

Autoimmunerkrankungen

Jede Seite, die Sie lesen, ist ein Gewinn für Sie und Ihre Gesundheit.



Lesen Sie unsere Unterlagen ausgedruckt, in Ruhe und aufmerksam durch. Arbeiten Sie mit unseren Unterlagen. Lesen Sie die Unterlagen mehrmals. Prüfen Sie, ob Sie alles so umsetzen, wie beschrieben. Kleinste Abweichungen können den Erfolg mindern.

Unsere Living Nature® Unterlagen werden im ersten Augenblick des Lesens vielleicht Widerspruch auslösen. Wer aber ruhig und sachlich gewillt ist, die Wahrheit in sich aufzunehmen und in seinem eigenen Leben umzusetzen, der wird bald erkennen und an seinem eigenen Leib erfahren, warum uns nur die Wahrheit frei und gesund machen kann.

Living Nature® Schmerzfrequenzkonzept

Ratgeber und Wegweiser für Autoimmunerkrankungen I Entzündungen

So kann Ihr Körper selber korrigieren und heilen. Nur so!

Fazit nach bald 20 Jahren: Die grossen Probleme bei einer Heilung von Krankheiten sind Medikamente, die zahlreichen Nebenwirkungen, die ausgelöst werden können, sowie der Medikamenten-Drogen-Entzug und kaum die Krankheiten selber.

Ein Leben lang sollten wir unseren Körper, unser Immunsystem stärken, damit wir gesund bleiben. Nie schwächen! Der Körper will immer gesund bleiben und selber heilen. Doch das lassen wir mit unserem Lebensstil nicht zu. Ein Leben lang sollten wir unser Leben, so gut es geht leben. Viele vergessen das im hektischen Alltag, der uns sehr schadet.

Die Living Nature® Schmerzfrei- und Gesundheitskonzepte sind ausgereift, einfach und sofort umzusetzen. Die ersten Erfolge sind bereits nach einigen Tagen spürbar und zu sehen. Sie können Ihr Leben wieder ohne Angst geniessen.

Unser einmaliges Online-Konzept (Online-eMail-Beratung vor allem für mehrfacherkrankte oder nur mit unseren E-Books für einfacherkrankte Menschen) hat sich über Jahre aus Theorie, aber vor allem aus der fast 20-jährigen Praxis mit unseren Klienten entwickelt. Seit Jahren beraten wir unsere Klienten per eMail und es funktioniert bestens. Auch Sie können sofort davon profitieren.

Anmerkung: Obwohl unsere Empfehlungen sehr sicher sind, gibt es ein paar Kontraindikationen zu beachten. Seltene Fälle allergischen Reaktionen wurden festgestellt, und es kann mit vielen Medikamenten, einschliesslich Herz-Medikamente, Blutverdünner, Diabetes-Medikamente und andere Drogen interagieren. Lesen Sie die Beipackzettel Ihrer Medikamente aufmerksam durch.

Unsere Informationen ersetzen keinen Arztbesuch. Informieren Sie Ihren Arzt über Ihr Vorgehen und suchen Sie ihn immer wieder zur medizinischen Kontrolle auf. Unsere Informationen wurden mit grösster Sorgfalt erarbeitet. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung für Personen- oder andere Schäden ausgeschlossen.

© Copyright by André Schudel, weiterverteilen der Unterlagen ausserhalb der Familie und kopieren jeder Art ist verboten.

Bilder: fotolia.com, pixabay.com, peta.de

Up-date: Dezember 2020

Vorwort

Ein Wunderwerk der Natur – unser Körper

Wer ist der beste Arzt?

Der erfahrenste Arzt ist der Beste!

Und wer ist das?

Unser Körper ist der beste Arzt! Garantiert!

Kein Arzt, keine Medizin, kein Heiler kann den Körper und Geist heilen. Sie können Krankheiten konservieren aber **nicht** heilen. Vieles wird jedoch verschlimmbessert mit den unzähligen Nebenwirkungen der Medikamente. Jede Wunde schliesst sich von selbst. Je gesünder Sie sich ernähren, desto schneller geht es.

Der Körper lernt seit unvorstellbar langen Zeiten mit allen möglichen und unmöglichen Problemen fertig zu werden und gibt die bewährten Methoden und Erfahrungen an die nächste Generation weiter. Das heisst, für alle «alten» Krankheiten haben wir die dazu passenden Heilverfahren in uns gespeichert, wenn wir sie nicht unterdrücken. Für alle «neuen» Krankheiten, die wild aus dem Boden spriessen, ist der Mensch, die Gesellschaft, selber stark daran beteiligt, doch auch hier hat unser Körper die passenden Lösungen zur Hand.

Es wird etwas schwieriger, wenn Krankheiten erfunden werden und Mensch unbedingt leiden will. Auch da hätte der Körper Lösungen. Der Körper hat sogar Lösungen, wenn wir ihn täglich mit falscher Ernährung und Medikamenten vergiften. Und wenn wir ihn zusätzlich durch Stress schwächen. Der Körper will immer gesund sein. Taucht durch unseren Lebensstil eine Krankheit auf, will er sofort heilen und unternimmt alles was notwendig ist, um gesund und schmerzfrei zu werden. Doch wir lassen das nicht zu. Wir schlucken Gift in Form von Medikamenten.

Alles, was dieses Wunderwerk, unser Körper und Geist braucht, um zu funktionieren und Ihnen ein schönes Leben zu ermöglichen ist:

Living Nature

Also Leben und Natur. Wir sind lebend, wir sind Natur. Wenn wir das akzeptieren oder auch umsetzen, leben wir gesund und fröhlich, sind fit – es geht uns gut.

Einleitung

Sie leiden an Schmerzen oder an einer Krankheit, dann gibt es zwei Möglichkeiten für Sie:

1. Sie gehen zum Arzt, schlucken Medikamente, die Nebenwirkungen auslösen und plagen sich durchs Jahr in der Hoffnung, dass es irgendwann besser wird.
2. Sie setzen unsere Philosophie, unser Schmerzfrei- und Gesundheitskonzept, um und haben endlich Ruhe. Sie können Ihr Leben wieder genießen.

Es ist die grösste Gesundheitsillusion unserer modernen Zeit, dass viele Menschen glauben, die Gesundheit, die Heilung von Krankheiten getrost ihrem Arzt, dem Krankenhaus und den Medikamenten und Operationen überlassen zu können. Bequem haben sie dann selber mit dem lästigen Thema nichts mehr zu tun. Menschen, die das glauben, werden im Ernstfall enttäuscht. Kein Arzt kann sich selbst auch nur von einem Schnupfen heilen. Es ist einzig unser Körper, wir selbst sind es, die uns heilen können. In jedem Menschen ist das Potenzial angelegt, jede auch noch so schreckliche Krankheit zu heilen. Unser Körper will immer gesund sein und bleiben. Er tut alles dafür, dass es so bleibt. Erkrankt er doch, will er sofort heilen. Nur wir lassen das nicht zu. Menschen vergiften mit Medikamenten ihren Körper und verstümmeln sich mit operativen Eingriffen.

Was zählt? Was wir essen und trinken, wie wir wohnen und arbeiten, wie wir uns bewegen, massvoll Sport treiben, was wir denken und fühlen. Allein darin liegen die uns möglichen Entscheidungen für ein langes oder kurzes Leben, für eine gesunde oder kranke Zukunft, für Fröhlichkeit oder Trübsal. Also jeder Mensch gestaltet sein Leben und seine Gesundheit selbst.

Die Natur bietet allen Lebewesen die passende und gesunde Ernährung. Halten wir uns daran bleiben wir gesund. Sollten wir trotzdem krank werden, bietet uns die Natur die passenden heilenden Kräuter.

Was macht der Mensch? Er baut die Heilkräuter chemisch nach, damit eine Industrie gut leben kann. Doch diese Chemie hat nichts mehr mit Natur zu tun. Der Körper kann auf diese Weise nicht heilen. Die Chemie sorgt dafür, dass die Krankheit im Körper bleibt und zusätzlich Nebenwirkungen ausgelöst werden.

Bei den Nahrungsergänzungen werden Kräuter getrocknet, zerkleinert (pulverisiert), in Tabletten oder Kapseln gepresst oder in Alkohol eingelegt. Die Lebenskraft der Kräuter wird dadurch vernichtet und deshalb haben Sie auch keine positive Wirkung auf Ihre Gesundheit.

Bei Autoimmun- und/oder Magen-/Darmerkrankungen, sowie bei Diabetes, sind nicht nur einzelne Bereiche erkrankt, sondern sehr oft Leber, Nieren, Bauchspeicheldrüse und andere Organe. Wenn nicht durch die Krankheit selber, so werden die Organe durch Medikamente und/oder Impfstoffe geschwächt. Oft merken Erkrankte erst etwas, wenn es vielleicht schon zu spät ist. Superfoods, chinesische und/oder ayurvedische Kräuter, exotische Früchte (z.B. Sternfrucht usw.) können auf unsere Organe negativ einwirken. Wir betrachten Krankheiten immer ganzheitlich und empfehlen, unsere Informationen 1:1 umzusetzen. Wer zusätzliche Nahrungsergänzungen einnehmen möchte, soll mit dem Arzt besprechen was er dazu meint. Es geht zudem um Wechselwirkungen mit verschiedenen Nahrungsergänzungen untereinander und natürlich in Verbindung mit Medikamenten, die vielleicht nicht sofort abgesetzt werden können. Wenn der Arzt keine Meinung dazu hat, sollte auf die Einnahme

solcher Produkte verzichtet werden, auch wenn diese in Büchern oder auf Internetseiten blumig mit «Heilung» beworben werden. Homöopathische Mittel gelten als sicher, bringen jedoch nicht viel, da kein Grundproblem gelöst wird. Zudem sollten die Inhaltsstoffe überprüft werden. Alles muss in Bioqualität sein. Mais-, Kartoffel- oder Reisstärke darf nicht enthalten sein.

Ihre Entscheidung, gehen Sie den Medikamenten- oder den Naturweg?



Wenn Sie sich für Medikamente entscheiden sind Sie bei uns falsch.

Living Nature steht für Leben und Natur. Nicht für Völlerei, Chemie, Vernichtung, noch kränker werden. Ihr Körper besteht aus Natur und liebt Natur. Er will nicht vergiftet werden, sondern leben, gesund werden und gesund bleiben. Geben Sie ihm diese Chance?!

Früher sind vor allem Landwirte, wohlhabende und reiche Menschen (wegen Völlerei) an diesen Krankheiten und an Krebs erkrankt. Heute essen fast alle Menschen so ungesund. Zu einer Autoimmunerkrankung werden folgende Krankheiten gezählt, es können auch mehrere Autoimmunerkrankungen auftauchen:

- **Alopecia areata:** Haarausfall
- **Autoimmunenteropathie:** Enterozyten des Dick- und Dünndarmes
- **Autoimmunhepatitis:** Leber
- **APECED:** Bauchspeicheldrüse, Nebennierenrinde, Thymus
- **Basedow-Krankheit:** Schilddrüsenüberfunktion
- **Bullöses Pemphigoid:** Hemidesmosomen basaler Keratinozyten der Haut zusätzlich oft Mundschleimhaut
- **Chronisch aktive Hepatitis:** infektiöse, toxische, immunologische oder auch anders bedingte Entzündung des Bindegewebes und Blutgefäßsystems und später des Parenchyms der Leber
- **Chronische Gastritis:** Magen

- **Churg-Strauss-Syndrom:** Gefäße
- **CIDP:** Myelinschicht der Nerven des peripheren Nervensystems
- **Colitis ulcerosa:** Dickdarm oder Mastdarm
- **Dermatomyositis** Muskeln und Haut
- **Diabetes mellitus Typ 1:** Betazellen der Bauchspeicheldrüse
- **Dermatitis herpetiformis Duhring:** Haut, Dünndarm
- **Epidermolysis bullosa acquisita:** Haut
- **Glomerulonephritis:** Nieren
- **Goodpasture-Syndrom:** Basalmembranen von Nieren und Lungen
- **Guillain-Barré-Syndrom:** Myelinschicht der Nerven des peripheren Nervensystems
- **Hashimoto-Thyreoiditis:** Schilddrüse
- **Hypothyreoiditis:** Schilddrüsenunterfunktion
- **Idiopathische thrombozytopenische Purpura:** Thrombozyten
- **Lichen sclerosus:** Haut
- **Lichen mucosae:** Schleimhaut
- **Lineare IgA-Dermatose:** Haut
- **Lupus erythematoses:** Innere Organe und Haut
- **Mikroskopische Polyangiitis:** Haut, Niere, Lunge
- **Morbus Adamantiades-Beçet:** Haut, Iris
- **Morbus Addison:** Erkrankung der Nebennierenrinde
- **Morbus Basedow:** TSH-Rezeptoren der Schilddrüse
- **Morbus Crohn:** Verdauungstrakt – ist keine typische Autoimmunerkrankung
- **Myalgische Enzephalomyelitis:** Nervensystem
- **Morbus Bechterew:** Wirbelsäule, Iris
- **Multiple Sklerose (MS):** Myelinscheiden im zentralen Nervensystem
- **Myasthenia gravis:** Acetylcholinrezeptoren an der motorischen Endplatte
- **Narkolepsie:** Orexin (Hypocretin) bildende Nervenzellen im Gehirn
- **PANDAS:** Basalganglien des Gehirns
- **Pemphigus foliaceus:** Haut
- **Pemphigus seborrhoicus:** Haut
- **Pemphigus vulgaris:** Keratinozyten der Mundschleimhaut, v. a. aber Haut
- **Perniziöse Anämie:** durch Vitamin B12-Mangel
- **Polychondritis:** Gelenkknorpel sowie Ohr- und Nasenknorpel
- **Polymyalgia rheumatica:** Schulter- und Beckenmuskulatur
- **Polymyositis:** Muskeln
- **Primär biliäre Cholangitis:** Leberentzündung
- **Psoriasis:** Haut
- **Rheumatisches Fieber:** Bindegewebe der Gelenke, Herzgewebe, Basalganglien des Gehirns, Haut
- **Rheumatoide Arthritis:** Bindegewebe der Gelenke, Sehnen
- **SAPHO-Syndrom:** Skelett (Gelenkentzündung, Hyperostosen, Knochenentzündungen), Haut (Akne)
- **Sarkoidose (Morbus Boeck):** Lymphknoten, Lunge, Bindegewebe
- **Sjögren-Syndrom:** Speicheldrüsen, Tränendrüsen
- **Sklerodermie:** Bindegewebe unter der Haut
- **Stiff-Man-Syndrom:** Nervenzellen des zentralen Nervensystems
- **Sympathische Ophthalmie:** Augen
- **Systemischer Lupus erythematoses:** Haut, Gelenke, Niere, ZNS, Gefäße
- **Purpura Schönlein-Henoch:** Haut, Niere, Gastrointestinaltrakt, Gelenke
- **Uveitis:** Entzündung der mittleren Augenhaut
- **Vaskulitis:** Entzündung der Blutgefäße
- **Vitiligo: Melanozyten:** Weissfleckenkrankheit
- **Wegenersche Granulomatose** u. a. Nieren, Lungen, HNO-Bereich
- **Zöliakie:** Dünndarm

Die Ausgangslage – Ihre Krankheit.

Was ist passiert?

Nur der Mensch wird krank. Kein anderes Tier hat die Gesetze der Ernährung so sehr verletzt wie der Mensch. Kein Tier, ausser unsere Haus- und «Nutz»tiere essen so falsch wie der Mensch. Unsere Zivilisations- und Autoimmunerkrankungen, werden durch Verstopfungen des Kreislaufes, des Gewebes, des Röhrensystems (Blutgefässe, Darm, Organe) ausgelöst. Die sich immer mehr anhäufende Schleim-Schlackenverstopfungen führt zur Zersetzung, Fäulnis und Gärung dieser Schleimprodukte und den Rückständen von Nahrung. Diese verfaulen und schwächen das Immunsystem. Schmerzen und Entzündungen kommen durch den Überdruck. Hitze oder Entzündung wird verursacht durch Reibung und Stauung.

Das gesamte menschliche Röhrensystem, besonders die mikroskopisch kleinen Kapillargefässe sind durch falsche Ernährung der heutigen Zivilisation chronisch verstopft.

Weisse Blutkörperchen, die vermehrt vorkommen sind Abfall. Autoimmunerkrankte haben kein schleimfreies Blut und schleimfreie Blutgefässe mehr. In Gelenken und Organen sammeln sich Schleim, Harnsäure und Eiter (Entzündung) entsteht.

Aus Berichten von Pathologen erfahren wir, dass viele der untersuchten Dickdärme Substanzen in sich haben, wie zum Beispiel Würmer und jahrzehntealte Kotsteine. **Die Innenwände der Därme sind verkrustet mit altem, verhärtetem Kot und ähneln in ihrem Aussehen der Innenseite eines schmutzigen Ofenrohrs.** Bei übergewichtigen Menschen wiegen die Kotsteine mehrere Kilos. Einmal guter Stuhlgang am Tag bedeutet nichts.

Gifte in der Luft, im Wasser, in unseren Lebensmitteln, in unseren Körperpflegeprodukten, Haushaltsreinigungsmitteln, Möbeln, Teppichen, Vorhängen, Farben usw. überordern unseren Körper. Er ist nicht in der Lage so viele «neue moderne» Gifte zu verarbeiten und auszuscheiden. Ihr Arzt wird Ihnen sagen, dass wir eine Leber und andere Organe haben, die Gifte filtern, verarbeiten und ausscheiden können. Unser Körper hat sich nicht an die neuen Gifte gewöhnt.

Die Auswirkungen all dieser Toxine auf den Körper sind enorm. Die Vitalität nimmt tendenziell ab, da bei dem erfolglosen Versuch, diese Toxine zu eliminieren, Energie verschwendet wird. Sie spüren das vor allem in der Müdigkeit. Der Körper ist ständig vergiftet und funktioniert daher nicht sehr gut. Je nachdem, wo die Toxine gespeichert sind, entstehen als direkte Folge der Toxizität signifikante Krankheiten, einschliesslich Krebs, die Endkrankheit von Autoimmunerkrankungen.

Was ist eine Autoimmunerkrankung?

Krebs ist eine Autoimmunerkrankung im Endstadium und wird durch die medikamentöse Zerstörung des Immunsystems – des Darms und der Organe – gefördert.

Die Diagnose und Symptome werden oft nicht ernst genommen

Die Diagnose steht zu Beginn oft auf sehr wackeligen Beinen. Das heisst, der Arzt kann nicht helfen, vor allem wenn der Bluttest keinen klaren Entzündungswert ausweist. So wird schon viel verpasst und plötzlich tauchen die ersten Gelenk- oder Organschäden auf. Und die Patienten leiden natürlich. Entzündungswerte sind häufig nur zu finden, wenn Betroffene bei der Blutentnahme einen Schmerz-(Entzündungs-)Schub haben oder die Krankheit schon chronisch ist.

Erste Anzeichen einer Autoimmunerkrankung sind z.B.: Hauterkrankungen, wie Ekzeme, Schuppen(flechten), Gelenksteife am Morgen, Schwellung und Flüssigkeitsansammlung um mehrere Gelenke gleichzeitig, Schwellungen im Handgelenk, in der Hand oder an Fingergelenken, gleiche Gelenke auf beiden Seiten des Körpers sind betroffen, Knoten unter der Haut (Rheumaknoten / Gicht), Muskelschmerzen, Muskelschwäche, Fieber uvm.

Alles beginnt mit unserer modernen, komplett falschen Ernährung seit Kindheit.

Milch und/oder Milchprodukte: Die Milch (alle Milchprodukte) gehört nur dem Kalb, Schaf, der Ziege usw. Jede Mutter-Milch gehört nur immer dem Baby! Dann passt alles. In der Kuhmilch trinken oder essen Sie 59 Wachstumshormone für das Kalb.

Professor Dr. T. Colin (China-Study): 87 % des in der Kuhmilch enthaltenen Proteins Kasein fördert alle Stadien des Krebswachstums.

Folgende Krankheiten und Beschwerden fördert tierische Milch bei uns Menschen (Tiere trinken keine Fremdmilch!): Brustkrebs, Prostatakrebs, Nicht-Alkoholische-Fettleber, Leberzirrhose, Leberkrebs, Darmkrebs, Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa, Reizdarm, Allergien, z.B. Heuschnupfen, Asthma, Arthritis, Morbus Bechterew, Lupus, Psoriasis, Neurodermitis, Lungenkrebs, Endometriose (andere Frauenleiden), Zysten, alle Formen von Diabetes und vieles mehr, wie Osteoporose und Verkalkungen, Ohrenentzündungen, Verdauungsstörungen, Nahrungsmittelallergien, Lernstörungen bei Kindern, Knochenwachstum oder -Veränderungen am ganzen Körper. Bis der Körper, vor allem Organe, sämtliche Schlacken und Verschleimungen der Milch ausgeschieden hat, vergehen bis zu 3 Jahre.

Milchpulver: Sogenannte Bovine Meat and Milk Factors (BMMFs; vom Rind stammende Fleisch- und MilCHFaktoren) sind weder Viren noch Bakterien, stehen nach neusten Erkenntnissen aber in Verdacht, chronische Entzündungen hervorzurufen und das Krebsrisiko zu erhöhen. Besonders gefährdet sind Säuglinge, die sich über Milchpulver mit den BMMFs infizieren, während ihr Immunsystem noch nicht stark genug ist. Ob und gegebenenfalls ab welchem Alter der Organismus BMMFs bewältigen kann, ist unklar.

Verzichten Sie deshalb auf **Health-Gesundheits-Nahrungsmittel**, die enthalten in der Regel alle Milchpulver.

Die Muttermilch für Mensch oder Tier ist die perfekte Nahrung für die eigenen Babys. So wird das Immunsystem, Knochen, Gehirn, Muskeln und der ganze Körper aufgebaut und gestärkt. Fremdmilch zerstört das Immunsystem sofort. Die Folgen sind Koliken, Durchfall, Allergien uvm, siehe oben. Kinder, vor allem Kleinstkinder, die noch nicht sprechen können, schreien Tag und Nacht durch die Koliken (Schmerzen), die die Tiermilch auslöst. Grössere Kinder sprechen über Bauchschmerzen. Die Eltern und auch Ärzte begreifen nicht, dass es die Milch ist, die die Schmerzen uva. Auslöst.

Das menschliche und tierische Baby muss die Milch direkt von der Brust, resp. Euter saugen, ohne dass Luft hinzukommt. Sobald die Milch mit der Luft in Berührung kommt, stirbt die Lebenskraft in der Milch. **Sie wird nutzlos.**

Calzium aus der tierischen Milch kann unser Körper nicht aufnehmen und verwerten. Wenn Sie mehr wissen möchten, in unserem Memberbereich in der Rubrik Ernährung finden Sie ausführliche Informationen zu diesem Thema.

Essen Sie nichts mehr vom Tier. Unser ganzer Verdauungstrakt ist für Pflanzen ausgelegt. Fleisch (Kadaver) und Wurstwaren (noch schlimmer) = Autoimmun-, Darm- und Krebserkrankungen uvm. Fische und andere Meerestiere sind voller Schwermetalle und Nanopartikel, Zuchtfische voller Antibiotika und andere Gifte. Machen Sie keine Ausnahmen mehr! Eier faulen bereits im Magen und sind schwer verdaulich.

Alle tierischen Produkte sind voll mit mehreren verschiedenen Antibiotikas und Wachstumshormonen. Sie essen eine ganze Pharma- und Chemiefirma mit. Wenn Sie mal dringend auf medizinisches Antibiotika angewiesen sind kann es sein, dass Sie eine Resistenz haben. In den USA sterben im Jahr rund 35'000 Menschen durch antibiotikaresistente Keime. Bei uns gibt es keine Zahlen.

Kohlenhydrate in Form von Getreide, Reis, Mais, sollten Sie auch absetzen. Mit dieser Ernährung verschleimen und verschlacken Sie den Körper, den Darm und die Blutgefässe, wie mit Fleischwaren.

Verzichten Sie auf Salz und Pfeffer. Diese verätzen unsere Schleimhäute. Wenn alles gut wird nur noch sehr wenig bis gar nichts mehr verwenden.

Da bei einer Autoimmunerkrankung sehr oft Leber, Nieren, Bauchspeicheldrüse u.a. Organe leiden, resp. erkrankt sind, sollten Sie auf Sternfrüchte, zum Teil Superfoods wie Goji-Beeren, pflanzliche Nahrungsmittel (auch TCM und ayurvedische Kräuter) aus China und Indien, die oft mit Schwermetallen kontaminiert sind und Kava verzichten. Bestimmte rezeptfreie Kräuterprodukte (z.B. Pennyroyal) verursachen Hepatotoxizität durch Hemmung von CYP450 und Abbau von Glutathion. Leberschäden sind durch andere Kräuter (z.B. Chapparal) möglich. Zurückzuführen auf Verunreinigung oder falsch zubereitete Extrakte.

Diese Beispiele sind keineswegs eine vollständige Liste. Da die Verwendung von Nahrungsergänzungen weiter zunimmt, müssen Ärzte feststellen, ob Nahrungsergänzungen für Fälle von Leberschäden verantwortlich sind oder ob andere Ursachen (Wechselwirkungen mit anderen Nahrungsergänzungen, Medikamenten, Alkohol, gesundheitliche Vorgeschichte) wahrscheinlich sind.

Schauen Sie, dass Sie von abends bis zur nächsten Mahlzeit eine Pause von 14 - 16 Stunden einhalten. Danach sollten immer 4 Stunden zwischen den Mahlzeiten liegen.

Essen Sie gluten- und lektinfrei. Eine entsprechende Liste von Nahrungsmitteln finden Sie weiter unten. Denken Sie daran, ein gesunder Körper vergisst nie mehr eine ungesunde,

falsche Ernährung und meldet sich sehr schnell oder sogar sofort wieder mit Schmerzen, Entzündungen, Unwohlsein. Wenn es Ihnen wieder gut geht, können Sie Lektine ausprobieren. Rebelliert der Körper, sollten Sie zukünftig keine Lektine mehr essen. Getreideprodukte (glutenfrei) können Sie auch ausprobieren, aber erst, wenn es Ihnen wieder gut geht.

Essen Sie keine vegane oder vegetarische Ersatzprodukte. Die meisten sind nicht so gesund und können zahlreiche Geschmacksverstärker usw. enthalten.

Verzichten Sie auf Süssigkeiten (auch auf Süssersatzprodukte, wie Aspartam, Saccharin, Light, Zero, usw.) und auf Salziges.

FrISChe Bio-Früchte, saisonal aus dem eigenen Land, sind gesund. Vor allem Äpfel.

Trinken Sie stilles Wasser, frISChe selbst gemachte Säfte, Kräuter-, Grün- und Ingwertee, lauwarm. Nach dem Tee das Doppelte an Wasser nachtrinken.

Wir sind da mit unseren Aussagen klar und schon fast Exoten, doch unser Ziel ist Ihr Ziel: schmerzfrei und gesund werden und bleiben. Andere empfehlen ketogene Ernährung oder Paläo-Diät: Viel Fett, Fisch und Fleisch, sogar Gepökeltes, Rauchlachs und Trockenfleisch. Da explodieren die Krankheiten und die Blutgefässe verschliessen sich immer mehr. Andere, vor allem Ärzte, die Bücher schreiben oder Internetseiten bedienen sind der Meinung Gluten und Lektine könne man ohne weiteres essen. Informationen dazu finden Sie weiter unten.

Es geht weiter mit Medikamenten

Bei jedem Wehwehchen greifen wir zu Medikamenten und vergiften unseren Körper. Mädchen und Frauen schlucken die Pille oder verwenden eine Spirale, obwohl diese karzinogen sind. **Es ist ein Wunder, dass unser Körper das alles über Jahre aushält und nicht vorher explodiert. Das sind die eigentlichen Ursachen von Krankheiten, die Zerstörung des Darms, der Darmflora, der Organe, der Blutgefässe und schlussendlich des Immunsystems.**

Was haben Sie mit Medikamenten erreicht?

Mit einer Medikamentenbehandlung – egal welche – bleibt die Krankheit im Körper. Das Immunsystem bleibt schwach, dazu gehören abwehrschwache Lymphen, einen schadstoffdurchlässigen Darm, eine vergiftete Leber, schlecht arbeitende Nieren und ein krankheitsanfälliges Gewebe inkl. Haut.

Mit den Immunsystemkillermedikamente – der Höhepunkt einer kranken Kriegsmedizin gegen den eigenen Körper – kann das Knochenmark und damit die Blutbildung stark gestört werden. Somit leidet die Blutbildung. Es kann deshalb gut möglich sein, dass die roten Blutkörperchen und Blutplättchen, sowie die weissen Blutkörperchen (Leukozyten) für eine gewisse Zeit nicht mehr oder zu wenig produziert werden. Ein Horrorzustand für den Körper.

Sogar Chemo kommt zur Anwendung. Was passiert? Ein krebsfütterndes Eiweiss, WNT 16B wird aus gesunden Zellen nach Kontakt mit Chemo produziert. Die Folge: Krebszellen wachsen, werden grösser und stärker. 87 % der Patienten haben ernsthafte Nebenwirkungen, wie z.B. Hautkrebs, Leberzirrhose...

Viele lassen sich noch impfen. Nach meinem Wissen wurde noch nie ein Impfstoff wissenschaftlich untersucht, ob er etwas taugt. Natürlich werden Versuche an Tieren und an Menschen durchgeführt, aber nur wegen der Zulassung. Impfschäden können ernsthafte Auswirkungen haben. Wie z.B. Autoimmun-, Magen- und Darm-, wie auch Krebserkrankungen, u.a. Gebärmutterhalskrebs, multiples Organversagen, was zum sofortigen Tod führt. Die neuen modernen Gen-Impfstoffe verändern unsere DNA. Wie das endet, weiss niemand. Bei Autoimmunerkrankungen und Krebs können neue Impfungen zur Katastrophe führen. Möchten Sie sich zusätzlich über Impfungen informieren, dann lesen Sie Bücher von Dr. Friedrich Graf, Dr. Gerhard Buchwald, Dr. Johann Loibner, Dr. Suzanne Humphries oder Bücher, Zeitschriften und Newsletter von Hans U. P. Tolzin: <https://www.impfkritik.de/> oder <https://childrenshealthdefense.org/>

Das Risiko mit Medikamenten-Behandlungen neue Autoimmunerkrankungen auszulösen und schlussendlich an Leukämie oder anderem Krebs zu erkranken ist sehr hoch! Alle Nebenwirkungen der Medikamente werden zur Krankheit dazugezählt, was natürlich Unfug ist. So entstehen Autoimmunerkrankungen mit 1'000 Gesichtern!

Mit der Schwächung des Immunsystems durch diese modernen Medikamente können sehr häufig Infektionen auftauchen. Viren (z.B. Herpes Zoster, Epstein Barr, Parvo u.a.), die wir in der Regel harmlos im Blut mittragen und Candida-Pilze im Darm werden aktiviert oder nehmen überhand und sorgen zusätzlich für neue ernsthafte Probleme.

Cortison hat keinen Nutzen, keine positive Wirkung. Nur eine kurzfristige Minderung der Entzündung. Mit Cortison entstehen sehr schnell Knochenveränderungen, Knochenverletzungen, Osteoporose. **Klartext: Die Verkrüppelung der Gelenke.** Die Gelenkabstände werden dadurch kleiner, dass dann Knochen auf Knochen reiben. Entzündungen, Verknöcherung, Knochenbrüche und die Förderung der Autoimmunerkrankung sind die Folgen. Bereits kurzfristige Einnahme von Cortison kann zu Darmblutungen, Sepsis und Herzinsuffizienz führen.

Calzium und Vitamin D3 können nicht den Knochen stärken. Calzium und Vitamin D3 verkalken Blutgefässe und das Gehirn.

