

# Lebensmittel als Medizin

Kann man vom Essen krank werden? Die Frage kann man getrost mit Ja beantworten. Da dem so ist, muss es auch Wege geben, sich gesund zu essen und Lebensmittel als Medizin zu verwenden. Man empfiehlt heute gerne Nahrungsergänzungsmittel – wenn wir uns mit Lebensmitteln ernähren, dürfen wir diese teuren Pülverchen und Tröpfchen getrost weglassen. Hier ist eine Anleitung [Quelle: Jo Robinson 2019: Lebensmittel als Medizin].

## Lebensmittel als Medizin

Wild versus Zucht

Was Oma schon wusste

Popeye wusste es schon immer!

Kartoffel und Pommes

Ich habe Kohldampf

„Du stinkst“ – Zwiebel und Knoblauch

Kirschen rot, Spargel tot!

Artischocken: schenk mir Dein Herz

Oliven & Olivenöl

Paradeiser aus dem Paradies?

Niemandem einen Bären aufbinden

Sei ein Korinthenkacker

Bist Du sauer?

Vergiss mein nicht!



A Marseille, le 23 frimaire an 5.  
A ÉTÉ chargé, au nom de Dieu & de bon sauvement, au Port & Havre  
de cette Ville, par SIMON GAY ET COMP. pour compte de qui il appartiendra  
sur la tartanne appelée La Marie  
commandé par Cap. Bilane Goutier  
pour porter & conduire, Dieu aidant, à Agde  
& configner à nos Citoyens P. Boudry & fils & Co.  
ou qui pour eux fera, les Marchandises ci - après mentionnées & marquées  
de la marque ci-contre ; SAVOIR :

50. Cinquante Demi Caidles Savons made' fabrique de  
Cf rille potant huit joies d'icelle Cent vingt neuf quintaux  
ouze livres & net. J n 11325

Amid ce dit Cap. Le pasteurant N° 379 & la Lettre Duvie  
Et les ayant reçues bien conditionnées, sans y avoir rien de mouillé ni de gâté,  
payerez de Nolis, huit sols par quintal en numéraire sans autre D.L.  
P. mes Simon Gay & Co.  
J. Germond

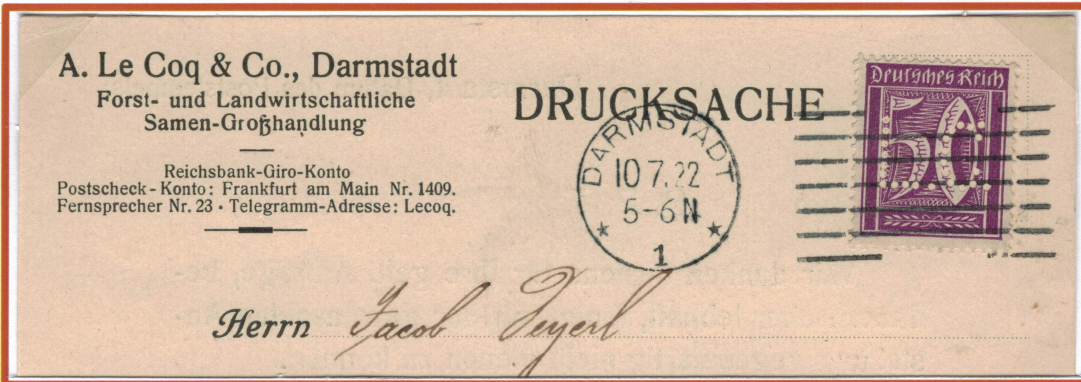
Unsere Vorfahren bauten Lebensmittel vor ihrer Haustüre an – die Industrialisierung der Lebensmittel bedingt den externen Anbau, daher müssen sie oft über weite Strecken transportiert werden, was ihrer Qualität nicht zugute kommt – **Frachtbrief vom 23. Frimaire 5 [französischer Revolutionskalender] = 13.12.1796.**

# Wild versus Zucht

Der Mensch erfand Werkzeuge, begann vor 18.000 Jahren mit Ackerbau, wurde sesshaft und irgendwann betrieb er einfache Landwirtschaft, indem er Wildpflanzen kultivierte und zu seinem Vorteil durch Zucht veränderte.



← Die Zucht verfolgt heute andere Ziele: Farbe und Form (der Kunde kauft mit dem Auge), Haltbarkeit (wichtig für den Handel), Konsistenz (wichtig für den Transport) – Absenderfreistempel.



Gross, klein, hart, weich, gelb, rot – fast alles lässt sich heute mit Gentechnik verändern.

Meist wurde bei der Zucht nicht auf die Verbesserung der Inhaltsstoffe Wert gelegt – Perfin [Perforated Initials]: A. Le Coq & Co, Darmstadt. Samen-Grosshandel. Die Lochung von Marken erfolgte präventiv gegen Entwendung aus der Portokasse.



Selbst Spritzmittel-Toleranz wird heute in Pflanzen hineingezüchtet [Maniok ernährt etwa 1/2 Mia. Menschen].

← Dienstbrief [des Bauernprofessors Wilhelm Seedorf an seine Gattin Sophie].

Zucker, Stärke und Öl waren Masstab unserer Vorfahren; bittere und faserige Lebensmittel kamen nicht in ihre Zuchtwahl. Doch die nützlichsten sekundären Pflanzennährstoffe schmecken adstringierend, sauer oder bitter und gingen im Zuchtverlauf „absichtlich“ verloren.

