unsere Nahrung unser Schicksal**“, **Dr. Max Otto Bruker, emu-Verlag Lahnstein. 52. Auflage, 464 Seiten, Print [10] (ISBN: 978–3–89189–223–7) und Hörbuch [11] im MP3-Format (9 Stunden).**

• „**Diäten - Wunderdiäten genauer betrachtet**“, **Dr. Max Otto Bruker und Ilse Gutjahr, ehemaliger Titel "Wer Diät isst wird krank", 125 Seiten, gebundene Ausgabe, Print [12] (ISBN: 978-3-89189-205-3),**

[1] Arzneimittel unterliegen strengen Kontrollen und langen, mehrjährigen Zulassungsverfahren. Bei den sogenannten Covid-"Impfstoffen" war das nicht so! Das wurde nicht einmal geleugnet!

Nahrungsergänzungsmittel können einfach so auf den Markt geworfen werden. Sie kontrolliert keiner. Theoretisch sollten dies zwar die sog. Lebensmittelbehörden tun, aber ohne einen bestimmten Verdacht unternehmen die gar nichts! Also NULL Sicherheit!

Nahrungsergänzungsmittel werden - wenn überhaupt - nur von den eigenen, also selbst ausgesuchten, beauftragten und bezahlten Laboren "untersucht" - nicht von staatlichen Behörden, auch wenn auf die natürlich nicht zwingend Verlass ist weil ebenfalls bezahlte Auftragsanalysen pseudounabhängiger Insitute. Nahrungsergänzungsmittel schädigen oft Organe wie Leber, Niere und können den Bluthaushalt durcheinander bringen. Das ist bekannt, aber die gutgläubigen, verblendeten Leute kaufen und fressen trotzdem den Scheiss, auch weil es in ihr Weltbild passt, sich etwas "Gutes" tun zu wollen.

Von wegen gesundheitsfördernde Substanzen.

Der Glaube allein versetzt . . Gehirne. (ergänzt durch Helmut Schnug, Jan. 2022]

Marie-Luise Volk

erstveröffentlicht auf dieser Seite am 24. November 2011

Wertvolle Lesetipps: (zusammengestellt von Helmut Schnug)

»**Schon mal vom Saatgutverkehrsgesetz gehört? Anbau alter Sorten: Kleingärtner als Schwerkriminelle**

Es existiert noch Saatgut von Jahrhunderte alten Obst- und Gemüsesorten. Es ist widerstandsfähig und lässt sich wunderbar reproduzieren – man darf es aber nicht. Es gibt hierzulande ein Saatgutverkehrsgesetz (SaatG), welches den Handel, den Tausch und die Weitergabe von altem Saatgut verbietet. Die Menschen sollen lieber genmanipuliertes Saatgut von verbrecherischen Großkonzernen nutzen.

Jahrtausendelang war es ganz selbstverständlich, Obst und Gemüse anzubauen, dabei auch neue Pflanzensorten zu züchten und das Saatgut an Familienmitglieder, Freunde und Bekannte weiterzugeben oder zu verkaufen. Oft waren jahrhundertelange Prozesse vonnöten, um Landsorten zu züchten, die perfekt an die lokalen Umweltbedingungen angepasst waren. Es entstanden im Laufe der Zeit immer mehr Sorten, die alle gewisse Eigenarten aufwiesen.« von Mario Rönsch >> **weiterlesen** [13].

»**Die millionenschwere Kampagne für Rapsöl. Rapsöl wirkt wie Rattengift.**«

»Ratten sind kluge Tiere. Einen Giftköder, der zum schellen Tod führt, fressen sie nicht mehr. So hat man Rattengift so konzipiert, dass der Tod erst nach einigen Tagen eintritt. Die **Ratten** können dann den Zusammenhang zwischen Köder und Tod nicht mehr erkennen. Wird im Rahmen einer Entvölkerungspoltik mit Menschen ähnlich verfahren?

Seit Corona und den zugehörigen Spritzen kursieren immer mehr Meldungen, dass all das Teil einer Politik ist, die die Anzahl der Menschen auf Erden reduzieren soll. Ebenfalls wird diskutiert, ob die Pharmaindustrie Menschen nicht heilen, sondern eine möglichst langfristige Abhängigkeit von ihren Produkten schaffen will.« Von Peter Haisenko >> **weiterlesen** [14].

