Drei Viertel der Haushalte besitzen eine Mikrowelle. Das sagt viel über unser Verlangen nach einer schnellen und bequemen Mahlzeit aus.

Ein Blick auf das Gesamtbild zeigt, dass dies nicht ganz unsere Schuld ist. Unsere Welt hat sich zu einem schnellwerdenen Wettlauf gegen die Zeit entwickelt und es hilft nicht, dass die Hälfte der Nahrung in Lebensmittelgeschäften in Kunststoff für den schnellen Verzehr verpackt ist.

Ich war schon immer sehr empfindlich was Mikrowellen angeht. Ich kann die von ihnen ausgehende Strahlung fühlen und gewöhnlich verlasse ich den Raum, wenn eine an ist.

Beunruhigende Entdeckungen

Bereits 1989 machte der Schweizer Ernährungswissenschaftler Dr. Hans-Ulrich Hertel beunruhigende Entdeckungen über Mikrowellenöfen. Seit mehr als einem Jahrzehnt kämpft er für die Veröffentlichung seiner Studien. Seine Gegner konnten ihn mit Hilfe der Schweizer Gerichte mundtot machen. Im März 1993 verbot das Kantonalgericht von Bern Dr. Hertel, seine Forschungsergebnisse zu publizieren. Eine Zuwiderhandlung hätte ihm SFR 5000 oder ein Jahr Haft gekostet.

Das federale Gericht in Lausanne bestätigte 1994 dieses Urteil. Das Gericht begründete dieses Urteil mit dem schweizerischen Gesetz gegen unfairen Wettbewerb, das Diskriminierung, unrichtige, täuschende und unnötige Schäden anrichtende Behauptungen gegen den Hersteller und seine Produkte unter Strafe stellt. Dieses Gesetz vertritt ausschließlich die Interessen von Handel und Industrie. Dieses Gesetz machte auch die Schweizer Presse mundtot, so dass jede Kritik an den Mikrowellen ein Prozessrisiko darstellte.

Der Europäische Gerichtshof für Menschrechte schritt ein

Im August 1998 erklärte das Europäische Gericht für Menschenrechte, dass das Urteil vom Schweizer Gericht gegen Dr. Hertel ungültig war. Es hatte gegen das Recht auf Freiheit der Meinungsäußerung verstoßen. Die Schweiz musste aufgrund dieses Urteils einen Ausgleich von SF 40.000 bezahlen. In der Zwischenzeit werden die Entdeckungen von Dr. Hertel durch vielfältige Forschungsergebnisse bestätigt.

Erschreckende Ergebnisse

Bei den Teilnehmern, die Nahrung aus der Mikrowelle zu sich genommen hatten, wurden erschreckende Veränderungen im Blut festgestellt: Es konnte ein Rückgang aller Hämoglobin- und Cholesterinwerte festgestellt werden. Sowohl das hochdichte Cholesterin (HDL, “gutes” Cholesterin) als auch das niedrigdichte Cholesterin (LDL, “schlechtes” Cholesterin) wiesen

markante Veränderungen auf. Nach dem Mikrowellen -Essen war ein auffälliger Rückgang der Lymphozyten (weiße Blutkörperchen) zu beobachten. Bei normal zubereiteter Nahrung war dies nicht der Fall. Außerdem wies Dr. Hertel auf nicht-thermische Effekte hin, die die Durchlässigkeit der Zellmembran durch die elektrischen Potentiale der Mikrowelle zwischen Innenseite und Außenseite der Zelle verändern. Beschädigte Zellen werden dadurch eine leichte Beute für Viren, Schimmelpilze und andere Mikroorganismen.