# Was Oma schon wusste...

Oma würde sich mit der heutigen Vielfalt an Gemüse und Früchten nicht mehr zurechtfinden. So gibt es Zucchini erst seit den 1970er-Jahren in Deutschland. Sternfrüchte, Avocado oder Papaya waren der Oma nicht bekannt.



T-Zellen sind Teil unseres Immunsystems; sie erkennen körperfremde Strukturen auf körpereigenen Zellen (z.B. Bestandteile von Viren oder Bakterien) oder veränderte körpereigene Zellen (z.B. Krebszellen). Nach der Erkennung regulieren sie die Reaktion des Immunsystems - aktivieren weitere Immunzellen und töten die krankhaften Zellen ab. Sie spielen bei Allergien und Autoimmunerkrankungen eine Rolle – **T = Taxé = Nachgebühr.**

Grüne Bohnen und Erbsen gehören zu den nährstoffärmsten Gemüse. Hülsenfrüchte sind proteinreich, enthalten aber kein Methionin, das aber Getreide beisteuern kann. Deshalb stets beide Lebensmittel gemeinsam essen [bei Oma gab es Bohnen mit Brösel] – **Dienstpost-Ganzsache.**



Als Dünger verwendete Oma Hühner-Kacke – alles wuchs und gedieh zu ihrer Freude.



Kali als Dünger war Oma zu teuer – **Francotyp A**



← Alles was Oma machte hatte Wert – **Briefmarke zum Üben für angehende französische Postbeamte [ohne Wert].**

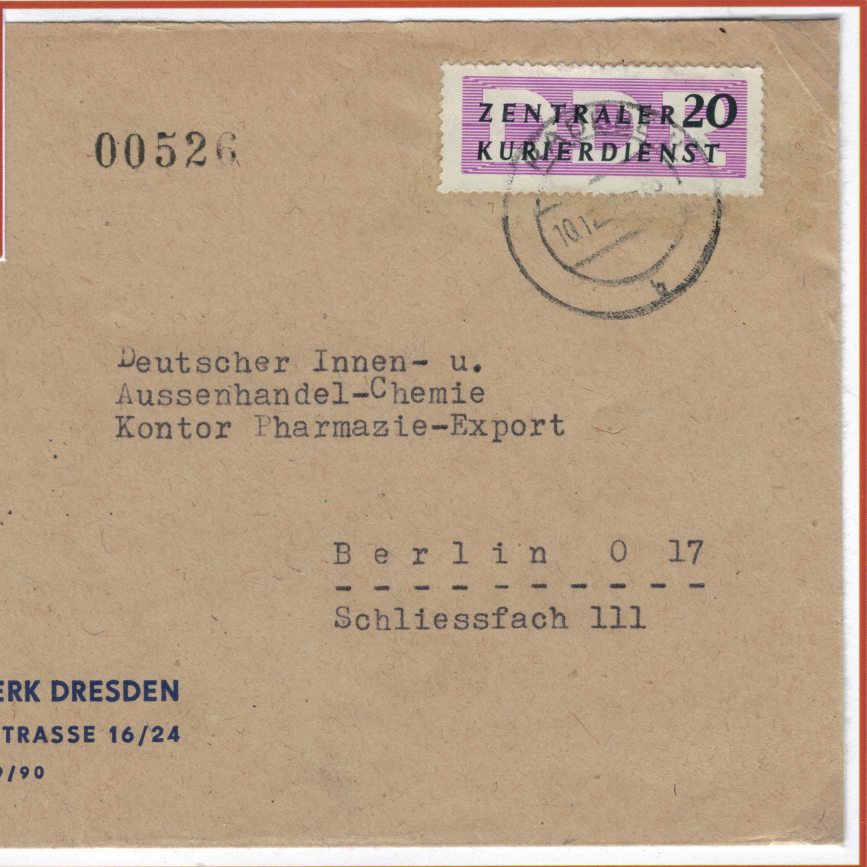
← Oma kannte aus dem Kochbuch die Runkelrübe, wir nennen sie heute Steck-, Futter- oder Zuckerrübe. Rüben beinhalten Bor, das für Testosteron-Ausschüttung sorgt – somit die sexuelle Lust fördert. Das Kraut nennen wir Mangold. Rote Rüben haben ihre Färbung vom Phytonährstoff Betalaine, der die Vermehrung von Tumorzellen stoppen kann [bei Oma gab es oft Rote-Rüben-Salate] – **Sonderstempel.**

# Popeye wusste es schon immer!

Spinat ist Inbegriff von Leistungssteigerung – man sagt schon den Kindern: Iss Spinat und Du wirst stark. Er enthält viel Lutein, ein Phyto-Nährstoff, der Augen schützt und Entzündungen hemmt. Nicht im Wasser kochen!



Im VEB Arzneimittelwerk Dresden wurden die Doping-Mittel für DDR-Leistungssportler hergestellt, war darin Ecdysteron enthalten? – **ZKD-Brief 1956.**



← FU Berlin: Ecdysteron bewirkt Kraftzuwachs bei Sportlern und empfiehlt der Welt-ADA die Substanz auf die Doping-Liste zu setzen – **Absenderfreistempel der Nationalen Anti-Doping-Agentur Deutschland.**

# Kartoffeln & Pommès

Der Tiroler liebt seine derben Sprüche und mit *Pommès* meint er die Deutschen, so wie der Engländer von *Fritz* oder *Krauts* spricht. Auch Franzosen haben diesbezüglich ein Wort, das aber nicht zum Gemüse passt.

