



Newsletter 2 Mai 2016

## Zurück zur Einfachheit

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

In diesem Newsletter werden wir uns den beiden weiteren Säulen der Befreiten Ernährung zuwenden: den rohen gesättigten Fetten und *Happy Brain*. Wie im vorangegangenen Newsletter geht es dabei um die Einfachheit einer Ernährungsgestaltung in den Erklärungsmodellen und die Überprüfung eventueller Tendenzen, Ernährung komplizierter zu machen, als sie sein muss.

### Rohe gesättigte Fette

Kokosöl, Kokosmus und Rohmilchbutter können, wenn sie regelmäßiger Bestandteil der Ernährung sind, u. a. folgende empirisch gut belegte Wirkungen entfalten:

- Der Körper wird besser hydriert. Dies liegt vor allem daran, dass eine einseitige Zufuhr ungesättigter Fettsäuren ohne mittelkettige gesättigte Fettsäuren mehr Wasser bindet. Die angenehme gefühlte bessere Wasserversorgung des Körpers ist von so vielen Anwendern der Befreiten Ernährung und anderer Ernährungssysteme, in denen rohe gesättigte Fette eine wesentliche Rolle spielen (Weston Price, Dr. Mercola, *Primal Diet* ...) bestätigt worden, dass ich in diesem Punkt von einer eindeutigen empirischen Beweislage sprechen kann.
- Der Fettstoffwechsel wird erheblich unterstützt. Laurinsäure, die in Kokosöl bis zu 59 Prozent des Fettgehalts ausmacht, ist die einzige Fettsäure, die die Mitochondrien ohne ein Trägermolekül erreicht und dort als Energiequelle verwendet werden kann. Andere Fettsäuren benötigen L-Carnitin, das nur in rotem Fleisch in nennenswerten Mengen vorkommt und ansonsten aus eigener Muskelsubstanz erzeugt oder als Nahrungsergänzung zugeführt werden muss. Wer reichlich Kokosöl oder Kokosmus genießt, benötigt kein L-Carnitin und muss keine eigene Muskelmasse abbauen, um die Mitochondrien mit

Brennstoff zu versorgen.

- Die Nutzung von Ketonen als Brennstoff wird immens erleichtert, wenn mittelkettige gesättigte Fettsäuren einen prominenten Platz in der Ernährung einnehmen. Aus diesen MCFAs kann die Leber effektiv Ketone herstellen. So ist ein höherer Anteil der Ketose im Energiestoffwechsel erreichbar, ohne dass eine extreme Einschränkung der Kohlenhydrate in der Ernährung notwendig ist.
- Die Rohkostqualität der Fettquellen ermöglicht eine Zufuhr wichtiger Enzyme, die sowohl die Verwertung der Fettsäuren verbessern als auch direkte eigene wünschenswerte Wirkungen auf den Körper haben.

Andere Fettquellen können selbstverständlich Teil der Befreiten Ernährung sein und der in meinem Buch empfohlene Verzicht auf flüssige Pflanzenöle gilt nur für eine Umstellungszeit von drei Monaten. Wer seinen Körper einmal an die rohen gesättigten Fette gewöhnt hat, wird dann auch andere Öle nach dem eigenen Körpergefühl in Ausgewogenheit mit gesättigten Fettquellen nutzen können.

### **Kokosöl als Superfood: Qualität ist alles!**

In der April-Ausgabe des Magazins *Ökotest* wurde eine Untersuchung von 18 Produkten veröffentlicht, die im modernen Bio-Superfood-Vegan-Trend als hochwertige Produkte unter der Bezeichnung „Superfood“ angeboten werden. Dabei zeigten sich bei 16 Produkten massive Probleme mit Verunreinigungen durch Mineralölrückstände, Pestizide oder andere Schadstoffe. Es ist zwar generell sinnvoll, dass Kunden und Hersteller sich auf konzentrierte natürliche Lebensmittel als Nahrungsergänzung oder Eckpfeiler der Gesundheit in der Ernährung besinnen. Doch die Qualität leidet allzu oft unter Naivität und wenig durchdachten Herstellungsabläufen. Eine goldene Ausnahme war wieder einmal das Bio-Kokosöl von *Dr. Goerg*, das keinerlei problematische Schadstoffe aufwies und damit nur eines von zwei der achtzehn getesteten Produkte war, die ein „gut“ oder „sehr gut“ als Bewertung erhielten. Ich arbeite nicht ohne Grund mit der Firma *Dr. Goerg* zusammen, denn hier kenne ich einen Hersteller, der ausgesprochen akribisch – von der Ernte bis zur Abfüllung des Produkts – auf Qualitätssicherung achtet. Kokosnüsse von *Dr. Goerg*-Produkten werden niemals durch Abholzung von Bäumen erzeugt, wie es bei praktisch allen Palmölprodukten auch in Bioqualität der Fall ist. Die grausame Praxis, Affen mit brutalen Bestrafungen zum Ernten von Kokosnüssen abzurichten, die in Thailand oder Sri Lanka leider üblich ist – auch für Rohstoffe von Bio-Kokosprodukten – würde die Firma *Dr. Goerg* niemals zulassen. Allein dieser Punkt zeigt auf, wie absurd die gut gemeinte, aber so wenig durchdachte Vegan-und-Superfood-Welle oftmals in der Praxis ist: Da werden Milchprodukte von Veganern kritisiert mit dem Hinweis auf die unethische Seite der Tierhaltung, im gleichen Atemzug werden dann Kokosprodukte als ein beliebtes Ersatzprodukt angeboten, für deren Ernte Affen wie Sklaven gehalten werden. Wenn man wirklich ethisch und qualitativ hochwertige Erzeugnisse zu sich nehmen will, muss man hinter die Kulissen des Marketings schauen. Ich tue dies seit vielen Jahren und lehne konsequent jedes Angebot einer Zusammenarbeit mit Herstellern ab, deren Praktiken nicht wirklich glaubwürdig sind. Mit der Firma *Dr. Goerg* kann ich den besten

Anbieter von Kokosprodukten empfehlen, den ich nach allen Recherchen bislang kennengelernt habe.