Schäden bis in die Zellen hinein

Die natürlichen Reparaturmechanismen der Zellen in den Nahrungsmitteln werden ebenfalls zerstört. Das wiederum zwingt die Zelle auf eine Not-Energieversorgung umzuschalten. Die Zellen schalten von Aerob (auf Sauerstoff gegründet) auf Anaerob (ohne Sauerstoff) um. Statt Wasser und Kohlendioxid zu produzieren, produzieren die Zellen dann Wasserstoffperoxid und Kohlenmonoxid. Das bedeutet: Die betroffenen Zellen schalten um von einer gesunden Verbrennung auf einen ungesunden Gärprozess. Die daraus resultierende Zerstörung oder Veränderung von Nahrungsmolekülen produziert neue radiolytische, chemische Verbindungen, die der Natur und damit dem Körper unbekannt sind.

Auffallend schlechte Blutwerte

Blutuntersuchungen von Teilnehmern der Studie bestätigten die Verschlechterung der Blutwerte nach dem Verzehr von Mikrowellennahrung. Bei den Teilnehmern, die Nahrung aus dem Mikrowellenofen gegessen hatten, zeigten sich bereits 15 Minuten nach der Nahrungseinnahme verschlechterte Erythrozyt-, Hämoglobin-, Hämatokrit- und Leukozyt-Werte. Diese Ergebnisse ähneln den Werten, die bei Blutarmut diagnostiziert werden. Trotzdem wurde Dr. Hertel von den Schweizer Autoritäten und der Industrie vor Gericht gezogen und wegen unfairen Wettbewerbs verklagt. Aufgrund des Drucks seitens der Industrie nahm Professor Blanc von der Studie und ihrer Veröffentlichung Abstand, um weiteren Schaden von sich fernzuhalten. Er soll sich um die Sicherheit seiner Familie gefürchtet haben.

Hier sind 6 weitere Gründe, warum es sich lohnt die Mikrowelle loszuwerden:

1. Mikrowellen ‘töten’ Nahrungsmittel – Nährstoffe

Nahrung durch Mikrowellen zu erhitzen, entfernt die ursprünglichen Nährstoffe. Die von der Mikrowelle ausgehenden hohen Frequenzen zwingen die Wassermoleküle zur schnellen Drehung, erzeugen Reibung, die die Nahrung in kürzester Zeit erhitzt.

Dies ändert die komplette molekulare Struktur der Nahrung selbst.

Dr. Joseph M. Mercola, ein zugelassener Arzt, schreibt, dass die nicht-leitende Hitze in der Mikrowelle herum springt und solange von der Nahrung aufgenommen wird bis es zu einer Art “toten Nahrung” kommt.

Der ernährungsphysiologische Wert vermindert sich, je länger die Nahrung die Strahlung absorbiert.

2. Mikrowellen zerstören Muttermilch und Vitamin B-12

In einer Studie, veröffentlicht in Journal of Agricultural and Food Chemistry, haben Forscher die Wirkung von Mikrowellenhitze auf den Verlust von Vitamin B-12 in Lebensmitteln untersucht.

Die Ergebnisse der Studie zeigen: Es gab einen Verlust des Vitamins von 30-40 % , wenn die Nahrung Mikrowellen ausgesetzt war.

Was sie heraus fanden war, dass die natürlichen Chemikalien in Vitamin B-12 nach dem Mikrowellen- Erhitzungsprozess praktisch inaktiv wurden.

Forscher testeten 22 frisch-eingefrorene Muttermilch-Proben auf Lysozym-Aktivität und Antikörper durch das Erhitzen der Proben bei 30 Sekunden auf entweder einer niedrigen oder höheren Energieeinstellung.

Bei Muttermilch, die auf hohe Temperaturen erhitzt wurde, fand man ein größeres E-Coli-Wachstum als in unerhitzter Muttermilch

Das Erhitzen bei niedrigen Temperaturen zeigte eine dramatisch abgenommene Lysozym-Aktivität und förderte auch das Wachstum von für Babies schädlichen Bakterien.