Bezüglich der Inhaltsstoffe gilt grundsätzlich: iss die Schale und wirf die Kartoffel weg! Die Knollen müssen unter der Erde bleiben (Erdapfel!), da durch Sonnenlicht in ihr giftiges Solanin produziert würde (grüne Stellen).



Bildganzsache mit Briefträgerstempel No. 760.



Anbau und Ernte erfolgten früher beschwerlich von Hand – ist heute ist der Anbau nur mehr mechanisch rentabel.



Die Kartoffel ist ein Nachtschattengewächs; sie ist roh wegen des Inhaltstoffes Solanin giftig. Es schützt die Frucht vor Fressfeinden – Das Gemälde „Kartoffelesser“ von van Gogh ist düster.



Je dunkler die Farbe der Kartoffel ist (violett, rot), desto mehr Anthocyane sind in der Schale – der Kartoffelkäfer hingegen begnügt sich meist mit dem Kraut – **Ganzsache mit Zufrankierung.**



Booklet – Schwedisches Briefmarkenheftchen.

# Ich habę Kohldampf

Dieser Begriff ist zweideutig: einerseits meinen wir damit ein Hungergefühl, andererseits kann man ableiten, dass man Kohl dämpft. Kohlköpfe halten sich besonders lange frisch, Rosenkohl ist am gesündesten.



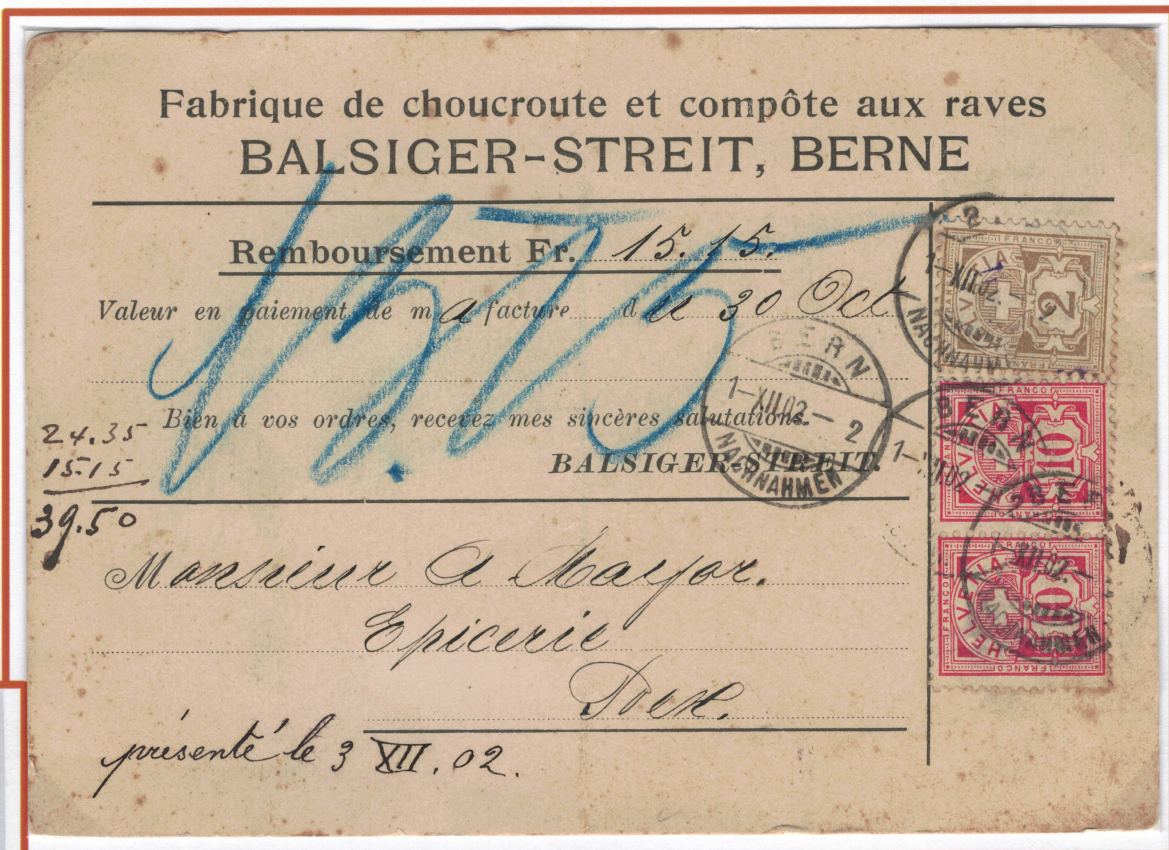
← Der deutsche Landser konsumierte Unmengen an Kohlsuppe, viele starben kerngesund an der Front – **Ganzsache WHW** [Antrag auf Geburtsurkunde für Arier-Nachweis]

Kohl aus eigenem Garten oder vom Gärtner hat beste Wirkstoffe gegen Krebszellen – **AFS**.



Kohl roh als Salat ist gesund oder schmeckt gedämpft nicht bitter. Selbst Sauerkraut zählt zu den Vitaminlieferanten (A, B, C) – es entsteht durch Milchsäuregärung von Weisskraut.

