

## Dr. Price erkannte, dass sich verarbeitete Nahrungsmittel negativ auf die Gesundheit auswirken.

Dr. Price machte folgende Feststellung: Wenn Menschen, die sich ursprünglich traditionell ernährten, Zugang zu verarbeiteten Lebensmitteln wie weißem Mehl, weißem Zucker, Pflanzenölen und Dosenprodukten hatten, nahmen Krankheiten und chronische Erkrankungen zu.



### Menschen, die verarbeitete Nahrung aßen, hatten:

- Karies und andere Zahnprobleme
- Krankheiten aufgrund einer verminderten Immunabwehr, einschließlich Tuberkulose
- Eine Anfälligkeit für chronische Krankheiten



Die Zähne sind das Fenster zum allgemeinen körperlichen Befinden.

### Die Kinder dieser Menschen hatten:

- Geburtsfehler
- Eine allgemein schlechte Gesundheit
- Eine schwache Konstitution mit weniger Energie und Ausdauer
- Verformungen der Zahnbogen und Gesichtsknochen, einschließlich einer schmalen Gesichtsförmigkeit
- Schiefe Zähne
- Grassierende Karies
- Eine höhere Anfälligkeit für Infektionen und chronische Erkrankungen
- Fortpflanzungsstörungen

Sobald die Menschen zu ihrer traditionellen Ernährungsweise zurückkehrten, hörte die Zunahme der Karies auf. Die Kinder, die danach gezeugt und geboren wurden, hatten perfekte Zahnbogen und keine Karies.



Nach der Geburt des ersten Kindes hörten die Eltern mit der traditionellen Ernährung auf. Auffallend ist die Veränderung der Gesichtsförmigkeit bei den zwei mittleren Jungen im Vergleich zu ihrer Schwester (links) sowie die Veränderung der Füße: Normalfuß, Plattfuß, Klumpfuß. Bei den zwei jüngsten Kindern (ganz rechts), die zur Welt kamen, nachdem die Eltern sich wieder traditionell ernährten, bemerkte man eine Besserung des gesundheitlichen Zustands.

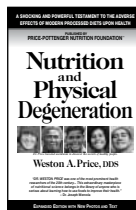
## Tipps für Ihre Gesundheit

Biologische, ohne Gentechnik hergestellte, regionale, frische und vollwertige Lebensmittel:

- Tierische Eiweiße: Geflügel, Rinderfleisch, Lamm, Wild, Innereien, Fisch und Meeresfrüchte aus Wildfang
- Rohe (unbehandelte) Vollmilch, Butter, gesäuerter Joghurt, Kefir, saure Sahne und Käse
- Fette: Butter, Ghee, Schweineschmalz, Gänse- und Hühnerfett
- Öle: Oliven-, Kokos-, Palm-, Sonnenblumen-, Sesam- und Nussöl
- Frisches saisonales Obst, Gemüse, Meeressalate
- Vollwertiges Getreide: ursprüngliche Weizensorten (Kamut, Dinkel, Emmer), Roggen, Gerste, Hafer, Hirse, Quinoa, Amarant, Teff, Buchweizen, Reis, Mais (eingeweicht, gekeimt oder versäuertes Mehl)
- Hülsenfrüchte: Bohnen, Kichererbsen, Linsen, Erbsen, Erdnüsse
- Samen (roh): Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Lein- und Sesamsamen
- Nüsse (roh): Walnüsse, Erdnüsse, Paranüsse, Mandeln, Haselnüsse, Pekan-Nüsse, Cashew-Nüsse, Kokosnüsse, Macadamia-Nüsse, Pinienkerne
- Fond aus Hühner-, Rinder- oder Lammknochen sowie aus Fischgräten
- Süßstoffe (in kleinen Mengen): nicht raffiniert und natürlich
- Nicht raffiniertes Meersalz ohne Zusätze
- Reines Wasser: ohne Chlor, ohne Fluor und kein Wasser aus Kunststoffflaschen. Kräutertees und fermentierte Getränke
- Kochen und Backen: in Glas-, Keramik oder Porzellan-Kochgeschirr oder Pfannen aus eingebrauntem Gusseisen oder rostfreiem Stahl. Kein Kochgeschirr aus Aluminium, Silikon oder mit Antihafbeschichtung
- Aufbewahrung von Lebensmitteln: in Glasbehältern. Keine Behälter, Beutel oder Folie aus Kunststoff

Werden Sie noch heute Mitglied bei der **Price-Pottenger Nutrition Foundation (PPNF)**! Sie erhalten unsere vierteljährlich erscheinende Zeitschrift, Ermäßigungen auf PPNF-Kurse und Zugang zu unserer Datenbank mit Gesundheitsinformationen. **Besuchen Sie** unsere Website für eine einzigartige Auswahl an Büchern, Videos und Nachdruckungen, oder rufen Sie uns an, um kostenlose Kataloge und Broschüren zu bestellen.

