



Ernährungsvorbild Schimpanse

Die Verdauungsorgane und das Gebiss des Schimpansen weisen eine erstaunliche Ähnlichkeit zu uns Menschen auf. Katherine Milton, eine kalifornische Expertin empfiehlt: „Essen Sie wie die Affen.“

Der Schimpanse bevorzugt als seine Lebensmittel Wildfrüchte und Blätter von Wildpflanzen und Blüten. Ein kleiner Teil der Ernährung besteht aus Samen, Rinden und Pflanzenmark. Insekten, Eier und kleine Säugetieren stehen zu dem geringsten Teil auf dem Speiseplan. Schimpansen bevorzugen pflanzliche Lebensmittel – und wenig tierische – Nahrung. Dem Schimpansen nacheifernd, könnte auch der Mensch eine gesunde Mischung aus Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen zu sich nehmen, um gesund und in attraktiven Körperformen zu bleiben.

Ohne Konditionierung – dafür viel Instinkt

Wildlebende Tiere besitzen einen Instinkt für gesunde Ernährung. In unserer modernen Gesellschaft ist der Instinkt verschüttet und betäubt mit Hilfe von Konditionierungen. Alle Tiere halten an ihrer natürlichen Lebensmittelwahl fest, es sei denn sie werden von Menschenhand gefüttert. Die meisten Menschen unserer heutigen Gesellschaft haben verlernt, ihren Instinkt für gesunde Lebensmittel einzusetzen. Das wäre für die eigene Gesundheit förderlich und unser Instinkt würde wieder trainiert. Wenn unser Instinkt wieder erwachen würde und unser natürliches Essverhalten würde wieder Bedeutung gewinnen, wären die Portionen von Fleisch auf dem Teller sehr gering. Den Fleischkonsum zu reduzieren, bedeutet:

1. Stärkung der Gesundheit
2. Weniger Umweltbelastung durch Treibhausgase und Schadstoffe

Gesundheit trifft auf GRÜN: (Je dunkelgrüner das Blattgemüse ist, umso besser).

Grüne Blätter und grünes Blattgemüse ist die Hauptmahlzeit der Schimpansen. Bei uns Menschen ist das die kleine Beilage. So steht es auch in den Speisekarten traditioneller Gasthäuser: Kleiner Beilagen-Salat. Im Gegensatz zu uns Menschen sind die wild lebenden Schimpansen vital und ihre Bewegungen geschehen mit Leichtigkeit. Die Menschen werden von chronischen Krankheitssymptomen geplagt. Sie werden mittlerweile zwar älter als in der Vergangenheit, jedoch ohne eine attraktive Lebensqualität. Viele haben ein Dauer-Abo bei Ihrem Hausarzt oder in einer Klinik. Diesen Menschen fehlt das Blut der Pflanzen – Chlorophyll. Chlorophyll ist eines der wirksamsten Blutaufbaustoffe, dazu noch basisch und energiereich. Chlorophyll und Hämoglobin sind sich auch von ihrer Molekülstruktur sehr ähnlich.

- Salate wie Kopf- und Eichblattsalat, Feldsalat, Rucola
- Petersilie, Wildkräuter, wie Brennessel, Löwenzahn und Giersch
- Alle Asia-Salate, asiatische Pak Choi
- Zichorien (von alledem auch die roten Sorten)
- Blattgrün von Kohllarten
- Grünkohl, Spinat, Mangold und Portulak