**Nachnahme-Karte der Sauerkraut-Fabrik Balsinger-Streit. →**



Kohl enthält viele Antioxidantien aber auch Glucosinolate; diese schmecken bitter, je mehr desto bitterer und gesünder. Brokkoli kann man auch roh essen, allerdings nach einer Woche Lagerung verbleiben noch 20% seiner Wirkstoffe. Deshalb Kohl und Co am besten frisch vom Feld (siehe Liechtensteiner Marke mit **Allonge** links).

# „Du stinkst“ - Zwiebel & Knoblauch

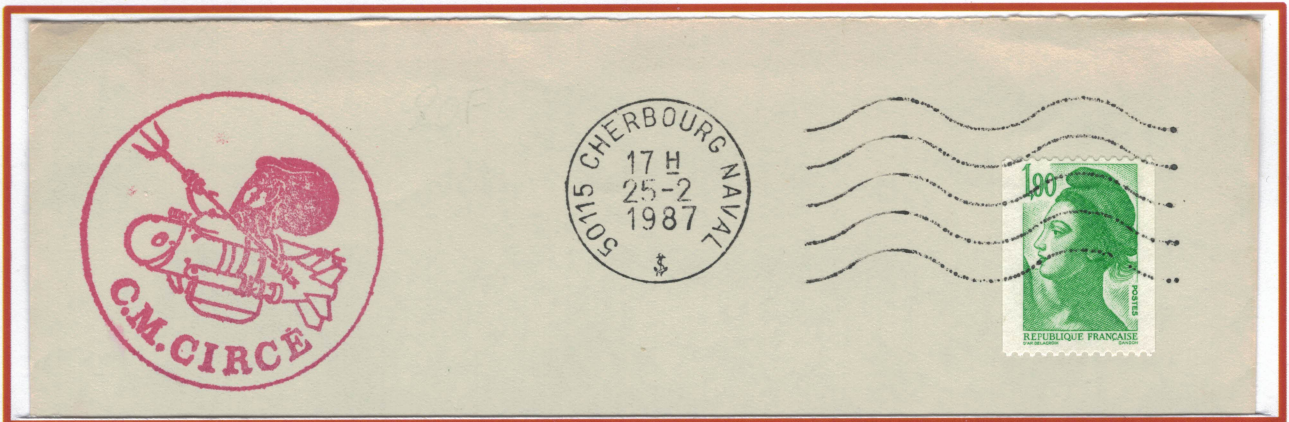
„Ich mag Dich nicht mehr riechen“ kann in einer Partnerschaft zur Scheidung führen. Dabei sollen manche Gerüche sexuell stimulieren – etwa der Schweiß von Männern. Ähnlich könnte es auch mit *Allium*-Arten sein.



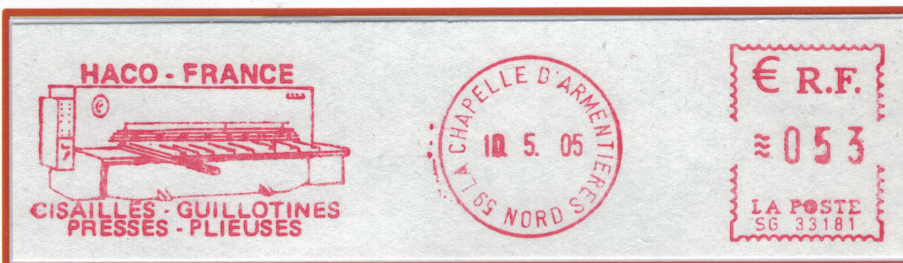
Weinberg-Lauch gehört zu den Zwiebelgewächsen, die schon in der Geschichte des Odysseus eine Rolle spielten –  
**Frankierungskontrolle der NL-Post (unten).**



Auf die Zubereitung kommt es an: 10 Minuten zu warten, ist keine Zauberei – **Publibel = Ganzsache der Agence Publicité de Belge Postale No. 2148.**



In der Sage des Odysseus lebt Zirze auf der mit Bäumen bewachsenen Insel Aiaia. Kirke (Circe) verwandelt die Gefährten des Odysseus in Schweine. Der Weisse Waldportier (*Brintesia circe*), ein Schmetterling, verbirgt sich gut getarnt mit gefalteten Flügeln in lichten Wäldern an Baumstämmen  
**C. M. = Chasseurs de Mines = Minenjagdboot – Wichtige Rolle der Antioxidantien im Allicin: sie jagen „freie Radikale“.** **Wellenstempel auf Rollenmarke Hafen von Cherbourg-en-Cotentin.**



Roher Knoblauch enthält die Bestandteile von Allicin, aber kein Allicin. Es entsteht, wenn die Stoffe Alliin (Aminosäure) und das hitzeempfindliche Enzym Alliinase in Kontakt kommen. Somit: Schneiden, Pressen oder Quetschen – dann 10 Minuten ruhen lassen.

# Kirschen rot, Spargel tot!

Der Mensch sammelt seit ewigen Zeiten Wilden Spargel. Besonders in Italien ist es im Frühjahr ein beliebter Zeitvertreib. Mittags oder abends werden die Phyto-Nährstoffe dann bei einem guten Glas Wein verspeist.



