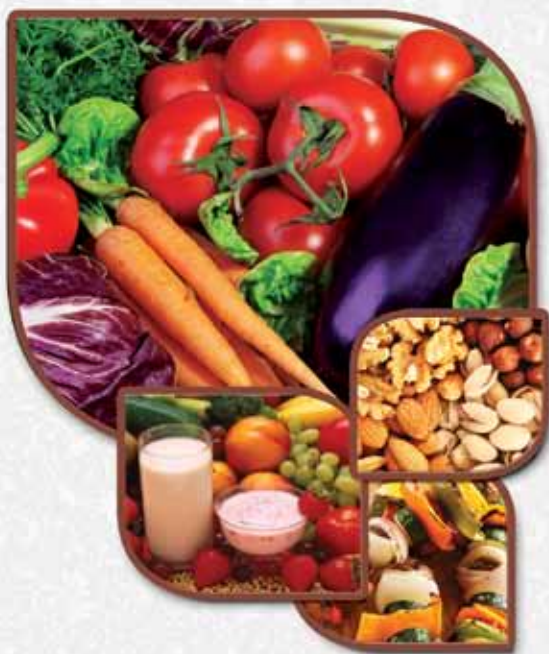


# VALUES ENERGIEWERT



Andreas Schauffert



TATWellness.com  
Postfach 819, 5734 Reinach  
Tel. +41 0415667161

A  
B

Acrylic blanket	-1
Amaranth	9
Ananas	12
Anis	10
Apfel	10+
Aprikosen	15
Aprikosenkerne bitter	13
Arganöl	9
Aronia	2
Artischocke	5
Aubergine	3
Avocado	9
Banane	11
Basilikum	16+
Baumwolle	5
Beluga Linsen	3
Birne	6+
Birnel	5
Blau-Heidelbeere	9
Bockshornklee	14
Bohnen	3
Braune Champignons	5
Brauner Senf	3
Brombeeren	5
Brunnenkresse	6+
Buchweizen	16
Butter	15

C  
F

Camambert Käse	6
Cashew Kerne	16+
Chaga	16+
Champignons	5
Chayote	17,5
Chiasamen dunkel	4
Chiasamen hell	12
Chicoree Salat	1
Chlorella	10
Curry	9
Datteln	16
Deli Margarine	11
Dinkel	15
Dorsch Fisch	4
Ei	14
Eisbergsalat	6
Erdbeeren	4+
Erdnüsse	1
Evian	9+
Feige... frisch und getrocknet	5
Fenchel	5+
Fleisch... z.B. Ziegenfleisch	12
Flohsamen	9
Frischkäse	gut

G  
/  
J

Gerste	14
Gerstengras	2
Gewürznelke	14
Giersch	13
Gojjibeeren	13 +
Grashüpfer frittiert	13
Grapefruit (nur morgens)	13
Grüner Hafer	1-2
Grüne Linsen	9
Hafer	14
Hanf	9
Haselnüsse	12
Henniez	2
Himbeere	9
Hirse	4+
Hirse Gold / Braun und Teff-Zwerghirse	ca. 4
Ingwer	16
Jackfrucht	17
Johannesbeer	4-5
Johannesbeersaft (schwarzer)	4-5



K  
/  
L

Kamille	10
Kamut	12
Kartoffeln	2
Karotten	1
Kichererbsen	16
Klamath Algen	7+
Knoblauch	1
Kohl alle	5
Kohlrabi	5
Kokosnuss	9
Kokosnussöl ... beim Muskeltest sehr schwächend (Die Qualität hängt stark vom reifegrad der Nuss ab.)	12
Kolostrum	16+
Kopfsalat	-2
Kürbis	13+
Kürbiskernöl	ca. 5
Labkraut	16
Lauch	3
Leinöl	12
Löwenzahn	1,5-2





M  
/  
O

Maca	9+
Mairübe	11
Mais	5
Mandeln	16+
Mango	9
Marronni	14+
Mate Tee	11
Maulbeere	2
Meerrettich	11
Miere	7
Milch	12
Miso	15
Mistel	5
Muskatnuss	16+
Nektarinen	9
Nüsslisalat / Feldsalat	2
Orange	13
Oregano	9
Oliven (grüne)	5
Oliven (schwarze-violette)	9
Olivenöl	4+