»**Rapsöl ist Teil der wirtschaftlichen Probleme in Südeuropa. Rapsöl ist das billigste Pflanzenöl.** Unraffiniert verzehrt, ist es giftig. Es behält immer einen Rest der Erucasäure, die Herzkrankheiten verursacht. Es wird überhaupt nur gegessen, weil mit Rapsöl die mit Abstand größten Profite zu machen sind. Guten Geschmack hat es nie, auch wenn die Werbung etwas anderes in die Köpfe der Verbraucher hämmert.

In den 1970er Jahren gab es ein Europaweites Förderprogramm für den Anbau von Oliven. Das bewirkte zwar eine Reduzierung des Mangels an diesem erstklassigen Speiseöl, dennoch blieben die Preise auf einem gesunden Niveau. Spanien, Italien und Griechenland hatten eine sichere Einnahmequelle aus dem Export. Weil aber das Olivenöl schon in der Herstellung ziemlich teuer ist, waren die Gewinnmargen für die Händler moderat. Dem Konsument konnte der wahre Wert dieses Lebensmittels nicht vermittelt und angemessen hohe Preise dem entsprechend nicht durchgesetzt werden. Alles war gut – inklusive der Gesundheit und der Exportbilanz der Herstellerländer.« Von Peter Haisenko, 31 Juli 2013 >>**weiter** [15].

» **Rapsöl, für Kraftfahrzeuge ungeeignet. Doch als Lebensmittel zugelassen, wie kann das gehen?** Aber der Reihe nach. In den 1980ger Jahren begann die kanadische Regierung oder besser der "Canola Council of Canada" damit, ihren Raps für den US-Markt fit zu machen und das ging so: Damit das Rapsöl in den USA als Lebensmittel zugelassen wird, wurden von kanadischer Seite 50 Millionen Dollar an die US Food and Drug Administration bezahlt und 1985 war es dann soweit: Das kanadische Rapsöl erhielt den so genannten "GRAS-Status" in den USA der besagt, dass es sich bei diesem Produkt um ein allgemein sicheres und gesundes Lebensmittel handelt.

Viele US-Bürger haben einen Mangel an Omega 3 Fettsäuren und so begann die Vermarktung. Es wurden in Kochbüchern die Vorzüge der mediterranen Küche beschrieben und Kochbücher samt Rezepten für ein gesundes Menü veröffentlicht. Allerdings wurden ab 1990 keine Bücher mehr verlegt, die den ernährungsbewussten Amerikaner ansprechen sollten, wenn in den Rezepten kein Rapsöl vorkam.[1]« Von Ulrich Fiege, 20. Mai 2015 >>**weiter** [16].

» **Warnung: Rapsöl schädigt das Gehirn und verursacht Demenz und Gewichtszunahme.** Rapsöl hat sich praktisch als das bevorzugte Öl der "Lebensmittelindustrie" durchgesetzt. Ob Mayonnaise, Chips oder Salatdressings, Rapsöl ist in der Regel der erste, zweite und dritte Bestandteil auf der Liste. Leider liegen die gesundheitlichen Gefahren von Rapsöl über dem, was man uns glauben machen will.

Wenn es also keine tatsächlichen gesundheitlichen Nutzen von Rapsöl gibt,warum sollte es dann in der gesamten "Lebensmittelindustrie" so verbreitet sein? Wie so oft der Fall, werden bestimmte Zutaten im Verhältnis zu anderen, wegen des Preises, mehr eingesetzt. Rapsöl ist extrem preiswert in Anbau und Ernte. Aufgrund seiner genetischen Veränderungen und der Tatsache, dass Insekten nicht in die Nähe kommen, ist es auch sehr einfach zu züchten.« Von bewusst-vegan-froh.de/ >>**weiter** [17].

» **Olivenöl: Das unterschätzte Medikament aus der Küche.** Von der Antike bis zur Gegenwart — warum die Forschung bestätigt, was Hippokrates wusste, und wie man zu gesunden und schützenden Produkten kommt. Olivenöl gilt seit Jahrtausenden als Arznei.

Die meisten von uns haben eine Flasche Olivenöl in der Küche stehen. Kaum jemand weiß, dass dieses Öl über Jahrtausende hinweg weniger als Lebensmittel, sondern vor allem als Medizin gehandelt wurde — und dass die moderne Forschung diese Reputation in weiten Teilen bestätigt hat. Hippokrates nannte es „den großen Heiler" und beschrieb über 60 medizinische Anwendungen. In einem ausführlichen Bericht legt A Midwestern Doctor klassisches Wissen und moderne Forschungsergebnisse dar.