Der Radiologe Dr. med. Gerd Reuther bezeugt, Zitat: „Am Ende meiner 30 Berufsjahre ist eigentlich die Überzeugung so, dass ich sagen musste: **90% der Medizin schaden mehr als sie nützen und wenn man das sieht, muss man irgendwann mal die Seite wechseln.**“

Nach offiziellen Studien sterben in Deutschland jährlich etwa 300'000 Menschen durch Medikamente, Klinikinfektionen und Operationen, wie Dr. med. Gerd Reuther bezeugt: „**Die häufigste Todesursache ist die Medizin.**“ So der Facharzt mit Lehrbefugnis für Radiologie. Die USA verzeichnen drei Millionen Tote aufgrund von verschreibungspflichtigen Medikamenten in den letzten 27 Jahren. **In Deutschland sterben 240'000 Menschen jährlich an den Folgen der Chemo, pro Tag sind das ca. 700.** Nach Angaben der AOK sterben jedes Jahr rund fünfmal mehr Menschen durch Behandlungsfehler als im Strassenverkehr. (Stand 2014) Die Zahl der Behandlungsfehler liegt der Krankenkasse zufolge aber noch höher: nämlich bei 720.000 pro Jahr. Und 700 Tote jährlich in Deutschland, weil Ärzte bei OPs ihre Sachen in den Bäuchen der Menschen vergessen! Jeder siebte Deutsche sieht sich selbst als Opfer von medizinischen Behandlungsfehlern. In anderen Ländern sind die Zahlen gleich.

Wenn die Krankheit, die in der Regel einfach zu heilen wäre, nicht mehr das Problem ist, sondern die Nebenwirkungen und der Entzug der Medikamente, dann lesen Sie

unbedingt hier weiter: <https://www.schmerzexperten.ch/diagnosen/wenn-das-problem-die-medikamente-sind/>

Immer wieder kommen Klienten in einem sehr schwachen Zustand zu uns, mit Untergewicht, komplett ruiniert von den schulmedizinischen Behandlungen. **Warum kann ein Mensch das Wichtigste – das Immunsystem - komplett ruinieren und für Jahre zerstören?** Wenn Ihr Arzt sagt, das Medikament würde das zu starke Immunsystem aushebeln, wissen Sie, dass er von Tuten, Blasen und von Gesundheit keine Ahnung hat. Mit der Chemotherapie wird das Immunsystem auch zerstört, siehe oben! Ist Ihr Körper dermassen ruiniert, wird es nicht einfach sein unsere Informationen umzusetzen. Suchen Sie Hilfe bei einem Arzt oder in einer Klinik, damit Sie wieder zu Kraft kommen und zu einem normalen Gewicht. Danach können Sie unsere Informationen erfolgreich umsetzen.

Warum wirken Medikamente für kurze Zeit positiv?

Wenn der kranke Organismus, der eigentlich selber heilen möchte, mit Medikamenten-Giften versorgt wird, beginnt der Körper instinktiv diese Gifte, so weit wie möglich zu neutralisieren. In dieser Zeit geht die eigentliche Krankheit (der Schmerz, die Entzündung) zurück. Sobald das Leben von den Medikamenten-Giften «gerettet» ist, kehren die Symptome wieder zurück, die gleiche Prozedur wiederholt sich, bis der Mensch schwächer und schwächer wird und stirbt, oder vorher so klug wird, die Medikamente abzusetzen.

Medikamente verbleiben jahrzehntelang oder bis zum Lebensende im Körper und können jederzeit Nebenwirkungen auslösen. Gefährlich für Paare, die noch einen Kinderwunsch haben. Sie geben das Gift ihrem Kind mit auf den Weg. So muss man sich nicht wundern, wenn Kinder z.B. mit einem Herzfehler auf die Welt kommen. Vererbt oder Gen-Defekt nennt sich das dann so schön!

Auch folgendes kann nichts bringen, das Problem wird nicht gelöst: Manchen Autoimmunerkrankten werden mittels Plasmaaustauschs behandelt. Hierfür wird Blut entnommen und zur Entfernung veränderter Proteine, wie z. B. Antikörper, gefiltert. Das gefilterte Blut wird anschliessend in den Blutkreislauf der Person zurückgegeben.

Bei einigen Autoimmunerkrankungen wird zur Behandlung intravenöses Immunglobulin (eine gereinigte Lösung von Antikörpern, die von freiwilligen Spendern gewonnen wurden) verwendet. Die Wirkungsweise ist nicht geklärt, schreibt die Pharmaindustrie selber.

Zusammenfassung der möglichen Nebenwirkungen:

- Hoch riskant: Zerstörung des Immunsystems für Jahre
- Leber- und Nierenschäden
- Infekte und neue Entzündungen (weitere Autoimmunerkrankungen)
- Leukämie
- Krebs
- diverse Schmerzen
- unzählige weitere sehr ernsthafte Nebenwirkungen

Lesen Sie bevor Sie schlucken oder spritzen immer zuerst den Beipackzettel der Medikamente. Eine Tablette oder eine Spritze kann bereits zu viel sein.

Alternative Arthritis Heil-Methoden und -Medizin

Vieles, oft sehr Kurioses und Abstruses wird angeboten. Therapieansätze, Ernährungsvorschläge, unzählige Nahrungsergänzungen, Kräuter und natürlich die Leberreinigung und Darmsanierung (Detox) wollen verkauft werden. Vielleicht sind die Ansätze gar nicht schlecht, doch wenn Sie nach zwei Wochen keine Verbesserung spüren, war das wohl der falsche Ansatz.

Unsere Ernährung: Hauptauslöser fast aller Krankheiten

Viele können nicht glauben, dass die Ernährung der Auslöser ist und suchen und suchen und meinen immer, dass sie sich gesund ernähren. Nein, so ist es nicht und der Körper spricht mit Ihnen schon eine längere Zeit.

Ein Beispiel aus dem Alltag unserer Ernährung: Dr. Neal Barnard, Professor für Medizin an der George Washington University School of Medicine, international renommierter Ernährungsexperte und Bestseller-Autor, hat nach grundlegender Recherche «zerstörende» Fakten über Käse zusammengetragen: Käse kann zu diversen Gesundheitsproblemen führen. Käse steckt randvoll mit Kalorien, Fett, Salz, Hormonen und Cholesterin. Das Problem: Wir kommen vom Käse nur schwer los. Käse macht uns süchtig, da seine milden Opiate dieselben Gehirnrezeptoren beeinflussen wie Heroin und Morphinum.

Die milden Opiate in der Milch belohnen das Baby dafür, dass es saugt bzw. trinkt. Sie haben eine beruhigende Wirkung und setzen Dopamin frei, wodurch ein Gefühl des Wohlbehagens entsteht. Die Dopaminfreisetzung führt dazu, dass das Baby sich immer stärker an die Mutter bindet, so der Medizinprofessor. Auch das Dopamin im Käse schafft das Kunststück, eine fett- und kalorienreiche gummiartige Masse mit dem Geruch ungewaschener Schweissfüsse in etwas Anziehendes zu verwandeln.

Nach und nach stiehlt sich der Käse in unser Herz. Oder besser gesagt in unsere Herzkranzgefässe. Und in unsere Oberschenkel und Hüften, bis er schliesslich in Form von Daten auf unseren Krankenakten auftaucht, schreibt Dr. Barnard.

Eine überraschende Vielzahl gesundheitlicher Probleme hängt mit dem Konsum von Käse zusammen: zu hoher Cholesterinspiegel, zu hoher Blutdruck, Herzerkrankungen, Diabetes, Prostata- und Brustkrebs (u.a.), Arthritis, Alzheimer, Atemwegsbeschwerden, Migräne, Akne und chronische Schmerzen. Quelle: Dr. Barnard www.pcrm.org

Mit Milchprodukten, dazu gehört auch der Käse verschleimen, verschlacken und verkalken Sie Ihren ganzen Körper, inkl. Blutgefässe.

Ein weiteres Beispiel: Fleisch ist gar kein Nahrungsmittel, sondern ein Reizmittel, das im Magen verfault und verwest. Der Verwesungsprozess beginnt aber nicht erst im Magen, sondern sofort nach dem Schlachten. Das Fleisch wirkt durch die Kadaver-Gifte der Fäulnis als Reiz- und Anregungsmittel und wird deshalb irrtümlicherweise als kräftigendes Nahrungsmittel betrachtet. Oder kann mir jemand chemisch-physiologisch nachweisen, dass das in Zersetzung befindliche Eiweissmolekül im Magen neu umgeformt wird und etwa in einem Muskel des Menschen seine Wiederauferstehung feiert? Genauso wie der Alkohol, täuscht auch Fleisch zu Beginn anregende Kraft und Energie vor, bis der ganze Körper mitverseucht und der Zusammenbruch unvermeidbar ist. Ähnlich ist es auch mit allen anderen Reizmitteln.

Das Grundübel aller nicht-veganen Ernährungsformen ist und bleibt das zu viele Fleischessen, weil es alle anderen Gewohnheiten nach sich zieht, besonders das Verlangen nach Alkohol. Werden fast ausschliesslich Früchte gegessen, so fällt die Gier nach Alkohol, in welcher Form auch immer, weg. Der Fleischesser hat immer Verlangen nach Alkohol, muss sich also selbst kasteien, einfach weil Fleisch Durst hervorruft. Alkohol ist erwiesenerweise ein gewisses Gegengift zu Fleisch, und der Feinschmecker, der fast nur Fleisch isst, braucht daher Wein, Bier, Whisky, Mokka und seine Zigarette oder Zigarre, um ein wenig der Fleischvergiftung entgegenzuwirken.

Das Anbraten, eigentlich ein verbrennen des Fleisches, ist karzinogen.

Fisch ist ähnlich. Eier sind noch schlimmer als Fleisch, da sie nicht nur zu viel Eiweiss haben, sondern sie enthalten eine klebrige Eigenschaft, die viel schlimmer ist, als beim Fleisch und verstopfen den Körper und die Blutgefässe, noch viel mehr als Fleisch. Hartgekochte Eier sind weniger schädlich, da die klebrigen Eigenschaften beim Kochen zerstört werden. Aber Eier verfaulen schon im Magen und sind schwer verdaulich.

Unser Körperbau, vor allem der ganze Verdauungstrakt, war und ist bestens ausgestattet rohe Pflanzennahrung (Früchte und Gemüse) ohne Probleme verdauen zu können und Nährstoffe aufzunehmen. Die Menschenaffen leben heute noch von Früchten und Blättern und brauchen nie einen Arzt. Menschen haben Millionen von Jahren auch so im Paradies gegessen, waren gesund und wurden alt. Vor allem war der Mensch ein friedliches Lebewesen, ohne Kriege, ohne Tiere abschlachten, ohne Jagd.

Natürlich schwächt Stress, Ängste, Verluste usw. den Körper auch. Doch ein gesund ernährter Körper, der Bewegung liebt, hält Stress wesentlich besser aus. Er kann alles besser verarbeiten. Auch der Geist und die Seele.

Gerade im Bereich Fleisch-, Milch- und Fischkonsum und industrieller Nutztierhaltung scheinen wir alles in Kauf zu nehmen, wenn es dafür schmeckt und wir mit keinen Gewohnheiten brechen müssen

Da opfern wir Regenwälder für Rinderweiden und Futtermittel, nehmen die Klimakrise in Kauf, genauso wie hohe Nitratwerte im Grundwasser, einen enormen Wasserverbrauch, Bodenerosion durch die grossen Futtermittelmonokulturen. Wir akzeptieren den Verlust von Artenvielfalt durch Bodenerosion und Überdüngung, Verschmutzung und Vergiftung unserer Gewässer. Wir nehmen die **grössten und schlimmsten Gräueltaten an Tieren** (in der Zucht, nach der Geburt des Tieres, in der Mast bis zum Tod im Schlachthaus) in Kauf, nur für ein bisschen Gaumenschmaus, der uns ernsthaft krank macht. Wir riskieren potentiell schwere Pandemien.

In der Natur sterben tödliche Mutationen von Viren gemeinsam mit ihrem Wirt rasch aus. In der Massentierhaltung ist dieser Schutz ausgehebelt, da ein sterbendes, infiziertes Tier das tödliche Virus noch an zigtausende andere Tiere und an die Arbeiter im Betrieb weitergeben kann. Die auf den Feldern ausgebrachten Massen an Gülle infizieren zudem Wildtiere mit dem Virus. Feinstaub und Insekten können ebenfalls Viren transportieren, wie Studien gezeigt haben. Das Märchen von „biosecurity“ in Tierfabriken ist eine komplette Illusion. Eine Lüge!

Mit Getreide / Gluten verschleimen Sie ebenfalls Ihren Körper?

Wo sind überall Gluten enthalten:

- Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel, Urdinkel, Spelt, Triticale, Emmer, Einkorn, Kamut, Grünkern, Bulgur, Couscous. Achtung bei Pommes Frites: Diese sind oft mit Gluten kontaminiert! Auch Vorsicht bei Chips und anderen Snacks. Gemüse in Dosen oder in Fertigprodukten ist dann unverträglich, wenn bestimmte Emulgatoren,
- Konservierungsstoffe, Verdickungsmittel, Stabilisatoren oder Stärke enthalten sind! Geröstete Nüsse oder Erdnüsse mit Geschmack - Zutatenliste beachten! Achtung: Fruchtfüllungen enthalten oft Verdickungsmittel und Stärke; Dörrobst wird oft "gemehlt"; Vorsicht auch bei Sprossen und Keimlingen (da sind oft Getreidesorten dabei!) Einige Käsesorten enthalten Verdickungsmittel! Manchmal wird glutenhaltige Stärke zugesetzt (vor allem bei geraspeltem Käse!) Wurstwaren sind oft nicht glutenfrei! Fischerzeugnisse, Fischkonserven, paniierter Fisch, Rollmöpfe... Margarine und pflanzliche Öle müssen auf Zusätze hin überprüft werden; Vorsicht bei bereits verwendetem Frittierfett (Glutenrückstände); Bechamel Sauce, löslicher Kaffee (je nach Marke), Getreidekaffee, Kaffeefertiggetränke (z.B. Automaten-Kaffee, Kakao), Kakaofertiggetränke, Bier, Malzgetränke, Maltwhiskey, isotonische Getränke, Seitan (ist praktisch reines Gluten!)

Was sind Gluten, einige nennen es irrtümlicherweise Glutein? Und hat auch mit Glutamin nichts zu tun.

Gluten sind Proteine (Eiweiße) (ein Klebereiweiß), die in den meisten Getreidesorten (siehe oben) enthalten und sehr gesundheitsschädlich sind.

Folgende Krankheiten können durch Gluten ausgelöst oder gefördert werden:

Nur ein kleiner Auszug:

1. Zöliakie
2. Weizen-/Glutenintoleranz, Glutenempfindlichkeit, Nahrungsmittelallergien
3. Autoimmunerkrankungen
4. Schizophrenie
5. Psoriasis
6. Down-Syndrom
7. Diabetes Typ-1, Typ-2, resp. Typ-3 (Bauchspeicheldrüsen-Entzündung)
8. Reizdarm
9. Autismus
10. Sjögren Syndrom
11. Kleinhirn-Ataxie (Bewegungsstörungen), z.B. Parkinson
12. Dermatitis
13. Epilepsie
14. Gräber-Krankheit (Schilddrüsenhormone werden überproduziert)
15. Lebererkrankungen
16. Multiples Myelom
17. Multiple Sklerose

18. Migräne und Kopfschmerzen
19. Atopische Dermatitis
20. Reflux (Magen)
21. Hyperthyreose (Überfunktion der Schilddrüse)
22. IgA-Nephropathie (früher auch Morbus Berger genannt, ist die häufigste primär chronische Erkrankung der Nierenkörperchen)
23. Gastrointestinale Entzündung (Magendarmentzündung, Morbus Crohn, Colitis Ulcerose)
24. Unfruchtbarkeit
25. Autoimmune Thyreoiditis (Schilddrüsenentzündung, Hashimoto)
26. Leberzirrhose
27. Durchfall
28. Non-Hodgkin-Lymphom (Krebs)
29. (Poly)Arthritis
30. Psychosen
31. Schilddrüsenknoten
32. Arteriosklerose, Herzkrankheit
33. ADHS, ADS
34. Morbus Meniere (Schwindel)
35. Ruhelose Beine
36. Asthma
37. Pankreatitis
38. Lymphome
39. Psychische Störungen, wie Depression
40. Alle Formen von Krebs
41. Harnsteine
42. Nierenerkrankungen
43. Verkalkungen
44. Milzerkrankungen
45. Und vieles mehr

Sie sehen Gluten sind ebenfalls sehr schädlich, wie tierische Produkte, die wir täglich mehrmals essen.

Quelle: greenmedinfo

Ihr bereits geschwächter, vergifteter, verschleimter, verschlackter und übersäuerter Körper wird zusätzlich durch Nahrungsmittel mit einem hohen Lektin-Spiegel negativ beeinflusst. So dass die Entzündung nicht abklingt oder wieder verstärkt wird.

Lektine sind zuckerbindende Pflanzenproteine, die sich an Zellmembranen anheften - können auch bei einer ansonsten gesunden Ernährung eine versteckte Quelle für Gewichtszunahme und Krankheiten sein. In der Tat können Lektine, die in vielen pflanzlichen Lebensmitteln vorhanden sind, bei einer Vollwerternährung zu einer Gewichtszunahme und/oder zu hartnäckigen gesundheitlichen Probleme führen, da sie oft versteckt vorhanden sind.

Lektine werden auch als Anti-Nährstoffe bezeichnet, weil sie die Nährstoffaufnahme des Körpers reduzieren. Es wird gesagt, dass Pflanzen Lektine als natürliche Abschreckung für Fressfeinde verwenden; im Wesentlichen als ein Toxin, das Tiere davon abhält, die Pflanzen zu essen.

Viele Lektine sind proinflammatorisch, immunotoxisch, neurotoxisch und zytotoxisch. Bestimmte Lektine können auch die Blutviskosität erhöhen, die Genexpression sowie die endokrine Funktion stören.

Das Problem bei der Empfehlung einer insgesamt lektinfreien Ernährung ist, dass dadurch die meisten pflanzlichen Lebensmittel, die idealerweise den Grossteil Ihrer Ernährung ausmachen sollten, eliminiert würden. Ausserdem können einige Lektine in kleinen Mengen sehr vorteilhaft sein, so dass eine 100-prozentige Vermeidung wahrscheinlich weder möglich noch ideal ist.

Es geht also darum, einen goldenen Mittelweg zu finden, bei dem die schlimmsten Lektine vermieden werden und die Wirkung anderer durch richtige Zubereitung und Kochen gemildert wird.

Menschen können Lektine nicht verdauen - diese Proteine wandern unverändert durch den Darm.

In diesen Lebensmitteln sind Lektine enthalten:

Kochen oder schälen vernichtet nicht alle Lektine.

- **Mais:** Maiskörner sind reich an Lektin. Mais ist eine der grössten Nutzpflanzen und der gebräuchlichste Nahrungsmittelzusatz (Maissirup, Maisstärke, Frühstückszerealien, Maischips).
- **Hülsenfrüchte:** Bohnen, Linsen, Erbsen, Sojabohnen und andere Hülsenfrüchte haben den höchsten Lektingehalt in jeder Lebensmittelgruppe. Dies ist der Grund, warum sie dazu neigen Blähungen, Darmwinde und Verdauungsstörungen zu verursachen, wenn sie in grossen Mengen gegessen werden. Rote Kidneybohnen sind besonders wirksam mit hohen Gehalten an einer Art von Lektin namens Phytohaemagglutinin. Wenn Sie sie roh oder ungekocht essen, können sie extreme Übelkeit, Erbrechen und Durchfall verursachen.
- **Nachtschatten:** Auberginen, Goji Beeren, Paprika (Paprikaschoten und Peperoni wie Chili und Jalapeño), Kartoffeln und Tomaten gehören in diese beliebte Pflanzenfamilie. Nachtschatten enthalten alle einen hohen Anteil an Lektinen, insbesondere in ihren Samen und Schalen. Okra, Goji-Beeren, Tomarillos,

Sauerampfer, Heidelbeere, Stachelbeere, Pepino-Melone, homöopathische „Belladonna“.

- **Erdnüsse und Cashewnüsse:** Erdnüsse gehören zur Gruppe der Leguminosen, das bedeutet, dass sie auch mit Lektinen gefüllt sind. Cashewnüsse hingegen sind mit Poison Ivy verwandt, und ihre Schalen sind bekanntlich sehr ätzend.
- **Quinoa:** Quinoa hat sich zu einem beliebten glutenfreien Ersatz für Weizen entwickelt, ist aber auch mit Lektinen belastet. Um Quinoa ohne die potentielle Toxizität zu genießen, sollten Sie es vor dem Kochen einweichen und gären.
- **Kürbisse:** Das Gemüse in der Squash-Familie, die Eichel-Kürbis, Butternut-Kürbis, Gurken, Kürbisse und Zucchini umfassen, haben auch einen hohen Lektin-Spiegel.
- **Pflanzenöle:** Die meisten Pflanzenöle werden aus einigen der oben aufgeführten Lebensmittel hergestellt. Lein-, Chiasamenöl, Maisöl, Sojabohnenöl und Sonnenblumenöl sind alle potente Quellen für Lektine. Darüber hinaus werden die meisten kommerziell gezüchteten Mais und Sojabohnen, die zur Herstellung von Pflanzenölen verwendet werden, genetisch modifiziert, um hohe Mengen an insektenresistenten Lektinen zu produzieren.
- **Weizen:** Rohweizen, insbesondere Weizenkeime, sind reich an Lektinen mit etwa 300 mcg pro Gramm. Kochen und Verarbeiten können jedoch dazu beitragen, die meisten Lektine zu eliminieren. Gerste und Roggen enthält auch Lektine.
- **Reis:** Reis enthält ein Lektin, das anderen Getreidelektinen (Weizen, Gerste, Roggen) antigenisch ähnlich ist. Alle Reisprodukte enthalten zudem Arsen.
- **Soja-Produkte,** wie Sojasaucen aus den USA. Diese werden aus gentechnisch veränderten Sojabohnen hergestellt, die mit der Nachtschattenpflanze Petunia geschnitten werden.

Schwarzer oder weisser Pfeffer sind keine Nachtschattengewächse und enthalten keine Lektine. Verwenden Sie jedoch nur wenig davon oder **verzichten Sie darauf**. Pfeffer wird nicht im Magen verdaut und kann im Darm stecken bleiben oder die Darmwand anritzen. So entsteht eine neue Entzündung.

Diese Produkte und Zutaten sollten Sie auch vermeiden

- Homöopathische Arzneimittel, die Belladonna enthalten, siehe oben.
- Verschreibungspflichtige und nicht verschreibungspflichtige Medikamente, die Kartoffelstärke als Füllstoff enthalten (besonders verbreitet bei Schlaf- und Muskelentspannungsmedikamenten)
- Essbare Blüten: Petunie, Kelchrebe, Tagjasmin, Engel und Teufelstrompete
- Atropin und Scopolamin, die in Schlaftabletten verwendet werden
- Topische Medikamente gegen Schmerzen und Entzündungen, die *Paprika* enthalten (in Cayennepfeffer).
- Viele Backpulver enthalten Kartoffelstärke
- Lecken Sie keine Umschläge, viele Klebstoffe enthalten Kartoffelstärke
- Wodka (Kartoffeln für die Produktion)

Lesen Sie die Etiketten sorgfältig durch, da Sie sonst alles richtig machen und dennoch von einer kleinen Menge einer Zutat sabotiert werden könnten.

Kaufen Sie niemals Lebensmittel, die den Oberbegriff Würze oder Gewürze verwenden... Nachtschatten können in den Zutaten enthalten sein.

Wie Lektine Ihre Gesundheit schädigen können

Wie in Dr. Steven Gundrys Buch "The Plant Paradox: The Hidden Dangers in „Healthy“ Foods That Cause Disease and Weight Gain" erklärt, können einige Pflanzenlektine zu einem **undichten Darm (Leaky Gut)** beitragen, indem sie sich an Rezeptorstellen auf Ihren Darmschleimhautzellen anheften und dadurch die Aufnahme von Nährstoffen über Ihre Darmwand stören.

Als solche wirken sie als „*Anti-Nährstoffe*“ und können sich nachteilig auf Ihr Darmmikrobiom auswirken, indem sie das Gleichgewicht Ihrer Bakterienflora verändern. Zu den schlimmsten Tätern gehört Weizenkeimagglutinin (WGA), das in Weizen und anderen Samen der Grasfamilie vorkommt.

Im Vergleich zu WGA ist Gluten ein kleines Problem. Laut Gundry gehört WGA sogar zu den effizientesten Möglichkeiten, Herzerkrankungen hervorzurufen. Lektine im Allgemeinen sind stark mit Autoimmunerkrankungen assoziiert, so dass jeder, der mit einem dysfunktionalen Immunsystem zu kämpfen hat, ernsthaft in Erwägung ziehen sollte, mit einer lektinarmen Ernährung zu experimentieren.

Ein Weg, durch den Lektine Schaden anrichten, ist die molekulare Mimikry. Durch die Nachahmung von Proteinen in der Schilddrüse oder in den Gelenkspalten können Lektine beispielsweise dazu führen, dass Ihr Körper Ihre Schilddrüse angreift und zur rheumatoiden Arthritis beiträgt.

Ein Teil dieser Krankheitsprozesse ist die Penetration der Darmwand durch Lektine und ihre Mitreisenden, Lipopolysaccharide (LPSs), auch Endotoxine genannt, die zu sehr starken Immunreaktionen neigen.

Lektinreiche Lebensmittel sollten am besten komplett vermieden werden

Wenn Sie nicht verzichten möchten, essen Sie nur wenige lektinreiche Lebensmittel. Zu Beginn der Heilnahrung verzichten Sie komplett darauf!

Die folgenden Lebensmittel sind ebenfalls reich an Lektinen, aber zumindest hier haben Sie die Wahl: Sie können diese Lebensmittel entweder vermeiden oder sparsam essen, und wenn Sie dies tun, stellen Sie sicher, dass Sie sie richtig zubereiten und kochen.

Die Forschung zeigt, dass durch das Keimen, Fermentieren, Einweichen und Kochen von Lebensmitteln mit hohem Lektinegehalt dieser drastisch reduziert wird, so dass sie für die meisten Menschen sicher zu essen sind.

Diese Gruppe umfasst:

- Hülsenfrüchte (Pflanzensamen in Schoten, wie Erbsen und Bohnen)
- Getreide, insbesondere Vollkorngetreide
- Nachtschattenfrüchte und -gemüse (wie Tomaten, Kartoffeln, Auberginen, Paprika und Goji-Beeren, um nur einige zu nennen)
- Cucurbita (Kürbis)-Familienfrüchte wie Kürbis und Zucchini

Unter den Hülsenfrüchten haben einige Bohnen weniger Lektine als andere, was sie sicherer macht. Zu Sorten mit mittel bis weniger Lektin gehören Reisbohnen, Kuhbohnen, Saubohnen, Lupinensamen, Great Northern Beans und Pinto III-Sorten. Zu den niedrigsten

und damit sichersten gehören polnische Erbsensorten, gekochte und rohe grüne Bohnen und Linsen.

Zu den Sorten mit einem hohen bis mittleren Lektingehalt, die Sie am besten vermeiden, wenn Sie anfällig für Lektine sind, gehören weisse Kidneybohnen und Sojabohnen. Rote Kidneybohnen gehören zu den Sorten mit den höchsten Werten überhaupt.

Zum Vergleich: Weisse Kidneybohnen enthalten ein Drittel der hämagglutinierenden Einheiten von toxischem Phytohämagglutinin, die in rohen roten Kidneybohnen vorkommen, und Saubohnen enthalten nur 5 bis 10 Prozent der Lektine in roten Kidneybohnen.

Bohnen – richtige Zubereitung und Kochanleitung

Wenn Sie sich dafür entscheiden, Bohnen zu essen, achten Sie darauf, sie richtig zuzubereiten und zu kochen. Essen Sie **NIEMALS** rohe oder ungekochte Bohnen, da sie akute, toxische Wirkungen haben können. Schon fünf Bohnen können eine an eine Lebensmittelvergiftung erinnernde Reaktion auslösen. **Unsere Meinung: Alles was man roh essen kann ist richtig gesund. Wenn man Lebensmittel nur gekocht essen kann sind sie nicht absolut gesund.**

Damit die Bohnen sicher gegessen werden können, müssen Sie das tun:

- Die Bohnen vor dem Kochen mindestens 12 bis 24 Stunden in Wasser einweichen und dabei häufig das Wasser wechseln. Durch die Zugabe von Backpulver zum Einweichwasser wird die Neutralisation von Lektinen weiter gefördert.
- Die Bohnen ausspülen und das zum Einweichen verwendete Wasser entsorgen.
- Mindestens 15 Minuten bei GROSSER Hitze kochen lassen. Das Kochen von Bohnen bei zu geringer Hitze kann die Toxizität sogar um das Fünffache oder mehr erhöhen
- Vermeiden Sie jedes Rezept, das nach trockenem Bohnenmehl verlangt, da die trockene Hitze Ihres Ofens die Lektine nicht effizient zerstört. Der beste Weg, Lektine zu zerstören, ist ein Schnellkochtopf.

So optimieren Sie den gesundheitlichen Nutzen von Kartoffeln

Der Lektingehalt in Kartoffeln (ein Mitglied der Nachtschattengewächse) wird ebenfalls durch Kochen reduziert, obwohl diese Lektine in der Regel hitzebeständiger sind als die in Bohnen. Bei Kartoffeln reduziert das Kochen den Lektingehalt um 50 bis 60 Prozent.

Dies erhöht die verdauungsresistente Stärke in den Kartoffeln - Fasern, die der Verdauung im Dünndarm widerstehen und langsam in Ihrem Dickdarm gären, wo sie als Präbiotika wirken, die gesunde Bakterien ernähren.

Beispielsweise enthalten geröstete und gekühlte Kartoffeln 19 Gramm widerstandsfähige Stärke pro 100 Gramm, während gedämpfte und gekühlte Kartoffeln 6 Gramm und gekochte, gekühlte Kartoffeln nur 0,8 Gramm enthalten.

Da sie nicht verdaulich sind, führen widerstandsfähige Stärken auch nicht zu Blutzuckerspitzen. In der Tat deuten Forschungsergebnisse darauf hin, dass resistente Stärken helfen, die Insulinregulierung zu verbessern und das Risiko einer Insulinresistenz zu verringern.

Sichere Lektine

Von den pflanzlichen Lebensmitteln sind Spargel, Knoblauch, Sellerie, Pilze und Zwiebeln am sichersten. Andere ausgezeichnete Lebensmittel, die Sie ohne Beschränkungen essen können, sind:

- gekochte Knollen (Wurzelgemüse) wie Süsskartoffeln, Yucca und Taro
- Blattgrün
- Kreuzblütler wie Brokkoli, Blumenkohl und Rosenkohl
- Avocados (während Avocados hohe Mengen an Lektinen enthalten, sind diese Lektine sicher und gesund. Die Forschung zeigt, dass die spezifische Art von Lektin in Avocado, Persea Americana Agglutinin, ohne Spezifität für Kohlenhydrate ist; es interagiert stattdessen mit Proteinen und Polyaminosäuren).
- Oliven

Andere Möglichkeiten, Lektine in Ihrer Ernährung zu reduzieren

Abgesehen von der Beseitigung der schlimmsten Straftäter und dem richtigen Kochen bestimmter Lebensmittel mit hohem Lektiningehalt gehören zu den anderen Möglichkeiten zur Reduktion von Lektinen in Ihrer Ernährung:

• **Schälen und Entkernen von Obst und Gemüse**, da die Schale oder der Rumpf und die Samen in der Regel die höchsten Mengen enthalten.

• **Wählen Sie weisses Getreide statt braunem.** Dieser von Gundry vorgeschlagene Tipp widerspricht den meisten Empfehlungen, wonach braune Sorten gesünder sind als weisse, aber in diesem Fall können weisser Reis und weisses Brot sogar besser sein. Reis enthält jedoch Arsen.

Beachten Sie jedoch, dass die einzige Möglichkeit, Brot im Rahmen einer Lektin-beschränkten Ernährung sicher zu essen, besteht, indem Sie Brot nach traditionellen Methoden gebacken kaufen, mit Hefe oder Sauerteig, die effektiv das Gluten und andere schädliche Lektine abbaut.

Stellen Sie auch sicher, das Getreide aus biologischem Anbau stammt. Herbizide, also Gifte, potenzieren auch Gluten bei Menschen, die nicht einmal empfindlich auf Gluten reagieren, und beeinträchtigt die Fähigkeit Ihrer Leber, die aktive Form von Vitamin D herzustellen.

Es chelatisiert auch wichtige Mineralien, stört den Shikimatweg, dezimiert Ihr Mikrobiom und vergrößert einen undichten Darm, wodurch mehr LPSS in Ihren Blutkreislauf gelangen.

Das Keimen von Samen, Körnern und Bohnen deaktiviert Lektine, obwohl es Ausnahmen gibt. Beispielsweise wird der Lektiningehalt beim Austrieb von Luzernen (Alfalfa) erhöht.