P  
/  
R

Papaya	9
Paprika-Peperoni	4
Pastinaken	1+
Petersilie	15,5
Pfeffer (grüner)	5
Pfeffer (schwarzer)	9
Pfeffer (weisser)	12
Pfefferminze	14
Pfirsich	4
Pinienpollen	16
Pistazien ... geröstet und gesalzen	11
Polyester fabric	2
Preiselbeere	6 +
Quark neutral	13
Quinao	5
Radieschen	11+
Rapsöl	9
Reis	12
Rettich	12+
Rhabarber	13
Roggen	9
Rosmarin	6,5
Rote Beete	11+
Rote Linsen	17
Roter Wiesenklees / Rotklee	15+
Rucola	6



Schafwolle	12
Schaffleisch gebraten	17
Schwarzkümmelöl	1
Schwarzer Reis	3+
Schwarzwurzel ... sollte aber 2 mal gekocht werden	8
Seide	9
Sellerie	2+
Senfsamen hell	10
Shankara Zucker	10+
Soja	16
Sojabohne genverändert	1
Sonnenblumenöl	10+
Sorghum	16
Spargel	4
Spinat	4
Spirulina	1
Spitzwegerich	15
Stevia	9
Süsskartoffel ... Süsskartoffel ist keine Knolle sondern eine Wurzel	16+
Süsslupine	9
Tamari Sauce	13
Traubenkernmehl-OPC	12 +
Trute = Truthahn	11
Topinambur	12+
Tomate	5



Valsерwasser	2
Walnüsse	15
Weisse Champignons	9
Weizen	9
Wirsing	4
Ziegenfleisch gebraten	15
Ziegenfleisch roh	13
Zitrone (nur morgens)	12,5
Zucchini-Zuccini	10+
Zucker, weisser	3
Zuckerrübe	3
Zwetschge	5-6
Zwiebeln	1

## Values | Energiewert







## Speisepilze

Echter Reizker	4
Habichtspilz	5
Herbsttrompete	2
Mohrenkopf-Milchling	3
Morchel	5
Pfifferlinge	4
Riesenschirmling	5
Schopf-Tintling	9
Steinpilz	1
Stockschwämmchen	2
Violetter Rötelritterling	3



## Values | Energiewert

## Brote

Dinkelweichbrot: Dinkel, Weizen, Roggen, Sauerteig	14
Haferbrot mit Dinkel und Roggen Sauerteig	15
Fünfkornbroth Sauerteig: Gerste, Hafer, Dinkel, Roggen, Amaranth	14
Reines Weizenbauernbrot mit Hefe	14.5
Sauerteigbrot mit Roggen- und Dinkelmehl	14
Roggen - Sauerteigbrot	13,5
Zopf-Weissbrot	12





Fische

Aal	2	Lachs	4
Äsche	12	Makrele	11
Austern	1	Meerforelle	10
Bachforelle	12	Miesmuschel	1
Bachsaibling	14	Nase	14
Barbe	14,5	Quappe	2
Barsch	14	Rapfen	15
Brassen	13	Regenbogenforelle	11
Döbel	16	Rotauge	14
Elritze	11	Rotfeder	16
Europäischer Stör	1	Schleie	9
Flunder	1	Scholle	1
Giebel	15	Seelachs	5
Grundel	3	Seezunge	1
Gründling	5	Sonnenbarsch	13
Grünschalmuschel	2	Tobiasfisch	2
Graskarpfen	11	Thunfisch	2
Güster	11	Ukelei	13
Hecht	14	Wels	2
Hering	11	Wolfsbarsch	16
Kabeljau	4	Zackenbarsch	12
Kaulbarsch	12	Zander	15
Karause	15		
Karpfen	9		
Koi	2		





## Gemüse

Brokkoli	4
Chinakohl	2
Cicorino Rosso	2
Eichblatt grün/rot	3
Endivie gekraust/glatt	3
Federkohl / Grünkohl	2
Grüne Bohnen	2,5
Herbstrübe	5
Kardy	5
Kefen	2
Krautstiel / Mangold	5
Lattich	6
Lollo grün-rot	3





“Hier eine kurze Zusammenfassung, was man essen sollte und was man lieber meiden sollte. Die hier gemachten Empfehlungen lassen sich sehr einfach mit dem Muskeltest verifizieren. Dieser Muskeltest ist absolut unbestechlich und bringt so manch erstaunliches und unerwartetes zu Tage oder hätten sie gedacht dass Olivenöl von unreifen Oliven und europäischer Honig schwächend sind.

Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein! (Paracelsus)

Wir vermeiden wenn immer möglich alle Nachtschattengewächse. Dazu gehören, Kartoffeln, Peperoni und Paprika, Auberginen und Tomaten. Tomaten gekocht sind aber nicht ganz so schlecht und können ab und zu verzehrt werden. Kaffee sollte dringend vermieden werden. Karotten, Zwiebeln und Knoblauch gelten als Küchengeifte und können auch durch Kochen kaum verbessert werden.

Ihre Lebensenergie ist extrem tief und es ist schon erstaunlich, dass gerade diese Nahrungsmittel sehr oft in Babynahrung gefunden werden. Wir vermeiden alle Kohlarten, auch wenn z.B. der Brokkoli einen fantastischen Ruf hat. Mais ist ebenfalls nicht zu empfehlen.

Fenchelknollen sind abzulehnen, Fenchelsamen jedoch sehr wertvoll. Blattsalate vermeiden wir, ausser den Rucola. All diese Produkte schwächen den Organismus sofort. Ebenfalls vermeiden wir Schweine-, Straussen-, Kaninchen- und Pferdefleisch. Ebenfalls Fische ohne Schuppen, wie z.B. den Aal, od. die Scholle.

Hochwertige und wohlschmeckende Nahrungsmittel sind:

Wir ernähren uns zur Hauptsache von Lebensmitteln, die unserem Körper Energie zuführen. Hierzu gehören alle Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen und Kichererbsen, jedoch das 1. Kochwasser wegschütten.

### **Getreide wie:**

Weizen, Hafer, Reis, Gerste, Dinkel und Kamut . Kamut ist kaum von Umweltgiften belastet und daher sehr zu empfehlen. Ebenfalls Maronen-Maroni, Rote Beete sind sehr zu empfehlen. Entgiften das Blut, erhöhen den Sauerstoffgehalt des Blutes zig fach. Zucchetti, Gurken, vorsicht kühlend. Kürbis und Süsskartoffeln, schwingen extrem hoch, sowie Avocados, jedoch nur im reifen Zustand. Radieschen und Rettich.

Milch, in kleinen Mengen, Frischkäse, Eier, das Fleisch vom Kalb, Ziegen, Schaf und Rind sind hochwertige stärkende Lebensmittel. Frische Früchte und Beeren, wenn überhaupt, dann nur morgens und nichtmischen. Vorsicht bei vielen frischen Früchten besteht die Gefahr von Würmern und Pilzen! Bananen und getrocknete und gekochte Früchte können jederzeit gegessen werden und sind frischen Früchten vorzuziehen. All diese Aussagen lassen sich mit der Rute oder dem Muskeltest leicht verifizieren.

Zum Abschluss dieses sehr wichtigen Kapitels hier einige Energierichtwerte, der wichtigsten Nahrungsmittel und Produkte. Diese wurden gemessen auf einer Energieskala von 0-18. Der gesunde Mensch liegt in der Mitte auf Energieebene 9. Alles was darunter ist, entzieht dem Menschen Energie, alles was darüber ist gibt ihm Energie.

Je höher die Energie, desto grössere Therapieerfolge können erwartet werden. Liegt die Energie über 15, dann kann von beinahe sofortigen Wirkungen ausgegangen werden. Die Angaben sind ca. Angaben und können um ca. 0.5 Punkte höher oder tiefer ausfallen:

“Wir haben uns die Mühe gemacht einige der Hauptnahrungsmittel auf die negativen Auswirkungen auf unseren Organismus untersucht.