3. Mikrowellen erzeugen krebserregende Stoffe in Nahrungsmitteln

Wenn Sie eine Mikrowelle benutzen, packen Sie niemals irgendwas in Plastik. Sie können dadurch krebserregende Stoffe herstellen.

Die russische Regierung hat eine Warnung ausgegeben über die Gesundheitsgefahren, die Mikrowellenöfen auf den menschlichen Körper und die Umwelt haben können.

Bei Nahrungsmittel, die gefroren waren und in der Mikrowelle erhitzt wurden, fand man giftige Chemikalien wie BPA, Polyethylen-Terpthalate, Benzol, Toluol und Xylol.

In den Kunststoffbehältern, die man zum Erhitzen der Mikrowellen-Mahlzeiten verwendet, fand man die krebserregenden Stoffe zusammen mit anderen schädlichen Giftstoffen, die in die Nahrung freigesetzt wurden, welche dann vom Körper aufgenommen werden.

4. Mikrowellen können den Aufbau deines Blutes verändern

In einer klinischen Studie in der Schweiz fanden Forscher heraus, dass sich das Blut bei Individuen verändert hat, die Lebensmittel aus der Mikrowelle konsumierten.

Sie fanden heraus, dass bei 8 Teilnehmern in der Studie die roten Blutkörperchen zurückgingen, während die weißen Blutkörperchen sich zusammen mit ihren Cholesterinspiegel erhöhten.

Die nicht-ionisierende Strahlung der Mikrowelle können Veränderungen auf dein Blut und deine Herzfrequenz haben.

5. Mikrowellen können deine Herzfrequenz verändern

In einer Studie von Dr. Magda Havas von der Trent Universität fand man heraus, dass die Strahlungswert ausgehend von der Mikrowelle den Puls und die Herzfrequenz-Variabilität (HRV) beeinflussen können.

Mikrowellen können aufgrund der 2,4 Ghz-Strahlung – die Frequenz der Strahlung von Mikrowellenöfen – sofort Effekte auf deinen Körper haben.

Diese Strahlenwerte sind innerhalb der staatlichen Sicherheitsrichtlinien aber das hat nicht wirklich was zu bedeuten. Wir sind immer noch täglichen Dosen von Strahlung ausgesetzt.

Es wird berichtet, dass Sie eine dramatische Veränderung des Puls, unregelmäßigen Herzschlägen, Brustschmerzen, etc. erfahren können, wenn man regelmäßig Mikrowellennahrung ißt.

Mit all diesen Studien und auch nur das bloße Wissen darüber, dass ein höheres Maß an Strahlung aus einem Gerät in unseren Häusern kommt, scheint es, als wäre es eine gute Idee, sie rauszuwerfen. Oder sie zumindest nicht so häufig zu verwenden.

Eine Menge Speisen sind dafür gedacht nur in der Mikrowelle gekocht zu werden und dies ist kein Fehler. Wir werden bombardiert mit ungesunder Auswahl infolge von Bequemlichkeit.

Am Ende lohnt es, sich Zeit zu nehmen, um vollständige Mahlzeiten zu kochen. Möglicherweise nimmt es mehr Zeit in Anspruch aber unsere Körper werden uns dafür danken.

‘Lysozym’ ist ein zur Gruppe der Hydrolasen gehörendes Enzym, das durch seine antibakterielle Wirkung zur Funktion des Immunsystems beiträgt.

6. Durch das Garen in der Mikrowelle werden krebsverhindernde Nährstoffe zerstört werden und es entstehen Nährstoffdefizite

Mikrowellen mindern den Nährstoffgehalt des Essens, denn sie zerstören genau die Vitamine und Phytonährstoffe (sekundären Pflanzenstoffe), die vor Krankheiten schützen und uns

gesund erhalten. Mehrere Studien haben ergeben, dass beispielsweise bei Brokkoli bis zu 98 Prozent der krebshemmenden Nährstoffe, durch das Garen in der Mikrowelle, vernichtet werden.