Durch eine **Gärung** werden ebenfalls schädliche Lektine wirksam reduziert. Wenn es um Soja geht, sind fermentierte Sojaprodukte die einzigen, die es wert sind, konsumiert zu werden.

Sauerteig ist ein weiteres Beispiel für ein fermentiertes Produkt, das den Verzehr von Brot sicher macht, zum Teil durch Deaktivierung von Lektinen. Natürlich können alle Gemüsesorten fermentiert werden, was ihren gesundheitlichen Nutzen erhöht.

Verwenden Sie einen Schnellkochtopf. Pflanzenlektine werden am effektivsten neutralisiert, wenn sie in einem Schnellkochtopf gekocht werden. Vermeiden Sie langsames Kochen, da sie aufgrund der niedrigen Temperatur den Lektinegehalt erhöhen.

Eine Studie, die den Phytinsäuregehalt von eingeweichten Erbsen verglich, die dann entweder normal oder in einem Schnellkochtopf gekocht wurden, ergab eine Reduzierung des Phytinsäuregehalts um 54 Prozent, verglichen mit 29 Prozent durch normales Kochen. Bedenken Sie, dass viele bis alle Nährstoffe beim Kochen verloren gehen.

Begrenzen aber eliminieren Sie nicht alle Lektine – nur zu Beginn der Heilkost komplett weglassen!

Zusammenfassend kann man sagen, dass Lektine zwar das Potenzial haben, die Gesundheit zu zerstören, aber vollständiges Weglassen ist weder möglich noch ideal. Eine Online-Suche nach „*lektinreichen Lebensmitteln*“ ergibt Listen, die so lang sind, dass sie im Grunde das gesamte Pflanzenreich umfassen. Man kann sie nicht alle ausschliessen, und da EINIGE Lektine gesundheitliche Vorteile haben, würde man das auch nicht wollen.

Der Schlüssel ist es, die schlimmsten Täter zu identifizieren, diese zu eliminieren und sicherzustellen, dass Sie bestimmte Lebensmittel mit hohem Lektinegehalt richtig zubereiten und kochen, damit sie sicherer zu essen sind - natürlich abhängig von Ihrer individuellen Situation, wie strikt Sie dabei sein müssen. Viele Menschen, insbesondere solche mit Autoimmunerkrankungen, neigen dazu, besonders empfindlich auf bestimmte Lektine in bestimmten Lebensmitteln zu reagieren.

Es kann also notwendig sein, dass man für sich etwas experimentieren muss, um sie zu identifizieren. Generell empfehle ich, besonders auf Lektine zu achten, wenn Sie sich derzeit gesund ernähren, aber weiterhin gesundheitliche Probleme haben. Obwohl es keine Garantie für den Erfolg ist, könnte die Eliminierung oder Reduzierung von Lektinen der fehlende Schlüssel zu Ihrer Heilung sein.

Achten Sie immer auf Ihren Körper, er wird Ihnen schnell «sagen», was ihm bekommt und was nicht. Suchen Sie jetzt nicht nach allen möglichen (exotischen) Lebensmitteln und fragen uns, ob man das essen kann oder nicht. Alles was problemlos essbar ist finden Sie in diesem E-Book. **Wichtig: Zu Beginn halten Sie sich unbedingt an dieses E-Book. Wenn Sie absolut gesund sind können Sie ausprobieren was möglich ist. Rebelliert Ihr Körper, dann wissen Sie, dass ihm etwas nicht bekommt. Verzichten Sie dann darauf.**

Quelle: Dr. Mercola / Dr. Gundry

Mykotoxine in Mais, Gerste, Hafer, Weizen, Reis, Sorghumhirse, Fleisch, Milchprodukten, Eier, Bier usw.

Mykotoxine sind giftige, von Pilzen gebildete Stoffwechselprodukte. Sie können bei Menschen und Tieren bereits **in tiefen Konzentrationen eine toxische Wirkung zeigen**. Je nach Art der Substanz können Mykotoxine akut oder chronisch toxisch sein. Die Folgen: hormonelles Ungleichgewicht (Fruchtbarkeitsstörungen, Wachstum im weiblichen Unterleib, Frühreife, Uterusvergrößerung, Schwellung der Vulva und Brustdrüsen sowie Scheinschwangerschaft), Hirnverfall, chronische Magen- und Darm-Erkrankungen, Nierenschäden, Autoimmunerkrankungen, Krebs, Haut- und Schleimhautschäden. Manche Mykotoxine können auch Erbschäden hervorrufen. Einige toxische Pilze befallen Pflanzen auf dem Feld, z.B. bei Mais sieht man das sehr gut, andere vermehren sich im Lagergut.

Die Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) schätzt, dass bis zu 25% der Weltproduktion von Nahrungsmitteln mit Mykotoxinen kontaminiert sind.

Quelle: agroscope.admin.ch

Was können Sie tun?

Viele denken, dass man ja nicht mehr essen kann. Tja leider essen wir nicht mehr, wie wir als Ur-Ur-Menschen oder Menschenaffen gegessen haben. Frische Früchte, frische Blätter, frisches Gemüse usw. Essen Sie deshalb so, wie wir es in diesem E-Book beschreiben. **IMMER ALLES FRISCH IN BIOQUALITÄT, LEKTINFREI.**

Pestizide | Herbizide | Fungizide | Glyphosat & Co.

Gespritztes Obst und Gemüse haben zerstörte Zellen und sind somit tote Lebensmittel. Nur die Hülle sieht gut aus und glänzt, da oft noch Lack über die Produkte gespritzt wird. Alles muss scheinen, wie das in unserer modernen Welt anscheinend sein muss.

Glyphosat oder andere «Zid-Gifte» haben bereits Kleinstkinder in höchsten Belastungen im Urin. Warum? Von der Mutter, die sich mit dem Giftzeugs ernährt hat.

Was können Sie tun?

Verzichten Sie auf gespritzte Ware und kaufen Sie nur Bioqualität ein. Bioqualität ist leider auch nicht 100 % Bio. Da wir Umweltschmutz haben und Verwehungen von Bauern, die ihr eigenes Land und Ihre Produkte, die Sie uns verkaufen, vergiften. Man muss sich das mal vorstellen, was da täglich geschieht.

Antibiotika - überall

Vor Antibiotika-Rückständen im Fleisch und Fisch wird gewarnt. War Ihnen bekannt, dass auch auf Gemüse, Früchte, Kartoffeln und Reis Antibiotika gesprüht werden – auch bei uns in der Schweiz – tonnenweise?

Nur 3% der 158 befragten Länder überwachen den Einsatz von Antibiotika im Pflanzenbau. Wenn man bedenkt, dass Obst und Gemüse aus fernen Ländern importiert werden und diese nicht nur mit Pestiziden, sondern auch mit Antibiotika belastet sein können, ist dies erschreckend.

Laut einer aktuellen Studie werden wichtige gängige Antibiotika sogar zur Bekämpfung von Insekten und Milben sowie von Virusinfektionen in der Gemüseproduktion eingesetzt, gegen die keines der Antibiotika wirksam ist.

Das wird die Antibiotikaresistenz noch mehr fördern, so die Forscher. Auch werden beim Anbau von mehr als 100 Kulturen, am häufigsten Reis, die gängigen Humanantibiotika Streptomycin und Tetracyclin als allgemeiner Schutz eingesetzt.

Medikamente & Gülle in unserem Trinkwasser

In unserem Trinkwasser haben wir zu viele Gifte, auch wenn alles beschönigt wird und wir keine klare Auskunft von den Wasserwerken oder Gemeinden erhalten. Alles sei im

Rahmen. Doch der Rahmen kann sich schnell multiplizieren mit anderen Lebensmitteln, die wir essen und nicht rein sind.

Ein Beispiel, das Ihnen die Augen öffnet: Chemotherapie-Medikamente sind hochgiftig und Sondermüll. Ausscheidungen gehören dementsprechend entsorgt. Nur das macht niemand. Ausscheidungen landen im Wasser, in unserem Trinkwasser.

Die Filteranlagen sind nicht dafür geeignet sämtliches Gift zu eliminieren.

Was können Sie tun?

Kaufen Sie stilles Wasser, wenn möglich in Glasflaschen. Ob die Filtergeräte, die Sie im Handel kaufen können etwas taugen, wissen wir nicht. Sie müssten das Wasser in ein Labor geben und schauen, wie der Test ausfällt.

Ist eine geringe Menge Alkohol gesund?

Wasser bedeutet Leben. Im Wasser beginnt Leben. Pflanzen brauchen Wasser. Alkohol tötet. Deshalb verwendet man Alkohol ja auch zum Desinfizieren. Trinken Sie deshalb Leben und keinen Tod!

Frühere Studien deuteten darauf hin, dass Menschen länger leben, wenn sie etwas Alkohol trinken im Vergleich zu den Menschen, die keinen Alkohol trinken. Allerdings hatten diese Studien (bewusst oder unbewusst eingebaute) katastrophale Mängel. Man zählte einfach zu den Nichttrinkern auch ehemalige Alkoholiker mit Leberzirrhose, die jetzt trocken waren. Man braucht kein Mediziner zu sein um zu erkennen, dass die neuen Nichttrinker mit Leberzirrhose eine kürzere Lebenserwartung als die Menschen hatten, die wenig Alkohol trinken. Vergleicht man dagegen lebenslange Nichttrinker mit Wenigtrinkern, dann haben die lebenslangen Nichttrinker die höhere Lebenserwartung.

Fazit: Alkohol ist immer schädlich, auch in geringen Mengen.

<https://nutritionfacts.org/video/is-it-better-to-drink-little-alcohol-than-none-at-all/>

Milchprodukte fördern Leberzirrhose ebenfalls. Lesen Sie hier weiter:

<https://www.schmerzexperten.ch/diagnosen/chronische-schmerzen/leberentzuendung/>

Überdenken Sie:

- **Medikamente**, die Sie immer wieder nehmen «müssen» oder gelegentlich nehmen. Viele Medikamente schädigen den Darm, das Immunsystem, Organe und fördern so Entzündungen, Wassereinlagerungen, Muskel- und Gelenkschmerzen u.a. Informieren Sie Ihren Arzt über Ihr Vorgehen oder ein Absetzen der Medikamente. Gehen Sie auf jeden Fall auch immer zur medizinischen Kontrolle.
- **Ihre Zahngesundheit.** Vor allem auch behandelte Wurzelkanäle. Nach einer Wurzelkanalbehandlung können sich gesunde Bakterien in hochtoxische anaerobe Bakterien verwandeln, die innerhalb und um den Zahn, den Kieferknochen und das periodontale Ligament herum gedeihen und zahlreiche potentielle langfristige Gesundheitsprobleme verursachen. Z.B., um nur einige Erkrankungen aufzuzählen: Arthritis, Meningitis, Herzinfarkt, Multiple Sklerose und ALS. Siehe dazu unsere Informationen Mund- und Zahngesundheit weiter unten. Suchen Sie dazu Ihren Zahnarzt auf, wenn möglich ein ganzheitlich denkender.

Vermeiden Sie:

- Verzichten Sie auf Tafelsalz und andere Würzprodukte mit Salz, denn auch diese enthalten Tafelsalz. Salz, Himalaya- oder Meersalz ist besser, verätzen jedoch die Schleimhaut. Verwenden Sie nur wenig Salz oder verzichten Sie darauf.
- Stress, Ängste, dazu gehört auch oxidativer und nitrosativer Stress.
- Übersäuerung (latente metabolische Azidose)

Was löst zusätzlich Entzündungen aus?

Nicht nur die erwähnte Ernährung (Fleisch u. Milchprodukte) löst Entzündungen aus, sondern auch die Zubereitung. Das Gift, welches entsteht heisst AGEs (Abkürzung von Advanced Glycation End products). Eine Verbindung zwischen Zucker und Eiweiss. Hochgefährlich! Es entsteht beim Grillen. **Genauer: Es entsteht immer dann, wenn Essen erhitzt, pasteurisiert, getrocknet, geräuchert, gebraten, gegrillt wird.**

Wenn Sie AGEs essen, dann kleben diese in Ihrem Körper am Gewebe, die Moleküle oxidieren und verursachen Entzündung. Wirken also wie freie Radikale.

Entscheidend ist das Wort "Entzündung". Die Basis jeder Krankheit.

Verzichten Sie ebenfalls auf alle verpackten Speisen, Fertigmenüs, Tütensuppen usw.

Wichtig: Wenn Sie essen, erhöhen Sie automatisch die Entzündung im Körper. Dies geschieht auch, wenn Sie sogenannte «entzündungshemmende Nahrungsmittel» konsumieren. Dies liegt daran, dass **der eigentliche Verdauungsprozess die Entzündung stimuliert.**

Eine gesunde Ernährung, wie wir hier berichten, wird wesentlich weniger oder gar keine Entzündungen hervorrufen als eine ungesunde Ernährung, aber beide verstärken die Entzündung im Körper. **Und zwar je schwerer das Essen zu verdauen ist!**

Damit der Körper, vor allem das Immunsystem heilen kann, braucht er so viel Energie wie möglich. Deshalb verlieren Menschen, wenn sie krank sind, ihren natürlichen Appetit. Dies ist ein angeborener Mechanismus des Körpers, um uns zu beeinflussen, so dass wir die richtige Umgebung für eine optimale Heilung schaffen können.

Unsere Ernährung, vegan oder noch besser Rohkost oder Fasten (über eine gewisse Zeit) verbessert die Immunregulation. Der Körper kann korrigieren und heilen.

Metalle können Entzündungen auslösen. Z.B. Zahnbrücken, Kronen, Zahnersatz und Implantate, Amalgamfüllungen. Jedoch auch Koronarstents, Schrittmacher und implantierte Defibrillatoren, Prothesen (künstliche Gelenke), Schädelplatten oder andere Platten, Schrauben usw., die Quecksilber, Aluminium, Kobalt, Gold, Platin, Silber, Titan, Nickel und sogar Blei enthalten, Kupfer, Zinn, Zink, Cadmium. Sowie Medikamente, Körperpflegeprodukte und Impfungen, die giftige Metalle enthalten, wie z.B. Aluminium.

Fische und Meerestiere, chinesische und ayurvedische Kräuter sind stark mit Schwermetallen belastet. Z.B. mit Blei. Fische natürlich auch mit Cäsium.

Und vergessen wir nicht den Elektrosmog. Von vielen wird er belächelt. Doch immer mehr Menschen leiden darunter. Wird die Thymusdrüse durch Elektrosmog gestört bzw. wird die im Erwachsenenalter nicht mehr benötigte Thymusdrüse durch Elektrosmog wieder

aktiviert, kann sie aufgrund einer immerwährenden Störung und der daraus resultierenden «Panikreaktion» die Selektion der T- Zellen (Killerzellen) nicht mehr ausreichend wahrnehmen bzw. ist dazu im Erwachsenenalter gar nicht mehr in der Lage. Das im Jugendalter herangebildete Immunsystem wird durch diese von «Polizisten» zu «Terroristen» mutierenden T-Zellen bzw. Lymphozyten dauerhaft irritiert. Die daraus resultierende (oxidativer) Stresssituation führt wiederum zu verschiedensten «Antwortreaktionen» des Organismus mit zum Teil fatalen Entgleisungen (Autoimmunerkrankungen, Tinnitus, Schilddrüsenerkrankungen, Hirn- und Augentumor, sowie Lymphdrüsenkrebs u.a.). Meiden Sie deshalb so gut es geht Elektrosmog, wie von Smartphones, WLAN, Mikrowelle, Navigationssysteme u.a.

Über die gesundheitlichen Folgen von Smartphones machen sich mittlerweile sogar Investoren und Unternehmer Gedanken. Der Chef von Apple empfiehlt, Smartphones nicht in Schulen zu verwenden, der französische Präsident verbietet sie dort ganz und Süd-Korea hat seit Jahren Gesetze zum Schutz der Jugend vor den schlimmsten Folgen der Handynutzung. Smartphones schaden der Gesundheit, der Bildung und der Gesellschaft insgesamt.

Nanopartikel, die wir einatmen oder essen können auch Entzündungen fördern oder auslösen. Da können Sie nichts mehr tun

Heute haben wir in vielen Fertigprodukten (Nahrungsmitteln) Nanopartikel, kleinste Plastikteilchen, einmal geschluckt oder eingeatmet bleiben Sie mit grösster Sicherheit im Körper. Nanopartikel essen Sie auch im Fisch und Meerestiere, Ketchup, Kaffee mit Blümchenschaum usw. So essen viele mehrere Tausend Nanopartikel im Jahr. Was das auslöst, weiss noch niemand. Achten Sie deshalb auf frische Lebensmittel. Putzmittel und Duftsprays, Farben usw. sollten auch keine Nanopartikel enthalten. Auch nicht in Kosmetika und in Kleidern.

In der Schmerztherapie zählen Unterschiede.

Sie leiden unter Schmerzen und/oder sind erkrankt. Und wissen nicht warum. Sie leben scheinbar gesund und leiden trotzdem. Sie haben schon unzählige Diäten – ketogene, vegetarische, vegane Ernährung, FodMap, Clean Eating oder sogar Rohkost und was es sonst noch alles gibt - ausprobiert – **ohne Erfolg**. Sie unternehmen alles Erdenkliche, aber Ihre Beschwerden bessern sich nicht. Bisher konnte Ihnen kein Arzt, kein Heilpraktiker, keine Youtube-Filmchen, kein Buch helfen. Nichts hat geholfen.

Nun sind Sie zu uns gekommen und haben schnell festgestellt, dass wir anders denken.

In der Schmerzfreitherapie müssen wir oft die Dinge zu Ende denken, die viele nicht zu Ende denken wollen, oder das Wissen fehlt. Schmerzen haben meistens mehrere Quellen und Ursachen. Die ärztlichen Diagnosen sind oft unvollständig oder falsch... **Nur wenn Sie Schmerzen, auch Krankheiten, und ihre Ursachen an der Wurzel packen – ganzheitlich betrachten und verstehen – werden und bleiben Sie schmerzfrei. Wer das nicht will, wird immer wieder leiden und verliert Freude am Leben.**

Wenn Sie unsere Informationen **1 : 1 umsetzen**, werden Sie Erfolg haben. **Wenn Sie jedoch abweichen, andere Meinungen oder sogar Geschwätz berücksichtigen, kann es gut möglich sein, dass der Erfolg ausbleibt. Es können sehr kleine Dinge sein, die Ihren Körper leiden lassen, deshalb ist es wichtig, dass Sie unsere Informationen perfekt umsetzen. Ohne Wenn und Aber.**

Wie sehen wir Autoimmunerkrankungen?

Das müssen Sie wissen: Krebs ist eine Autoimmunerkrankung im Endstadium und wird durch die medikamentöse Zerstörung des Immunsystems - des Darms und der Organe - gefördert. Das ist in der medizinischen Literatur etabliert. Das Wissen ist also vorhanden. Sie können das auch so betrachten: **Eine Autoimmunerkrankung ist ein Warnsignal zu einer Krebserkrankung! Nehmen Sie dieses Warnsignal sehr ernst und handeln Sie sofort!** **Das müssen Sie auch wissen: Ihre Autoimmunerkrankung haben Sie sich selber mit Ihrem Lebensstil ausgelöst und täglich weitergefördert.**

Wie begegnen uns erkrankte Klienten?

Wir stellen in den letzten Jahren fest, dass immer mehr an einer Autoimmunerkrankung erkrankte Klienten in einem sehr schwachen Zustand zu uns kommen. Von den neuen, so vielversprechenden Immunsystemkiller-Medikamenten dermassen ruiniert und geschwächt. Nährstoffe fehlen und der Wert der Leukozyten (weisse Blutkörperchen) ist zu hoch. Viele neigen nach den med. Behandlungen zu Untergewicht.

Bei (starkem) Untergewicht kann es ums Überleben gehen. Wir können diese Verantwortung nicht tragen. Begeben Sie sich dann zuerst in medizinische Hände. Erst wenn Sie ein normales Gewicht erreicht haben, können Sie auch beginnen unsere Informationen umzusetzen.

Wichtige Messungen bei Autoimmunerkrankungen und Krebs

Werden Sie selber zum Experten über Ihre Gesundheit. Und zwar bei jeder Beschwerde und bei jeder Krankheit. Geben Sie Ihren Körper und Ihren Geist nicht blindlings jemandem in die Finger, der **nur** viel Geld mit Ihnen verdienen will.

Entzündungsmarker zeigen grundsätzlich eine oder mehrere Krankheiten an.

Das können Autoimmunerkrankungen und Krebs sein. Krebs ist auf einer nicht behandelten, meistens falsch behandelten oder «stillen» Entzündung aufgebaut.

Arbeiten Sie mit Ihrem Arzt zusammen und verlangen Sie immer mal wieder – oder sicher bei einer Autoimmunerkrankung oder Krebs folgende zwei Bluttestmarker:

1. **ESR** (aka Erythrozyten-Sedimentationsrate). Dieser Test zeigt entzündliche Aktivität in Ihrem Körper. Es ist kein eigenständiges Diagnosewerkzeug, aber es kann Ihrem Arzt helfen, den Verlauf einer entzündlichen Reaktion zu diagnostizieren oder zu überwachen.
2. **CRP** (aka C-reaktives Protein). Dieser Test ist ein Marker für Entzündungen im Körper. CRP wird in der Leber produziert und sein Gehalt wird durch Testen des Blutes gemessen. CRP wird als ein „akuter“ Phasenreaktant klassifiziert, und bedeutet, dass sein Spiegel als Reaktion auf eine Entzündung ansteigt. Entzündung ist die Reaktion des Körpers auf eine Krankheit. Je höher die Marker sind, desto höher reagiert Ihr Körper auf eine durch Krankheit verursachte Entzündung! Der Körper will heilen, kann jedoch nicht, weil Sie ihn nicht lassen.

Immer wieder wird bei älteren Männern ein PSA-Wert gemessen. Dieser wird, sollte er erhöht sein, sofort mit Prostatakrebs in Verbindung gebracht. Was falsch ist. Somit tauchen immer wieder viele falsche Prostatakrebsbefunde auf. Informationen zum PSA-Wert lesen Sie hier: <https://www.schmerzexperten.ch/?s=PSA&submit=Search>

Diese Bluttestergebnisse ESR und CPR sind Ihr Basismessstab. Jedes Mal, wenn Sie zu Ihrem Arzt gehen, soll er diese Tests durchführen. Wenn sich der Arzt weigert, sind Sie beim falschen Arzt. Suchen Sie sich einen neuen Arzt. Denn nur ein Arzt kann diese Tests durchführen lassen. Weigert sich die Krankenkasse zu zahlen, finanzieren Sie die Tests selber.

Sie können auch an einer «stillen» Entzündung leiden. Die Entzündungswerte (CRP) sind noch nicht im Blutbild sichtbar. Für den Arzt sind Sie deshalb völlig gesund. Ein grosser Irrtum, weil schon erste Körperschäden auftauchen können und viel verpasst wird. Blutwerte können auch falsch sein. Viele Medikamente fördern als Nebenwirkungen Infektionen und Entzündungen. All die Medikamente, auch die neuesten, gegen Autoimmunerkrankungen können kurz- bis mittelfristig zur gesundheitlichen Katastrophe und frühzeitigem Tod führen.

Wenn Sie unsere Living Nature® Schmerzfreitherapie-Informationen 1 zu 1 umsetzen, werden Sie schnell sehen, dass die Entzündungsmarker zurückgehen – ja sogar komplett. Aber auch die Zuckerwerte und alle anderen Blutwerte, Organe usw. verbessern sich. Vor allem die Leber und Nieren!

Wichtige Anmerkung: Mit der Schulmedizin, vor allem mit Medikamenten (Schmerzmittel, Antibiotika, Cortison, Chemomedikamente, Immunsuppressiva), schwächen Sie Ihr Immunsystem so stark, dass mehrere Autoimmunerkrankungen auftauchen können.

Was löst eine oder mehrere Autoimmunerkrankungen aus?

Was steckt in unserer modernen Nahrung?

- Unzählige Antibiotikas, täglich
- Unzählige Hormone, täglich
- Unzählige Konservierungsmittel, täglich
- Unzählige Geschmacksverstärker, täglich
- Unzählige Farbstoffe, täglich
- Arsen
- Dioxin
- Nitrate und Nitrite
- Viel Fett, täglich
- Viele Arachidonsäuren in tierischen Produkten
- Viele Omega-6-Fettsäuren in tierischen Produkten und in Ölen
- Viel Zucker, täglich
- Viel Salz, täglich
- Und unzählige Chemie-(Gift-)Stoffe in Nahrungsmitteln und Getränken, täglich
- Keinerlei Nährstoffe, täglich

Die Mehrheit der Bevölkerung nimmt täglich unzählige Medikamente über Jahre und Jahrzehnte.

Nur 5 Beispiele was Medikamente, die wir salopp einnehmen, anrichten können:

- Nur eine einzige **Antibiotika-Kur** kann dazu führen, dass Mikroorganismen sich niemals mehr erholen können. Sie können nicht mehr «neu initialisiert» werden. Ausser mit einem anstrengenden und teuren Prozess der fäkalen Mikrobiota-Transplantation (FMT), jedoch ohne Garantie!
- Durch **Säureblocker-Medikamente** oder **Protonenpumpenhemmer** bei Reflux nehmen die nützlichen Bifidobakterien deutlich ab, sowie auch die mikrobielle Vielfalt. Und das in nur sieben Tagen. Das Risiko von Darmbakterienüberwucherung und potentiell tödlichen Infektionen ist zudem vorhanden. Bifidobakterien sind verantwortlich für eine gute Butyratproduktion.
- **Bekannte nicht-steroidale entzündungshemmende Medikamente (NSAIDs)**. Die fiebersenkende und entzündungshemmende Eigenschaften haben, nützen jedoch selten bis nie positiv, schädigen ebenfalls die Darmflora massiv. Weitere Nebenwirkungen dieser Medikamente sind: Herzinfarkt, Schlaganfall, Depression, Bluthochdruck, neue Entzündungen, neue Schmerzen uvm. Es sind eindeutig Horror-Medikamente, die oft sogar mehrfach täglich über Wochen und Monate geschluckt werden.
- **Cortison** erhöht das Risiko einen erneuten Schub auszulösen. Zusätzliche Nebenwirkungen von Cortison: Knochenabbau, Infektionsanfälligkeit, offene Geschwüre z.B. an Beinen.
- Wissenschaftler von der Harvard University haben den Zusammenhang zwischen der **Pille** und Autoimmunerkrankungen erforscht. Das Ergebnis: Frauen sind dreimal mehr gefährdet, wenn sie Hormone für mindestens 5 Jahre eingenommen haben, am Magen und Darm zu erkranken.

Zu Entzündungskrankheiten passen folgende Krankheiten:

- **Arteriosklerose**: Bei dieser Erkrankung bilden sich Ablagerungen, sogenannte Plaques, in den Arterien. Folgen davon sind unter anderem: **Herzinfarkt** und **Schlaganfall**.
- **Typ-2-Diabetes, resp. Typ-3-Diabetes**: Früher im späten Alter auftretend und deshalb als Altersdiabetes bezeichnet. Heute erkranken schon junge, auch schlanke Menschen an Diabetes. Immer mehr, auch bereits Kinder erkranken an **Typ-1-Diabetes**.
- **Gicht**: Früher als die Krankheit der Reichen bekannt, die besonders viel Fleisch konsumierten, ist sie heute in der Gesellschaft angekommen, die sich diese Gepflogenheiten abgeschaut hat. Ein bis drei Prozent sind heute betroffen. Im Krankheitsverlauf lagern sich Harnsäurekristalle in Gelenken ab, was zu den charakteristischen Verkrümmungen und Schmerzen führt.
- **Alzheimer**: Es besteht ein grosser Zusammenhang zwischen der „modernen Ernährung für Wohlhabende und Reiche“ und der neurodegenerativen Erkrankung.
- Und natürlich **Krebs**.
- Viele Menschen, die an einer Autoimmunerkrankung leiden, diese mit der Schulmedizin behandeln lassen, **leiden schlussendlich an mehreren oben erwähnten Krankheiten**. Weitere Autoimmunerkrankung können hinzukommen.

Die Lösung: Der Körper muss selber korrigieren und heilen können. Das *genetische Erbe wird so täglich neu, positiv geschrieben und sorgt dafür, dass Sie gesund werden und bleiben

Auf einen Nenner gebracht, bringen Sie viel Verständnis und Geduld für Ihren Körper auf und stärken Sie Ihr Immunsystem – dann wird alles gut. So gehen Sie vor:

- Übergangskost, Vorbereitung für eine Fastenkur und/oder Rohkost
- Wasser-, Zitronenfastenkur oder Saftkur
- Säfte trinken
- Vegane Rohkost essen, Früchte und Gemüse
- Bewegung und Sport an frischer Luft
- Krafttraining
- Atmen (meditieren), entspannen
- Sonnenlicht tanken
- Genügend Schlaf
- Sich freuen
- Arbeiten

***Unser genetisches Schicksal ist nicht festgelegt! Im Gegensatz zu dem, was allgemein verbreitet wird, besitzen wir die Fähigkeit, Tag für Tag unser genetisches Erbe neu zu schreiben und dafür zu sorgen, dass wir gesund werden und bleiben.**

Das klingt sehr einfach. Doch die Umsetzung ist es leider nicht ganz. Zu Beginn fühlen Sie sich vielleicht krank, da der Körper entschlackt, entschleimt entgiftet und entsäuert. Da fühlen sich viele Menschen schlecht. Nebenwirkungen wie Entschleimung über Stuhlgang, Urin, Mund, Nase und Augen tauchen auf. Sie können dabei auch übel riechen... usw. Es kann sein, dass Sie zu Beginn der Entgiftung, Entsäuerung und Entschlackung (bei allen Varianten) mehr Schmerzen verspüren, müde und träge (u.a.) werden. Der Körper arbeitet auf Hochtouren. Halten Sie durch und es wird von Woche zu Woche oder sogar von Tag zu Tag besser. Halten Sie auch den Entzug von gewissen Lieblingsspeisen durch. Lenken Sie sich ab und denken Sie einfach an Ihre Gesundheit!

Auf einer Seite hören wir immer wieder, das ist ja soooo einfach. Ja ist es - und doch nicht. Viele machen zu viele Fehler und es klappt nie, weil sie kein Verständnis und keine Geduld für Ihren Körper aufbringen können oder wollen. Denn bis sich der Körper, vor allem das von Ernährung und Medikamenten ruinierte Immunsystem, Leber, Darm, Nieren, Bauchspeicheldrüse, Blutgefäße usw. restlos erholt haben, kann es 2 bis 4 Jahre gehen. Deshalb ist es wichtig, sich an unsere Informationen zu halten. Und zwar 1 zu 1, ohne Wenn und Aber. Wer das nicht umsetzen will, muss sich nicht bei uns beschweren und uns sogar versuchen zu verunglimpfen.

Bringen Sie viel Verständnis und Geduld für Ihren leidenden Körper auf

Bei Krankheiten und Schmerzen wird ein sehr wichtiges Thema generell vernachlässigt:

Der Verdauungstrakt

Wohlgemerkt der Verdauungstrakt und nicht nur der Magen-Darm-Trakt.

Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, welche entscheidende Rolle das Gehirn des Menschen in der Organisation des vielstufigen Verarbeitungsprozesses der Nahrung spielt. Das Gehirn arbeitet das Programm der folgerichtigen Aktivierung der einzelnen Stufen in diesem Prozess aus und legt den Bestand an Enzymen und Hormonen und das Säure-Basen-Verhältnis in den Verdauungssekreten fest.

Aber um ein solches Programm auszuarbeiten, muss das Gehirn eine umfassende Information über die Zusammensetzung und Struktur der konsumierten Nahrung haben.

Die erste derartige Informationsquelle - sowohl der Reihenfolge wie der Bedeutung nach - ist der Mund. Hier befinden sich die Sensoren der Nervenfasern, mit deren Hilfe wir die Nahrung auf ihren Geschmack hin untersuchen und feststellen, aus welchen Bestandteilen sie sich zusammensetzt. Ausserdem «bewerten» wir den Speiseklumpen mittels dieser Sensoren auf seine Festigkeit und seinen Feuchtigkeitsgehalt.

Die gesamten Informationen werden unmittelbar an das Gehirn weitergeleitet, welches auf dieser Grundlage das Aktionsprogramm der Verdauungsorgane festlegt.

Die Funktionen der Mundhöhle sind damit noch lange nicht erschöpft. Der Mund des Menschen ist ein ebenso wichtiger Abschnitt des Verdauungstrakts wie alle andern auch.