DIESE PPNF-PUBLIKATIONEN SIND ERHÄLTLICH:



**Nutrition and Physical Degeneration**, Weston A. Price, DDS, neue erweiterte Auflage  
**Pottenger's Cats, A Study In Nutrition**, Francis M. Pottenger, Jr., MD. Die Veränderungen, die Dr. Pottenger bei Katzen mit mangelhafter Ernährung feststellte, stimmen mit der Degeneration überein, die Dr. Price bei Menschen beobachtete, die von ihrer traditionellen Ernährung abwichen.  
**Nourishing Traditions**, Sally Fallon. Die Anwendung des Wissens von Dr. Price in der modernen Küche.

## Price-Pottenger®

NUTRITION FOUNDATION

Providing access to accurate information on health and nutrition.

A 501(c)(3) Public Education Corporation

7890 Broadway, Lemon Grove, CA 91945 • 619-462-7600

www.price-pottenger.org • 800-366-3748

Wie Sie gesund bleiben und Krankheiten und chronische Erkrankungen vermeiden

# Das Streben nach ausgezeichneter Gesundheit



## Die erstaunlichen Entdeckungen von WESTON A. PRICE, DDS

Zahnarzt, Zahnforscher und Autor des Werks **Nutrition and Physical Degeneration**



## Price-Pottenger®

NUTRITION FOUNDATION

Bewahrung der Arbeit von Weston A. Price, DDS, Francis M. Pottenger, Jr., MD, und anderen Gesundheitspionieren. Im Jahr 1952 gegründet



## Dr. Price stellte sich die Frage: Was macht die Menschen gesund?

Dr. Price unternahm ab 1931 eine zehnjährige Reise in abgelegene Regionen der Welt, um die Antwort auf das Geheimnis von gesunden Menschen zu finden.



## Dr. Price stellte fest, dass gesunde Menschen folgende Merkmale hatten:



- Eine lebenslange ausgezeichnete Gesundheit
- Einen kräftigen Körper
- Perfekte Gesichtsknochen und Zahnbo- gen, die genügend Platz für alle Zähne, einschließlich der Weisheitszähne, boten. Die Menschen benötigten keine Zahnspangen!
- Perfekte Zähne und nur wenig oder gar keine Karies. Sie reinigten die Zähne weder mit Zahnbürste noch mit Zahnseide; sie benutzten keine fluoridierte Zahnpasta, Spülungen oder Versiegelungsmittel. Sie tranken auch kein fluoridiertes Wasser. Sie gingen nie zum Zahnarzt und nie zur Dentalhygiene. Trotzdem hatten sie keine Löcher in den Zähnen!
- Ein starkes Immunsystem, das Schutz vor Infektionen und der Entstehung von chronischen Krankheiten bot
- Problemlose Fortpflanzung: Empfängnis, Geburt und Stillen
- Gesunde Kinder
- Emotionale Stabilität (keine Kriminalität, keine Geisteskrankheiten)



## Dr. Price fand heraus, dass diese Menschen traditionelle vollwertige Lebensmittel aßen, um gesund zu bleiben.

Dr. Price beobachtete weltweit – von den Tropen bis zur Arktis – verschiedene Gruppen gesunder Menschen in 14 Ländern. Er stellte fest, dass es viele verschiedene Arten von Lebensmitteln gibt, die den Bedarf des Körpers decken, damit der Mensch bei bester Gesundheit bleibt. Frische, regionale und vollwertige Lebensmittel liefern auf optimale Art die essenziellen Nährstoffe.

Die Fotos im Werk *Nutrition and Physical Degeneration* von Dr. Price zeigen gesunde Menschen und die körperliche Degeneration, die auftritt, wenn Menschen ihre nahrhafte traditionelle Ernährungsweise aufgeben und stattdessen verarbeitete Lebensmittel zu sich nehmen.