Um zu verstehen, warum das so ist, muss man die Natur der Vitamine und Phytonährstoffe verstehen. Es handelt sich um äußerst empfindliche Moleküle, die durch Hitze sehr leicht zersetzt werden können. Deshalb enthält pflanzliche Rohkost mehr Nährstoffe als gegarte Lebensmittel. Carotinoide, Antioxidantien und andere Moleküle wie DIM (in Brokkoli) oder Anthocyanine (in rotem Mais) werden durch die Mikrowellen-Energie sehr leicht zerstört.

Mikrowellen »beschießen« das Essen auf der molekularen Ebene

Das Garen in der Mikrowelle ist die schlechteste Art, das Essen zuzubereiten, denn Mikrowellen erregen die Wassermoleküle im Kochgut, so dass sich die Hitze von innen nach außen bildet. Das führt zum »Beschuss« jeder einzelnen Zelle des Lebensmittels (wie beispielsweise Brokkoli oder Karotten), so dass die Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe zersetzt werden und die Entstehung von Krankheiten gefördert wird.

In der Mikrowelle gegartes Essen ist nicht nur in jeder Hinsicht »tot«, sondern es ist Essen, das molekular so dekonstruiert wurde, dass nur leere Kalorien, Ballaststoffe und Mineralstoffe übrig bleiben. Praktisch der gesamte Gehalt an Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen ist vernichtet worden.

Wer behauptet, das Garen in der Mikrowelle sei gesund, hat keine Ahnung von Ernährung und Zubereitungsverfahren. Während sich das Dämpfen von Gemüse tatsächlich für manche Sorten eignet, weil dadurch die Bioverfügbarkeit bestimmter Nährstoffe erhöht wird, zerstören die Mikrowellen Gemüse von innen heraus, auf der Ebene der Zellen.

Lass dich vom äußeren Schein nicht trügen

Das wirklich Hinterhältige beim Garen in der Mikrowelle ist, dass das Essen scheinbar noch dasselbe ist, doch auf der Ebene der Zellen ist es, als habe ein Atomkrieg stattgefunden. Die Molekularstruktur ist praktisch vernichtet. Wenn du

in der Mikrowelle gegartes Essen unter einem lichtstarken Mikroskop anschauen könntest, dann würdest du es nie wieder essen, weil du dann sehen könntest, zu welch nährstoffmäßigem Ödland es geworden ist.

Wenn du dich gesund ernähren möchtest, so achte darauf, dass dein Essen zu einem erheblichen Teil aus rohen Pflanzen besteht. Du kannst etwas gedämpftes, pfannengerührtes oder sogar gegrilltes Gemüse essen; beim Grillen solltest du allerdings darauf achten, dass es nicht verbrannt wird. Alle verbrannten Teile enthalten nämlich giftige, krebsverursachende chemische Substanzen, die vor allem die Entstehung von Darmkrebs fördern.

Mikrowellen fördern den Tod, denn sie verwandeln nährstoffreiches, gesundes Essen in leere, dezimierte Kalorien. Seit über zehn Jahren benutze ich kein Mikrowellengerät mehr, ich besitze auch gar keines.

Denke daran: Wer einen Großteil seines Essens in der Mikrowelle zubereitet, entwickelt zwangsläufig chronische Nährstoffdefizite, die zu Krebs, Diabetes, Knochenkrankheiten,

eingeschränkter Gehirnfunktion, Herzerkrankungen und vielen weiteren gesundheitlichen Problemen führen. Die am wenigsten gesunden Menschen in einer Gesellschaft sind in der Regel die, die häufig ihr Mikrowellengerät dazu benutzen, ihr Essen zu »beschießen«.

Quellen zu diesem Artikel unter: NaturalNews
http://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/jf970670x
http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2010/05/18/microwave-hazards.aspx

http://www.magdahavas.com/microwave-radiation-affects-the-heart-are-the-results-real-or-are-they-due-to-interference/