Hier beginnt der Prozess der Nahrungsverarbeitung, und von der Qualität dieser Verarbeitung hängt in entscheidendem Mass ab, wie effektiv die Verdauung in dem nächsten Abschnitt sein wird.

Es folgt die Umwandlung der Stärke in leicht verdaulichen Zucker im basischen Milieu der Mundhöhle unter Einwirkung der Speichelenzyme. Dieser Prozess wird in der Regel nicht bis zu Ende geführt, und zwar ausschliesslich aus unserer eigenen Schuld. Wir haben nicht genügend Geduld, die Nahrung so lange zu kauen, wie es die erste von wichtigen Regeln des Verdauungstraktes erfordert.

Kauen Sie Ihre Nahrung gut bis sie sich in eine flüssige, gleichförmige Masse verwandelt, die nicht einmal die kleinsten harten Stückchen aufweist und welche man trinken könnte. So wird die Umwandlung der Stärke in Zucker hauptsächlich in der Mundhöhle vor sich gehen, was die anderen Stufen des Verdauungstrakts entlastet. Und das ist bei einer heilsamen Ernährung die Hauptsache.

Aber es wird Ihnen niemals gelingen, die Nahrung zu einem flüssigen Zustand zu verarbeiten, wenn Sie den Mund vollstopfen. Beobachten Sie, was in diesem Fall geschieht: Sobald Sie zu kauen beginnen, rufen unzerkleinerte Stücke unwillkürliche Schluckbewegungen hervor, und ein Teil der unzerkauften Nahrung gelangt in die Speiseröhre und von dort in den Magen. Führen Sie deshalb kleine Portionen Nahrung dem Mund zu.

Wenn Sie erst einmal lernen, die beiden ersten Regeln zu beachten, dann werden Sie sofort erkennen, wie sehr sich die von Ihnen benötigte Nahrungsmenge verringert, und zwar ohne irgendwelche Anstrengungen Ihrerseits.

Auch die Funktion des Schliessmuskels, der die Speiseröhre von der Mundhöhle trennt, wird regeneriert. Die Natur hat ihn in unseren Verdauungstrakt eingebaut, um das Eindringen unbearbeiteter Nahrung vom Mund in die Speiseröhre zu verhindern. Wir aber versuchen, wo immer es geht, ihn an der Ausführung seiner Funktion zu hindern.

Weiter oben habe ich erläutert, dass aus der Mundhöhle Informationen in unser Hirn gelangen, wo das Programm für die Verarbeitung der Nahrung berechnet wird. Es ist einsichtig, dass die Nahrung umso leichter und effektiver verarbeitet werden kann, je einfacher sie ist, je weniger Komponenten in ihr zusammentreffen.

Besonders wichtig ist das bei einer gezielten Heilernährung, aber auch beim Übergang von der gemischten tierisch-pflanzlichen Ernährung zu einer heilkräftigen. Darum schreibt die dritte Regel des Verdauungstraktes vor: Der Verzehr eines einzigen Nahrungsmittels pro

Nahrungsaufnahme ist wünschenswert und in manchen Fällen unumgänglich. Für einen gesunden Menschen, der bereits auf die heilkräftige Ernährung umgestiegen ist bzw. gerade umsteigt, ist eine Mono-Diät wünschenswert. **Für chronisch Kranke ist sie bindend.** Wie Wildtiere, die essen auch nicht kreuz und quer und mischen alles. Wildtiere brauchen nie einen Arzt, wegen Krankheit.

Als nächste Stufe des Verdauungstrakts folgt die Speiseröhre, der ich immer eine besondere Aufmerksamkeit schenke, vor allem, wenn ich mit Herzkreislauf-Erkrankten zu tun habe. Die enge «Nachbarschaft» der Speiseröhre mit dem Herzen kann das Verlaufsbild des Herzleidens verzerren, wenn in der Speiseröhre ebenfalls krankhafte Erscheinungen vorliegen. Man sollte dieses Organ auch deshalb nicht vergessen, weil es häufig Opfer von Geschwulsterkrankungen wird.

Unter einem ungesunden Ernährungsverhalten leidet in erster Linie der untere Bereich der Speiseröhre. Dies äussert sich bei Menschen auf verschiedene Weise, je nach Konstitution. Die vierte Regel des Verdauungstrakts: Der Zeitraum zwischen den einzelnen Nahrungsaufnahmen sollte mindestens vier Stunden betragen.

Genau diese Zeit ist zur vollständigen Verdauung der Nahrung im Magen erforderlich, natürlich unter der Voraussetzung, dass es sich um für den Menschen artgerechte Nahrungsmittel handelt. Für alle, die sich von tierischen Produkten noch nicht verabschiedet haben, füge ich hinzu, dass zur vollständigen Entleerung des Magens nach dem Verzehr von Fleisch acht Stunden erforderlich sind, beim Konsum von Milch sechs Stunden und bei Wurst- und anderen Fleischprodukten bis zu zwölf Stunden.

Die Funktion der Speiseröhre kann aus verschiedenen Gründen gestört sein, ein Grund ist zu spätes Essen. Am Übergang von der Speiseröhre zum Magen befindet sich der Magenmund (Cardia) mit einem Ringmuskel. Dieser lässt in seiner Aktivität bei vielen Menschen nach 17 oder 18 Uhr nach. Vor allem bei tierischer Nahrung. Statt zügiger Verdauung beginnt die Nahrung dann zu faulen und zu gären, was weder für die Gesundheit der Speiseröhre gut ist noch für den Magen, wohin die Speisen ja schliesslich gelangen.

Ich möchte vor allem Menschen mit Blähbauch auf diesen Punkt hinweisen, welcher das erste und am meisten charakteristische Anzeichen einer Unstimmigkeit im unteren Drittel der Speiseröhre ist.

Deshalb empfiehlt es sich für viele Menschen nicht, nach 18 Uhr Nahrung aufzunehmen, im äussersten Fall können sie sich eine Tasse Kräutertee erlauben. Rohköstler haben da weniger Probleme und könnten eigentlich rund um die Uhr essen, wenn Hunger auftaucht. Rohköstler versorgen ihren Körper mit mehr Nährstoffen und die Abstände zu Hungergefühlen sind wesentlich länger als bei gekochtem Essen.

Kommen wir nun zum Magen-Darm-Trakt. Wir beginnen mit dem Magen. Er besitzt eine gut entwickelte Muskelwand, die von innen mit Schleimhaut überzogen ist, in der sich die Drüsen befinden, welche die Verdauungssäfte bilden. Mit ihrer Hilfe werden im Magen die in der Nahrung enthaltenen Eiweisse verarbeitet.

Wie Sie bereits wissen, dehnen sich die Magenwände bei zu reichlicher und falscher Ernährung aus, die Muskeln werden schlaff und die Schleimhaut wird dünner, was zu einer Störung der Drüsenfunktionen führt. Dies kann man tatsächlich wieder rückgängig machen, wobei die Behandlung streng individuell ist.

Dabei ist zu bedenken, dass das Volumen der bei einer Mahlzeit eingenommenen Nahrung das natürliche Volumen des nicht gedehnten Magens nicht überschreitet. Dieses Volumen beträgt 250 bis 350 Milliliter.

Am Magenausgang liegt der Pylorus, der Magenpförtner, welcher den Magen vom Zwölffingerdarm trennt. In den Zwölffingerdarm münden Gänge, welche ihn mit der Leber und der Bauchspeicheldrüse verbinden.

Der Magenpförtner lässt die Nahrung erst aus dem Magen, wenn sie verarbeitet ist und die Neutralisierung des im Magen umgewandelten Speisebreis abgeschlossen ist. Das ist funktionell unumgänglich, weil die Stabilität des basischen Milieus im Zwölffingerdarm dauerhaft sein sollte.

Das ist ein weiterer Grund, welcher uns eine mindestens vierstündige Pause zwischen den Mahlzeiten diktiert. Stellen Sie sich vor, dass die Verarbeitung der ersten Nahrungsportion dem Ende zu geht und der Prozess der Neutralisierung begonnen hat. Wenn Sie in dieser Zeit wieder etwas essen, entsteht das Dilemma, ob der Prozess der Neutralisierung fortgesetzt werden soll, oder ob der Säuregehalt des Magensafts drastisch erhöht wird, um die Verarbeitung einer neuen Portion Nahrung zu beginnen. Wenn Sie Ihre Gesundheit bewahren wollen, dann geben Sie Ihrem Magen nicht derartige Rätsel auf.

Im Zwölffingerdarm kommt es zur weiteren Verarbeitung der Nahrung durch das hier abgesonderte Darmsekret sowie durch die Gallenflüssigkeit und das Sekret der Bauchspeicheldrüse. Der Gang der Bauchspeicheldrüse und der Gallengang eröffnen sich in die Höhle des Zwölffingerdarms durch die so genannte Vater-Papille, welche absolut keine Säure verträgt. Wenn also der Magenpförtner halb offen steht (und bei einem überdehnten Magen ist das nicht die Ausnahme, sondern eher die Regel) und der saure Mageninhalt in den Zwölffingerdarm drängt, haben Sie grosse Unannehmlichkeiten zu erwarten: eine Entzündung oder gar Krebs der Vater-Papille.

Das Gleiche kann auch im umgekehrten Fall eintreten, wenn die im Zwölffingerdarm befindliche Gallenflüssigkeit durch den geöffneten Pförtner in den Magen eintritt und den ohnehin schon ausgedünnten Schutzfilm von seinen Wänden wäscht: ein Magengeschwür oder Magenkrebs sind mehr als wahrscheinlich.

Schon diese wenigen hier aufgeführten Beispiele geben Ihnen eine Vorstellung von der grossen Bedeutung, welche der Zustand des Magenpförtners für uns und unsere Gesundheit hat. Seine Aufgabe ist es, die «Tür» zwischen Magen und Zwölffingerdarm geschlossen zu

halten - wenn seine Funktionen gestört sind, helfen weder die neusten medizinischen Präparate noch die modernste medizinische Technik oder das Skalpell des Chirurgen. Lediglich die Beachtung des Verdauungstraktes und nötigenfalls auch ein Umsteigen auf Heilkost (Rohkost) können den Magenpfortner wieder in Ordnung bringen und Sie vor zahlreichen chronischen Erkrankungen bewahren.

Leider gelangen Körner oft unverdaut in den Zwölffingerdarm und können dort die Darmwand anritzen oder sogar stecken bleiben, das kann auch weiter im Darm passieren. Solche Darmverletzungen führen zu Entzündungen. Deshalb ist es wichtig auch Körner kleinzubeissen oder auf sie zu verzichten. Dazu gehört auf Pfeffer und gröbere Salzstückchen, die sich nicht im Magen restlos auflösen können.

Aus dem Zwölffingerdarm gelangt die hier verarbeitete Nahrungsportion in den Dünndarm, wo in einem komplizierten Prozess die Nährstoffe resorbiert werden.

Es gibt drei Typen der Verdauung: die Höhlenverdauung, die Membranverdauung und die intrazelluläre Verdauung. Bei der Höhlenverdauung im Mund und im Magen-Darm-Trakt findet die primäre Aufspaltung der in der Nahrung enthaltenen organischen Verbindungen statt. Wir wissen heute, dass die Aufspaltung der Stärke in der Mundhöhle beginnt, die der Eiweisse im Magen und die der Fette im Zwölffingerdarm.

Die Membranverdauung, welche an der Oberfläche der Zellen stattfindet, die den Dünndarm auskleiden, führt die Aufspaltung der organischen Verbindungen mit Hilfe der dort verfügbaren Enzyme zu Ende und nimmt am Transport der Nährstoffmoleküle in das Zellinnere teil. In der Zelle selbst gibt es kleine Bläschen, die Lysosomen, die ebenfalls voll von Verdauungsenzymen sind, welche in Extremsituationen verwendet werden. Somit sind die grundlegenden Verdauungsarten beim Menschen die Höhlen- und die Membranverdauung. Wenn Sie als Nahrung artgerechte pflanzliche Lebensmittel (keine Totenmittel wie tierische Produkte) verwenden, wenn dank Ihrer strengen Beachtung dieser Regeln des Verdauungstrakts dieser bei Ihnen gut funktioniert, wird die Aufspaltung der organischen Substanzen in der Hauptsache auf der Ebene der Höhlenverdauung abgeschlossen sein. Die nicht verwerteten Nahrungsreste verbleiben dann in der Darmhöhle und werden aus dem Organismus ausgeschieden.

Aber das Bild ändert sich schlagartig, wenn Sie sich nach der ausgewogenen, gemischten Ernährung richten. Der Verzehr der schwer verdaulichen tierischen Eiweisse und Fette erschwert den Prozess ihrer Aufspaltung und führt zu einer vielfach höheren Belastung des Mechanismus der Membranverdauung. In diesem Fall verbleiben die Abfälle des Verdauungsprozesses - die Schlacken - in unserem Organismus zwischen den Zellen, und ihre Beseitigung liegt als zusätzliche Last auf dem Ausscheidungssystem unseres Organismus, vor allem auf Leber und Nieren.

Aber das sind bei weitem noch nicht alle Nachteile, die uns die gemischte Ernährung bringt. Nachdem der Mechanismus der Membranverdauung unter ständiger Extrembelastung arbeitet, dringt ein Teil der unzulänglich verarbeiteten Nährstoffe in das Allerheiligste unseres Körpers ein, in das Innere der Zellen, unter anderem in die Gehirnzellen.

In diesem Augenblick entsteht der Bedarf an den Verdauungsenzymen, die von den Zellen in den Lysosomen eingelagert wurden. Jetzt wird der Notmechanismus der intrazellulären Verdauung in Gang gesetzt, welche überhaupt nicht typisch für den Menschen ist. Im Ergebnis wird die normale Tätigkeit der Zellen gestört, und ihr inneres Milieu wird von Schlacken verunreinigt.

Somit ist die intrazelluläre Verdauung nichts anderes als ein Teil des Adaptionsmechanismus, welcher es dem Menschen erlaubt, sich an die für ihn ungünstigen Existenzbedingungen anzupassen. Allerdings ist es ein absolut überflüssiger Teil, der nicht erforderlich wäre, wenn sich der Mensch in seiner Ernährung und bei der Hygiene des Verdauungstrakts vernünftig verhalten würde.

Die Praxis zeigt, dass Menschen, die sich konsequent an das System der natürlichen Gesundheit halten, nicht nur keinen Notmechanismus für ihre Verdauung brauchen, sondern auch keine wie immer gearteten Mechanismus und Mittel zur Entschlackung. Mit dem Dünndarm endet der Teil des Verdauungstrakts, in dem die in der Nahrung enthaltenen organischen Verbindungen mit Hilfe der körpereigenen Enzymen aufgespalten und die Nährstoffe resorbiert werden.

«Und der Dickdarm?», werden Sie nun fragen. «Er ist doch eine organische Fortsetzung des Dünndarms und unseres gesamten Verdauungstrakts?»

Ganz richtig, aber mit einer Einschränkung: In den Verdauungsprozessen, welche in den vor dem Dickdarm liegenden Abschnitten vor sich gehen, sind die Hauptakteure die ureigenen Enzyme des Menschen. Im Dickdarm beginnt das Reich der Bakterien. Die Bakterien verarbeiten jede Nahrungsfragmente, welche mit unseren eigenen Mitteln nicht verdaut werden können.

Zu diesen Fragmenten gehören in erster Linie die in den pflanzlichen Nahrungsmitteln enthaltenen Nährstoff-Fasern. Gerade sie sind die Hauptnahrung für unsere kleinen Freunde und Helfer, für die unser Dickdarm zur Heimat geworden ist. Indem sie diese Fasern aufspalten, erzeugen sie nebenbei die essenziellen Aminosäuren und Vitamine, welche der Mensch dringend braucht, welche aber von seinem Organismus nicht hergestellt werden. Deshalb ist das Hauptziel einer Hygiene des Dickdarms die Schaffung eines Milieus, welches optimale Bedingungen für die ihn bewohnende bakterielle Flora bietet. Dabei sind zwei Bedingungen zu beachten.

Die erste bezieht sich auf den Pförtner, welcher den Dünndarm vom Dickdarm trennt: Wenn der Pförtner auf Grund einer falschen Ernährung halb offensteht, gelangt noch nicht ausreichend verarbeiteter Darminhalt aus dem Dünndarm in den Dickdarm und wirkt verheerend auf die dort lebenden Bakterien. Durch die heilkräftige Ernährung wird dies vermieden.

Die zweite Bedingung für den Erhalt der Darmflora besteht aus dem Verzicht auf die Einnahme von Antibiotika und anderen Präparaten mit bakterizider Wirkung. (Zerstörung aller Bakterien!)

Trinken Sie vor dem Essen, am besten mit einem Abstand von mindestens zehn Minuten. So verdünnen Sie die Magensäfte nicht nachträglich, was die Effektivität des Verdauungsprozesses vermindern würde.

Also ein feiner Wein zum Gourmetessen ist ungesund und bedeutet für den ganzen Verdauungstrakt Stress, Entzündungen, Krebs!

Quelle: Dr. Galina Schatalova «Wir fressen und zu Tode». Ein hoch interessantes Buch, das jeder lesen sollte.

Wie Ihr Körper sich selber reinigen kann, lesen Sie weiter unten.

Das Darmmilieu hat weitreichende Konsequenzen

Für die gesunde Dickdarmflora ist ein leicht saures Milieu lebenswichtig, weil es optimale Voraussetzungen für die probiotischen Bifidobakterien und Laktobazillen bietet. Im alkalischen Dickdarm hingegen gedeihen pathogene Pilze (*Candida* spp., *Aspergillus* spp.) und Fäulnisbakterien (z. B. *Clostridium* spp.).

Die heute übliche fleischreiche und ballaststoffarme Ernährung und die häufige Verwendung von Antibiotika, insbesondere auch in der Fleischproduktion, führen zu einer deutlichen Abnahme gesunder Darmbakterien und zur Zunahme problematischer Keime wie bestimmte Clostridien- und Bacteroidesstämme.

Diese verstoffwechseln primäre Gallensäuren wie Cholsäure und Chenodesoxycholsäure zu den sekundären Gallensäuren wie Desoxycholsäure und Lithocholsäure, welche mit Dickdarmkrebs in Zusammenhang gebracht werden (Horie et al., 1999). Bei einem pH-Wert von unter 6 werden die für den Umbau benötigten bakteriellen Enzyme erst gar nicht gebildet. Zudem werden im natürlicherweise leicht sauren Milieu die gefährlichen Stämme durch die gesunde Darmflora verdrängt.

Bezeichnend ist, dass viele Darmkeime weder gut noch schlecht sind, sondern erst durch das entsprechende Nährmedium günstige oder schädliche Stoffwechselprodukte bilden. Der gleiche Keim kann also sehr konträre Wirkungen haben. Das durch die Ernährung geprägte Darmmilieu sozialisiert die Keime.

Im Hinblick auf die zunehmenden Zahlen an multiresistenten Keimen muss der Fleischkonsum kritisch gesehen werden: In der Tiermast werden weltweit die grössten Mengen an Antibiotika verwendet. Über das Fleisch werden nicht nur ständig multiresistente Keime aufgenommen, sondern auch permanent Antibiotikarückstände, welche multiresistente Keime in der menschlichen Darmflora „heranzüchten“. Nach einer Studie von Waters und Kollegen (2011) wiesen 47 % der untersuchten US-amerikanischen Fleisch- und Geflügelproben Kontaminationen mit *Staphylococcus aureus* auf. Von diesen infizierten Proben waren 52 % sogar mit multiresistenten Keimen (MRSA) besiedelt.

Die starke Zunahme von Autoimmunerkrankungen (dazu gehören auch Magen- und Darmerkrankungen, Diabetes, Krebs usw.), chronischen Entzündungsprozessen, Unverträglichkeiten (Milch, Getreide, Früchte) und Allergien steht in direktem Zusammenhang mit der Zunahme eines dysbiotischen Darmmikrobioms, denn der Darm ist die zentrale Ausbildungsstätte des Immunsystems.

Der enterohepatische Teufelskreis

Bei durchschnittlichem Proteinverzehr werden bei einem gesunden, jungen Menschen von der Darmflora täglich etwa 4-5 g Ammoniak gebildet, was einem Volumen von 5,5-6,6 l dieses Gases entspricht (Cummings, 1975). Ammoniak ist ein aggressives, stechend riechendes Reizgas, ein starkes Zellgift und ein Hemmstoff der mitochondrialen Energiegewinnung.

Je höher der Proteinkonsum, desto alkalischer ist der Dickdarm und desto höher ist die Ammoniak-Belastung für die Leber. Durch das basische Darmmilieu wird Ammoniak nahezu vollständig aus dem Darm aufgenommen, in die Leber transportiert und dort zu Harnstoff und Glutamin entgiftet. Ein Fünftel der Harnstoffmenge unterliegt einem enterohepatischen Kreislauf: Er wird wieder in den Darm abgegeben, wo die Darmbakterien ihn wiederum zu Ammoniak und Bikarbonat spalten und der Kreislauf beginnt von neuem (Cummings, 1975).

Je basischer der Darm, desto schwerer fällt die Ausleitung des Ammoniaks über den Stuhl. Denn nur in einem gesunden, leicht sauren Dickdarmmilieu liegt Ammoniak als Ammoniumsalz vor, das aufgrund seiner Polarität kaum rückresorbiert wird und deshalb 400-mal besser als Ammoniak mit dem Stuhl ausgeschieden und damit dem enterohepatischen Kreislauf entzogen werden kann (Cohen et al., 1988)

Milchsäure reguliert das Darmmilieu

Nun denken Sie natürlich sofort an Kuhmilch und Käse. Sie wissen nun jedoch wie schädlich fremde Milch für uns Menschen ist. Wo sind Milchsäurebakterien vorhanden? Im rohen Sauerkraut, in Apfelessig und **in der frischen Luft**. Na, warum schreiben wir: gehen Sie täglich an die frische Luft, wenn möglich in den Wald?

Milchsäure senkt den Darm-pH-Wert und bewirkt dadurch zweierlei: Zum einen verhindert die Ansäuerung die Aufnahme des giftigen Ammoniaks aus dem Darm und entzieht es dem giftigen Kreislauf durch die Ausscheidung als Ammoniumsalz. Zweitens beeinflusst die Ansäuerung die Darmflora positiv, denn das Wachstum krank machender Mikroorganismen wie Fäulnisbakterien und Pilze wird zurückgedrängt. Dadurch entstehen insgesamt wesentlich weniger Ammoniak und Fuselalkohole. Auch wenn es auf den ersten Blick widersprüchlich erscheint: Obwohl die rechtsdrehende Milchsäure selbst sauer ist, bewirkt sie über die Entlastung von Darm und Leber eine spürbare Verbesserung der Entgiftungs- und Entsäuerungsleistung der Leber.

Ausserdem wird Milchsäure von der Darmflora direkt zu Butyrat verstoffwechselt und spielt dabei quantitativ eine gewichtige Rolle. Diese kurzkettige Fettsäure ist für die Darmschleimhaut besonders wichtig, denn die Schleimhautzellen gewinnen 70 % ihrer Energie aus ihr. Bei Energiemangel in den Schleimhautzellen können Lücken in der Darmschleimhaut (Leaky-Gut-Syndrom) entstehen, wodurch schädliche Substanzen aus dem Darm direkt in den Blutkreislauf wandern können. Eine ausreichende Versorgung mit Butyrat beugt dem Leaky-Gut-Syndrom vor, pflegt die durch Fehlernährung strapazierte Darmschleimhaut und schützt nachweislich vor Entzündungen und Krebs: Bereits Nobelpreisträger Otto Warburg vermutete, dass Butyrat die Umwandlung von Krebszellen zu „normalen“ Zellen fördern kann. Inzwischen ist bewiesen, dass Butyrat das Wachstum aggressiver Krebszellen hemmt und die Normalisierung des Zellstoffwechsels und der Zellregulation fördert.

Übrigens reichen die üblichen Mengen rechtsdrehender Milchsäure in milchsauen Lebensmitteln wie auch in vielen handelsüblichen Milchsäurepräparaten zur Nahrungsergänzung für die erwünschten Effekte oft nicht aus. Empfehlenswert sind mindestens 2000 mg reine Milchsäure täglich. Die reine rechtsdrehende Milchsäure ist der in milchsauen Lebensmitteln auch häufig enthaltenen linksdrehenden Milchsäure vorzuziehen, die von den Stoffwechselenzymen nicht abgebaut wird und deshalb in einer ungünstigen Stoffwechselsituation die Übersäuerung begünstigen kann.

Laktat als Substrat

Laktat, das Salz der Milchsäure, ist als Energiespender für das Gehirn von grosser Bedeutung. So verbessert Sport nicht nur die Hirndurchblutung, sondern auch die Energieversorgung des Gehirns durch Laktat. Insulinresistenz und Diabetes können sehr gut durch Bewegung behandelt werden. Spielt auch hier die Laktatbildung eine Rolle? Auch bei Demenz könnte Laktat als ein alternativer Nährstoff der Energieversorgung von Gehirnzellen dienen, die aufgrund einer Insulinresistenz nicht mehr ausreichend mit Glukose versorgt werden können.

Viele der positiven Milchsäure-Effekte werden durch sportliche Betätigung erreicht. Die orale Milchsäure-Supplementation ist eine Alternative für Menschen, die sich nicht ausreichend sportlich betätigen (können), da sie dem Organismus ein physisches Training simuliert. Oral aufgenommene L-(+)-Milchsäure wirkt zusätzlich günstig auf den Säure-Basen-Haushalt, indem sie das Darmmilieu reguliert, damit die Ammoniak-Entgiftung verbessert und die Leber entlastet.

Mögliche Schädigungen des Darms

Pilze im Darm

Ein Darm mit einer gestörten Flora wird zunehmend wehrloser gegenüber möglichen Krankheitserregern wie Candida und Darmparasiten, die durch ihre Stoffwechselprodukte (z. B. Fuselalkohole) eine zusätzliche Schädigung der Darmschleimhaut bewirken. Gerade die schädlichen Hefepilze wie Candida albicans sind für den Darm gefährlich, denn sie können sich an den Zellen der Darmschleimhaut festhalten, dort festwachsen und sich vermehren. Selbst die Magensäure kann ihnen nichts anhaben, und so gelangen sie unbeschadet in den Darm.

Die Lieblingsnahrung der Hefepilze ist Zucker, den verstoffwechseln sie zu Kohlendioxid (Gasbildung) und Alkohol. Ein Pilzbefall des Darmes kann sich durch Gasbildung mit Blähungen, Heisshunger nach Süßem, Appetitlosigkeit, Völlegefühl und gelblicher Verfärbung des Stuhls zeigen. Manchmal klagen Befallene auch über ständige Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Begünstigend wirken Erkrankungen wie Zöliakie, Diabetes, Rheuma, Krebs, Aids oder Schwächungen des Immunsystems. Natürlich stören auch extrem viel Stress, Amalgambelastung und Immundämpfer wie Kortisol.

Antibiotika führen meistens zu einer Verpilzung des Darmes, da sie die schützende Darmflora stark reduzieren. Hier ist es unbedingt notwendig, sofort nach Abschluss der Behandlung die gesunde Darmflora wieder aufzubauen. Auch bestimmte Hefepilze wie Saccharomyces boulardii verhindern die Verpilzung unter antibiotischer Therapie. Generell verhindert eine gesunde bakterielle Darmflora mit Laktobazillen und Bifidobakterien die Verpilzung.

Leaky-Gut-Syndrom – der «löchrige Darm»

Neben einem Nährstoffmangel (s.o.) können auch Pilze und krankmachende Bakterien zu einer erhöhten Durchlässigkeit der Darmwand führen. Diese greifen ständig die Darmschleimhaut an. An bzw. in der Darmschleimhaut häufen sich Entgiftungs- und Entzündungsreaktionen, welche die Stabilität der Darmschleimhaut verletzen und das Leaky-Gut-Syndrom, den „löchrigen Darm“, hervorrufen. Durch die vergrößerten Zwischenräume zwischen den Schleimhautzellen fluten nun Giftstoffe von Bakterien, Pilzen und Parasiten, Allergie-auslösende Nahrungspartikel und Bestandteile aus dem Darm in den Körper und belasten unser Immunsystem. Chronischer Schnupfen, Erschöpfung, asthmatische Beschwerden und Schwindel sind die Folge.

„Bacterial overgrowth“

Aufgrund psychischer Belastungen, Fehlstellung des Beckens und Verspannung der Rücken- und Beckenmuskulatur wird die Klappe zwischen Dünndarm und Dickdarm (Ileozökalklappe) in ihrer Funktion gestört. Dadurch fließt der Dickdarminhalt – mitsamt den typischen Dickdarmbakterien – wieder zurück in den Dünndarm. Im Dünndarm entstehen

Giftstoffe und bakterielle Überwucherungen, die zu Völlegefühl, Blähungen, Herzdruck, Kopfschmerzen usw. führen.

Unverträglichkeiten und Allergien

Im Darm liegt häufig die Ursache für Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten – oder man spürt dort zumindest deren Symptome. Treten nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel Probleme wie z. B. Bauchschmerzen, Unwohlsein, Krämpfe, starke Blähungen, Durchfall (Diarrhoe), Kopfschmerzen, sehr schneller Puls oder andere Symptome auf, kann eine Unverträglichkeit oder eine Allergie gegen ein bestimmtes Lebensmittel oder eine Gruppe von Lebensmitteln vorliegen. Bei einer Ernährungsumstellung sollte auf Unverträglichkeiten und Allergien gegen Lebensmittel geachtet werden. Im Folgenden sind die am häufigsten auftretenden Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten aufgeführt.

Anmerkung: Nach einer Fastenkur und mit einer Rohkosternährung gehen Allergien in der Regel komplett zurück.

Fruktosemalabsorption

Fruktose ist ein Monosaccharid, für das die Aufnahmekapazität auf 35-50 g pro Tag begrenzt ist. Die Aufnahme erfolgt im Dünndarm über passive Diffusion und über den GLUT-5-Transporter. Man geht davon aus, dass jeder dritte Erwachsene und zwei von drei Kleinkindern eine Fruktosemalabsorption aufweisen – mit unterschiedlicher Ausprägung. Eine Fruktosemalabsorption ist eine Unverträglichkeitsreaktion nach einer Aufnahme von weniger als 25 g Fruchtzucker am Tag, die sich aufgrund der gestörten Absorption im Dünndarm in gastrointestinalen Beschwerden äußert (Schäfer et al., 2010).

Treten kurze Zeit nach dem Verzehr von isolierter Fruktose, Apfelsaft oder Obst (z. B. Birne) Beschwerden im Magen-Darm-Trakt auf, wie beispielsweise Blähungen, Stuhlunregelmäßigkeiten, weicher Stuhl oder Diarrhoe, so liegt der Verdacht einer Fruktosemalabsorption nahe. Der verzehrte Fruchtzucker kann im Dünndarmbereich nicht schnell genug aufgenommen werden und gelangt in tiefere Darmabschnitte. Dort verstoffwechseln Darmbakterien den Fruchtzucker u. a. unter Gasbildung.

Freie Fruktosemoleküle bilden eine Hydrathülle, welche die Konsistenz des Stuhls verflüssigt. Bei dem Verzicht bzw. der Reduktion des Fruchtzuckerkonsums müssen auch Zuckeralkohole (Sorbit, Mannit, etc.) sowie Oligofruktose und Inulin berücksichtigt werden. Sorbithaltiges Obst (z. B. Steinobst) sollte bei Fruktosemalabsorption gemieden oder stark reduziert werden. Xylit ist meistens verträglich. Die gleichzeitige Aufnahme von Glukose kann die Aufnahme von Fruktose verbessern (z. B. eine Prise Traubenzucker über die Erdbeeren streuen). Das ist aber nur eine Notlösung. Besser ist es, die Fruktosezufuhr deutlich zu reduzieren. Stark kommt es dabei auf das Fruktose-Glukose-Verhältnis an. Vor allem Obst und Säfte mit viel Sorbit und mehr Fruktose als Glukose können Probleme verursachen. Problematisch (und noch schädlicher als frisches Obst) ist vor allem, dass Fruktose in immer mehr Fertig- und Diätprodukten, Limonaden und Süsstoffen verwendet wird. Auch sorbithaltige Süsstoffe und Kaugummis sollten gemieden werden, denn Sorbit hemmt den GLUT-5-Transporter.

Nach einer moderaten Fruktosereduktion sollte der individuelle Schwellenwert gefunden und in der Ernährung nicht überschritten werden.