In Baden ist der Spargel eine Spezialität der Frühjahrsmonate, so mancher hat einen klingenden Namen wie „Schwetzinger Meisterschuss“ – **Sonderstempel (unten).**



Schrobenhausen ist wohl der Inbegriff der Spargelproduktion – allerdings: weisser Spargel (*Asparagus officinalis*), enthält weniger Phyto-Nährstoffe als grüner Spargel – jenseits des Rheins hat man denselben Geschmack.

**Ganzsache** (ganz oben) - **Werbestempel** (oben) Elsass.

← Nicht angenommene Vorlage – **Foto-Essay des Spargelhähnchens** – ein Konkurrent aus der Familie der Blattkäfer (*Crioceris asparagi*) am Spargel.



Alles in der Natur beginnt mit Samen oder Blüte – **Automatenmarke Kirschblüte.**

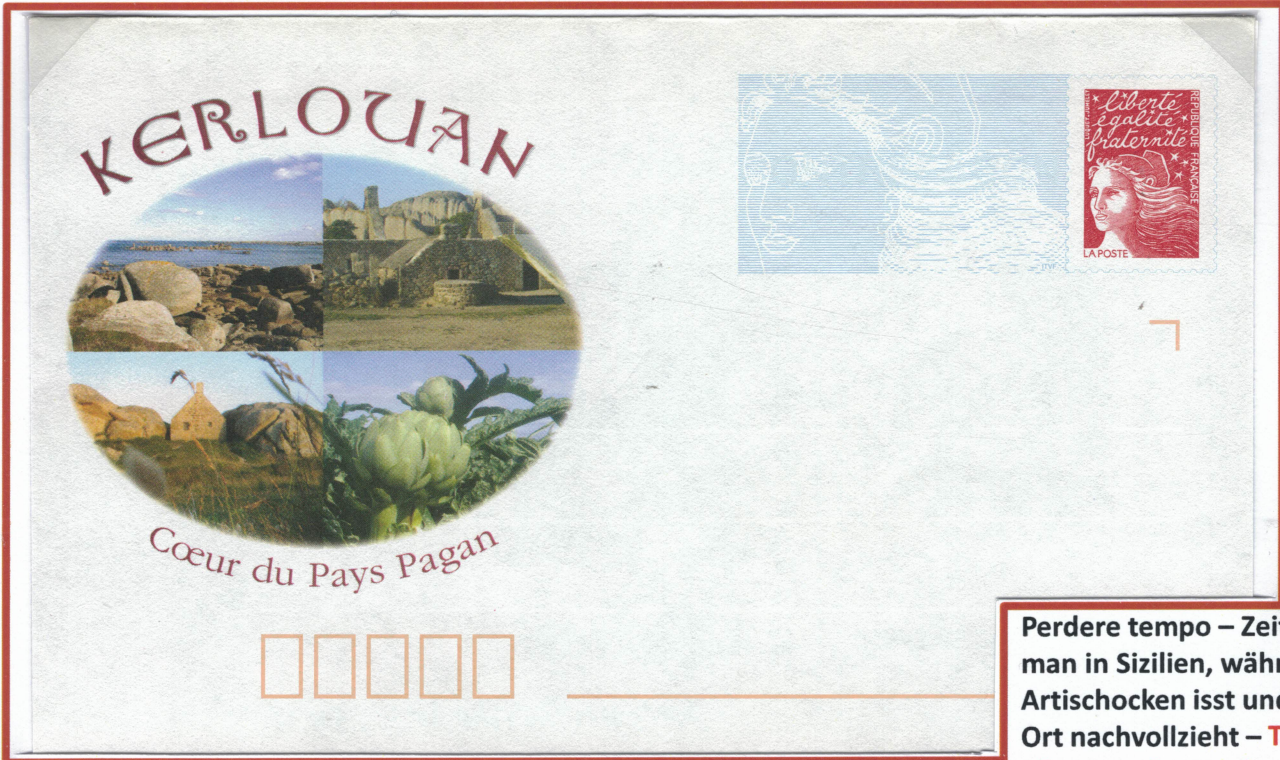


Sind die Kirschen rot, endet die Spargel-saison – es ist stets der 24. Juni (Johannistag) – **Amseln sind der Kirschen Tod.**



# Artischocken: schenk mir Dein Herz

Artischocken sind der Inbegriff der Antioxidantien-Bombe. Silymarin und Cynarin halten die Leber fit, Inulin fördert das Bakterien-Wachstum und der Ballaststoff-Anteil ist enorm. Sogar die Herzen aus dem Glas sind gesund.



Perdere tempo – Zeit verlieren – sagt man in Sizilien, während man kleine Artischocken isst und den Tratsch im Ort nachvollzieht – **Tabs sind Allongen der Marken Israels.**

Das Herz (Coeur) ist nicht nur ein kulinarischer Leckerbissen – **Ganzsache.**



Ligurer reichen zu Artischocken Zitrone und Olivenöl.

# Oliven & Olivenöl

Oliven und deren Öle gehören wohl zu den ältesten kultivierten Pflanzen der Menschheit. Neben dem Pressen mussten unsere Vorfahren Gefäße zum Aufbewahren herstellen und konnten so obendrein Kultur schaffen.



Olivenöl ist grossen Schwindeleien ausgesetzt – die ersten Mafiosi in Amerika verdienten ihr Geld mit Öl aus Sizilien – **Selbstklebende Marke (unten).**



Süditalien ist bekannt für riesige Olivenhaine: keine Chemie und Ernte ohne Maschinen ist selten zu verwirklichen – **Postsache aus dem Süden Italiens nach Weingarten mit Werbestempel für naturbelassenes Olivenöl.**



Eine *Oliera* ist ein Muss; der Ausguss muss weit unten angebracht sein.