## So blieben weltweit ganze Generationen von Menschen gesund

*Dr. Price stellte folgende gemeinsame Merkmale bei den Gruppen gesunder Menschen fest:*

### TRADITIONELLE, NÄHRSTOFFREICHE UND VOLLWERTIGE LEBENSMITTEL

- **Verzehr von vollwertigen Nahrungsmitteln.** Die Verarbeitung entzieht der Nahrung wichtige Bestandteile (Ballaststoffe, Mineralien, Vitamine); sie verändert sie und fügt ihr Chemikalien bei.
- **Fettlösliche Vitamine** wurden gewonnen aus Butter, Meeresfrüchten, Lebertran oder Robbenöl, aus dem Fett von Fleisch oder Innereien sowie aus Pflanzensamen.
- **Der tägliche Bedarf an tierischen Eiweißen** wurde mit Fleisch, Milch, Käse und Eiern gedeckt. Quellen dafür waren Säugetiere, Vögel, Reptilien, Fische, Schalentiere, Weichtiere und Insekten. Einige tierische Proteine wurden roh oder fermentiert verzehrt.
- **Vielerlei Obst, Gemüse, Meeress Gemüse, Nüsse, Samen und gekeimte Samen wurden verzehrt.**
- **Es wurden Meersalz verwendet und Salzvorkommen im Landesinnern genutzt.**
- **Die Lebensmittel beinhalten zwei bis sechs Mal mehr essenzielle Nährstoffe** (Vitamine, Mineralien usw.) als verarbeitete Nahrungsmittel.
- **Die Nahrungsmittel wurden in einem Boden angebaut, der von Natur aus reich an Mineralien und organischem Material war.**

### ZUBEREITUNG, HALTBARMACHUNG UND LAGERUNG

- **Die Lebensmittel wurden roh, gekocht oder fermentiert verzehrt.**
- **Die Lebensmittel wurden während der Saison frisch gegessen** und für den Rest des Jahres haltbar gemacht und gelagert.
- **Die Ernährung beinhaltete einige fermentierte vollwertige Lebensmittel:** Käse, gesäuerte Milch und Butter, eingelegtes Gemüse, Sauerkraut, Bier, Bohnen usw. In einigen Kulturen wurden Fleisch und Fisch fermentiert.
- **Aufbewahrt wurden die Lebensmittel** in Behältern aus Holz, Keramik, Glas oder anderen natürlichen Materialien.
- **Zur Haltbarmachung** wurden die Lebensmittel getrocknet oder in kalten Regionen eingefroren, gepökelt, gesäuert, eingelegt, fermentiert oder in Erdlagern aufbewahrt.

### DIE MENSCHEN SCHÜTZTEN DIE GESUNDHEIT DER ZUKÜNFTIGEN GENERATIONEN

- **Die Menschen aßen jene nährstoffreichen vollwertigen Lebensmittel, von denen sich ihre Vorfahren ernährt hatten.** Sie gaben das Wissen darüber an ihre Kinder, Enkel und alle anderen in der Gemeinschaft weiter.
- **Besondere nährstoffreiche Nahrungsmittel bekamen Männer und Frauen im gebärfähigen Alter,** um sie auf die Zeugung, die Empfängnis, die Schwangerschaft und die Stillzeit vorzubereiten.
- **Alle Säuglinge und jungen Kinder wurden gestillt.**
- **Der Abstand zwischen den Geburten** betrug mindestens drei Jahre. Dies erlaubte der Mutter, ihre Nährstoffspeicher wieder aufzufüllen, um den Fötus, den Säugling und das junge Kind zu schützen und zu ernähren sowie genügend Muttermilch zu haben und selbst gesund zu bleiben.

### LEBENSWEISE

- **Die Menschen nahmen ihre Mahlzeiten in der Familie oder der Gemeinschaft ein.**
- **Bewegung** gehörte zum Alltag mit der Arbeit, dem Spiel, dem Tanz, dem Sport, der Jagd und der Nahrungssuche.
- **Die Menschen verbrachten die Zeit draußen an der Sonne.**
- **Die Menschen hatten saubere Luft, sauberes Wasser und naturreine Lebensmittel.** Seit der Forschungsarbeit von Dr. Price hat der Boden enorm viel von seiner Fruchtbarkeit verloren, einschließlich der Mineralien und des organischen Materials. Böden, Luft und Wasser wurden mit Insektiziden, Fungiziden, Herbiziden, Klärschlamm und chemischen Düngemitteln verunreinigt. Sehr viele Nutztiere werden mit Medikamenten behandelt (Pestizide, Antibiotika, Hormone) und erhalten unnatürliches und künstliches Futter.

*Es ist lebensnotwendig, ohne Gentechnik hergestellte, biologische Lebensmittel sowie Eiweiße von artgerecht gefütterten Tieren aus Freilandhaltung zu wählen, um gesund zu sein und unsere Umwelt zu bewahren.*