Im offiziellen Positionspapier (Schäfer et al., 2010) der Deutschen Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie heisst es: „Eine Ernährungsumstellung auf eine

fruktosemodifizierte Kost führt für Fruktosemalabsorber zu einer verbesserten Fruktoseverträglichkeit. [...] Fruktosefreie Ernährungsempfehlungen, die sich vorrangig am Fruktosegehalt in der Nahrung orientieren, sind nicht zielführend für die Therapie der Fruktosemalabsorption.“ Konkret heisst das: >>> **Ein Apfel wird oft noch gut vertragen, ein Glas Apfelsaft mit einem Sorbitkaugummi nicht.**<<< Obst nach einer Mahlzeit ist übrigens meist besser bekömmlich.

Histaminintoleranz

Eine Histaminintoleranz (HIT) ist keine Allergie, sondern ein Histamin-Ungleichgewicht im Körper, bei dem zu viel Histamin vorliegt. Da Histamin in der Regel als Mediator von (echten) allergischen Reaktionen ausgeschüttet wird, ähneln die Symptome der HIT denen einer echten Allergie. Eine HIT kann verschiedene Ursachen haben und in unterschiedlichen Schweregraden auftreten. Eine Ursache ist der Defekt bzw. die verminderte Aktivität des Enzyms Diaminoxidase (DAO), welches Histamin abbaut. Ist die Funktion eingeschränkt, steigt der endogene Histaminspiegel an und führt zu allergieähnlichen Symptomen. Die Aufnahme von Histaminliberatoren (Lebensmittel, die nach Verzehr körpereigenes Histamin freisetzen, wie z. B. Glutamat, Nitrate, Sulfite, Zitrusfrüchte) oder von Lebensmitteln, die selbst einen hohen Histamingehalt aufweisen (z. B. gereifte Käsesorten, eingelegte und geräucherte Lebensmittel, Rotwein, Meeresfisch), kann Symptome einer HIT auslösen. Alkohol und Kakao hemmen die Diaminoxidase und begünstigen die HIT. Diese können, insbesondere auch in Kombination, Kopfschmerzen und Magen-Darm-Beschwerden bis hin zu Urtikaria, Herz-Kreislauf-Beschwerden und Asthma auslösen.

Laktoseintoleranz

Treten nach dem Verzehr von Milch oder Milchprodukten Bauchschmerzen, krampfartige Darmwinde, Übelkeit oder spontane Diarrhoen auf, so liegt oft eine Laktosemalabsorption vor. Dies ist keine allergische Reaktion, sondern ein Mangel bzw. eine Dysfunktion des Enzyms Laktase im Dünndarm. Laktase spaltet das Disaccharid Laktose in die Monosaccharide Glukose und Galaktose, welche im Dünndarm aufgenommen werden. Gelangt Laktose unverdaut in den Dickdarm, wird es von der Dickdarmflora zu Laktat und Gasen abgebaut (Methan/Wasserstoff). Die gebildeten Gase verursachen Flatulenzen und die Laktatmoleküle bilden eine Hydrathülle, wodurch häufig osmotische Diarrhoen hervorgerufen werden. Im Falle einer Milchzuckerunverträglichkeit werden häufig noch kleine Mengen toleriert, dennoch sollten Milch und Milchprodukte auf dem Speiseplan durch pflanzliche, laktosefreie Alternativen ersetzt werden. Bei Fertiggerichten, Wurst, Würzsossen und Dressings muss auf „versteckte“ Laktose geachtet werden. Milchprotein ist potentiell das viel grössere Gesundheitsproblem, da Allergien gegen Kuhmilchproteine häufig sind. Dafür sind auch laktosefreie Milchprodukte keine Lösung.

Allergien

Das mittlerweile breite Angebot an Fleischersatz aus Soja ist verlockend. Dennoch sollten tierische Produkte nicht einseitig durch Sojaalternativen ersetzt werden. Auch eine einseitige Ernährung auf Sojabasis ist nicht gesund. Besonders empfindliche Personen und Menschen mit einer hohen Stressbelastung laufen Gefahr, durch einseitigen Sojakonsum eine Sojaallergie zu entwickeln. Dauerstress und andere Faktoren erhöhen die Durchlässigkeit der Darmwand (Leaky-Gut-Syndrom, s.o.), wodurch Proteine unverdaut die Darmwand passieren können und in den Blutkreislauf gelangen. Das Immunsystem bildet nun Antikörper gegen die Eindringlinge (allergene Proteine aus Nahrungsmitteln). Die Folge ist eine eigentlich unnötige Immunreaktion (= Allergie) gegen ein Lebensmittel(-protein). Bei hohem Stresslevel und Proteinverzehr können empfindliche Personen leicht Allergien

entwickeln, beispielsweise gegen Weizen (Gluten), (Kuh-)Milchprotein, Ei, Soja, etc. Um die Entstehung von Unverträglichkeiten zu mindern, empfiehlt es sich, die aufgenommene Proteinmenge zu reduzieren, die Proteinquellenvielfalt zu erhöhen und Stress zu reduzieren. Da im Zentrum der Pathogenese das Leaky-Gut-Syndrom steht, verschwinden mit der Heilung der Darmschleimhaut häufig auch die meisten Lebensmittelallergien. Liegen unerklärliche und ausgeprägte Darmprobleme vor wie Völlegefühl, Blähbauch, Wassereinlagerungen, Durchfall oder Verstopfung, empfiehlt sich ein IgG4-Test, der konkrete Nahrungsmittelunverträglichkeiten aufzeigen helfen kann. Bei einem Leaky-Gut-Syndrom werden Antikörper gegen zahlreiche, oft verzehrte Lebensmittel festzustellen sein, weshalb der Test auch umstritten ist. Dennoch tritt häufig nach einem vorübergehenden Weglassen dieser Lebensmittel eine deutliche Besserung der Symptomatik auf und die Darmschleimhaut erholt sich.

Blähungen und Darmwinde

Wer nach dem Verzehr von Hülsenfrüchten und bestimmter Gemüsesorten, wie z. B. Lauch und Kohl, unter starken Blähungen leidet, bei dem bilden die Darmbakterien übermässig viele Gase bei der Fermentation der darin vorkommenden Ballaststoffe. Hier kann es hilfreich sein, unterstützend auf ein Präparat mit dem Enzym alpha-Galactosidase zurückzugreifen. Dadurch werden die Ballaststoffe in kleinere Einheiten abgebaut und können im Darm absorbiert werden, so dass die Darmbakterien die Ballaststoffe nicht mehr vergären und keine Gase mehr produziert werden.

In gewissem Masse ist die Bildung von Gasen bei der Fermentation von Ballaststoffen jedoch normal und deutet auf die Bildung des gesunden Stoffes Butyrat hin. Die weitreichenden positiven Effekte kannte bereits Mozart, von dem dieses Zitat stammt: **„Wenn’s Arscherl brummt is’ Herzerl g’sund.“**

Quelle: Dr. L.M. Jacob

Literatur:

Cohen RM, Stephenson RL, Feldman GM (1988): Bicarbonate secretion modulates ammonium absorption in rat distal colon in vivo. *Am J Physiol*; 254(5 Pt 2): F657-F667.
Cummings JH (1975): Absorption and secretion by the colon. *Gut*; 16(4): 323-329.
Horie H, Kanazawa K, Okada M, Narushima S, Itoh K, Terada A (1999): Effects of intestinal bacteria on the development of colonic neoplasm: an experimental study. *Eur J Cancer Prev*; 8(3): 237-245.
Schäfer C, Reese I, Ballmer-Weber BK, Beyer K, Erdmann S, Fuchs T, Henzgen M, Huttegger I, Jappe U, Kleine-Tebbe J, Lepp U, Niggemann B, Raithel M, Saloga J, Szépfalusi Z, Vieths S, Werfel T, Zuberbier T, Worm M (2010): Fruktosemalabsorption. Stellungnahme der AG Nahrungsmittelallergie in der Deutschen Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie (DGAKI). *Allergo J*; 19: 66-69.
Waters AE, Contente-Cuomo T, Buchhagen J, Liu CM, Watson L, Pearce K, Foster JT, Bowers J, Driebe EM, Engelthaler DM, Keim PS, Price LB (2011): Multidrug-Resistant *Staphylococcus aureus* in US Meat and Poultry. *Clin Infect Dis*; 52(10): 1227-1230.
Werk R (2007): Das Darmmikrobiom: ein funktioneller Ansatz. *Naturheilpraxis*; 02: 261-264.

Darmbakterien «programmieren» unsere Antikörper

Unsere Darmflora enthält Billionen von Bakterien, die nicht nur für unsere Verdauung, sondern auch für ein gesundes Immunsystem unerlässlich sind.

B-Zellen sind weisse Blutkörperchen, die körperfremde Substanzen erkennen können und im Anschluss entsprechende Antikörper produzieren. Diese Antikörper binden an die schädlichen körperfremden Partikel (wie Viren oder krankheitserregende Bakterien), um deren Eindringen in die Körperzellen – und somit eine Infektion – zu verhindern.

Darmmikroben lösen die Anreicherung dieser B-Zellpopulationen sowie die Antikörperproduktion aus. Die Darmbakterien können die Produktion von Antikörpern beeinflussen, noch bevor die B-Zellen überhaupt mit körperfremden Erregern in Kontakt kommen. Die Zahl der gutartigen Bakterien, die in unserem Darm leben, entspricht in etwa der Zahl der Zellen in unserem Körper. Meistens bleiben diese Bakterien innerhalb des Darms und dringen nicht in das Körpergewebe ein. Ein gewisses Eindringen in die Blutbahn ist jedoch unvermeidlich, da der Darm nur eine einzige Schicht von Zellen aufweist, die das Innere des Darmrohrs von den Blutgefässen trennen, die wir zur Aufnahme unserer Nahrung benötigen.

In der Darmschleimhaut befinden sich andere Arten von Antikörpern als im Blutkreislauf. Die Bandbreite der verschiedenen Antikörper, die im Darm produziert werden, sind weitaus geringer als die, die im Körper ausserhalb des Darms gebildet werden. **Das bedeutet, dass das Immunsystem, sobald schädliche Bakterien in den Körper gelangen, viel mehr Möglichkeiten hat, sie zu bekämpfen, während Antikörper im Darm hauptsächlich nur diejenigen schädlichen Bakterien binden, denen sie jeweils begegnen.**

Quelle: Universität Bern

Sie sehen, wie wichtig es ist, dass Sie Ihren Körper nicht mit Medikamenten ruinieren!

Ihre Gesundheit ist direkt mit Ihrer Leber verbunden. Wenn Sie sichtbare Zeichen von Leberschäden sehen, resp. spüren, haben Sie bereits erhebliche Probleme und müssen sofort Massnahmen ergreifen, um dieses sehr wichtige Organ zu heilen.

Verstehen Sie Ihre Leber

Die Leber ist Ihr grösstes inneres Organ und ist in erster Linie dafür verantwortlich, unseren Blutkreislauf frei von toxischen Giften zu halten. Wenn es erlaubt wäre, diese Mission zu vollenden, könnten wir für immer leben! Die Leber funktioniert wie ein grosser Filter und spielt bei der Verdauung, der Blutbildung und der Abwehr von Infektionen eine wichtige Rolle.

Während der Verdauung sondert die Leber Galle in unseren Dünndarm ab, um unsere Darmwände zu schmieren. Diese Galle reguliert die Menge an befreundeten Bakterien, zerstört unerwünschte Organismen und stimuliert die peristaltische Aktivität.

Wenn die Leber schwach, zu vergiftet, verfettet und verstopft ist (hochgefährlich), wird ihre Fähigkeit, toxische Substanzen zu neutralisieren, behindert, und giftige Galle wird abgesondert, **die sich durch den Dünndarm bewegt und Entzündungen verursacht, was oft als „undichter Darm“ (Leaky Gut) bezeichnet wird.**

Die Gesundheit Ihrer Leber ist also von grösster Bedeutung für die Erreichung guter Gesundheit. Die Leber muss entlastet und entgiftet werden. So kann sie sich selber korrigieren und heilen. So und nur so verbessert sich Ihre Verdauung, Ihr Immunsystem wird gestärkt und Ihr Wohlbefinden erreicht ein ideales Niveau. **Die Heilung des Körpers ist unmöglich, ohne sich um dieses lebenswichtige Organ zu kümmern. Also es bringt Ihnen nur noch mehr Ärger, wenn Sie sich mit all den Medikamenten, die Ihnen Ihr Arzt verschreibt, vollstopfen oder spritzen lassen.**

Welche Funktion hat dabei die Gallenblase? Die Funktion der Gallenblase ist die Speicherung und Konzentrierung der Gallenflüssigkeit, die in der Leber produziert wird. Der Ringmuskel (Sphinkter) an der Mündung des Gallengangs in den Zwölffingerdarm regelt den Einstrom der Galle in den Darm. Wenn der Sphinkter verschlossen ist, dann füllt sich die Gallenblase durch den Rückstau mit der aus der Leber kommenden Galle, die dann durch Wasserentzug auf etwa ein Zehntel ihres Volumens eingedickt wird. Fehlt die Gallenblase gelangt die Gallenflüssigkeit direkt unkontrolliert von der Leber in den Zwölffingerdarm.

Die ersten Anzeichen von Leberschäden, resp. einer Autoimmunerkrankung

- Anämie
- Hämorrhoiden
- Dunkler Urin
- Kleine rote „Flecken“ von der Grösse eines Stecknadelkopfes, die in verschiedenen Teilen des Körpers kommen und gehen
- Hautprobleme wie Ekzeme, Akne, Nesselsucht, Juckreiz, Hautausschläge. Die Haut kann dunkle Pigmentflecken oder Flecken auf Gesicht, Handrücken, Stirn oder Nase haben.
- Gelbsucht (Gelbfärbung der Haut)
- Augenprobleme (Lichtempfindlichkeit, bewegende Flecken, Doppelsehen)
- Weisse Augen werden gelb
- Mineralstoffmangel
- Hormonelle Ungleichgewichte bei Frauen, die zu Fehlfunktionen in der Empfängnis und zum Verlust des Sexualtriebs führen
- Hormonelle Ungleichgewichte bei Männern, die weibliche Qualitäten hervorbringen können

- Gewichtsverlust
- Fettleibigkeit
- Sinus- (gewölbte oder gehöhlte Strukturen) und Tonsillenprobleme (Gaumenmandeln)
- Abwechselnde Verstopfung und Durchfall
- Kopfschmerzen, Schwindel und Zittern
- Empfindlichkeit gegenüber Chemikalien und Gerüchen
- Appetitverlust
- Essstörungen
- Diabetes
- Hepatitis
- Zirrhose
- **und natürlich jede Form von Autoimmunerkrankungen**

Da eine beeinträchtigte Leber keine Toxine verarbeiten kann, sind auch das Gehirn und das zentrale Nervensystem betroffen. Dies kann Depressionen, Tagträume, Konzentrationsmangel, Vergesslichkeit und mentale Ausbrüche (u.a. Schizophrenie) verursachen.

Bei Lebererkrankungen leiden in der Regel auch Nieren. Z.B. eine Fettleber kann Nierenversagen ohne Warnzeichen verursachen

Viele Menschen leben heute mit einer **nicht-alkoholischen Fettleber**, ohne es zu wissen. Nach Schätzungen sind rund 35 % der Erwachsenen, die sich modern ernähren, betroffen.

Eine nicht-alkoholische Fettleber kann zu Leberzirrhose und zu Leberkrebs führen, jedoch auch zu Nierenversagen. All diese Erkrankungen haben auf der ganzen Welt ein epidemisches Ausmass erreicht. Doch alle schweigen. Das BAG kennt nur als Quelle den Alkohol, was bei einer nicht-alkoholischen Fettleber nicht der Fall ist.

Die Betroffenen merken nichts oder nur kleine Anzeichen und übersehen so Leber- und Nierenerkrankungen. Dies bedeutet, dass Millionen von Menschen nichts von ihren lebensbedrohlichen Krankheiten wissen.

Die Leber und die Nieren helfen das Blut zu filtern, Medikamente und andere Drogen zu metabolisieren. Mit einer gesunden Leber wird das Risiko eines Nierenversagens gesenkt.

Leben Sie mit ungesunder Ernährung und mit Medikamenten so ruinieren Sie bei einer Autoimmunerkrankung noch Ihr Immunsystem und es kann lebensbedrohlich werden und tödlich enden.

Die Lösung finden Sie kaum in Büchern oder beim Naturheiler. Sie müssen nichts kaufen, keine «Leber-Detox-weiss-der-Teufel-Produkte» und Nahrungsergänzungen, die keinen Nutzen haben, sondern ganz einfach eine gesunde Ernährung, wie wir alle Klienten aufklären. **Mehr braucht es nicht und die Leber erholt und erneuert sich innert 5 Monaten.** Bei Leberzirrhose oder Leberkrebs wird es schwieriger bis unmöglich.

Wie können Sie die Leber reinigen?

- Löwenzahngrün
Chlorophyll, das in allen grünen Gemüsen und Salaten enthalten ist
- Rüben mit ihren Spitzen

- Äpfel
- Knoblauch
- Zitronen und Limetten
- Alle dunklen Blattgemüse wie Grünkohl und Kohlgrün (Chlorophyll)
- Wenn immer möglich frischen Kurkuma (oder getrocknet)
- Kreuzblütler wie Brokkoli, Kohl und Blumenkohl
- Karotten
- Grapefruit (so viel wie möglich vom weissen Mark mitessen)
- Oder mit einer Fastenkur, wie unten beschrieben.

Diese Ernährung hilft generell die Gesundheit zu optimieren.

Verdauungsprobleme I Enzymmangel

Enzyme sind Substanzen, die das Leben ermöglichen. Sie werden für jede chemische Reaktion benötigt, die im menschlichen Körper stattfindet. Ohne Enzyme würde überhaupt keine Aktivität stattfinden. Weder Vitamine, Mineralstoffe noch Hormone können ohne Enzyme arbeiten. Stoppen Sie deshalb einen Enzymmangel.

Mit Enzymen verdauen wir unsere Nahrung!

Der menschliche Körper produziert etwa 22 Verdauungsenzyme, die Proteine, Kohlenhydrate, Zucker und Fette verdauen können. Die Nahrung wird stufenweise verdaut, beginnend im Mund, bewegt sich in den Magen und schliesslich durch den Dünndarm. Bei jedem Schritt zerlegen spezifische Enzyme verschiedene Arten von Lebensmitteln. Wenn Enzyme beginnen, Nahrung im Mund zu verdauen und dies auch weiterhin im Magen tun, werden auch pflanzliche Enzyme aktiv. Die Nahrung tritt dann in den oberen Teil des Dünndarms ein, wo die Bauchspeicheldrüse Pankreasenzyme bereitstellt, um die Nahrung weiter abzubauen. Der endgültige Abbau der verbleibenden kleinen Moleküle der Nahrung erfolgt im unteren Dünndarm. Idealerweise arbeiten die verschiedenen Arten von Enzymen zusammen, um zu helfen, Nahrung zu verdauen und den Zellen Nährstoffe zuzuführen, um ihre Gesundheit zu erhalten.

Ursachen für Enzymdepletion

Die Hauptursachen für den Enzymabbau sind:

- Pestizide, Chemikalien, Gifte, Medikamente
- Hybridprodukte, wie z.B. Geflügel und Gentechnik
- Wachstumshormone in tierischen Produkten
- Pasteurisierung
- Bestrahltes Essen, wie z.B. Bananen, Orangen usw.
- Übermässige Aufnahme von ungesättigten und gehärteten Fetten
- Gekochte Nahrungsmittel
- Mikrowellen-Nahrung
- Strahlung und elektromagnetische Felder (Smartphone, WLAN usw.), Geopathische Stresszonen
- Fluoridiertes Wasser
- Schwermetalle z.B. in Fisch und Meerestieren
- Quecksilber-Amalgam-Zahnfüllungen
- Zahnwurzelkanäle

Was verursacht Enzymdefizite?

Die vier Grundenzyme und gesundheitliche Probleme, die bei einem Mangel auftreten können:

- **Protease (verdaut Proteine)**
Angstzustände, niedriger Blutzucker, Nierenprobleme, Wassereinlagerungen, geschwächte Immunität, bakterielle und virale Infektionen, Krebs, Blinddarmentzündung, Knochenprobleme (wie Osteoporose, Arthritis und Knochensporne).
- **Amylase (verdaut Nichtfaser-Kohlenhydrate)**
Hautprobleme wie Hautausschläge, Nesselsucht, Pilzinfektionen, Herpes und Aphten, Lungenprobleme wie Asthma, Bronchitis und Emphysem, Leber- oder Gallenblasenerkrankung.
- **Lipase (verdaut Fette)**
hoher Cholesterinspiegel, Fettleibigkeit, Diabetes, Verhärtung der Arterien und andere kardiovaskuläre Probleme, chronische Müdigkeit, spastischer Kolon (Dickdarm), Schwindel.
- **Cellulase (verdaut Fasern)**
Darmwinde, Blähungen, akute Nahrungsmittelallergien, Gesichtsschmerzen oder Lähmungen, Candidiasis (Darm- und vaginale Hefe-Infektionen).

Die Lösung zur Enzymsteigerung

Berücksichtigen Sie Folgendes, um die Enzymverarmung zu überwinden:

- Essen Sie Rohkost, sauber, natürlich und so frisch wie möglich.
- Kochen Sie weniger und mit niedrigen Temperaturen.
- Verwenden Sie nur gefiltertes Wasser, noch besser Quellwasser.
- Entfernen Sie Schwermetalle, Säuren und Schlacken aus Ihrem Körper.
- Essen Sie Lebensmittel, die reich an Enzymen sind wie Papaya, Ananas, Kiwi, Trauben, Avocado, fermentiertes Gemüse und Weizengras.
- Kauen Sie immer gut.
- Hochwertige verdauungsfördernde und systemische Enzympräparate.

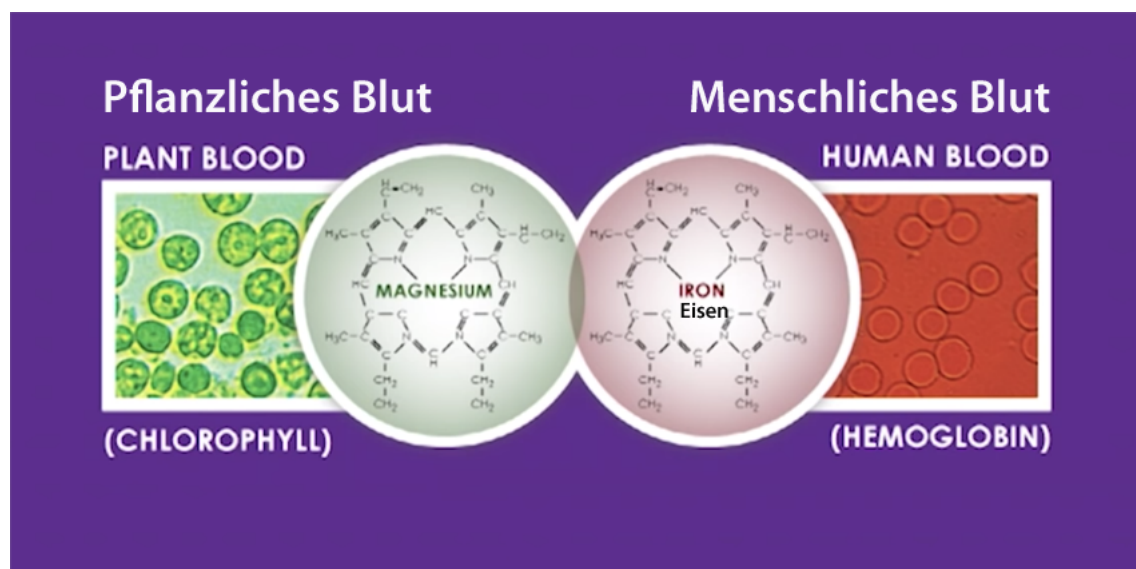
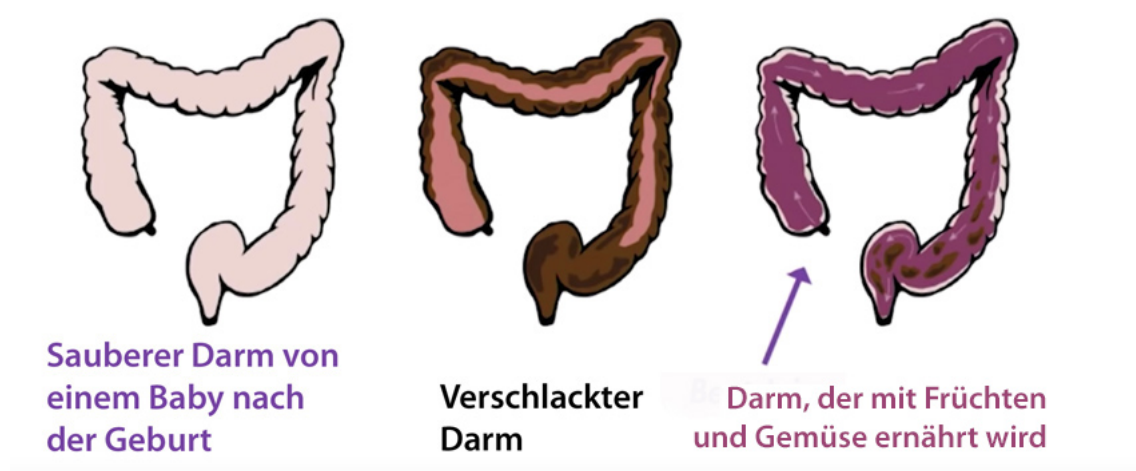
Es dauert einige Zeit, um die Menge an Enzymen im Körper zu erhöhen, und dies sind nur ein paar Tipps, um loszulegen. Berücksichtigen Sie auch andere Lebensstilfaktoren, um einen ganzheitlichen Ansatz zur Ergänzung dieser lebensrettenden Nährstoffe zu vervollständigen.

Stoppen Sie also sofort:

- Gekochtes Essen, gekochte Getränke und
- alle schleimbildenden Nahrungsmittel und Zubereitungen (Getreide, Brot) und
- die Ernährung mit allen tierischen Produkten, Fleisch, Wurstwaren, Eier, Milchprodukte, Fisch und Meerestiere...
- Bei Darmerkrankung alle Kerne und Körnchen, die in der Darmwand stecken bleiben können oder die Darmwand anritzen.
- Nahrungsmittel mit hohem Lektin-Spiegel, siehe weiter oben.
- Nahrungsmittel mit Glutamat Geschmacksverstärker mit E-Nr. 620 – 625.
- Süßigkeiten jeder Art, also auch Süßgetränke, Desserts, Kuchen, Schokolade usw.
- Salziges wie Chips, Laugenbrötchen usw.

- Fast Food, Junk Food, Convenience Food, künstlich hergestellte Nahrungsmittel und Getränke aus der Chemieküche, wie z.B. Aromat, Süßersatz wie Aspartam u.a. Sogenannte Gesundheits-Joghurte oder –Getränke, Health-Nahrungsmittel und –Getränke...
- Kaffee, Alkohol, Schwarztee, kohlensäurehaltige Getränke
- Rauchen
- Drogen / Medikamente siehe oben.

Im Darm befindet sich unser Haupt-Immunsystem und ist somit unser Gesundheitszentrum.



Ein gutes Bild, es zeigt Pflanzenblut unter dem Mikroskop. Es ist faszinierend, weil es so aussieht wie menschliches Blut. Ist das nicht erstaunlich? Der einzige Unterschied besteht darin, dass Pflanzenblut aus Magnesium besteht – aus Chlorophyll. Menschliches Blut besteht aus Eisen und das ist Hämoglobin.

Wenn wir frisches grünes Gemüse essen, nehmen wir das Blut der Pflanzen auf. Wir sind das, was wir essen! Mit dem Pflanzenblut essen Sie die perfekte Menge an Sauerstoff, das durch den Körper strömt. Es ist sehr gesund, unser Blut freut sich so ernährt zu werden. Das

Blut wird dadurch nicht dick, es bleibt im besten fließenden Zustand. Je mehr grünes Gemüse wir zu uns nehmen, desto gesünder wird oder bleibt unser Blut.

Wasser- und Zitronensaftkuren wirken erstaunlich entgiftend für unseren Darmtrakt. Alles z.B. festsitzender Abfall, Schlacken, gutartige Tumore, Polypen, festsitzende Krebstumore können nicht überleben. Ihr Körper kann Ihre Krankheit korrigieren und heilen.

Bevor Sie beginnen Ihren Körper zu reinigen hilft eine Übergangskost:

Bevor Sie beginnen zu fasten, Säfte zu trinken oder Rohkost zu essen, setzen Sie zuerst alle tierischen Produkte, Fast Food, Chips, Süßigkeiten, Süß- und Sprudelgetränke, Alkohol, Rauchen usw. ab und essen Sie für 7 – 14 Tage leicht. Gemüse, lektinfrei, auch noch gedämpft, Früchte. Achten Sie darauf, dass sich der Darm gut entleert, durchaus mit natürlichem Abführmittel.

Hülsenfrüchte, Mais, Reis, Kartoffeln, Getreideprodukte – auch glutenfrei usw. lassen Sie ausschleichen und essen immer weniger.

Vorsicht ist angebracht, wenn Sie viele Medikamente genommen haben. Fasten Sie dann nur für 2 – 3 Tage, essen Sie zwischendurch leicht, am besten Rohkost und wiederholen Sie 2 – 3 Fastentage. Das können Sie mehrmals wiederholen. Bei Unsicherheit oder Medikamenten, die Sie nicht absetzen können, besprechen Sie Ihr Vorhaben mit einem Arzt oder fasten Sie in einer Fastenklinik mit med. Betreuung.

Wenn Sie noch Nahrungsergänzungen, egal welche nehmen, setzen Sie alle ab.

Nehmen Sie vor der Fastenkur für zwei Tage Heilerde ein. Essen Sie in diesen zwei Tagen leichte Mahlzeiten. Der Körper kann so schnell und gut entgiften. Diese Heilerde können Sie nach der Fastenkur auch immer mal wieder nehmen. Z.B. Anliker Lehm oder Luvos Heilerde. Die Heilerde mit Wasser (wie Gips) anreichern und zu kleinen Klumpen formen. In den Mund nehmen mit dem Speichel umhüllen und schlucken. Ein bis zwei Teelöffel sind genug. Bei Magen- oder Darmschmerzen nehmen Sie das Doppelte. Kinder nehmen die Hälfte. Bei Babys ab dem 12. Monat einen halben Teelöffel. Immer mit Wasser einnehmen. NIE trocken!

Danach setzen Sie das um, was wir hier beschreiben. So wirkt die Entgiftung nicht allzu brutal.

Nur ein reiner Körper kann heilen

Lassen Sie mich zunächst darauf hinweisen, dass Reinigung und Heilung immer Handlungen des Organismus sind. Mit anderen Worten, der Körper selbst macht immer die Heilung und es gibt nichts, was wir dem Körper nehmen oder antun können, um ihn schneller heilen zu lassen.

Genau genommen heilen weder Säfte, Kräuter, Nahrungsergänzungsmittel, Energiearbeit, Fasten, Spülungen, Darmsanierungen, noch irgend etwas anderes, was man sich vorstellen kann, den Körper.

Das kann nur der Körper.

Säfte, Kräuter, Nahrungsergänzungsmittel, Energiearbeit behandeln einfach Symptome, ähnlich wie die allopathische Medizin. Oft unterdrücken wir Symptome und scheinen gesund zu sein, weil wir uns besser fühlen.

Wenn jemand einen Eisenmangel (oder einen anderen Mangel) hat, kann dies nur durch eines von drei möglichen Dingen verursacht werden: Entweder ist die Ernährung unzureichend, z.B. bei einer Diät. Oder der Körper ist nicht in der Lage, den vollen Nutzen aus dem zu ziehen, was er konsumiert, entweder aufgrund von Ineffizienz des Körpers oder aufgrund von Parasiten oder anderen systemischen Faktoren. Medikamente killen Nährstoffe und so kann ebenfalls ein Nährstoffmangel entstehen.

Wenn das Problem darin besteht, dass der Körper nicht in der Lage ist, den Nutzen aus dem zu ziehen, was er isst, müssen wir diese Ursache angehen.

Wie? Durch Fasten zur Beseitigung von Parasiten und vielleicht noch wichtiger, um das zugrunde liegende Ungleichgewicht zu korrigieren, das das System ineffizient oder die Umwelt für Parasiten attraktiv gemacht hat. Wenn das Problem eine schlechte Ernährung ist, würde „Behandlung der Ursache“ bedeuten, die Ernährung zu korrigieren. Verwenden Sie keine Nahrungsergänzungsmittel oder Säfte – wenn sie nicht absolut Natur sind. Der Körper kann mit künstlichen Produkten nichts positiv verwerten.