Dies sind die doch erschreckenden Befunde, welche auch gleichzeitig eine Erklärung für den miserablen Gesundheitszustand der Menschen sind:

**Honig:** Honig in Europa ist eher schlecht bis sehr schlecht. dies kommt vermutlich durch die Fütterung mit weiszucker. honig in Uganda ist hervorragend und heilend. ebenfalls ist zu beachten, dass man honig 2 mal aufkochen sollte. beim ersten mal aufkochen sieht man unreinen schaum auf der Oberfläche. dieser muss weggeschüttet werden und dann kocht man den honig erneut auf und genießt ihn.

**Zwiebel verursacht u.a.:** Bluthochdruck, Durchblutungsprobleme, Erkältungssymptome, Nervosität, Rheuma, Vergiftungs-erscheinungen, Verdauungsprobleme, Fettansammlungen, Gehirnschwäche, Blähungen, Stoffwechselstörungen schwächt: Niere, Muskeln, Zähne, Knochen, Ohren und Milz

**Blumenkohl verursacht u.a.:** Durchblutungsstörungen, Erkältungssymptome, Arthrose, Schwindel, Agressionen, Unzufriedenheit, Lustlosigkeit, Verdauungsprobleme, Wasseransammlungen, Gehirnschwäche, Blähungen, Stoffwechselstörungen schwächt: Muskeln, Haare, Bindegewebe, Zähne, Augen, Ohren, Drüsen

**Tomate verursacht u.a.:** Durchblutungsprobleme, Krampfadern, Energielosigkeit, Arthrose, Nervosität, Rheuma, Vergiftungs-erscheinungen, Gicht, Wasseransammlungen, Wasseransammlungen, Hormonstörungen, Blähungen, Stoffwechselstörungen schwächt: Magen-Darm, Bindegewebe, Knochen, Milz, Leber

**Kaffe verursacht u.a.:** Hohen Blutdruck, Durchblutungsprobleme, Krampfadern, Erkältungssymptome, Energielosigkeit, Kopfschmerzen, Depressionen, Schwermütigkeit, Arthrose, Nervosität, Rheuma, Vergiftungserscheinungen, Gicht, Hormonstörungen, Gehirnschwäche, Blähungen, Stoffwechselstörungen schwächt: Niere, Magen-Darm, Muskeln, Haare, Bindegewebe, Herz, Augen, Drüsen, Leber, Milz

**Karotte verursacht u.a.:** Durchblutungsprobleme, Krampfadern, Erkältungssymptome, Schwindel, Asthma, Agressionen, Gicht, Fettansammlungen, schwächt: Magen-Darm, Augen, Ohren, Lunge, Drüsen, Haare, Zähne

**Kartoffel verursacht u.a.:** Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, Energielosigkeit, Kopfschmerzen, Depressionen, Schläfrigkeit, Arthrose, Nervosität, Rheuma, Vergiftungserscheinungen, Verdauungsprobleme, Hormonstörungen, Gehirnschwäche schwächt: Niere, Muskeln, Haare, Zähne, Knochen, Milz.

### **Sind grüne Bohnen wirklich giftig?**

Ich habe gehört, dass grüne Bohnen nur gekocht gegessen werden dürfen. Stimmt das denn wirklich? Was kann denn passieren, wenn man sie trotzdem roh isst?

Ob als Suppe, Salat oder Beilage: Grüne Bohnen sind ein Gemüse, das von Mai bis Oktober frisch aus dem eigenen Garten oder vom Markt geholt werden kann. Zudem gibt es sie tiefgekühlt oder exportiert das ganze Jahr über in den Supermärkten. Doch gesund sind sowohl die Bohnen als auch die Hülsen drumherum nur, wenn sie gekocht werden. “Schuld daran sind giftige Eiweißverbindungen, die natürlich in grünen Bohnen vorkommen und Phasin genannt werden”, erklärt Ernährungswissenschaftler Uwe Knop. Beim Kochen wird Phasin, das zur Gruppe der Lektine gehört, zerstört. “Allerdings sollten grüne Bohnen mindestens zehn bis fünfzehn Minuten gekocht werden, denn die Lektine sind einerseits in den Zellen gebunden und andererseits sehr hitzestabil”, ergänzt der Experte.