Plinius der Ältere empfahl, medizinisches Öl aus noch unreifen Oliven zu pressen — und genau das bestätigt die moderne Chemie: Früh geerntete Öle haben den höchsten Polyphenolgehalt. Bis ins 20. Jahrhundert verkauften Apotheken in den USA und Europa Olivenöl zum Einnehmen gegen Verdauungsprobleme und Bluthochdruck — der British Pharmaceutical Codex von 1911 listete Olivenblätter als Fiebermittel, als Ersatz für Chinin.

Auch sprachlich steckt das Öl tief in unserer Kultur: Unser Wort Petroleum stammt vom lateinischen „Öl aus dem Stein" — gemeint war Olivenöl. Die antike Welt lief damit, so wie unsere mit Rohöl: als Nahrung, Brennstoff, Medizin, Seife, Parfüm und mitunter als Währung.« von Dr. Peter F. Mayer, 19. Oktober 2026 >>**weiter** [18].

» **Produktive Vielfalt in der Landwirtschaft. Monokulturen sind keine Lösung.**

Interview der isw-Redaktion mit Bio-Bäuerin Gertraud Angerpointner (früher Gafus), Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft bäuerliche Landwirtschaft, Bayern, Agrarbündnis Berchtesgadener Land und Traunstein.

Die Vorführung des vor Jahren entstandenen Films „Weil alles irgendwie zusammenhängt" ("Weiloisirgendwiazamhängd") lieferte den Anlass für ein weiterführendes Gespräch mit Gertraud Angerpointner, Bio-Bäuerin und Mit-Protagonistin der filmischen Darstellung bäuerlicher Landwirtschaft. Der Film zeigt, dass die immer intensivere Landwirtschaft, unser Konsumverhalten und falsche politische Weichenstellungen negative Auswirkungen auf die ganze Welt haben. „Weil alles irgendwie zusammenhängt" zeigt Menschen, Vordenker und Visionäre, die der Heimat – in diesem Fall Bayern - ein Gesicht geben.

Der Film bietet auf den ersten Blick mit beeindruckenden „schönen" Bildern eine fast romantisch anmutende Darstellung der Arbeitsabläufe auf dem Land, eine überzeugende authentische Heimatbezogenheit. Aufgezeigt werden die Hintergründe der bäuerlichen Tätigkeit in den Bereichen Milchproduktion, Garten- und Gemüseanbau, Bienenzucht, Wald- und Holzpflege, Erhalt der Ressource „fruchtbarer Boden" mit Moorgebieten und einem selbstorganisierten Direktvertrieb von regional produzierten Produkten.« Von Willy Sabautzki und Gertraud Angerpointner >> **weiterlesen** [19].

» **Monokultur: Vom Ende der Vielfalt und dem Siegeszug der Monokultur**

Wie entstand das, was wir heute so selbstverständlich „Landwirtschaft" nennen, und was ist das überhaupt? Diesen Fragen stellt sich Florian Hurtig in dem Buch „Paradise Lost – Vom Ende der Vielfalt und dem Siegeszug der Monokultur" (Oekom Verlag, 2020). Hurtig rekonstruiert die Genese der modernen Landwirtschaft als „lebensfeindliche Produktionsstätten für Agrarerzeugnisse" und einem „sozialen und ökonomischen Ausschluss [der Menschen] aus der Landschaft"

Doch war früher wirklich alles besser? Es war zumindest anders, und die Rekonstruktion des über weite Strecken gewaltförmigen Durchsetzungsprozesses der Monokulturisierung des Anbaus von Nahrungsmitteln führt uns vor Augen, dass das, was wir heute kennen, keineswegs der einzige und zudem auch nicht der nachhaltige Weg ist, uns langfristig mit Nahrungsmitteln zu versorgen.« Von Stefan Meretz >> **weiterlesen** [20].

» **Da ist schon was gebacken: Handwerksbäcker gegen ALDI**

Wer bäckt denn nun? Die sogenannten „Handwerksbäcker" oder auch ALDI Süd GmbH & Co. in der jeweiligen „Backstation"? Um das herauszufinden, wurde das Landgericht Duisburg bemüht. Zunächst sah es so aus, als ob es zum großen Showdown zwischen den beiden Streithähnen käme. Reichlich bizarr mutete die juristische Auseinandersetzung (Verfahren 22 O 77/10) zwischen ALDI und dem Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks e.V. an. Dieser wollte, dass ALDI nicht mehr sagen darf, dass bei ALDI gebacken wird. Denn backen tun nur die „Handwerksbäcker"...