## Happy Brain

*Happy Brain* beruht, wie die anderen Säulen der Befreiten Ernährung, auf ein paar sehr einfachen Prinzipien, die es zu einem sinnvollen Nahrungsergänzungsmittel für den modernen Menschen macht:

- Biophotonen spielen als organisierendes Element des Zellstoffwechsels eine Schlüsselrolle, sie können durch kein anderes Element ersetzt werden. Fast 80 Jahre sind nun vergangen, seit Alexander Gurwitsch eine ultraschwache Zellstrahlung als organisierende Kraft des Lebens entdeckte, und die Wissenschaft hat seitdem ein wachsendes Fundament an Hinweisen auf die besondere Rolle der von Professor Popp benannten Biophotonen erarbeitet. Beide *Happy Brain*-Produkte, *Sun* und *Moon*, zeichnen sich durch eine quantitativ stark erhöhte und qualitativ stark kohärente, harmonische Biophotonenemission aus. In einer Zeit allgegenwärtigen Elektroschmogs ist es ausgesprochen sinnvoll, eine solche energetisch harmonisierende Nahrungsergänzung zu sich zu nehmen.
- *Happy Brain Sun* stärkt mit Mineralstoffen, Curcuma, *Cordyceps sinensis* und Kardamom durch eine sehr ausgewogene Zufuhr an spezifischen Vitalstoffen die Nieren und die Mitochondrien. Die Funktion der Lebensenergie und der Hormonregulation der Nieren sowie die Energiebereitstellung durch die Mitochondrien sind eng miteinander verbunden und durch Elektrosmog, mentale Reizüberflutung und toxische Belastungen heutzutage stärker belastet als je zuvor. Man kann unzählige andere Kräuter, Superfoods und Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen, und viele andere Produkte habe auch ihren Wert, aber die grundlegende Stärkung der Lebensenergie von Nieren und Mitochondrien ist einfach ganz grundsätzlich für jeden Menschen ein wichtiges Thema.
- *Happy Brain Moon* stellt neben Mineralstoffen mit 5-*Hydroxytryptophan*, einer Aminosäure aus der Schwarzbohne, die effektivste Ressource zur Bildung von Serotonin und Melatonin zur Verfügung, die es gibt. Erholsamer Schlaf und ein hormonell ausgeglichener Start in den Tag sind ebenso erheblich von einer ausreichenden Serotonin- und Melatonin-Produktion des Körpers abhängig wie Regenerationsprozesse der Neuronen und der Darmschleimhaut.

*Happy Brain Sun* und *Moon* bilden eine effektive Synergie zur nachhaltigen Stärkung unserer Lebensenergie. Diese Produkte erzielen vielleicht nicht den spektakulären Anfangseffekt eines stimulierenden Mittels, tragen dafür aber langfristig auf eine besonders ausgewogene Weise zu einer besseren Gesundheit und vitaleren Lebensenergie bei.

## Das Körpergefühl als wichtigster Maßstab

Wenn der Körper die Basis der vier Säulen als Versorgung zur Verfügung hat, ist es außerdem wichtig, wieder ins Vertrauen in das eigene Körpergefühl zu finden. Wenn wir unentwegt über Ernährung nachdenken und hoffen, von

Maßnahme X, Y oder Z einen weiteren Vorteil zu erhalten, erzeugen wir eine innere Spannung. Die mental gesteuerte Suche nach Vorteilen und erwünschten Effekten ist oftmals selbst eine erhebliche Blockade, auf dem Weg, sie auch zu erhalten. Denn wer viel über erwünschte Vorteile nachdenkt hat normalerweise auch Angst vor Nachteilen und verfällt in einen Modus, alles richtig machen zu wollen, was auf dieser Basis der Ernährung nicht funktioniert. Und zwar schon deshalb nicht, weil wir über das gesamte Zusammenspiel von Nahrungssubstanzen im Körper nicht alles wissen können. Ebenso wenig wie die Genforschung genau ermitteln konnte, welches Gen welche Krankheit erzeugt, weil es so einfach eben nicht ist, und wie auch die Gehirnforschung anhand von Scans nicht mal eben Fragen über Liebe und Moral klären kann, so ist es auch in der Gestaltung der Ernährung wichtig, bescheiden in Bezug auf unser kognitives Erfassen der Thematik zu bleiben.

Es gibt sehr wohl einen Platz für Erkenntnisse, die in Empfehlungen umgewandelt werden können, wenn sich diese in einem überschaubaren Rahmen bewegen und empirisch gut belegt sind. Deshalb kann ich guten Gewissens die vier Säulen der Befreiten Ernährung empfehlen. Die Kunst einer Ernährung, die wirklich zufrieden macht, Ästhetik und Freude am Essen in den Vordergrund stellt und dabei gleichzeitig unglaublich gesundheitsfördernd ist, kann aber in den Einzelheiten nur jeder Mensch für sich selbst erforschen und gestalten.

Mit herzlichem Gruß,  
Christian Dittrich-Opitz

[www.befreite-ernaehrung.de](http://www.befreite-ernaehrung.de)