### **Bohnensalat ist keine Rohkost**

Schon drei bis zehn grüne Bohnen reichen für einen Erwachsenen aus, um innerhalb der nächsten Stunde schwerwiegende Vergiftungserscheinungen, wie Erbrechen, Krämpfe, Durchfälle, Fieber und im schlimmsten Fall auch einen Kollaps auszulösen. Phasin kann sich einerseits an die roten Blutkörperchen anheften und diese dazu bringen, zu verklumpen. Andererseits besitzt es die Fähigkeit, sich an spezifische Zellmembranen der



Darmwand zu binden und so schwere Stoffwechselschäden auszulösen. Größere Mengen Phasin schädigen die Darmzotten sogar langfristig. Zum Glück ist das Phasin - wie alle anderen Eiweiße auch - temperaturempfindlich. Werden die grünen Bohnen also etwa eine Viertelstunde lang gekocht, denaturiert das Phasin und wird so für den Menschen un-schädlich.

Bohnensalat ist demzufolge keine Rohkost, sondern sollte aus gekochten Bohnen bestehen. Damit diese ihr schönes Grün behalten, müssen sie gleich nach dem Kochen mit eiskaltem Wasser abgeschreckt werden. Das Koch- oder Blanchierwasser sollte auf jeden Fall weggeschüttet werden, denn darin kann sich Phasin anreichern.

Grüne Bohnen sind gute Eiweißlieferanten. Es gibt sie als Stangen- oder Buschbohnen in vielen verschiedenen Sorten. Neben Ballaststoffen liefern grüne Bohnen auch Mineralstoffe wie beispielsweise Kalium, Calcium und Magnesium sowie die Vitamine B2, B6. Auch Beta-Carotin ist in grünen Bohnen enthalten. Der Körper kann es in Vitamin A umwandeln. Grüne Bohnen haben weniger als 50 Kilokalorien (kcal) pro 100 Gramm, je nach Sorte.

“Als Frischemerkmal gelten eine kräftig grüne Farbe, und die Hülsen sollten so knackig sein, dass sie brechen, wenn man sie biegt” weiß Knop. Daher stammt auch der Name Brechbohnen, wenn man beispielsweise Prinzessbohnen durchbricht. Im Kühlschrank sollten Bohnen höchstens ein bis zwei Tage gelagert werden.

### **“Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen”**

Die gesunden Hülsenfrüchte sind nicht nur roh giftig, sie haben außerdem eine andere unangenehme Seite: Sie blähen. Die vermehrte Bildung von Gasen im Dickdarm kommt von einem Dreifachzucker, der in den Bohnen enthalten ist. Wird dieser von den Darmbakterien verdaut, entste-

hen Faulgase. Zwei Möglichkeiten gibt es, um diese Wirkung zu lindern: Man kann die Bohnen vor der Zubereitung wässern. So kann ein Teil der Dreifachzucker ausgewaschen werden. Zudem hilft dieses Verfahren bei nicht mehr ganz frischen Bohnen, sie wieder etwas knackiger zu machen. Allerdings werden dabei auch Mineralstoffe und Vitamine verwässert.

Die zweite Möglichkeit: Man gibt zu dem Gemüse Gewürze wie beispielsweise Anis, Bohnenkraut, Koriander, Kreuzkümmel oder Kümmel hinzu. Diese können zwar die Blähungen nicht ganz verdrängen, entspannen aber den Darm, sodass die Entstehung der Faulgase nicht mehr so unangenehm ist.

Übrigens: In einigen thailändischen Restaurants werden die Bohnen im Wok gegart. Das ist grundsätzlich nicht bedenklich, da sich in diesem speziellen Kochutensil mit der richtigen Befeuern schnell hohe Temperaturen entwickeln können und dadurch das giftige Phasin zerstört wird. Wenn allerdings die Bohnen direkt aus dem Gefrierfach kommen und nicht lange genug hohen Temperaturen ausgesetzt waren oder sogar innen noch kalt sind, sollte man sie besser auf dem Teller lassen, um auf Nummer sicher zu gehen.





TATWellness.com  
Postfach 819, 5734 Reinach  
Tel. +41 0415667161