Unbestritten ist, dass ALDI halbgebackene Teiglinge bezieht, die dann in der Filiale in der Backstation fertiggebacken werden. Auf Knopfdruck des Kunden fällt dann das Brötchen frisch gebacken in das Ausgabefach. [..]« Veröffentlicht am 3. Februar 2016 von Marie-Luise Volk. >>**weiterlesen** [21].

► Bild- und Grafikquellen:

1. Lebensmittel sind lebendige Nahrung. Lebensmittel können noch sprossen und keimen. Sie enthalten alle Vitalstoffe. **Foto:** Michael Hirschka. **Quelle:** Pixelio.de

2. Buchcover: Prof. Werner Kollath (1892 – 1970) **„Die Ordnung unserer Nahrung"**

3. Kollath-Tabelle. Grafik: © emu-Verlag, Lahnstein.

4. Kollath-Tabelle. © Udo Einenkel aus 10961 Berlin arbeitet heute als Koch mit Leidenschaft, Foodfotograf, Foodstylist und Kochbuchautor. Einenkel ist ärztlich geprüfter Gesundheitsberater GGB. > **www.udoeinenkel.de** [6] und **https://www.udo-einenkel-kochkurse.de** [7] . Herzlichen Dank für die erteilte Genehmigung zur Veröffentlichung der Grafik im KN.

5. Max Otto Bruker (* 16. November 1909 in Reutlingen; † 6. Januar 2001 in Lahnstein) war ein deutscher Sachbuchautor, Arzt und Politiker. Seine Bücher erreichten eine Auflage von über vier Millionen. **Foto: © GGB e.V., Lahnstein**

6. Buchcover: Dr. Max Otto Bruker: „Unsere Nahrung unser Schicksal"

Quell-URL: https://kritisches-netzwerk.de/forum/nahrungsmittel-lebensmittel

Links
[1] https://kritisches-netzwerk.de/user/login?destination=comment/reply/740%23comment-form
[2] https://kritisches-netzwerk.de/forum/nahrungsmittel-lebensmittel
[3] http://de.wikipedia.org/wiki/Verordnung_%28EG%29_Nr._178/2002
[4] https://kritisches-netzwerk.de/sites/default/files/u17/lebensmittel_nahrungsmittel_werner_kollath_tabelle_max_otto_bruker_vitalstoffe_zusatzstoffe_zucker_zuckerkrankheit_diabetes_herzinfarkt_uebergewicht_kritisches_
[5] https://www.brigitteroos.de/wp-content/uploads/2015/03/Kollath-Tabelle.jpg
[6] https://www.udoeinenkel.de/
[7] https://www.udo-einenkel-kochkurse.de/
[8] http://de.wikipedia.org/wiki/Vollwertern%C3%A4hrung
[9] https://esgehtanders.de/der-grosse-reibach-nahrungsergaenzungsmittel/
[10] https://emu-verlag.de/unsere-nahrung-unser-schicksal-jubi-12578
[11] https://emu-verlag.de/hoerbuch-unsere-nahrung-unser-schicksal-10773
[12] https://emu-verlag.de/diaeten-10544
[13] https://kritisches-netzwerk.de/forum/schon-mal-vom-saatgutverkehrsgesetz-gehoert
[14] https://kritisches-netzwerk.de/forum/die-millionenschwere-kampagne-fuer-rapsoel
[15] https://www.anderweltonline.com/wirtschaft/wirtschaft-2013/rapsoel-ist-teil-der-wirtschaftlichen-probleme-in-suedeuropa/
[16] https://www.anderweltonline.com/wissenschaft-und-technik/medizin-und-gesundheit/rapsoel-fuer-kraftfahrzeuge-ungeeignet/
[17] https://bewusst-vegan-froh.de/8-gesundheitsgefahren-von-rapsoel-nicht-das-gesunde-oel-das-man-angenommen-hat-zu-glauben/
[18] https://tkp.at/2026/10/19/olivenoel-das-unterschaetzte-medikament-aus-der-kueche/
[19] https://kritisches-netzwerk.de/forum/produktive-vielfalt-der-landwirtschaft-oder-monokulturen-sind-keine-loesung
[20] https://kritisches-netzwerk.de/forum/monokultur-vom-ende-der-vielfalt-und-dem-siegeszug-der-monokultur
[21] https://esgehtanders.de/da-ist-schon-was-gebacken-handwerksbaecker-gegen-aldi/
[22] https://kritisches-netzwerk.de/tags/ampelkennzeichnung
[23] https://kritisches-netzwerk.de/tags/auszugsmehl
[24] https://kritisches-netzwerk.de/tags/backeigenschaften
[25] https://kritisches-netzwerk.de/tags/backstation
[26] https://kritisches-netzwerk.de/tags/backwaren