Wenn wir eines dieser unnatürlichen Mittel anwenden, schaffen wir tatsächlich Probleme. Nährstoffe sind in natürlichen Lebensmitteln in den Kombinationen enthalten, in denen wir sie benötigen. Isolierte Nahrungsergänzungsmittel neigen dazu, Ungleichgewichte zu verursachen, wenn wir einen (oder mehrere) Nährstoffe ohne alle ihre Co-Faktoren einnehmen.

Es gibt seit 1985 mehrere Studien, die belegen, dass eine Supplementierung die Krankheitsrate häufig dramatisch erhöht. Und weil die Wissenschaft darauf hinweist, dass die meisten Nährstoffe in Lebensmitteln noch nicht einmal entdeckt wurden, besteht die einzige Möglichkeit, alles in der gesamten Nahrung zu erhalten, darin, die gesamte Nahrung zu sich zu nehmen. Nährstoffe sind in natürlichen Lebensmitteln in den Kombinationen enthalten, in denen wir sie benötigen.

Viele sind der Meinung, dass Kräuter heilen können. Doch wir sind da nicht sicher. Wie Sie vielleicht wissen, kann ein Kräuterkundiger empfehlen, dass Sie ein Kraut für eine bestimmte Situation einnehmen, wird Ihnen aber auch immer sagen, dass Sie nicht mehr als eine bestimmte Menge dieses Krauts und/oder nicht mehr als X Tage hintereinander konsumieren sollen. Warum die Vorsichtsmaßnahmen bei der Verwendung dieser Heilpflanzen?

Einfach erklärt: Heilkräuter sind giftig für den Körper. Genau wie Medikamente bewirken sie, dass der Körper auf eine toxische Weise auf ihre Toxizität reagiert. Sie können jedoch eine Erkältung vermeiden, wenn Sie Echinacea zu Beginn einnehmen, es sei denn, Sie leiden an einem Mangel an Echinacea. In Ihrem Blutkreislauf behandelt die Einnahme von Echinacea nur das Symptom, nicht das zugrunde liegende Problem.

Reinigen Sie Ihren Körper mit einer Fastenkur

Wichtige Informationen:

Was ist eine Fastenkur? Wer fastet verzichtet freiwillig auf Nahrung, um dem Körper die Möglichkeit zu geben, sich von gespeicherten Toxinen zu reinigen, den Heilungsprozess zu beschleunigen und das Gleichgewicht auf allen Ebenen des Körpers zu optimieren.

Die Vorteile des Fastens: Jeder lebende Organismus ist selbstheilend und es gibt keinen besseren Weg, um dem Körper die Bedingungen und Möglichkeiten zu bieten, sich wieder ins Gleichgewicht zu bringen und Krankheiten zu heilen. Da das Fasten dem Körper die optimalen Bedingungen für die Heilung bietet, hilft es praktisch jedem, unter fast allen Bedingungen, ein weitaus höheres Mass an Gesundheit und Vitalität zu erreichen.

Ruhe ist wichtig: Beim Fasten geht es darum, dem Körper vollständige physiologische Ruhe zu geben. Im Idealfall würden Sie beim Fasten absolut nichts tun, denn je aktiver Sie sind, desto mehr Muskeln braucht Ihr Körper und desto weniger Nutzen ziehen Sie aus dem Prozess. Der springende Punkt ist, so viel wie möglich auszuruhen, damit der Körper seine gesamte Energie in Reinigung und Heilung stecken kann. Prozesse, die viel Energie erfordern, unbedingt meiden.

Gehen Sie auch nicht zur Arbeit und fahren Sie nicht mit dem Auto, Motorrad oder Fahrrad.

Was passiert beim Fasten: Durch die Beseitigung der Notwendigkeit der Verdauung, Assimilation und Beseitigung von Nahrungsmitteln wird Ihr Körper von einem Grossteil seiner täglichen Energiekosten befreit. Durch das Ausruhen und Begrenzen unnötiger geistiger und körperlicher Aktivitäten wird mehr Energie gespart. Diese verfügbare Energie kann nun vom Körper zur Reinigung und Heilung genutzt werden. Wenn der Körper mit der Reinigung beginnt, treten wahrscheinlich verschiedene Symptome auf (manchmal auch als „Heilungskrise“ bezeichnet), darunter fast alle Symptome, die Sie sich vorstellen können. Diese Symptome sind ein Beweis dafür, dass der Körper sich von verschiedenen Toxinen befreit und aufhört, wenn das System sauber ist.

Die Nebenwirkungen von Fastenkuren? Es gibt viele positive Auswirkungen des Fastens. Ob sie langfristig oder kurzfristig sind, hängt jedoch von den Entscheidungen ab, die man nach dem Fasten trifft. Fasten ist wie ein riesiger **Reset-Knopf**, aber um die erstaunlichen Vorteile beizubehalten, die sich aus dem richtigen Fasten ergeben (so viel wie möglich ausruhen), muss man nach dem Fasten weiterhin auf seinen Lebensstil achten.

Bei den meisten Menschen treten einige Symptome auf, obwohl es für die überwiegende Mehrheit nichts anderes ist, als sich sehr müde und/oder schwach zu fühlen. Praktisch jeder wird einen Blutdruckabfall erleben, der bei zu schnellem Aufstehen ein Schwindelgefühl hervorrufen kann. Die Körpertemperatur sinkt normalerweise ebenfalls, obwohl dies auch durch Fieberperioden unterbrochen werden kann. Schliesslich werden die meisten feststellen, dass ihre Zunge einen weisslichen Belag bekommt, wenn die Ausscheidungsprozesse des Körpers beschleunigt werden. Abhängig von Ihren Erkrankungen können ein oder mehrere andere Symptome auftreten. Trotzdem fühlen sich einige Leute die ganze Zeit schrecklich, die meisten Menschen fühlen sich jedoch während der Fastenkur ziemlich gut und einige fühlen sich grossartig.

Was ist wenn Kopfschmerzen auftauchen? Es gibt viele Gründe, warum dies passieren könnte. Wenn Sie nicht genug Wasser konsumieren, haben Sie möglicherweise Kopfschmerzen. (Die Kopfschmerzen, die mit einem Kater einhergehen, werden durch Dehydration verursacht). Kopfschmerzen treten aber auch als Folge von Druck und Aktivität in den Nebenhöhlen auf, als Folge von künstlichen Toxinen, die die Blut-Hirn-Schranke passieren, und aus mehreren anderen möglichen Quellen. Kopfschmerzen sind beim Fasten nicht ungewöhnlich. Es ist wichtig zu verstehen, dass alle Symptome Anzeichen dafür sind, dass der Körper reinigt oder heilt, und dass das Beste, was wir tun können, darin besteht, sicherzustellen, dass der Körper tun kann was wichtig ist. Nehmen Sie also keine Schmerzmittel, wenn Kopfschmerzen auftauchen.

Ist fasten schlecht für die Nieren, wenn der Körper auf Ketose ist? Normalerweise gibt es ein Problem, wenn der Körper in Ketose ist. Wie jede andere Spezies auf dem Planeten (das krank oder schwer verletzt ist), ist der Körper darauf ausgelegt, sicher zu fasten, indem er in Ketose geht und Ketone (Abbauprodukte des Fettstoffwechsels) anstelle von Glukose verwendet, um den Körper zu steuern.

Können alle ohne Probleme fasten? Es gibt einige Menschen, die aufgrund ihrer Erkrankung nicht fasten sollten. Schwangere, stillende Frauen oder Menschen mit starkem Untergewicht sollten nicht fasten. Die meisten anderen Menschen werden enormen Nutzen aus dem richtigen Fasten und unter den richtigen Bedingungen ziehen. Bei Unsicherheit suchen Sie ein Gespräch mit Ihrem Arzt. Die Erfahrung zeigt, dass Ärzte durchaus ihre Patienten dabei unterstützen.

Können Diabetiker ohne Probleme fasten? Vielen Menschen wurde gesagt, dass sie unter diesen Bedingungen nicht fasten können. Dies ist auf ein mangelndes Verständnis sowohl des Fastens als auch der Bedingungen zurückzuführen. Über 90% der Diabetiker leiden an Typ-2-Diabetes (und an Typ-3 Bauchspeicheldrüsenentzündung) oder insulinresistentem Diabetes. Über 95% der Hypoglykämika leiden an einer reaktiven Hypoglykämie. In beiden Fällen ist das Fasten sicher und es gibt keinen besseren Weg, um den Blutzucker auszugleichen und die Gesundheit des Körpers wiederherzustellen. Die Gesundheit kann mit der richtigen Ernährung und Lebensweise erhalten werden.

Gibt es eine Alternative zum Fasten? Ja, sind finden mehrere Varianten weiter unten.

Sie müssen Medikamente nehmen, Sie sind unsicher, Sie sind schwach! Was dann? Besprechen Sie eine mögliche Fastenkur mit Ihrem Arzt oder gehen Sie in eine Fastenklinik mit medizinischer Betreuung. Setzen Sie Medikamente, auf die Sie dringend angewiesen sind, nicht einfach ab. Suchen Sie weiterhin die Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt. Unsere Klienten stellen immer wieder fest, dass das gut geht.

Ist ein Fastentagebuch sinnvoll? Ja unbedingt. Schreiben Sie täglich Ihr Gewicht auf, messen Sie täglich im Ruhezustand Ihren Blutdruck, am Morgen und am Abend. Schreiben Sie auf, was Sie spüren und wie Sie sich fühlen. So können Sie beginnen für Ihren Körper Verständnis aufzubauen.

Gibt es Vorteile für kurzfristiges Fasten von ein bis drei Tagen? Der Körper braucht zwischen 3 und 4 Tage, um in den tiefsten Teil eines Fastens zu gelangen. Das kurze Fasten (dazu gehört auch das Intervallfasten 16/8) bietet nur einen Vorteil auf Oberflächenebene, eine wirkliche Tiefenreinigung ist nicht möglich. Darüber hinaus durchlaufen wir jedes Mal, wenn wir ein Fasten beginnen, eine Phase des Prozesses, in der ein grösserer Prozentsatz der Muskeln gebraucht wird (technisch gesehen wird Glukoneogenese in Zucker umgewandelt), um den Körper zu ernähren. Muskelkonsum ohne wirklichen tiefen Nutzen macht keinen Sinn, daher ist eine kürzere Fastenkur nicht zu empfehlen, es sei denn, der Körper fordert dies. Der französische Philosoph Voltaire sagte: „Statt Medizin einen Tag lang fasten.“ Wenn Sie mit akuten Krankheits-Symptomen aufwachen, ist es am klügsten, sich krank zu melden, im Bett zu bleiben und sich so vollständig wie möglich auszuruhen, ohne etwas zu konsumieren, nur reines Wasser zu trinken. Wenn Sie sich in ein oder zwei Tagen besser fühlen, können Sie wieder aufstehen und essen.

Wasser-, Zitronen- oder anderes Saftfasten, Monokost oder Rohkost, was ist besser? Da Fasten bedeutet, auf alle Nährstoffe zu verzichten, ist das Trinken von Säften, Monokost und Rohkost, die sowohl Kalorien als auch Nährstoffe liefern, technisch gesehen kein Fasten. In der Tat ist der Unterschied signifikant. Obwohl der Verzehr einer leichteren als

normalen Ernährung mit Säften die Belastung des Verdauungssystems verringert und mehr Reinigung ermöglicht als beim normalen Essen, ist die Menge an Energie, die durch das Trinken von Säften eingespart wird, wahrscheinlich minimal (aus verschiedenen Gründen). Vorteilhaft physiologische Veränderungen treten nur in völliger Abwesenheit aller Nährstoffe auf. Wasserfasten ist weitaus leistungsfähiger, effektiver und effizienter als eine „Saftkur“ usw. Aber nicht für alle geeignet. Fastenerfahrene können eher die Wasserkur umsetzen oder Leute, die in eine Fastenklinik gehen.

Wie kann der Körper seine Bedürfnisse ohne Nahrung befriedigen? Wenn wir fasten, ernährt sich der Körper sowohl von Reserven an gespeicherten Nährstoffen als auch von abnormalen und ungesunden Geweben, einschliesslich langfristiger Fettspeicher, sowie von Wucherungen wie Myomen, Tumoren, Lipomen, Steinen usw. Alles, was der Körper nicht braucht, wird abgebaut und als Brennstoff und Nährstoffquelle verwendet. Studien zeigen, dass nicht nur Mangelzustände beim Fasten fast unbekannt sind, sondern die meisten Mängel auch beim Fasten behoben werden.

Benötigen Sie Multivitaminpräparate während der Fastenkur? Nein, wenn Sie dies tun, fasten Sie nicht wirklich und setzen sich einer potenziellen Gefahr aus und verschärfen bestehende Probleme. Ein Grossteil des Nutzens des Fastens ergibt sich aus den physiologischen Veränderungen, die dazu führen, dass keine Nährstoffe und Kalorien mehr aufgenommen werden. Wenn wir Nährstoffe oder Kalorien jeglicher Art konsumieren, fasten wir nicht und bekommen nicht annähernd den gleichen Vorteil. Ohne auf die spezifischen Anpassungen an den Fastenzustand einzugehen, könnten Sie Ihren Körper ernsthaft in Gefahr bringen, zu verhungern, indem Sie Nährstoffe mit wenigen oder gar keinen Kalorien zu sich nehmen.

Kaugummi oder Mundspray gegen den Mundgeruch, der entstehen kann? Nein, es ist niemals eine gute Idee, Kaugummi zu kauen oder Mundspray zu verwenden, auch wenn Sie nicht fasten. Während des Fastens verbrauchen Sie wieder Kalorien und zwingen den Körper dazu, aufgrund von Kaugummi kontinuierlich Enzyme zu produzieren, wodurch der Körper härter arbeitet als nötig und wertvolle Ressourcen und Reserven verschwendet. Mundsprays sind giftig. Ihr Mundgeruch ist das Ergebnis der Beseitigung von Giftstoffen aus Ihrem Körper und endet, wenn Ihr Körper sauber ist.

Ist eine Salzwasserspülung, Einläufe oder eine Kolon-Hydrotherapie sinnvoll?

Salz ist ein giftiges anorganisches Mineral, das den Blutdruck erhöht und den Körper veranlasst, überschüssiges Wasser zurückzuhalten, um das giftige Salz zu verdünnen. Bei anderen Spülungen werden andere giftige Substanzen konsumiert, um den Körper zu einer vorteilhaften Reaktion zu zwingen. Einläufe spülen nützliche Bakterien aus und verändern den pH-Wert des Dickdarms. Im Idealfall entspannen wir uns einfach und warten, bis der Körper dazu bereit ist. Dies geschieht manchmal während des Fastens und normalerweise zwischen 3 und 5 Tagen nach dem erneuten Essen. Wie jeder andere lebende Organismus ist der Körper vollständig selbstheilend und selbstreinigend und muss nicht von uns geleitet werden. All die durchgeführten Darmsanierungen bringen also keine Vorteile, eher Nachteile, z.B. Verletzung des Darms.

Das Fastenbrechen: Da die meisten Menschen ziemlich viel alten Abfall im System haben, benötigen sie ausserdem die Fasern in der Ernährung, um dieses alte Material zu entfernen.

Nach der Fastenkur:

Tag 1: 50 g Papaya, Apfel, Birne oder eine andere saftige Frucht. Alle 2 Stunden von 10.00 – 18.00Uhr. Wählen Sie nur eine Frucht für den ganzen Tag. (Melonen enthalten Lektine!)

Tag 2: erhöhen Sie die Portion auf 100 g, alle 2,5 Stunden von 09.00 – 19.00 Uhr.

Tag 3: erhöhen Sie Portion auf 200 bis 300 g, alle 3 Stunden von 09.00 – 18.00 Uhr.

Tag 4 – 7: erhöhen Sie die Portionen pro Tag um 100 g, 09.00 – 18.00 Uhr. Ab dem 4. Tag können Sie auch eine saure Frucht essen.

Tag 8 und darüber hinaus: Ganze, reife Früchte und einfache grüne Salate. Probieren Sie was Ihnen schmeckt. Bleiben Sie jedoch so lange bei Rohkost bis es Ihnen sehr gut geht. Danach können Sie entscheiden, ob Sie auf eine vegane Ernährung (also mit erwärmen) und einem grossen Anteil Rohkost umsteigen wollen, oder ob Sie bei der Rohkost bleiben möchten.

Achtung: Menschen, die nach einer Fastenkur plötzlich zu viel, aber auch Kartoffeln, Reis, Mais, Hülsenfrüchte, tierische Produkte, essen, also alles was verschleimt, leben hoch gefährlich. **Dieses Essen kann tödlich enden. Sie verkleben den sauberen, reinen Darm mit Klebstoff!**

Die meisten Leute, die Fastenkuren durchführen, beginnen danach wieder normal, wie früher, zu essen. Doch bereits nach wenigen Tagen oder wenigen Wochen kommen die Beschwerden und Krankheiten zurück.

Muskeln aufbauen und Stoffwechsel optimieren? Der beste Weg, um nach dem Fasten Muskeln wieder aufzubauen, ist durch Bewegung. Man beginnt allmählich, um sich nicht zu überfordern und zu verletzen, und beginnt, den gesamten Körper zu trainieren. Wenn es richtig gemacht wird, kann man verlorene Muskeln normalerweise relativ schnell ohne Probleme wieder aufbauen. Essen Sie viel Grünes (Salat und Gemüse). Der Körper produziert aus den Aminosäuren Protein.

Die Arbeit des Stoffwechsels wird von den meisten nicht richtig verstanden und sie wollen sofort wieder mehr essen, ohne an Gewicht zuzunehmen. Ein niedrigerer Stoffwechsel bedeutet, dass wir effizientere «Maschinen» sind und weniger Nahrung benötigen, um die gleiche Arbeit zu erledigen. Dies sollten wir anstreben. Durch richtige Ernährung ermöglichen wir dem Körper, so effizient wie möglich zu bleiben.

Teil-Quelle: Loren Lockman, Tangelwood Fasting Center

Bei allen Kuren: Sie können sich zu Beginn, in der Regel eine Woche, kränker fühlen. Bei Klienten, die Medikamente genommen haben (dazu gehören auch Spritzen und Hormone), kann das länger dauern. Der Körper arbeitet auf Hochtouren und entgiftet, entschleimt, entschlackt und entsäuert. Halten Sie durch und ruhen Sie während dieser Zeit. Verschenden Sie keine Energie. Ruhen Sie nicht mit dem Smartphone und WLAN-Geräten, die Entzündungen fördern.

Beginnen Sie nun mit:

entgiften, entschlacken, entschleimen und entsäuern

Der Körper kann das selber, wenn man ihn lässt.



Variante 1: Die radikale Wasserkur mit stillem Wasser für Erwachsene, die bereits Erfahrung mit Fasten haben.

Dauer: 7 bis 21 Tage

Sie trinken immer, wenn Sie Hunger und Durst haben nur Wasser. Normalerweise 3 – 4 Liter pro Tag. Das Wasser sollte nicht zu kühl sein. Falls Sie länger fasten möchten, besprechen Sie das mit Ihrem Arzt oder gehen Sie in eine Fastenlinik. Wenn Sie unsicher sind, besprechen Sie Ihr Vorhaben ebenfalls mit dem Arzt.

Bei Kindern empfehlen wir vegane Rohkost.
Und suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kinder-Arzt.

Der Körper hat normalerweise genügend Nährstoffe für 6 bis 8 Wochen, um Fastenkuren ohne Probleme überstehen zu können. Setzen Sie Ihre Nahrungsergänzungen ab, sie taugen sowieso nichts und können eher schädlich sein!



Variante 2: Zitronensaftkur für Erwachsene **die meisten Klienten führen diese Kur durch**

Dauer: 7 Tage, bis max. 21 Tage

Falls Sie länger fasten möchten, besprechen Sie das mit Ihrem Arzt oder gehen Sie in eine Fastenklinik. Wenn Sie unsicher sind, besprechen Sie Ihr Vorhaben ebenfalls mit dem Arzt.

Bei Kindern empfehlen wir veganer Rohkost.
Und suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kinder-Arzt.

Die Zutaten für eine Zitronensaftkur

Frische Bio-Zitronen

- Vitamin C ist im Körper auch als **Antioxidans** unterwegs. Es schützt vor freien Radikalen, schützt die Zellen/Zellwände und stellt die Zellgesundheit wieder her. Anders als Vitamin E und Carotinoide, die in den fetthaltigen Zellteilen anzutreffen sind, ist Vitamin C in allen wässrigen Teilen in und um die Zelle aktiv, da es ein wasserlösliches Vitamin ist, sprich: es gelangt in jeden Winkel unseres Körpers und selbst in die feinsten Blutbahnen.
- Vitamin C ist u. a. auch an der **Produktion von Hormonen und Neurotransmittern** (Nervenbotenstoffen) beteiligt.
- **Vitamin C aktiviert die Entgiftungsprozesse der Leber.**
- Mit Vitamin C kann man aber auch **erfolgreich Schwermetalle ausleiten**.
- Vitamin C **hindert mindestens fünfzig potenziell gefährliche Stoffe im Körper an ihrer Wirkung**. Es sind dies Stoffe wie Cadmium, Blei, Quecksilber, Arsen, Ozon, Zyanid und giftige Stoffwechsellasscheidungen von Bakterien. In einer Studie mit bleibelasteten Frauen konnte durch Vitamin C der Bleigehalt der Plazenta um 90 Prozent gesenkt werden.
- Des Weiteren sollen hohe Vitamin C-Gaben die **Toleranz gegenüber Ozon und anderen gefährlichen Atemluftbestandteilen** steigern.

- **Vitamin C verhindert zu 100 Prozent die Umwandlung von Nitrat und Nitrit in die krebserregenden Nitrosamine.**
- Vitamin C ist für die **Bildung von Kollagen und bei der Steroidsynthese** ein wichtiger Faktor.
- Vitamin C ist ein **natürlicher Feind von Krebszellen** (auch durch die vorher schon beschriebenen Wirkungen) und schützt Zellen vor Mutationen.

Zubereitung des Kurgetränks

- 2 EL Zitronen- oder Limettensaft (ca. ½ Zitrone)
- lauwarmes Wasser

Zitronensaft in ein Glas (3 dl) geben und mit lauwarmem Wasser auffüllen. Abgekochtes Wasser bzw. Leitungswasser (wenn es einigermassen trinkbar ist).

Wichtig: IMMER ECHTE frische Bio-Zitronen benutzen. KEINE Dosenfrüchte, KEINE Essenzen, KEINE abgefüllten Säfte. Nichts aus der Tiefkühltruhe.

Sie können den Zitronensaft mit Ahornsirup ergänzen:

Ahorn-Sirup (Grad B, resp. C), 1 - 2 Esslöffel

Da der Ahornsirup eine ausgewogene Mischung positiven und negativen Zuckers darstellt, darf er innerhalb der Kur nicht durch etwas anderes ersetzt werden (also nicht mit z.B. Agavendicksaft). Darum noch ein kurzes Wort zum Ahornsirup:

Nehmen Sie Ahornsirup «Grad B» oder «Grad C»

«**Grad B**» ist die ideale Sorte, aber kaum erhältlich. Der Mineralgehalt ist höher als bei «Grad C». Der Geschmack ist intensiver, er schmeckt allerdings nicht allen Leuten.

Der «**Grad-C**»-Sirup ist auch hervorragend als Süßmittel für Speisen geeignet, da sich der etwas schwächere Ahorngeschmack gut mit anderen Geschmacksnoten verträgt.

Wie wirkt Ahornsirup?

Ahornsirup enthält eine grosse Anzahl verschiedener Mineralstoffe und Vitamine. Natürlich ist der Vitamin- und Mineraliengehalt abhängig von der Gegend und von der Bodenqualität. Ahornsirup aus Vermont enthält z. B. folgende Mineralstoffe: Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium, Mangan, Eisen, Kupfer, Phosphor, Schwefel, Fluor und Silizium. Die Vitamine A, B1, B2, B6, Nikotinsäure und Pantothensäure sind ebenfalls im Ahornsirup enthalten.

Der Ahornsirup liefert schnell und länger andauernde Energie, durch langkettigen Zucker. Abgeschlagenheit und Schläppheit wird dadurch vorgebeugt. Und neben Vitamin C bewirkt es im Gegensatz zum reinen Wasserfasten, dass es «Energiekrisen» überhaupt nicht gibt. Vom ersten Tag an ist man frisch und aktiv und meistens sogar mehr aktiv als gewöhnlich. Auch Frieren wird vorgebeugt, was durch reines Wasserfasten oft passieren kann.

Diabetiker können den Ahornsirup ohne Angst einnehmen. Der Blutzuckerspiegel steigt nicht an.

Tagesbedarf

Empfohlen werden 6 – 12 3 dl-Gläser täglich.

Dauer der Kur

Mindestens 7 Tage, besser 14 Tage. Aber durchaus sind auch 21 Tage gut. Wer unsicher ist, Unterstützung braucht oder zu schwach ist, fragt zuerst seinen Arzt und macht die Zitronenfastenkur eventuell in einer Klinik oder in einem Wellnesshotel mit medizinischer Beratung, Anlaufstelle und Betreuung.

Weitere wichtige Informationen

Die Kur ist als «Reinigungskur» betitelt. Sprich: es geht um Ausscheidung von Giften. **Wer fastenerfahren ist, weiss, dass Unwohlsein, Kopfschmerzen, Energielosigkeit zeitweise einfach auch dazugehören.** Auch eine belegte Zunge gehört dazu, weil auch die Schleimhäute Gifte ausscheiden. Das wird von Tag zu Tag besser. Nach rund 5 – 7 Tagen geht es den meisten gut bis sehr gut. Die Kraft kommt zurück, die Krankheiten und Beschwerden klingen ab.

Die Zitronenschale wirkt als Blutstillter und verhindert starke innere Blutungen und Blutgerinnsel. Sofern solche Störungen bislang vorhanden waren, können Sie ungespritzte Zitronenschalen (von einer halben Zitrone) reinmischen. Die menstruelle Blutung wird in keinerlei Weise beeinflusst.

Fasten: Ergänzende Informationen

Um was geht es bei der Wasser- und Zitronensaftkur und was können Sie in kurzer Zeit erreichen:

- Auflösung und Ausscheidung von Giften, Verschleimungen, Verschlackungen und Blutstauungen.
- Reinigung der Nieren und des Verdauungsapparates.
- Reinigung der Drüsen und Zellen im ganzen Körper.
- Auflösung aller unverwertbaren Abfallprodukte und verhärteten Stoffe aus Gelenken und Muskeln.
- Aufheben von Spannungen und Fehlfunktionen der Nerven, Arterien und Blutgefässen.
- Blutreinigung.
- Erhaltung von Jugend und Elastizität unabhängig vom Alter.

Anwendbar bei folgenden gesundheitlichen Problemen:

- Bei allen Krankheiten akuter und chronischer Art, bei allen Zivilisations- und Autoimmunerkrankungen.
- Wenn das Verdauungssystem Erholung und Reinigung benötigt.
- Wenn Übergewicht zu einem Problem geworden ist.
- Wenn sich eine Verbesserung der Nahrungsverwertung und des körperlichen Aufbaus aufdrängt.

Krankheit ist ein Versuch des Körpers, Abfall, Schleim und Gifte auszuscheiden und Fasten hilft der Natur auf die vollkommenste und natürlichste Weise. Nicht die Krankheit,

sondern der Körper muss geheilt werden, er muss gereinigt werden, befreit werden von Abfall und fremden Stoffen, von Schleim und Giften, die sich seit der Kindheit angesammelt haben. Gesundheit kann man nicht in Flaschen kaufen. Sie können Ihren Körper nicht heilen, indem Sie Ihren Organismus in wenigen Tagen reinigen. Sie müssen einen Ausgleich für das Unrecht schaffen, das Sie Ihrem Körper während Ihres ganzen Lebens angetan haben.

Während der Fastenkur sind Sie tatsächlich auf dem Operationstisch der Natur, ohne dass ein Messer benutzt wird. Der reinigende Ausscheidungsvorgang beginnt sofort.

Es kann sein, dass zu Beginn der Fastenkur versteckte Schmerzen auftauchen oder die bereits vorhandenen Schmerzen stärker werden. Müdigkeit, Trägheit, Unwohlsein u.a. kann ebenfalls auftauchen. Der Körper arbeitet auf Hochtouren.

Abfallstoffe zusammen mit Schleimwolken werden sich im Urin zeigen, Schleim wird durch die Nase, den Hals, die Lungen sowie mit dem Kot ausgeschieden. Je schwächer und elender Sie sich während des Fastens fühlen, desto grösser ist die Belastung und um so schwächer ist Ihre Lebenskraft. Es zeigt wie stark Ihr Körper verschleimt, vergiftet und übersäuert ist.

Das Fasten zeigt Ihnen genau, wo die Probleme liegen.

Wenn Sie nervös werden oder wenn Anzeichen von Herzstörungen auftreten, können Sie sicher sein, dass in Ihrem Körper Medikamente (auch vor Jahren) gespeichert sind.

Ist die Fastenkur nicht über 7 oder 21 Tage aushaltbar, dann unterbrechen Sie die Kur und essen zwischendurch für ein paar Tage Rohkost, wie Früchte und lektinfreies Gemüse. Dann fasten Sie wieder 3 Tage. Sind Sie bereits zu schwach, nehmen Medikamente, dann besprechen Sie Ihr Vorhaben mit einem Arzt oder gehen Sie in eine Fastenklinik.

Der normale Mensch braucht ein bis zu drei Jahre systematischen Fastens und natürlicher, reinigender Kost, bevor der Körper *tatsächlich* von «Fremdstoffen» *gereinigt* ist. Sie werden in dieser Zeit sehen, wie der Körper durch die gesamte äussere Oberfläche des Körpers dauernd Abfallstoffe ausscheidet, durch jede Pore der Haut, durch den Harnkanal und durch den Dickdarm, durch Augen, Ohren, Nase, Hals und Zunge. Sie können sehen, wie feuchter und auch trockener Schleim (Schuppen) ausgeschieden werden.

Sie sehen, nur so kann der Körper korrekt entgiften, entschlacken, entschleimen und entsäuern. All die Produkte, die überall empfohlen und verkauft werden, taugen wenig bis nichts, können sogar noch schädlich sein.

Fastenkuren können Sie auch immer wiederholen.

Teil-Quelle: Prof. Arnold Ehret



Ganz wichtig alles nur in Bioqualität!

Variante 3: Saftkuren – für Erwachsene **Diese Fastenkur ist auch beliebt**

Dauer: 7 bis 21 Tage

Falls Sie länger fasten möchten, besprechen Sie das mit Ihrem Arzt oder gehen Sie in eine Fastenklinik. Wenn Sie unsicher sind, besprechen Sie Ihr Vorhaben ebenfalls mit dem Arzt.

Säfte sind fragmentierte und unnatürliche Lebensmittel: Obst-, Karotten- und Rübensäfte enthalten viel Zucker ohne Ballaststoffe, um die Aufnahme dieses Zuckers in den Blutkreislauf zu verlangsamen und einen raschen Anstieg des Blutzuckers zu verursachen. Wenn wir nicht die gesamte Nahrung zu uns nehmen, verlieren wir den Nutzen von Nährstoffen, die möglicherweise in der Faser gebunden sind. In Säften fehlen Fasern.

Bei Kindern empfehlen wir vegane Rohkost.
Und suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kinder-Arzt.

Sie beginnen mit Karotten- (Rüebli-/Möhren-)Säften, selber gemacht, mit einem Entsafter.

Durch Entsaften wird die Faser aus Obst und Gemüse entfernt, wodurch der Verdauungstrakt Nährstoffe leichter in den Blutkreislauf aufnehmen und in Organe und Zellen aufnehmen kann. Der Nährstoffgehalt des Saftes ist unmittelbar nach dem Entsaften am höchsten.

Trinken Sie keine Säfte mit Eis, sondern frisch zubereitet, ohne Eis und nicht allzu kühl.



Sie können nach 3 – 4 Tagen auf Smoothies umstellen:

Hier finden Sie viele Rezepte für Smoothies: <http://smoothiewelt.com/smoothie-rezepte/>

Nehmen Sie **NIE** Milch zum verdünnen und achten Sie auf lektinfreies Gemüse.



