

seine Ernährungsumstellung auf Wandmaker-Kost sehr üble Krankheiten zugezogen. Durch die vermehrte Quecksilber- und Goldfreisetzung durch säure- und zuckerreiche Fruchtkost wurde eine Autoimmunerkrankung (M. Bechterew) ausgelöst, welche seine Karriere beendete. Wir wissen ja heute, dass fast alle Autoimmunerkrankungen (Rheuma, Multiple Sklerose, Arthritis, Sklerodermie, Hashimoto u.a.) durch Quecksilber u. Gold verursacht werden.

### Maillard-Moleküle

Weiterhin gibt es stets Probleme, wenn zwar vegan oder vegetarisch gegessen wird, aber zu viel erhitzt wird. Das Eiweiß denaturiert, es bilden sich schädliche Advanced Glycated Endproducts, sog. Maillard-Moleküle. Da ging es den Menschen noch vor der Ernährungsumstellung, trotz Fleisch, meist besser. Eine vegane Ernährung gibt es in der Natur übrigens nicht, alle Tiere, auch Affen, Rehe, Hasen, Pferde essen mit ihrem Gras und den Blättern auch immer die darauf sitzenden Ameisen, Läuse, Käfer, Würmer etc. mit.

### Mangelercheinungen mit Rohkost

Tatsächlich sehe ich bei vielen normalen Vegetariern und Veganern und eben Rohköstlern mit hohem Fruchtanteil eklatante Nährstoff- und Vitalstoffmängel. Besonders häufig tritt Eiweißmangel, insbesondere der Mangel an Thiolen (schwefelhaltige Aminosäuren) auf. Thiole schützen aber den Körper vor Giften und Strahlungen und oxidativem und nitrosativem Stress.

Weiterhin sehe ich oft Eisen- und B12-Mängel, die man nicht mit einer Eisen- oder Vitamin B12-Bestimmung im Blut messen kann (normale Blutspiegel trotz Körpermangel), sondern anhand von Ferritin und der Urinausscheidung von Methylmalonsäure, der Messung von Holotranscobalamin und Homocystein bestimmen muss.

Vielmals bestehen Mängel an Mangan, Molybdän, Chrom, Vanadium, Strontium und Selen. Gerade Molybdänmangel führt zu einer schweren Entgiftungsschwäche, so dass sich der Körper nicht mehr selbst entgiften kann. Und er verträgt dann auch keine Ausleitmittel mehr. Das sind die Menschen, denen es durch die Ausleitung schlechter geht. Grundsätzlich darf man auch erst entgiften, wenn vorher alle Vitalstoffe aufgefüllt sind, insbesondere auch Molybdän.

### Vitamin D-Mangel

Im Herbst, Winter und Frühjahr haben fast alle Menschen in Deutschland einen schweren Vitamin D-Mangel, der sich auch nicht mehr durch Sonnenbäder auffüllen lässt (ab Oktober bis März kommt keine UV-B-Strahlung mehr zu uns). Hier muss Vitamin D in hohen Dosierungen gegeben werden. Vitamin D ist für alle Körperfunktionen wichtig, es verhütet Infektionen wirksamer als alle Impfungen der Welt zusammen. Es schützt vor Krebs, Herzinfarkt, Depressionen, Epilepsien, Herzkrankheiten und vieles mehr.

Viele Veganer oder Vegetarier erleiden auch einen Zink- und Tryptophanmangel, weil Fruchtzucker deren Aufnahme im Darm hemmt und weil in Früchten eh schon zuwenig Tryptophan und Zink enthalten ist. Ein Tryptophanmangel führt zu einem Serotoninmangel und in der Folge auch zu einem Melatoninmangel. Serotonin ist ein Nervenbotenstoff, der gute Gefühle und gute Stimmung macht und den Süßhunger bremst. Je mehr man in den Mangel kommt, desto depressiver und süchtiger nach Süßem wird man, und desto mehr isst der Betroffene Früchte oder Süßigkeiten. Ein Teufelskreis beginnt.

Serotonin braucht aber zu seiner Bildung auch am Tag viel natürliches Licht. Somit wird am Abend aus

dem Serotonin das wichtige Melatonin gebildet, welches sogar Quecksilber aus dem Gehirn ausleiten kann. Mobilfunk, Schnurlostelefone, elektrische Leitungen und WLAN, sowie Licht im Schlafzimmer hemmen neben dem Tryptophanmangel die Melatoninbildung.