[27] https://kritisches-netzwerk.de/tags/brot
[28] https://kritisches-netzwerk.de/tags/brotchen
[29] https://kritisches-netzwerk.de/tags/diaten
[30] https://kritisches-netzwerk.de/tags/die-ordnung-unserer-nahrung
[31] https://kritisches-netzwerk.de/tags/emu-verlag-lahnstein
[32] https://kritisches-netzwerk.de/tags/erhitzungsprozess
[33] https://kritisches-netzwerk.de/tags/ernahrungspyramide
[34] https://kritisches-netzwerk.de/tags/ernahrungswissenschaft
[35] https://kritisches-netzwerk.de/tags/fehlernahrung
[36] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gesellschaft-fur-gesundheitsberatung
[37] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gesundheitliche-schaden
[38] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gesundheitsberater
[39] https://kritisches-netzwerk.de/tags/ggb
[40] https://kritisches-netzwerk.de/tags/gipsbrot
[41] https://kritisches-netzwerk.de/tags/halbgebackene-teiglinge
[42] https://kritisches-netzwerk.de/tags/handwerksbacker
[43] https://kritisches-netzwerk.de/tags/herzinfarkt
[44] https://kritisches-netzwerk.de/tags/hilfsstoffe
[45] https://kritisches-netzwerk.de/tags/ilse-gutjahr
[46] https://kritisches-netzwerk.de/tags/kalorienlehre
[47] https://kritisches-netzwerk.de/tags/kollath-tabelle
[48] https://kritisches-netzwerk.de/tags/konservierung
[49] https://kritisches-netzwerk.de/tags/konservierungsprozess
[50] https://kritisches-netzwerk.de/tags/lebensmittel
[51] https://kritisches-netzwerk.de/tags/lebensmittelindustrie
[52] https://kritisches-netzwerk.de/tags/lebensmittelunternehmen
[53] https://kritisches-netzwerk.de/tags/lebensmittelrecht
[54] https://kritisches-netzwerk.de/tags/max-bircher-benner
[55] https://kritisches-netzwerk.de/tags/max-otto-bruker
[56] https://kritisches-netzwerk.de/tags/mehltype
[57] https://kritisches-netzwerk.de/tags/mineralstoffe
[58] https://kritisches-netzwerk.de/tags/nahrungserganzungsmittel
[59] https://kritisches-netzwerk.de/tags/nahrungsmittel
[60] https://kritisches-netzwerk.de/tags/nahrungsmittelhaltbarkeit
[61] https://kritisches-netzwerk.de/tags/nahrungsmittelindustrie
[62] https://kritisches-netzwerk.de/tags/nahrungsmittelkonserven
[63] https://kritisches-netzwerk.de/tags/nahrungsmittelunternehmen
[64] https://kritisches-netzwerk.de/tags/randschichten
[65] https://kritisches-netzwerk.de/tags/spurenelemente
[66] https://kritisches-netzwerk.de/tags/stoffwechselstorungen
[67] https://kritisches-netzwerk.de/tags/ubergewicht
[68] https://kritisches-netzwerk.de/tags/udo-einenkel
[69] https://kritisches-netzwerk.de/tags/unsere-nahrung-unser-schicksal
[70] https://kritisches-netzwerk.de/tags/verbrauchertauschung
[71] https://kritisches-netzwerk.de/tags/vitalstoffe
[72] https://kritisches-netzwerk.de/tags/vitalstoffmangel
[73] https://kritisches-netzwerk.de/tags/vitalstoffreichtum
[74] https://kritisches-netzwerk.de/tags/vollwerternahrung
[75] https://kritisches-netzwerk.de/tags/vollwertkost
[76] https://kritisches-netzwerk.de/tags/werner-kollath
[77] https://kritisches-netzwerk.de/tags/wunderdiaten
[78] https://kritisches-netzwerk.de/tags/zivilisationskrankheiten
[79] https://kritisches-netzwerk.de/tags/zuckerkrankheit
[80] https://kritisches-netzwerk.de/tags/zusatzstoffe