Variante 4: Monokost – die Nr. 1 Äpfel (alte Sorten)

Sie essen bei einer Mahlzeit nur Äpfel. Bei der nächsten Mahlzeit nur Birne usw. Essen Sie saftige frische und reife Früchte.

Sie können auch grünen Salat essen. Trinken Sie stilles Wasser oder Säfte, wie oben beschrieben. Nicht zu den Früchten trinken, sondern eine ¼ Stunde vorher oder 2 Stunden später.

Grün (frischer Salat und frisches Gemüse) ist auch nach der Fastenkuren immer zu empfehlen:

Grün mit dem Inhaltsstoff Chlorophyll ist sehr gesund und gibt Kraft – jedoch nur als ganzes Gemüse

- Chlorophyll ist fast identisch mit dem menschlichen Blut.
- Chlorophyll kann bei der Heilung des Darms helfen.
- Chlorophyll kann helfen, schlechten Atem und Achselgeruch zu beseitigen.
- Chlorophyll hilft bei der Entfernung von Giftstoffen, die zu Krebs führen können.
- Chlorophyll hilft, Infektionen zu beseitigen.

Chlorophyll ist sehr leicht zu absorbieren und zu assimilieren, es muss jedoch roh und in Saftform eingenommen werden. Entsaften ist der schnellste und effektivste Weg, um die heilenden Eigenschaften von Chlorophyll zu absorbieren.

Variante 5: 100 % vegane Rohost

Siehe weiter unten...

Der Körper vergisst nie mehr eine ungesunde Ernährung und reagiert sehr schnell wieder.

Untergewicht: Wichtig zu wissen!

Viele Klienten kommen erst zu uns, wenn Sie bereits sehr abgemagert sind. Ruiniert von Medikamenten und mit Dauerdurchfall. Achten Sie darauf, dass Sie nicht in ein Untergewicht kommen. Holen Sie sich bei massivem Untergewicht oder bei Unsicherheit eine medizinische Betreuung bei einem Arzt oder in einer Klinik.

Essen Sie viel Grünes (Salat und Gemüse). Mit den Aminosäuren kann der Körper Eiweiss produzieren. Unser Körper braucht nicht so viel Eiweiss, wie uns das die Fleisch- und Milchindustrie schmackhaft machen will. Schon gar kein tierisches Eiweiss.

Sollten Sie zu viel an Gewicht verlieren: Mit Kokosnussfleisch, Avocados und Sport (Krafttraining) können Sie das Gewicht halten.

**In unserem Memberbereich finden Sie hier ein gutes Interview:
Gute Figur bei Rohkost – gegen Untergewicht:**

<https://www.schmerzexperten.ch/gesunde-ernaehrung/>

Hier finden Sie einen BMI-Rechner: <https://www.hirslanden.ch/de/corporate/themen-im-fokus/bewegung-im-fokus/tipps-bewegung/bmi-rechner.html>

für Kinder: https://www.onmeda.de/selbsttests/bmi_rechner_kinder.html

Bedenken Sie,

dass Sie bei der Reinigung des Darms (Fastenkur, orale Salzwasserspülung und Rohkost) 3 bis 7, sogar zum Teil bis zu 10 Kilos verlieren. Das sind Schlacken, Kotreste, unverdaute Nahrung und Kotsteine). Gallen- und Nierensteine noch nicht inbegriffen, die Sie auch verlieren.

Bei Untergewichtigen regt Fasten den Stoffwechsel an, so dass Sie danach besser und schneller wieder an Gewicht gewinnen.

Ihr Idealgewicht wird von Ihrem Körper bestimmt. Nicht von Ihrem Kopf.

Ein Beispiel:

BMI bedeutet Gewicht in Kilogramm dividiert durch Körpergrösse in Meter im Quadrat. Damit ergibt sich bei einer Körpergröße bei 1.76 folgender

BMI	entspricht in Kilogramm
18	55,8
20	62
22	68,2
24	74,4

Hatten Sie sich das so vorgestellt? Laut WHO gilt als normaler Bereich für den BMI 18,5 bis 24. Jetzt schauen Sie sich bitte noch einmal die obige kleine Tabelle an. Das reicht also von 57 Kilogramm bis 74 Kilogramm. Bei der Körpergröße 1,76. Eine Riesenspanne.

Vielleicht interessieren Sie ja noch zwei Zahlen

- Die meisten 100-jährigen (ca. 60'000) finden sich auf den japanischen Okinawa-Inseln. Die werden seit 25 Jahren systematisch von Wissenschaftlern eines Institutes in Honolulu begleitet und erforscht. Ein Resultat: Der BMI der 100-jährigen Okinawaeser schwankt zwischen 18 und 22. Zeitlebens. Nie mehr. Punkt! Damit ist wirklich alles gesagt. Okinawa gehört zu den Blue Zones, die sich hauptsächlich rein vegan ernähren.

Bestätigt uns Prof. M. Derwahl (Berlin), der 102 Menschen im Alter von 100 – 105 Jahren analysiert hat. Durchschnittlicher BMI ist 21.

Anmerkung: Bei Untergewichtigen regt Fasten den Stoffwechsel an, so dass sie danach besser und schneller wieder an Gewicht gewinnen.

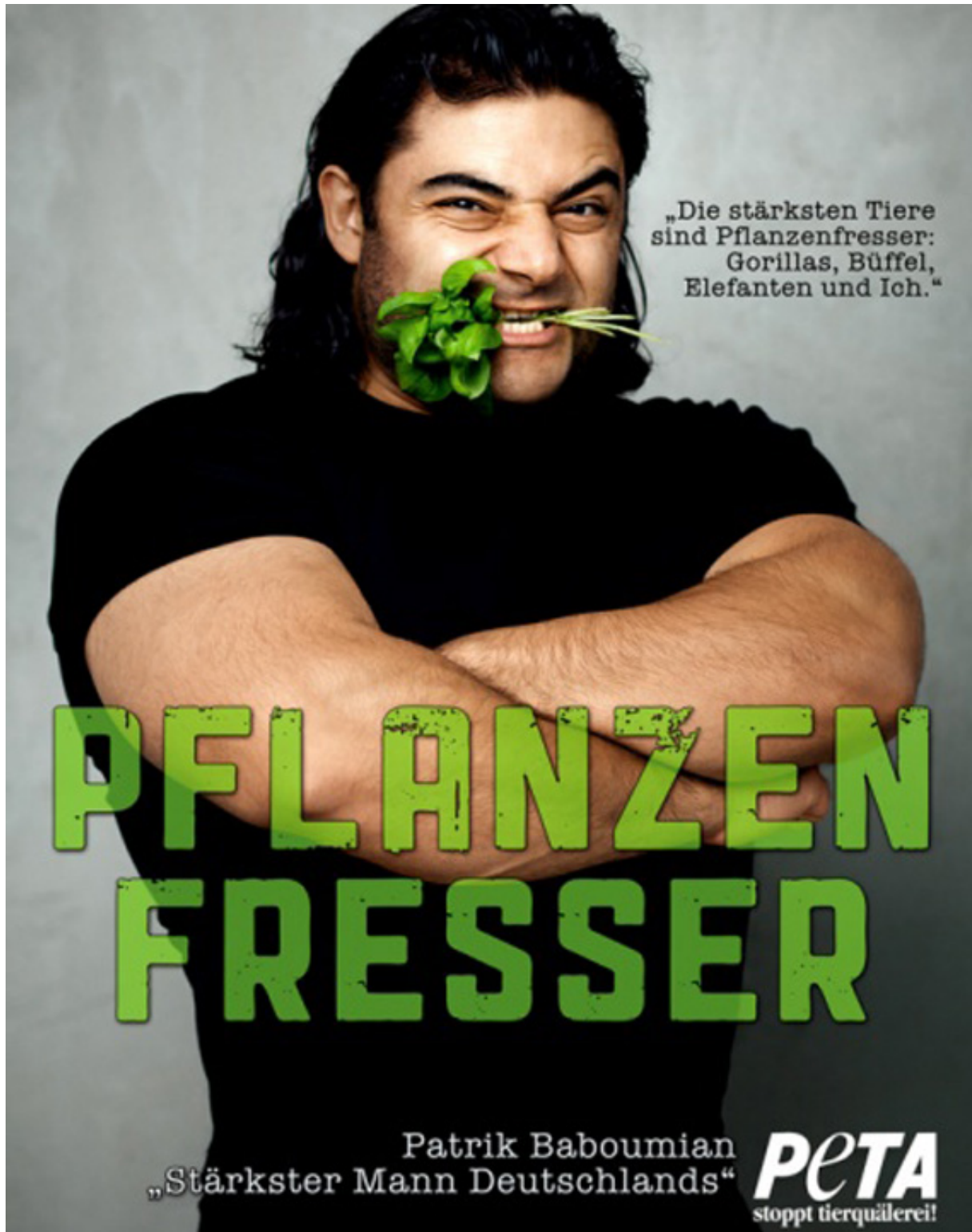
**Muskeln machen schlank. Muskeln machen gesund.
Muskeln machen glücklich. Muskeln machen schlau.
Muskeln jedoch erst nach der Fastenkur aufbauen!**

Frau Dr. Fleck beschreibt es bei Untergewicht so: „... äusserlich sehen sie ja schlank aus. Sie haben aber zu viel Fett- und zu wenig Muskelmasse. Man erkennt sie an schlaffen Ärmchen, kleinen Speckrollen am Bauch, schmalen Gelenken. Innerlich sind die Bauchorgane, das Herz und die Arterien verfettet. Dieses sogenannte viszerale Fett produziert Botenstoffe, die im ganzen Körper chronische Entzündungen befeuern.

Studien mutmassen, dass «dünne Dicke» potentiell mehr Risikofaktoren als Dicke aufweisen, da sie kaum aktive Muskelmasse besitzen. Diese produziert nämlich Myokine - hormonähnliche Botenstoffe, die antientzündlich wirken. Deshalb weisen «dünne Dicke» mit einer vorbestehenden Herzkrankheit unter allen Übergewichtsrisikogruppen die höchste Sterblichkeit auf. Und sie bleiben medizinisch oft unter dem Radar.“

Also kommen Sie in Bewegung und bauen Sie Ihre Muskeln langsam auf. Am besten in einem gut geführten Fitnesscenter. So können Sie 3,5 bis 7 Kilo Muskelmasse zulegen und kommen in ein normales Gewicht.

Nach den Kuren, resp. wenn Sie keine dieser Varianten umsetzen möchten, beginnen Sie wenigstens mit Rohkost. Zu 100% vegan.



Living Nature® Heil- und normale Kost in Bioqualität
Rohkost hilft am schnellsten, damit der Körper weiterhin
korrigieren und heilen kann.

Was ist eigentlich eine optimale Ernährung für den Menschen?

Was ist wirklich gesundes Essen? Diese Frage, die zunächst fast trivial erscheint, ist schwerer zu beantworten als erwartet. Tatsächlich gibt es unzählige Theorien, Systeme und Ratschläge, die zum Teil fast religiöse Ausmasse annehmen. Die Diskussion wird dementsprechend angeregt geführt. Fleisch oder nicht? Roh oder gekocht? Trennkost? Makrobiotik? Unsere Ideen zum Essen füllen mittlerweile Bibliotheken.

Der Fastencoach Loren Lockman lädt ein, alles, was wir über Nahrung zu wissen glauben, über Bord zu werfen und noch einmal ganz von vorne anzufangen.

Gesund essen nach dem Vorbild der Natur

Es leben etwa 8 Millionen Spezies auf diesem Planeten. Ausser dem Menschen macht sich niemand Gedanken über seine Ernährung. Geruch und Geschmack verraten unseren Geschwistern aus dem Tierreich, was gut für sie ist, und was nicht.

Der Mensch hat sich wohl zu weit von seinen natürlichen Wurzeln entfernt, um noch auf diesen Instinkt zählen zu können. Oftmals glaubt er gar, ausserhalb der Natur zu stehen, so als würden ihre Regeln für ihn nicht mehr gelten. Aber biologisch gesehen, hat sich der Mensch in den letzten Jahrtausenden kaum verändert und ist – wie alle anderen Spezies auch – vermutlich an eine ganz bestimmte Ernährung optimal angepasst. Aber wie sieht diese aus?

Legt man an den Menschen die gleichen Massstäbe an, wie an alle anderen Bewohner dieses Planeten, so lautet die Antwort: Sie besteht, wie für alle Tiere, aus den Nahrungsmitteln, die wir in unserem natürlichen Lebensraum präferiert konsumieren würden.

Erstaunlich ist, dass alle 8 Millionen Spezies sich unbewusst an bestimmte Regeln halten, was ihre Nahrung betrifft, und es ist immerhin nicht ganz abwegig anzunehmen, dass diese Voraussetzungen – aller Zivilisation zum Trotz – biologisch gesehen auch für uns noch immer gelten, wenn wir nach der optimalen Ernährung suchen.

Voraussetzungen für eine gesunde Ernährung

Loren Lockmann vom Tanglewood Wellness und Gesundheits-Center hat die wichtigsten Eckpunkte in Form von sechs Voraussetzungen an eine optimale Ernährung zusammengestellt. Jede Voraussetzung beginnt mit „Um Nahrung für eine Spezies zu sein...“. Sie formuliert also eine allgemeine Regel, die nicht nur für den Menschen, sondern für alle Lebewesen gilt. Um Nahrung für eine Spezies zu sein, müssen für eine Substanz jeweils alle diese Voraussetzungen erfüllt sein.

Um Nahrung für eine Spezies zu sein, muss diese Substanz einen relevanten Gehalt an wertvollen Nährstoffen enthalten

Was zunächst fast idiotisch klingt, stellt sich beim Besuch eines beliebigen Supermarktes als ein relevantes Ausschlusskriterium heraus. „Junk Food“ heisst nicht zufällig so. Natürliche Lebensmittel haben immer ein ausgewogenes Verhältnis aus Kalorien und Nährstoffgehalt. „Junk Food“ hingegen liefert (von den gesundheitsschädlichen Zusätzen mal abgesehen) vor allem „leere Kalorien“. Die Folge ist nicht zuletzt eine deutliche Zunahme von Gewichtsproblemen, in Amerika sind mittlerweile über 70 Prozent der Menschen

übergewichtig. Viele Dinge in unseren modernen Supermärkten sind nach dieser Definition zwar essbar, aber keine Nahrung.

Um Nahrung für eine Spezies zu sein, muss diese Substanz vollständig ungiftig für die Spezies sein

Auch dies klingt zunächst selbstverständlich – wer würde schon etwas essen, was giftig ist!? Tatsächlich tun wir es fast alle. Bei den Farb- und Konservierungsstoffen ist es noch recht offensichtlich, genauso wie bei Kaffee oder Alkohol. Aber auch vermeintliche „Superfoods“ wie Rohkakao sind – trotz des gleichzeitig hohen Nährstoffgehalts – eigentlich toxisch und darum nach dieser Regel keine geeigneten Nahrungsmittel. Der hohe Gehalt an Nährstoffen ist zwar schön, durch den gleichzeitigen Gehalt an Giftstoffen scheiden solche Substanzen aber trotzdem als Nahrung aus.

Gleiches gilt für viele unserer Küchen- und Medizinkräuter, die wir nur in sehr begrenzten Mengen konsumieren können, bevor sie ihre toxische Wirkung zeigen. (Tatsächlich ist ihr aromatischer Geschmack in vielen Fällen eigentlich eine toxische Abwehr gegen Insekten, der sie ausdrücklich ungeniessbar machen soll.)

Muss man deshalb für immer auf diese Dinge verzichten? Natürlich nicht. Manche sind als Genussmittel verwendbar, manche haben eher Medizin- oder Drogencharakter. Aber als tägliche Nahrung sind diese Substanzen nicht ohne negative Auswirkung auf die Gesundheit zu verwenden. Als Faustregel gilt ausserdem: **Alle „Nahrungsmittel“, die für Schwangere, Stillende und kleine Kinder nicht geeignet sind, sind für Menschen generell nicht geeignet.**

Dass etwas für manche Tiere giftig oder essbar ist, bedeutet nicht zwingend, dass es für den Menschen giftig oder essbar ist. Dennoch sind sich die Zentral-Nervensysteme aller Tiere sehr ähnlich, weshalb die meisten Toxine für viele Spezies ähnlich toxisch wirken. Dennoch gibt es Abweichungen, weil einige Tiere evolutionär bedingt Toleranzen entwickelt haben. Auch die Dosis bis zu deutlichen Symptomen ist natürlich je nach Körpergrösse unterschiedlich. Grundsätzlich bedeutet das aber, dass zum Beispiel Pestizide für einen Menschen genauso giftig sind wie für die damit getöteten Schädlinge – nur bräuchte der Mensch eine höhere Dosis als das Insekt, um sofort daran zu sterben. Viele vermeintliche „Nahrungsmittel“ enthalten heute gleich mehrere toxische Substanzen, auch wenn die Auswirkungen sich oft erst nach Jahren der Akkumulation zeigen. Diese zweite Voraussetzung wird dadurch heute fast nur noch von Bio-Lebensmitteln erfüllt.

Um Nahrung für eine Spezies zu sein, muss diese Substanz für sich alleine eine Mahlzeit darstellen können

Diese Voraussetzung klingt zunächst seltsam, aber bei näherer Betrachtung stellt sich heraus: Fast alle der Millionen von Spezies auf diesem Planeten sind Mono-Esser – essen also immer nur eine Sache zu einer Zeit. Auch Kinder bestehen häufig darauf, Dinge getrennt zu essen. Loren Lockman vermutet, dass dies damit zusammenhängt, dass der Körper die Nahrung ‚erkennt‘ sobald sie im Mund gekaut wird, und über bestimmte Signale die Zusammensetzung des Magensaftes optimiert, um so die bestmögliche Verdauung zu gewährleisten. Bei einem Obstsalat ist dies schon nicht mehr möglich.

Fast alle Tiere halten sich intuitiv an diese Voraussetzung. Für den Menschen wäre sie ein gewaltiges Ausschlusskriterium: Alle Lebensmittel, aus denen man keine Mahlzeit machen kann, würden wegfallen. Während eine handvoll Bananen (bitte die echten grünen Bananen) eine perfekte Mahlzeit darstellt, sieht es bei Knoblauch, Olivenöl, Pfeffer und Salz

schon anders aus. Solche Dinge sind nach dieser Definition also keine Nahrungsmittel, sondern werden vielmehr als Zusätze verwendet, um andere Nahrung (oder Nicht-Nahrung) schmackhafter zu machen. Fast alle diese Dinge sind in grösseren Mengen gesundheitsschädlich.

Erneut: Sollte man deshalb grundsätzlich darauf verzichten? Sollen tut man nichts, aber wenn eine Sache millionenfach in der Natur passiert, lohnt es sich vielleicht, einmal näher darüber nachzudenken – insbesondere wenn das Ziel optimale Gesundheit heisst.

Um Nahrung für eine Spezies zu sein, muss diese Substanz in ihrem unverarbeiteten, natürlichen Zustand gut verdaulich sein, und ihre Nährstoffe verfügbar machen

Wie für alle anderen Spezies auf diesem Planeten sollte ein natürliches Nahrungsmittel auch für den Menschen keine Verarbeitung erfordern, um verdaulich zu sein. Der Mensch ist auch nur ein Säugetier, die Tatsache, dass er es geschafft hat, mit technischen Hilfsmitteln eigentlich ungeniessbares geniessbar zu machen, bedeutet nicht, dass er diese Dinge auch wirklich essen sollte.

Bei Getreide zum Beispiel etwa wären die Keimlinge ein sogar perfektes Nahrungsmittel, das verarbeitete Mehl hingegen nicht.

Auch Gesundheits-Mittel wie Weizengrasssaft scheiden an dieser Voraussetzung aus: Wenn etwas natürlicherweise für uns unverdaulich ist, warum sollten wir auf Biegen und Brechen versuchen, es irgendwie essbar zu machen, statt uns auf die Dinge zu konzentrieren, auf die der Körper von Natur aus optimal angepasst ist?

Um Nahrung für eine Spezies zu sein, muss diese Substanz in ihrem natürlichen, rohen Zustand essbar sein

Wie für alle anderen Spezies auch, sollte ein Nahrungsmittel auch beim Menschen kein Kochen erfordern, um es essbar zu machen. Unsere Körper haben sich in einer Zeit entwickelt, als Kochen noch keine Option war: Die ursprüngliche Nahrung des Menschen ist Rohkost.

Wir wissen heute: Kochen zerstört 90 – 100 Prozent der in einem Nahrungsmittel enthaltenen Nährstoffe, weshalb es sehr schwer ist, mit gekochtem Essen eine optimale Nährstoffversorgung zu erreichen.

Zusätzlich entsteht beim Kochen, Braten und Backen von Kohlenhydraten das hochgiftige Acrylamid, dass direkt die DNA angreift und degeneriert. Zwar werden nur sehr geringe Mengen über die Verdauung aufgenommen, aber die Tatsache allein ist ein interessantes Signal. Kochen verändert die Chemie von Nahrungsmitteln sehr drastisch, auch wenn dies von aussen meist nicht sichtbar ist. Und selbst wenn der menschliche Körper sich über die letzten Jahrhunderte sicher an gekochtes Essen gewöhnt hat, liegt es auf der Hand, dass dies nicht unsere ursprüngliche Ernährungsform sein kann – so wenig wie für irgendein anderes Lebewesen auf diesem Planeten.

Um Nahrung für eine Spezies zu sein, muss diese Substanz attraktiv für alle Sinne dieser Spezies sein

Auch wenn es schwer vorstellbar ist: Vermutlich ist Gras das Leckerste, was Kühe sich überhaupt vorstellen können. Eine Wiese ist für sie das reine Paradies. Wie stellen wir Menschen uns ein Paradies vor? Einen Kohl- und Kartoffelacker? Ein Weizenfeld? Oder doch eher ein tropischer Wald mit Mangos, Bananen und Beeren? Was wir gerne anschauen, schmecken und riechen, das ist meist auch tatsächlich gut für uns, zumindest sofern wir noch halbwegs mit unserem Körper in Kontakt sind.

Als Paradies versteht man noch heute landläufig einen Ort, an dem „das Essen auf den Bäumen wächst“. Dort wächst es tatsächlich, auch wenn der Mensch sich über tausende Jahre aus seinem ursprünglich tropischen Lebensraum hinaus in die Welt verbreitet hat und heute vielerorts ganz andere Lebensbedingungen vorfindet.

Ein Klient von uns geht jedes Jahr für ein paar Monate nach Peru. **Das allerbeste Frühstück für ihn seien reife Früchte direkt ab Bäumen in der Wildnis.** Man spüre die Kraft der Nahrung sofort im Körper!

***Früchte sind ideal – Äpfel sind perfekt, alte Sorten!
Nach der Fastenzeit können Sie in der Regel Früchte wieder
ohne Probleme essen***

Der Mensch war ursprünglich hauptsächlich ein Fruchtesser. Und überraschenderweise hat die Wissenschaft inzwischen festgestellt, dass unsere fernen Vorfahren sich zunächst tatsächlich nur von Früchten ernährt haben, also Fruktaner waren. In einem tropischen Umfeld ist dies auch die ökonomischste Form der Ernährung – erst durch klimatische Veränderungen kamen nach und nach andere Dinge auf den Speiseplan, an die wir uns mittlerweile angepasst und gewöhnt haben.

Das Kochen bot dabei besonders in den Anfängen der Zivilisation einen grossen Vorteil in Bezug auf Hygiene und Haltbarkeit, weshalb es sich fast flächendeckend durchgesetzt hat. Heute ist es der Gesundheit vielleicht eher abträglich, zumindest was den Nährstoffgehalt der Nahrung anbelangt. Aber alte Gewohnheiten gibt man nur schwer auf.

Vegane Rohkost? Mehr als ausprobieren!

Nach dieser Sichtweise stellt also vegane Rohkost in Form von Früchten, Gemüse und Nüssen noch immer die optimale Ernährung für den Menschen dar. Wir haben zwar mit den Jahren gelernt, auch andere Dinge geniessbar zu machen, vielleicht aber – wie sich in Form der Zivilisationskrankheiten zunehmend zeigt – zu einem hohen Preis. Tatsächlich berichten Rohkost-Kliniken aus aller Welt über beeindruckende Heilungs-Erfolge Krankheiten, allein durch eine Umstellung der Ernährung. Wer sich gut ernährt, braucht keine Medizin.

Der Gedanke, auf Rohkost umzustellen, ist für viele Menschen nicht besonders attraktiv. Und vielleicht ist das ja auch nicht für alle der Weg. Aber es macht sicher Sinn, unsere Glaubenssätze über Essen mal zu hinterfragen und vor allem selbst Erfahrungen zu sammeln: **Welche Nahrung tut mir gut, macht mich vital, frisch und wach? Welche Nahrung macht mich schwer, müde und voll?**

Oftmals haben wir so sehr gelernt, die Auswirkungen unpassender Nahrung zu ertragen, dass wir sie gar nicht mehr bewusst wahrnehmen. Warum nicht mal einen Selbstversuch wagen? Die ganz eigenen, praktisch gewonnenen Erkenntnisse könnten überraschend sein und sind meist nachhaltiger als angelesenes Wissen.

Am besten isst man nicht mehr als zwei Mahlzeiten am Tag, obwohl die Menge, die Sie essen, der von drei oder sogar vier Mahlzeiten entspricht. Später, wenn der Magen reiner ist, können frische Früchte, wenn sie reif sind, zum Frühstück gegessen werden.

Wenn möglich sollte die erste Mahlzeit, das Mittagessen, zwischen zehn und elf Uhr am Morgen gegessen werden und das Abendessen nicht vor fünf oder sechs Uhr am Nachmittag. Eine andere, sehr wichtige Regel, wenn man sich gesund essen will, heisst **EINFACHHEIT!** Mit anderen Worten, mischen Sie nicht zu viele verschiedene Nahrungsmittel bei einer Mahlzeit. Zählen Sie einmal die Anzahl der verschiedenen Dinge, die in einer heutigen durchschnittlichen Mahlzeit enthalten sind. Die Gesamtmenge wird Sie erschrecken.

TRINKEN SIE NIEMALS WÄHREND EINER MAHLZEIT. Trinken Sie 10 bis 30 Minuten vor einer Mahlzeit oder nach ein bis zwei Stunden danach. Suppen sollten bei den Mahlzeiten vermieden werden, da eine gute Verdauung schwieriger wird. Wird ein warmes Getränk gewünscht, zum Beispiel als Frühstücksgetränk während des Winters, machen Sie eine Brühe aus verschiedenen Gemüsen, wie Spinat, Zwiebeln, Karotten, Kohl usw.

Gemüse und Früchte

Nur roher Sellerie, Kopfsalat, Karotten und Rote Bete lassen sich gut mit Früchten kombinieren. Im Allgemeinen ist es am besten, nie mehr als drei Sorten zu kombinieren. Nehmen Sie immer eine Sorte als "Grundlage" oder Basis.

Für einen schlechten, sauren oder "verschleimten Magen" nehmen Sie Menüs aus mehr Gemüse und sehr wenig Früchten. Für einen Magen in besserem Zustand oder für den Durchschnittsmagen nehmen Sie mehr Früchte und weniger Gemüse. Hier ein Beispiel:

1. Für einen schlechten Magen: Nehmen Sie als Grundlage 2/3 geriebene oder geschnetzelte rohe Karotten. Auch geriebener Sellerie oder geriebene Rote Bete können verwendet werden, obwohl Karotten am besten sind. Fügen Sie 1/3 fein geschnittene, sehr reife Bananen hinzu und ein paar Rosinen oder in Stücke geschnittene, getrocknete Feigen. Keine Nüsse oder Getreide. Mischen Sie niemals Nüsse mit feuchten Früchten.
2. Für einen besseren Magen: Nehmen Sie als Grundlage 2/3 geschnittene oder geriebene Apfel, 1/3 geschnetzelte Karotten (oder Rote Bete oder Sellerie). Um die Wirkung dieser Verbindung in ihrer aggressiven, auflösenden Funktion als Schleim und Giftaußscheider zu erhöhen, fügen Sie mehr Rosinen hinzu, geschnittene, getrocknete Feigen.

Fruchtsäure löst Abfallstoffe auf und bildet Gase; Fruchtzucker gährt im Abfall und wühlt ihn auf und bildet ebenfalls Gase. Beide scheiden aus, und aus diesem Grund kann es schädlich werden, wenn sie zu intensiv arbeiten. Deshalb ist es ratsam, häufiger rohes Gemüse als «Besen» zu benutzen. Aus dem gleichen Grund nehmen Sie am Anfang gedämpfte Früchte oder mindestens halb und halb; zum Beispiel die Hälfte rohe, geriebene Äpfel (mit der Schale) und die Hälfte Apfelmus.

Schleim / Schlacken-Ausscheidungs-Rezepte

1. Rosinen und Feigen oder Walnüssen, mit rohen, grünen Zwiebeln gleichzeitig sorgfältig zerkaut. Dies muss nicht separat gegessen werden, um gute Ergebnisse zu erzielen.

2. Geriebener Meerrettich gemischt mit wenig Manuka Honig UMF oder MGO. Etwas stehen lassen, um die Schärfe des Meerrettichs zu nehmen. Der Honig wird nur gebraucht, um sie zu lindern. 2/3 Meerrettich und 1/3 Honig oder nach Geschmack. Der gewöhnliche Rettich, besonders der schwarze Rettich, kann auf die gleiche Weise oder fein geschnitten verwendet werden und als Salat allein gegessen werden. Im Rettich ist eine erstaunliche Menge an Mineralsalzen, besonders im schwarzen. Manuka Honig ist antibakteriell.

Lösemittel für alten, harten Schleim und Harnsäure

Das Rezept: Nehmen Sie den Saft und das Fruchtfleisch von vier Zitronen. Reiben Sie die Schale einer Zitrone und mischen Sie sie mit dem Saft. Süssen Sie nach Geschmack mit Manuka Honig UMF oder MGO. Das Süssen macht die Mischung weniger sauer und bitter.

Sie nehmen mit dieser gesunden Kost ab, der Körper wird sich jedoch automatisch bei Ihrem Idealgewicht einpendeln, so dass Sie nicht bis ins unendliche abnehmen. Denken Sie daran, der Körper braucht keine wertlosen Kohlenhydrate sondern Nährstoffe. Sie brauchen nicht täglich 2'000, 4'000 oder sogar 6'000 Kalorien.

Wenn Sie gesund sind, nehmen Sie weiterhin täglich eine grosse Portion Rohkost und Gemüsesäfte zu sich, oder Sie bleiben bei Rohkost.

Die Zubereitung der Rohkost überlassen wir Ihnen:

- Säfte
- Smoothies
- Pürieren
- Salate mit Kokosöl-, Schwarzkümmelöl oder Walnussöl und mit Zitrone anrichten.
- Herzhaft zubeissen
- Wie Sie wollen, vielleicht als Rohkostkuchen. Interessantes finden Sie bei www.urshochstrasser.ch, in Büchern oder auf weiteren Internetseiten wie: So z.B. für Rohkost: www.gutekueche.ch/rohkost-alle-rezepte
Sehr zu empfehlen auch diese Seite: <https://www.onegreenplanet.org>

Was können Sie roh essen:

Wenn es Ihnen wieder gut geht versuchen Sie, ob Sie lektinhaltige Lebensmittel essen können.

Gartengemüse:

Einheimisches Gemüse ist vorzuziehen. Viel Grün, Grün und nochmals Grün.