Das Olivenbaumsterben im Süden Italiens wird durch das Bakterium *Xylella fastidiosa* verursacht.

Not macht erfinderisch – Öl kann in dunklem Glas, Blech oder Amphoren aufbewahrt werden – geschützt vor Luft und Licht – **Alzeite ist eine „gepresste Substanz aus Oliven“ ( vulgo Olivenöl) und eine Firmenbezeichnung.**

# Paradiser aus dem Paradies?

Tomaten sind stets auf dem Speiseplan. Man beachte: Tomaten haben im Kühlschrank nichts verloren. Am besten schmecken reife Tomaten, doch am gesündesten sind sie in anderer Konsistenz. Überraschung!



Wissenschaft in der Küche und die Kunst gut zu essen: Nach dreissig Minuten köcheln verdoppelt sich der Gehalt an Lycopin.

Konzentriertes Tomatenmark ist unübertroffen - doch Vorsicht: Blechkonserven können Innen mit Bisphenol A beschichtet sein! – Publibel = Ganzsache der Agence Publicité de Belge Postale Nr 195.



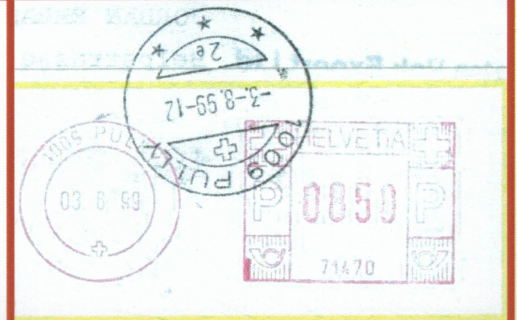
Quintessenz: die besten Tomaten kommen aus dem Glas oder Tetrapak – Zahlungsabschnitt der Tetra Pak Ltd. Schweiz (unten).

Tomaten gibt es vielen Farben und Formen

Abschnitt	PTT	Coupon	PTT	Cedula						
Fr. <b>-520</b> c	—	<table border="1"> <tr> <td>Abgereist Partì Partito</td> <td>Ungenügende Adresse Inadeguata Indirizzo insufficiente</td> <td>Unbekannt Inconosciuto</td> <td>Nicht abgeholt Non recì. Non ritirato</td> <td>Annahme verweigert Refuse Respinto</td> <td>Gestorben Decedè Decesso</td> </tr> </table>	Abgereist Partì Partito	Ungenügende Adresse Inadeguata Indirizzo insufficiente	Unbekannt Inconosciuto	Nicht abgeholt Non recì. Non ritirato	Annahme verweigert Refuse Respinto	Gestorben Decedè Decesso		<p>Frankatur oder Frankaturvermerk</p> <p>Franchissement ou mention d'affranchissement</p> <p>Affrancazione o notizia d'affrancazione</p> <p><b>TIMBRE AU DOS</b></p> <p>017633824</p>
Abgereist Partì Partito	Ungenügende Adresse Inadeguata Indirizzo insufficiente	Unbekannt Inconosciuto	Nicht abgeholt Non recì. Non ritirato	Annahme verweigert Refuse Respinto	Gestorben Decedè Decesso					
Einbezahlt von / Versé par / Versato da	Zahlbar an / Payable à / Pagabile a									
<b>Tetra Pak Export Ltd.</b>	<b>JORDAN EMBASSY</b>									
<b>P.O. Box 399</b>	<b>Belpstrasse 11</b>									
<b>CH-1009 PULLY-Lausanne</b>	<b>3007 BERN</b>									

**A** Prioritaire Par avion

Priorität sollten stets reife Tomaten haben! Sendungsvermerk auf der Rückseite für Barauszahlung von 520 Fr an die Jordanische Botschaft.



Je nach Kochtopf (Kupfer, Eisen, Alu, Stahl) schmeckt Essen anders. Und kochen sollte man nur mit kalt gepressten Speiseöl-Sorten!

Rückseitige Gebühren-Frankatur PA Pully.

# Niemandem einen Bären aufbinden

Heidelbeeren wurden seit jeher gesammelt und gegessen. Ab 1910 wurden sie in den USA gezüchtet; der Farbstoff befindet sich nur mehr in der Schale. Sie ist nun weniger aromatisch & gesund, aber länger lagerfähig.

FÊTE DU TIMBRE  
2007



Im Urlaub in den Bergen hat man Zeit, Heidelbeeren zu sammeln - sie sind Medizin gegen Demenz – Karte mit fluoreszierenden Markierungen der Postanstalt.

C. E. Schmidt  
Beerenweinkelterei &  
Beerenobst-Anlagen  
Lauffen am Neckar.

Königreich Württemberg.

Postkarte



An

Herrn Julius Roser

Wohlg...

Esslin...

Lederfu...