### Langes Leben und Heilung

Die Vorteile der veganen und intelligent durchgeführten Vitalstoffernährung liegen aber auf der Hand: Längeres Leben, weniger Krankheiten bzw. Heilung von Krankheiten, es entwickelt sich mehr Mitgefühl zu allem Leben, viel mehr Energie, psychische Ausgeglichenheit, mehr Naturverbundenheit und es ist viel ökologischer. Wichtig ist aber, die Prinzipien genau zu beachten. Und diese hast Du in Deinen Büchern am besten beschrieben. Ich kenne kein Ernährungsbuch, welches besser ist.

### Wettkampfnahrung

Die Ernährung beim Sport ist nicht besonders anders. Nur dass eben meist mehr Kalorien aufgenommen werden müssen und man während des Wettkampfes, besonders im anaeroben Bereich, intelligent und zeitgepult Nährstoffe geben muss, um das Leistungsniveau halten zu können. Das wurde bisher immer mit Power-Gels oder -Getränken erreicht, kann aber auch durch rohe Grün- und Wurzelsäfte und rohe Blütenpollen hervorragend durchgeführt werden. Das tolle ist ja, dass die Muskulatur nicht so schnell übersäuert und auch der leistungssteigernde Glutathiongehalt in den Zellen erhalten wird.

### 7. Die Wurzel:

Wie schaut Deine Ernährung im Augenblick aus? Wie verändert sie sich gemäß Deiner sportlichen Aktivitäten?

#### Dr. Joachim Mutter:

Seit 1988 habe ich wieder 35 Kilo an Gewicht zugenommen. Mit der Ernährung gab es immer ein Auf und Ab, verursacht durch Unsicherheiten, Unwissen, Gelüsten und Stressphasen.

Meine Frau ist keine Rohköstlerin, auch meine Kinder nicht. Von daher ist es auch für mich recht schwierig, eine 100%ige Rohkost durchzuziehen. Trotzdem esse ich etwa 90-95% Frischkost, die Salat und Wildkräuter betont ausfällt. Damit geht es mir auch leistungsmäßig am Besten. Es gibt aber auch immer Phasen, in denen ich mehr Obst oder gekeimte Samen esse.

Im Sommer ist die Ernährung am einfachsten. Trotz der Zeitknappheit sammle ich eifrig auf Wiesen Wildkräuter und Blätter. Man sieht mich regelmäßig im Frühling auf Ahorn-, Buchen-, und Lindenbäumen. Mein Lieblingswildkraut ist Bärlauch, Löwenzahn und Lindenblätter. Auch stelle ich Brennesselmixturen mit Karotten oder Bärlauchpestos her.

Je mehr Sport ich treibe, desto einfacher ist es für mich, eine 100%ige Frischkost zu genießen. Natürlich ist der Appetit auch größer, wenn ich am Tag 100 Kilometer über den Schwarzwald geradelt bin.

### Sonnenanbeter

Wichtig ist für mich auch die Sonne. Falls möglich, bin ich oft so nackt wie möglich in der Sonne. Die Lektüre des Buches von Dr. Kime - Sonnenlicht und Gesundheit (*wird nicht mehr aufgelegt, guter Ersatz Thomas Klein – Sonnenlicht, siehe S. 69*) – welches ich während einer Fastenwanderung in den Vogesen gelesen hatte, hat mich zum Sonnenanbeter gemacht. Wichtig ist auch zu erwähnen, dass ich als Kind und Jugendlicher immer sehr schnell Sonnenbrand bekommen habe, was jetzt durch die Vitalkost deutlich seltener der Fall geworden ist.

### 8. Die Wurzel:

Du hast ja Familie und Kinder. Wie praktiziert Ihr die Vitalkost zu Hause? Zu wie viel Prozent ernährt sich Deine Frau, Deine Kinder und Du Dich vital-köstlich? Und wie alt sind Deine Kinder?



#### Joachim Mutter:

Meine Frau ist selbst Ärztin und meine Kinder sind jetzt sieben und zehn Jahre alt.

Meine Frau und meine Kinder essen etwa zu 50% Frischkost, der Rest ist an der Vollwertkost nach Bruker angelehnt.

In der Schule, auf Veranstaltungen, bei Geburtstagen schlagen sich meine Kinder schon auch mit den herkömmlichen Süßigkeiten voll. Trotzdem bin ich sehr zufrieden, da sie sich damit nicht überessen, wie ich das früher als Kind gemacht habe. Meine Kinder haben letztes Jahr bei den Sternsingern mitgemacht und zwei volle Tüten mit Süßigkeiten übelster Sorte nach Hause geschleppt. Ich finde es toll, dass diese immer noch im Keller stehen, neben drei Jahre alten Osterhasen. So was wäre bei mir nicht vorgekommen. Ich hätte diese innerhalb von zwei