Wohnung  
(Straße und Hausnummer)

12 12 98

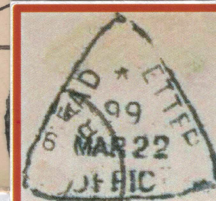
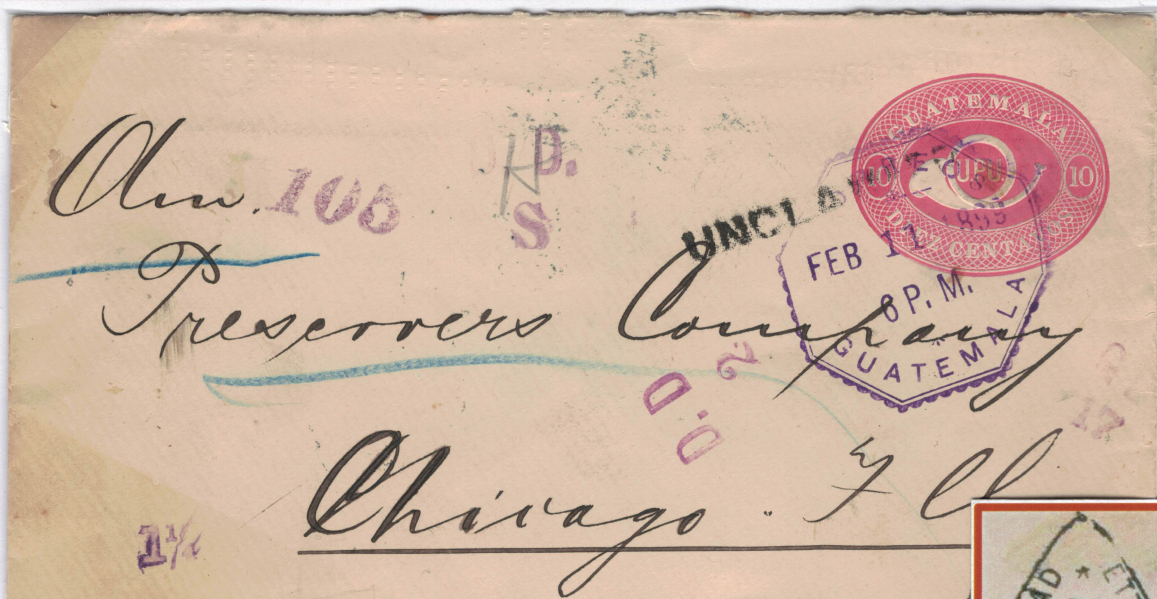


Saft von Beeren - weder filtriert noch pasteurisiert - ist ein Lebensquell (nicht Direktsaft) – Ganzsache mit Zudruck einer Beerenweinkelterei aus Lauffen.



Gezüchtete Beeren ohne Geschmack – Duftende Marke.

Beeren die kaum Mittel zum Leben (Lebensmittel!) bereit stellen sind eigentlich tot. Ist seitens der Post weder der Absender noch Empfänger zu ermitteln kommt ein Brief in ein Dead-Letter-Office und wird vernichtet.



# Sei ein Korinthenkacker

Weintrauben sind die Ausgangsbasis für Wein, Weinbeeren und Korinthen. Man beachte: je dunkler die Farbe, desto gesünder. Allerdings: gerade Weintrauben gehören zu den am meist gespritzten Obstsorten.



Beim Kauf sollte man immer dunklen Trauben (oben) den Vorzug geben – **Biber Privat-Post.**



Im Trauben-Anbau verwendet man Gibberelinsäure (Beeren werden grösser, aber elliptisch) und Auxine (die Beeren wachsen kernlos) – **Adresszettel IG-Farben Werke heute Bayer AG an den berühmten Chirurgen Ferdinand Sauerbruch.**

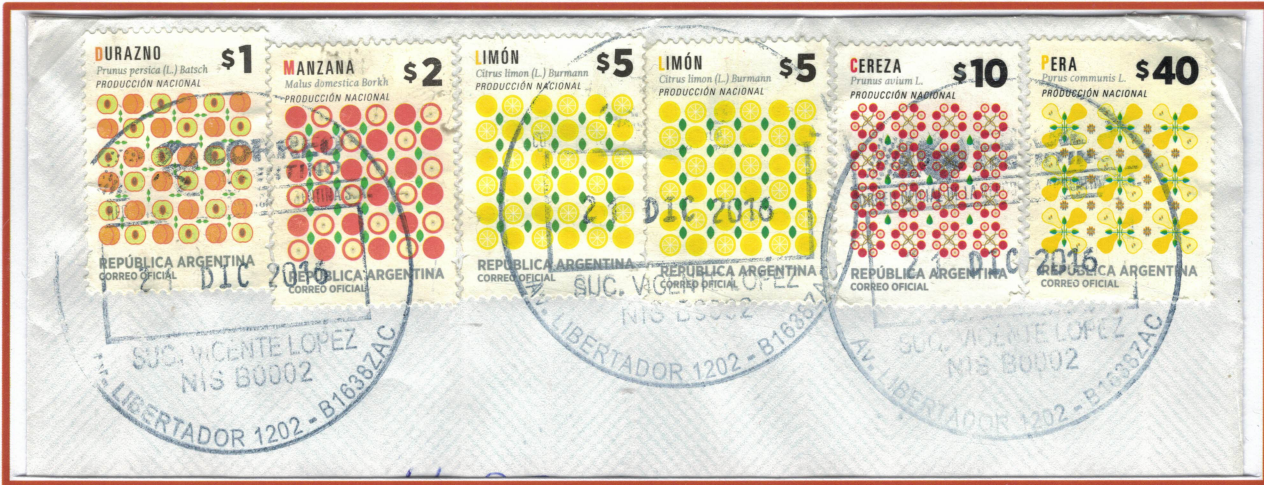


In Korinth (Griechenland) wird die schwarze Sorte Korinthiaki angebaut – **Kanal von Korinth – kopfstehender Überdruck.**

Geschwefelte Sultaninen sind wertvoller als ungeschwefelte! Über die chemische Behandlung erfahren wir selten die Wahrheit – **Ganzsache - Postbote bringt die „Prawda“ (= Wahrheit).**

# Bist Du sauer?

Spontane Mutationen in der Vorzeit und zufällige – allerdings künstlich induzierte – Veränderungen lassen aus der bitteren Zitronat-Zitrone zahlreiche neue Arten entstehen. Mandarinen, Orangen erfreuen unseren Gaumen.



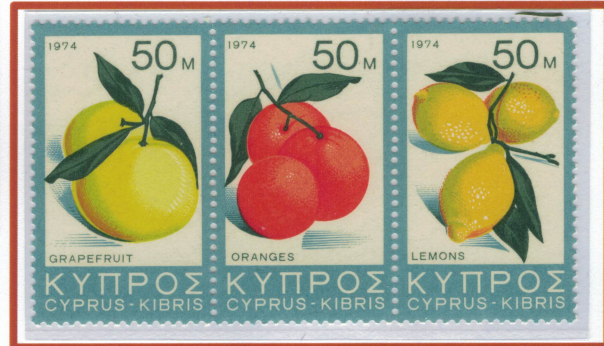
← Die Vielfalt der Früchte ist enorm – hier sind 72 Zitronen neben Steinobst (132) und Kernobst (72) abgebildet.



Anthocyane [nicht Lycopin] färben Orangen rot und schützen den Körper vor oxidativem Stress. Am gesündesten ist die weisse schwammige Schicht (Exokarp – Albedo) – **Zierallonge**.



Farbvariante durch Fehldruck



Neue Varianten sind durch Pfropfen der Äste oder radioaktive Bestrahlung der Kerne entstanden - **Zusammendruck**.



Zitrusfrüchte stammen ursprünglich aus Südost-Asien. Nach und nach wurden sie bis Südeuropa verbreitet. Kolumbus nahm auf seine Reise nach „Indien“ einen Beutel Orangenkerne mit – **Vorphilabrief Kuba: Matanzas nach Colon [= spanischer Name für den Amerika-Entdecker]**



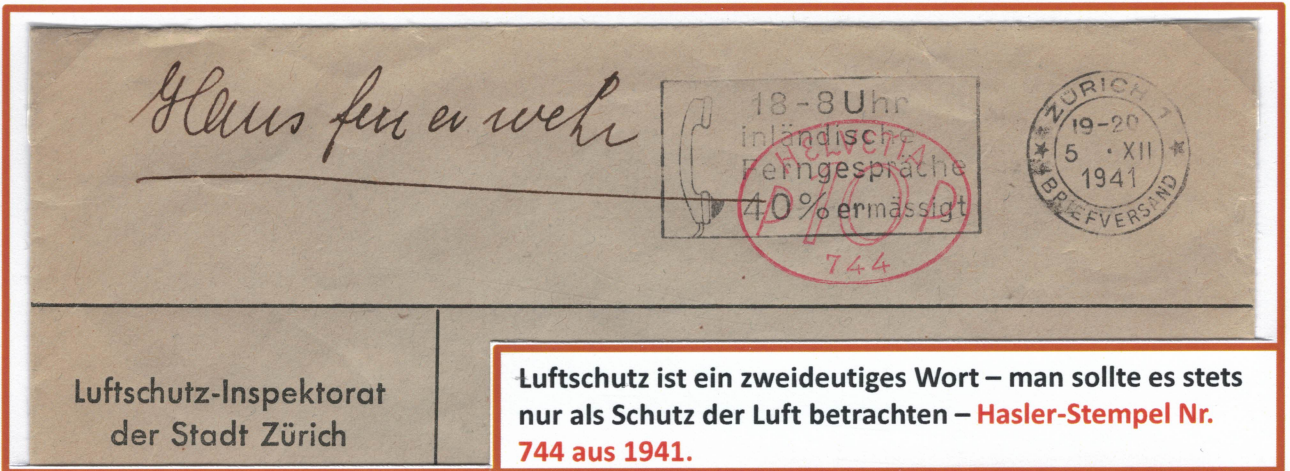
Blüte und kernlose Frucht



Nur wer genau schaut, findet vollreife Orangen – **Farbunterschiede beim Druck**.

# Vergiss mein nicht

Gewisse Lebensmittel sollte man nicht vergessen – täglich zwei Liter Wasser sind eigentlich ein Muss für Jeden. Es gibt jedoch noch weitere kostenlose Lebensmittel = Mittel zum Leben: frische Luft, sprich Sauerstoff.



Die Spatzen pfeifen es schon von den Dächern: es gibt Firmen, die das Lebensmittel *Wasser* privatisieren wollen. Wasser soll dann nicht mehr Allgemeingut der Bürger sein – **Freistempel.**



Wasser ist Leben – halten wir es sauber!



Die Salz-Luft am oder auf dem Meer reinigt unsere Lungen – allerdings ist Wasser auch ein Feind des Menschen – auf die Dosis kommt es an – **Katapult-Flug-Brief von New York nach Bremen.**