Rapunzel oder Nüsschenkraut, Spinat, Senfkraut, Lattich, Gartenkresse, Gartensauerampfer, Schwarzwurzelkraut, Rhabarber ohne Blätter, Spargel weiss und grün, Endivien, Mangold, Kopfsalat, Eiskraut oder Portulak, Chinesischer Kohl, Weisskohl, Wirsingkohl, Rotkohl, Blumenkohl, Rosenkohl, Blätterkohl oder Grünkohl, Lindenblätter, Brokkoli, Möhren und Karotten, Steckrüben, Pastinaken, Schwarzwurzel und Weiss- oder Haferwurzel, rote Rübe (rote Beete), Sellerieknollen, Rettich und Radischen, Teltower Rübchen, weisse Rüben und Mairüben, Kohlrabi, Süsskartoffeln, Kartoffeln, Yamswurzel, Erdbirne oder Topinambur, Dahlienknollen, Zuckerwurzel, Golddistel, Chicoree,

Gewürze – immer nur wenig nehmen:

Petersilie, Liebstöckel, Fenchel, Estragon, Majoran, Basilikum, Thymian, Bohnenkraut, Pfefferkraut, Minzenarten, Melisse, Ysop, Salbei, Raute, Wermut, Pfefferstaude, Paprika (später, nach 3 – 6 Monaten ausprobieren, ob Sie die Lektine wieder vertragen), Waldmeister, Kerbel, Dill, Bibernelle, Pimpinelle, Kresse, Boretsch, Beinwell, Lavendel, Gewürzsaamen, wie Anis, Kümmel, Fenchel, Senf, Koriander, Radieschensaat, Petersiliensaat, Selleriesaat u. a., Meerrettich, Baldrian, Eisenkraut, Estragon, Frauenmantel, Ingwer, Kamille Echte, Klee-Rotklee-Wiesenklee, Koriander, Kurkuma, Liebstöckel/Maggikraut, Majoran, Melisse-Zitronenmelisse, Nelke, Oregano, Pfefferminze, Pimpernelle, Rosmarin, Salbei, Schafgarbe,

Kräuter – immer nur wenig nehmen:

Löwenzahn, Brennessel, Hirtentäschelkraut, Vogelmiere, Schafgarbe, Wasser- und Brunnenkresse, Breitwegerich, Gundermann, Sauerampfer, Huflattich, Löffelkraut auch Scharbockskraut genannt, Ackerveilchen, Schlüsselblume, Wegwarte, Sauerklee, Benediktenkraut, Johanniskraut, Giersch, Quendelkraut, Beifuss, Wermut und natürlich Bärlauch. Bärenklau, Beinwell, Franzosenkraut, Gänseblümchen, Gras, Guter Heinrich, in DE zum Teil unter Schutz, Malve, Melde, Sanddorn, Sauerampfer, Sauerklee, Schlangenknoterich, Taubnessel, Weidenröschen, Weisser Gänsefuß

Zwiebelgewächse:

Schnittlauch, Porree, Sälzweibel, Schalotten, Winterheckezwiebel, **Knoblauch**.

Gemüsefrüchte:

Tomaten (später, nach 3 – 6 Monaten ausprobieren, ob Sie die Lektine wieder vertragen), Kürbis (später, nach 3 – 6 Monaten ausprobieren, ob Sie die Lektine wieder vertragen). Peperoni (später, nach 3 – 6 Monaten ausprobieren, ob Sie die Lektine wieder vertragen).

Hülsenfrüchte:

Erbsen und Bohnen in ihrer zahlreichen Sortenauswahl. Junge Erbsen sind eine willkommene Beigabe zu allen Gemüsen, (später, nach 3 – 6 Monaten ausprobieren, ob Sie die Lektine wieder vertragen, auch Bohnen).

Baumfrüchte / Beeren / Südfrüchte:

Einheimische Früchte sind vorzuziehen

Äpfel, Birnen, Steinobst wie Kirschen, Pflaumen, Pfirsiche und Aprikosen. Trauben, schwarze und rote Johannisbeeren, Brombeere, Himbeere, Stachelbeere, Erdbeere, Heidelbeere, Preiselbeere, Maulbeere, Schlehe, Mispel, Quitte, Hagebutte, Acerola, Avocado, Banane, Cherymoya, Grapefruit, Granatapfel, Guave, Jackfruit, Kaki, Kiwi, Kumquat, Mandarine, Mangostan, Mirabelle, Orange/Apfelsine, Passionsfrucht, Rambutan, Reneklode, Rosine, Sapote, Sastuma, Zitrone, Datteln, Feige, Banane, Karobbe oder Lotusfrucht

Nüsse:

Haselnüsse, Walnuss oder Baumnuss (ideale Omega-Fettsäurezusammensetzung), Pekannuss, Paranuss, Mandel, Pinien, Marone, Kokosnuss, Erdnuss (später, nach 3 – 6 Monaten ausprobieren, ob Sie die Lektine wieder vertragen), Cashew (später, nach 3 – 6 Monaten ausprobieren, ob Sie die Lektine wieder vertragen), Bucheckern, süsse Eichel.

Ölfrüchte:

Oliven, Mohnsaat, Leinsaat, Rapssaat, Sesamsaat, Senfsaat, Rettichsaat, Rübsen und

Unkrautsaaten, Sonnenblumensaat. Über Öle lesen Sie weiter unten. (Saat und Samen: später, nach 3 – 6 Monaten ausprobieren, ob Sie die Lektine wieder vertragen).

Getreide:

Enthülster Buchweizen. Er hat stark wärmezeugende Eigenschaften und ist daher gut zur Winterspeise geeignet. Er ist kein Getreide, sondern das Samenkorn eines Knöterichgewächses und bei richtigem Anbau von nussartigem Geschmack. Kinder werden ihn bald lieben lernen.

In vielen Lebensmitteln sind Proteine vorhanden. Der Körper produziert aus Aminosäuren Protein. Essen Sie, wie schon erwähnt, viel Grünes (Salat und Gemüse).

Sie brauchen klare Rezepte und Vorschläge für Rohkost.

Hier finden Sie feine Rezepte: <https://www.gutekueche.ch/rohkost-rezepte>

Achten Sie zu Beginn auf die Lektine! Verwenden Sie Schwarzkümmelöl, Walnussöl oder Kokosöl. Wenn die Entzündungskrankheit komplett abgeklungen ist, können Sie Olivenöl, Lein- und andere Samenöle ausprobieren. Verwenden Sie immer nur wenig Öl. Verzichteten Sie auf Essig. Sie können Zitronensaft nehmen oder nichts.



Brokkoli, roh: Senken Sie das Risiko an Krebs zu erkranken und entlasten Sie Ihre Leber

Unsere Ernährung spielt eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Krebs. Mitglieder der Brassica-Gemüsefamilie sind besonders reich an Sulforaphan, die für ihre Fähigkeiten zur Krebsbekämpfung bekannt sind. Von allen Kreuzblütlern ist Brokkoli eine der besten Quellen für Sulforaphan.

Studien haben bestätigt, dass **Sulforaphan Ihr Krebsrisiko** durch verschiedene Mechanismen **senkt**. Ein solcher Mechanismus besteht darin, dass er Entgiftungsenzyme hochreguliert. Ob Sie Ihren Brokkoli roh oder gekocht essen, wirkt sich dramatisch auf seine krebsbekämpfende Kraft aus.

Unterstützen Sie die Entgiftung Ihrer Leber, um Ihr Krebsrisiko zu senken

Die richtige Entgiftung ist von zentraler Bedeutung, um eine optimale Gesundheit zu erhalten und das Krebsrisiko zu senken. Siehe auch oben bei den Fastenkuren. Eine überlastete, träge oder eine fettige Leber ist häufig die Ursache für chronische Erkrankungen, einschliesslich verschiedener Krebsarten.

Neben der Minimierung unserer Exposition gegenüber der Vielzahl von Umweltgiften und anderen Schadstoffen können wir noch mehr tun, indem wir unsere Leber mit den richtigen Nahrungsmitteln versorgen.

Der beste Weg, um sicherzustellen, dass unser Körper die grosse Anzahl von Toxinen, denen wir täglich ausgesetzt sind, effektiv entfernt, besteht darin, die entgiftenden Enzyme unserer Leber zu stärken. Sulforaphan, der stärkste natürliche Phase-2-Enzyminduktor, ist in Kreuzblütlern reichlich vorhanden. Wenn Brokkoli, Blumenkohl und Rosenkohl ein fester Bestandteil unserer Ernährung sind, können wir die Fähigkeit unserer Leber verbessern, Karzinogene und Schwermetalle aus dem Blut zu entfernen.

Kochen zerstört jedoch das für die Sulforaphanbildung benötigte Enzym. Während Brokkoli eine ausgezeichnete Sulforaphanquelle ist, befindet sich tatsächlich keine in der Pflanze, **bis Sie anfangen, sie zu kauen**. Stattdessen enthält Brokkoli einen Sulforaphan-Vorläufer namens Glucoraphanin. Wenn Sie den Brokkoli kauen oder hacken, beginnt sich der Vorläufer mit einem Enzym namens Myrosinase zu vermischen. Nach der Aktivierung wandeln die Myrosinaseenzyme Glucosinolate in Sulforaphan um. Obwohl Glucoraphanin hitzebeständig ist und dem Kochen standhält, kann das Myrosinaseenzym dies nicht. Hitze zerstört es. Ohne das Enzym gibt es kein Sulforaphan. Die Zerstörung des Enzyms könnte erklären, warum wir das Wachstum von Krebszellen durch rohen Brokkoli signifikant unterdrücken, aber kaum etwas, wenn es gekocht wird.

Ergänzen Sie z.B. Ihren Salat mit Brokkoli, wie erwähnt roh.

Bleiben Sie bei dieser von uns empfohlenen Ernährung und hören Sie nicht auf Geschwätz oder unwissenden Büchern.

Was können Sie trinken

Mit unserer Living Nature® Kost nehmen Sie bereits viel pflanzliche Flüssigkeit zu sich.

Ergänzen Sie mit: Rohkostsäften, Kokosnusssaft, stilles reines Wasser (wenn immer möglich aus Glasflaschen).

Frisch gepresster **Zitronensaft mit stillem lauwarmem Wasser** (die ungespritzte Schale der Zitrone wäre noch **im Darm blutstillend**) und ist basisch. Oder auch als Ersatz für Essig für eine Salatsauce.

Nicht in Rohkost möglich:

- **Kräutertee** (P. Jentschura), lauwarm trinken zum Entschlacken. (1 - 2 Tassen pro Tag, frisch zubereitet).
- **Grün-Tee**, lauwarm trinken mit etwa 40 % Polyphenole und einem hohen Anteil EGCG, ein starkes Antioxidans, ist ebenfalls gesund (1 - 2 Tassen pro Tag, frisch zubereitet).
- **Ingwer-Tee**, lauwarm trinken.
- **Cystus Teekraut** (Verkauf in der Schweiz verboten, erhältlich für Einzelbedarf hier: www.pandalis.de), lauwarm trinken.
- **Flor Essence** (siehe sep. Information, Verkauf in der Schweiz verboten, erhältlich bei www.kopp-verlag.de für Einzelbedarf).

Wie können Sie würzen

- Am besten mit frischen Kräutern
- Fenchelsaat, Kümmel, Anis, Curry, Kurkuma u.a.
- Frischen Ingwer. Bei Darmkrankheiten erst wenn der Darm sich verbessert hat.

Sie möchten zur Abwechslung etwas Warmes essen?

Wir empfehlen eine Apfel-Karotten-Ingwer-Suppe!

Zutaten:

¼ Tasse Gemüsebrühe (kein Salz hinzugefügt, vorzugsweise hausgemacht)
1 EL Senfkörner
2 TL Kreuzkümmel
1 mittelgrosse Zwiebel (grob geschnitten)
4 Karotten (geschält, grob gehackt, 3–4 Tassen)
4 Stiele Bio-Sellerie (grob gehackt, 3–4 Tassen)
2 mittelgrosse Bio-Äpfel (entkernt, in Scheiben geschnitten)
2 EL Ingwer (gehackt)
1 TL gemahlene Kurkuma
¼ TL Salz (wenn möglich darauf verzichten)
¼ TL gemahlener Pfeffer (wenn möglich darauf verzichten)
½ TL gemahlener Zimt
⅛ TL gemahlene Muskatnuss
6 Tassen Gemüsebrühe (kein Salz hinzugefügt, vorzugsweise hausgemacht)

Zubereitung:

1. In einem grossen Suppentopf die ¼ Tasse Gemüsebrühe bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Fügen Sie die Senfkörner und den Kreuzkümmel hinzu, drehen Sie die Hitze auf mittel. 1 Minute kochen lassen.
3. Fügen Sie die Zwiebel hinzu und kochen Sie sie 2 - 3 Minuten lang.
4. Fügen Sie die Karotten, Sellerie, Ingwer und Äpfel hinzu.
5. Kurkuma, Zimt, Muskatnuss sowie eventuell Salz und Pfeffer unterrühren
6. Tassen Gemüsebrühe einfüllen. Gut umrühren.
7. 15–20 Minuten kochen lassen oder bis die Karotten weich sind.
8. In kleinen Mengen in einen Mixer geben. Mixen, bis alles fein püriert ist.
9. Probieren Sie die Suppe, ob Sie Ihnen schmeckt. Sie können nach belieben nachwürzen.

Z.B. mit Koriander, Basilikum oder mit mehr Zimt. Kurkuma kann auch dazugegeben werden. Die Suppe **lauwarm essen!**

Was Sie auch immer essen können ist eine selbstgemacht **Karottensuppe**. (Karotten schälen, weich kochen, pürieren). **Lauwarm essen!** Nur leicht würzen. Die Oligogalacturonsäure aus Karotten, die Sie durch längeres kochen (60 – 90 Min.) erhöhen können, ist ein perfektes Antibiotikum und wirkt gut im Darm. Bei Darmerkrankungen nicht würzen!

Nahrungsergänzungen

Versorgen Sie Ihren Körper mit:

Der menschliche Organismus kann mit all den vielen, vielen, bestens beworbenen Top-Nahrungsergänzungen nichts anfangen. **Nährstoffe nimmt er nur mit roher pflanzlicher Nahrung in Bioqualität auf.**

Wichtig bei Autoimmunerkrankungen, aber auch sonst sehr gesund: Tryptophan!

Nicht als Nahrungsergänzungsmittel sondern als Lebensmittel in Walnüssen (gut kauen oder fein gemahlen), Buchweizen (man sollte den Buchweizen mit den Schalen und Spelzen einschrotten und nur die groben Teile aussieben. Wer macht das schon denken Sie? Tja... leider.), Spirulina, Amaranth.

Glutamin für einen gesunden Darm, auch als Lebensmittel: Walnüsse, Äpfel, Zitronen, Avocados u.a.

Diese wenigen Nahrungsergänzungen empfehlen wir nicht nur kranken Menschen:

Vitamin B12, das der Körper auch verwerten kann, wichtig für Gehirn, Nerven, Blutbild, Augen... **Viele haben einen Mangel, egal wie sie sich ernähren.**

Hier zu finden: <https://www.energybalance.com/>

Oder beim Arzt messen und bei Bedarf spritzen lassen.

>>> Hier finden Sie Infos zu Vitamin B12: <https://www.schmerzexperten.ch/vitamin-b12-mangel-kaum-bei-veganern/>

Vitamin B12 wird vom Körper selber produziert, wenn wir Mikroorganismen, viele nennen es Dreck, essen.

Ewiges Thema Vitamin D I D3, Sonnenlicht wäre für Kinder und Erwachsene am besten. Täglich 10 - 15 Minuten ohne Sonnenbrille und ohne Sonnenschutzmittel über die Mittagszeit an die frische Luft gehen und Sonne tanken. Nicht direkt in die Sonne schauen! Kein Sonnenbrand auslösen!

Über Vitamin D3 lesen Sie hier weiter: <https://www.schmerzexperten.ch/vitamin-d-rachitis-starke-knochen-und-zaehne/>

Bei Bluthochdruck:

<https://www.schmerzexperten.ch/medikamente-bringen-nicht-viel-koronare-herzkrankheit/>

Kalium ist in Früchten und Gemüse enthalten.

Nehmen Sie keine Fischöl- oder Krillkapseln mit Omega-3-Fettsäure. Das bringt nichts!

Ein Wort zu Nahrungsergänzungen: Viele Klienten von uns schlucken etliche Nahrungsergänzungen und schwören darauf, obwohl es ihnen nicht besser geht. Die

meisten Produkte haben keinen Nutzen und keine Wirkung, ausser, dass Sie vielleicht mit ihren Inhaltsstoffen (das Kleingedruckte) die Krankheit fördern.

Synthetische, chemisch hergestellte Nahrungsergänzungen sind tot, auch wenn es heisst, sie seien bioidentisch hergestellt worden.

Nahrungsergänzungen, die natürlich hergestellt wurden sind ebenfalls tot und verfügen über keine Lebenskraft mehr. Diese Produkte werden getrocknet, zerkleinert und in Pressformen oder Kapseln gepresst.

Ganze Nahrung – LEBENSmittel, roh, nicht extrahierte, neu verpackte und vermarktete Nährstoffe, ist die gesunde Grundlage in der Ernährung. Essen Sie zum Beispiel nur den Brokkoli und die Blaubeeren, roh – und keine Brokkoberry-Ergänzung.

Über Nahrungsergänzungen:

<https://www.schmerzexperten.ch/ueberdenken-sie-ihre-multivitamine/>

Nach der Rohkostzeit..., entweder bleiben Sie dabei oder Sie...

- ... können auf eine **vegane Ernährung** umstellen. Zahlreiche Bücher und/oder Internetseiten helfen Ihnen, dass Sie sich korrekt und vielseitig vegan ernähren können. Gute Restaurants, Kantinen und Hotels bieten vegane Menüs an. Essen Sie nicht zu viele Soja/Tofu-Produkte. Sie können bereits gentechnisch verändert sein. **Essen Sie jedoch weiterhin viel Rohkost, trinken Sie frische, selbstgemachte Säfte und vor allem Lebensmittel, die keinen Schleim produzieren.**
! Achtung, sehr wichtig: Durch die Fastenkur und/oder Rohkost haben Sie einen reinen Darm bekommen, beginnen Sie mit warmem Essen langsam und in sehr kleinen Portionen, vor allem wenn Sie wieder verschleimende Kohlenhydrate zu sich nehmen.

Ein echter Veganer oder Rohköstler ist sehr gesundheitsbezogen, informiert sich und ist äusserst intelligent. Sein Hirn funktioniert bestens. Schliessen Sie sich an und es wird Ihnen gut gehen. Sie werden wahre positive Wunder erleben und begeistert sein.

Bei Rückschlägen oder einmal im Jahr können Sie wieder eine Fastenkur durchführen.

Entzündungshemmende Nahrungsmittel immer essen

Essen Sie nur Bioprodukte!

Es nützt Ihnen nichts wenn Sie weiterhin normal und einfach dazu entzündungshemmende Nahrungsmittel oder Superfoods essen. So kann der Körper nicht korrigieren und heilen. Auch wenn das in X Büchern, Internetseiten und sogar in wissenschaftliche Arbeiten nachzulesen ist. **Diese Infos sind falsch!**

Diese entzündungshemmenden Nahrungsmittel – eine Auswahl - können hervorragend helfen, wenn alles andere auch stimmt. Vor allem die Ernährung.

- Essen Sie täglich 1 – 2 Äpfel, alte Sorten

- **Lepidium Latifolium Pfefferkraut(Kresse-)Tee**, erhältlich in der Apotheke (1 – 2 Tassen pro Tag, danach immer genügend Wasser trinken).
- **Frischer Kurkuma I Curcumin**. Curcuma ist ein einfaches, aber hochwirksames Mittel, Krebs zu verhüten und die Leber von Krankheiten zu schützen. Das bekannte Gewürz wird seit Jahrtausenden in der indischen Küche verwendet. Curcuma, genauer gesagt dessen aktiver Inhaltsstoff Curcumin, ist bis heute ein eindrucksvolles, krebs- und entzündungshemmendes «Superfood» mit einem breiten Spektrum gesunder Eigenschaften. So kann es beispielsweise den Tod der Krebszellen einleiten und eine Leberzirrhose verhindern. (Quelle: Asian Pacific Journal of Cancer Prevention 2013). Auch sehr empfehlenswert bei Darmbeschwerden und –Krankheiten.
- Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren.
- **Frischer Ingwer**. Gilt auch als «Superfood», ist reich an Vitamin C und weiteren Antioxidantien. Ingwer fördert zudem die Verdauung, die Gallenproduktion und schützt die Leber. Empfehlenswert auch bei Gürtelrose.
- Rosenkohl, Mangold, Blumenkohl und **unbedingt Brokkoli**.
- **Knoblauch**, Zwiebeln, Schalotten, Schnittlauch. Roh gegessen leiden Sie nicht an Blähungen.
- **Karotten** unbedingt bei Darmkrankheiten.
- **Süßkartoffeln**, Khakifrüchte, Aprikosen.
- **Kräuter und Gewürze**: Rosmarin, Thymian, Oregano, Basilikum, Minze
- **Omega-3-Fettsäuren**: Mangos, Honigmelone, **Walnüsse**, Blumenkohl
- **Echter Schwarzkümmel**
- **Schwarzkümmelöl**
- **Kreuzkümmel**
- **Pinienrindenextrakt (z.B. Pycnogenol®)** ist eine Nahrungsergänzung, entzündungshemmend und bluthochdrucksenkend.
- **Vitamin D** (natürliche Sonnenstrahlen)
- **Frischer Granatapfel**
- Die Liste ist nicht vollständig.

Zur Schmerzlinderung

- Weidenrindentropfen (das natürliche pflanzliche Aspirin), ohne Nebenwirkungen, erhältlich in der Apotheke. Fragen Sie nach der Anwendung.
- **Kurkuma I Curcumin** in hohen Dosen lindert Schmerzen ebenfalls, ohne Nebenwirkungen. Besser als hoch dosiertes Ibuprofen (800 mg). Zudem kann Kurkuma Cholesterinsenker, Antidepressivas, chemotherapeutische Medikamente und Diabetesmedikamente ersetzen. Immer ohne Nebenwirkungen. Quelle: naturalnews.com
- Strenges Fasten (über Tage) produziert Ketone und Endorphine. Die Stimmung hebt sich, Schmerzen werden gelindert oder verschwinden komplett. Lesen Sie unsere Infos über Zitronensaftkur.
- **Ingwer**, roh oder als Tee, auch wenn Sie spüren, dass eine Migräne auftaucht, nehmen Sie sofort Ingwer. In der Regel geht die Migräne zurück.
- **Mädesüßblüten** haben nicht nur schmerzlindernde Eigenschaften, sie schützen auch den Magen und Darm vor Läsionen und Geschwüren.
<https://www.pandalis.de/de/produkte/detail/produkt/maedesuessblueten-dr-pandalis-bio-tee/>

Wie gesund sind Öle

Für Blutgefäße und unser Herz ist kein Öl gesund! Auch Öle mit hohem Omega-3-Fettsäuren-Anteil nicht.

Gesunde Omega-3-Fettsäuren essen Sie mit Mangos, Blumenkohl und in Walnüssen. Eine viertel Tasse Walnüsse enthält 2700 mg Omega-3-Fettsäuren.

Verwenden Sie deshalb nicht zu viel Öl. Sie können Gelenke nicht mit Öl schmieren. Öle aus Samen enthalten Lektine, die Entzündungen fördern. Erhitzen von Öl ist für unseren Körper ungünstig.

Viele Buch-Autoren schreiben sehr positiv über Kokosöl.

In wissenschaftlichen Arbeiten sind die Aussagen widersprüchlich, deshalb sollten Sie auch mit Kokosöl vorsichtig umgehen. Kokosöl ist kein urheimisches Lebensmittel.

Kokosöl ist leicht antibakteriell und somit gut für Ölziehen (Mundhygiene) sowie für Haut und Haare.

Die Kokosnuss im Ganzen (Kokosnussfleisch und -Saft) ist gesund.

Warum kann es keine Öle geben, die gesund für das Herz sind?

Dr. Caldwell B. Esselstyn: Zitat aus dem Buch „Prevent and Reverse Heart Disease“:

„Wegen der ‚Lyon Diet Heart Study‘ (Studie zur mediterranen Diät) bezeichnen die Medien diese Öle als ‚gesund für das Herz‘. Nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein. Diese Öle sind nicht gesund für das Herz! Olivenöl enthält zwischen 14 % und 17 % gesättigte, arterienverschliessende Fettsäuren – es führt genau so aggressiv zu Herzerkrankungen wie die gesättigten Fette des Rinderbratens. Auch wenn eine mediterrane Diät solche Öle gestattet und das Fortschreiten einer koronaren Herzerkrankung verlangsamt, wenn man sie mit Ernährungsweisen vergleicht, die noch mehr gesättigte Fette enthalten, so führt aber eine mediterrane Ernährung nicht zu einem Stillstand oder einem Rückgang der Herzerkrankung.“

(Dr. Esselstyn hatte selbst Patienten, die sich streng vegan ernährten, aber Olivenöl konsumierten, und an Angina pectoris (Herzschmerzen) litten. Kurze Zeit nachdem das Olivenöl abgesetzt worden war, verschwanden auch die Herzschmerzen.)

Dr. Esselstyn wurde 1994/1995 in die Gruppe der besten Ärzte der USA aufgenommen. Er führte u. a. den ehemaligen US-Präsidenten Bill Clinton zu einer veganen Ernährung.

Anmerkung: Dass Öle gesund seien, behaupten nur diejenigen, die Öle verkaufen wollen, oder diejenigen, die auf die Unwahrheiten der Industrie hereinfallen. Öle sind ein industrielles Produkt, für das der menschliche Körper nicht ausgelegt zu sein scheint, so wie das bei den meisten industriellen Nahrungsmitteln der Fall ist. Das heisst aber nicht, dass Fette für die Gesundheit unwichtig wären. Dies gilt insbesondere für die essentiellen Omega-3-Fettsäuren, die man am besten in vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln zu sich nimmt. Denn in vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln ist das Fett nicht so konzentriert wie im Öl und die Fette befinden sich in einer Gemeinschaft mit vielen anderen wichtigen Nährstoffen.

Die einzige sinnvolle Verwendung von Ölen und Fetten ist die Hautpflege. Dort leisten gerade die Pflanzenöle oder einzelne Bestandteile von ihnen wertvolle Dienste im Rahmen einer gesunden Gesamtrezeptur.

Sehr gesund sind Öle/Fette in der Ernährung erst dann, wenn sie von vollwertigen pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Nüssen aufgenommen werden. So erhält man nicht nur die essentiellen mehrfach ungesättigten Fettsäuren, sondern auch noch jede Menge anderer gesunder Nährstoffe, die in den unverarbeiteten vollwertigen Nahrungsmitteln stecken.

Das gleiche Phänomen beobachtet man bei den Kohlenhydraten. Raffinierter Zucker ist extrem ungesund. Kohlenhydratreiche unverarbeitete Nahrungsmittel wie Vollkorngetreide (Vorsicht Gluten), Gemüse, Früchte usw. gehören dagegen zu den gesündesten Nahrungsmitteln, die uns zur Verfügung stehen.

Fazit: Als Faustregel kann man durchaus sagen, je mehr der Mensch Nahrungsmittel verarbeitet, um so ungesünder werden sie.

Natürlich ist auch **Olivenöl**, das allerallerbeste aus Italien – oder aus der Werbung - nicht so gesund. Hier fehlen die Omega-3-Fettsäuren, wie auch beim Sonnenblumenöl. Oliven- und Sonnenblumenöl kann deshalb Entzündungen fördern! Rapsöl wird stark industriell verarbeitet, hat nur wenige Omega-3-Fettsäuren und ist nicht zu empfehlen.

Verwenden Sie: Schwarzkümmelöl, Walnussöl und Kokosöl.
Nur immer wenig Öl einnehmen.

Raus aus der Übersäuerung

Schönheit und Gesundheit - glänzendes, kräftiges Haar, schöne Haut, straffes Gewebe, eine beneidenswerte Figur, ein starkes Immunsystem, stabile Knochen und Gelenke, Kraft und Beweglichkeit - sind abhängig von der Säuren-Basen-Balance. Ein Zuviel an Säuren, wie es heute «normal» ist, beschleunigt unsere Alterungsprozesse und verursacht zahlreiche Zivilisationskrankheiten. Säuren lassen uns auf Dauer alt aussehen.

Unsere Ausscheidungsorgane Nieren, Darm und Lunge sind mit der heutigen Flut an Säuren und an anderen Schadstoffen zunehmend überlastet, so dass bei immer mehr Menschen die Haut als Ausscheidungsorgan einspringt. Je nach Veranlagung kommt es zu Hautproblemen wie **Akne, Schwitzen, Neurodermitis, Schuppen, Schuppenflechte usw.** Diese Ausscheidungen sind zwar unangenehm, aber sinnvoll. Sie sind deshalb nicht zu unterdrücken, sondern mit intensiver basischer Körperpflege zu unterstützen.

Säuren, die nicht ausgeschieden werden, muss unser Organismus neutralisieren. Stehen die dazu erforderlichen Mineralstoffe nicht über die Ernährung zur Verfügung, so holt sie sich unser Organismus notgedrungen aus seinen eigenen Depots - aus Haut, Haaren, Nägeln, Zähnen, Geweben, Gelenken und Knochen. Typisches Beispiel: Haarverlust oder Osteoporose.

Immer weniger Menschen schaffen es, die zu Salzen neutralisierten Säuren und Schadstoffe auszuschcheiden und lagern sie deshalb ein, umhüllt von tierischem Fett und verdünnt mit Wasser.

Diese Schlacken belasten unsere Figur und unsere Gesundheit mit **Wassereinlagerungen, Cellulite und Übergewicht bis hin zu Arteriosklerose, Nierensteinen, Gicht, Rheuma**

(Schmerzen) usw. Durch Diäten und Sport alleine können diese Schlacken nicht abgebaut werden, denn die Ursache dieser Probleme sind die abgelagerten Säuren und Schadstoffe. Der entscheidende Schritt zum Erfolg ist die Entschlackung.

Ernähren Sie sich basisch und Ihr Körper wird sich bei Ihnen bedanken.

Basenbäder unterstützen Ihr Vorhaben zusätzlich.

Wenn die Säuren-Basen-Balance sichergestellt ist, nutzt der Organismus die Vitalstoffe zur Regeneration seiner Mineralstoffdepots - für schöne Haut und Haare, stabile Sehnen, Bänder, Knorpel, Gelenke und Bandscheiben sowie für starke Knochen und Muskeln.

Woher kommen die Säuren und Schadstoffe

Einige Beispiele:

- **Fertigprodukte, Fastfood:** Transfette, Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker
- **Fleisch, Wurstwaren, Fisch, Milch, Käse usw.:** Antibiotika, Hormone, Harnsäure, Schwefel- und Salpetersäure, Quecksilber u.a.
- **Zucker, Süssigkeiten, Weissmehlprodukte:** Essigsäure
- **Soft- und Energydrinks:** Kohlen-, Essig- und Phosphorsäure
- **Deos:** Aluminium
- **Schmerzmittel, Medikamente:** Acetylsalicylsäure, negative Begleistoße
- **Zahnfüllungen, Zahnersatz:** Amalgam, Quecksilber
- **Impfungen:** Quecksilber, Nervengifte
- **Umweltbelastungen:** Abgase, Schwermetalle, Pestizide
- **Stress, Ärger, Angst:** Milch-, Harn- und Salzsäure
- **Übertriebener Sport:** Kohlen-, Milch-, Essig- und Harnsäure

Kommen Sie nie mit einem übersäuerten Körper in Bewegung. Risiko: Herzinfarkt!

Was hilft Ihnen zusätzlich Ihr Immunsystem zu stärken?

- Beginnen Sie mit **Atemübungen** (meditieren). Atmen Sie tief ein und aus (Bauch-/Zwerchfellatmung). Immer durch die Nase. Mindestens eine viertel Stunde pro Tag. Denken Sie dabei positiv an schöne Momente, an die Natur, an Tiere... Atemzyklen: 4 – 6 x in der Minute ein- und atmen. So entspannen Sie sich und können gut verdauen. Beachten Sie unsere Zusatzinformationen zum Thema Atmen.

Sehr empfehlenswert ist diese Atmung:

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, ohne anzulehnen.

Atmen Sie langsam tief ein bis in den Bauch.

Halten Sie den Atem ca. 10 Sekunden an und spannen Sie gleichzeitig Ihren Aftermuskel an.

Dann atmen Sie langsam aus und entspannen gleichzeitig Ihren Aftermuskel. Atmen Sie dann einmal normal ein und aus.

Wiederholen Sie diese Atemtechnik 25 Mal = ca. 15 Minuten.

Bleiben Sie danach noch 2 Minuten sitzen und atmen Sie normal und bewusst ein und aus.

Konzentrieren Sie sich auf die Atmung, schliessen Sie dabei die Augen, denken Sie an nichts oder an etwas Schönes. Stellen Sie sich vor, wie es Ihnen gut geht.

So können Sie entspannen, stärken Ihre Atemmuskulatur leicht und **Ihr Darm wird durch das Anspannen des Aftermuskels gut durchblutet**. Es kann Ihnen dabei auch warm werden.

- **Bewegung und Sport ist sehr wichtig. Unsere Empfehlungen:** Wandern, Arme frei schwingen, Joggen, Fahrradfahren (kein E-Bike), Gymnastik/Yoga, Krafttraining. So freut sich nicht nur Ihr Geist, sondern auch Ihr Körper. Sie stärken so zudem Ihr Immunsystem. Joggen stärkt die Psyche und das Immunsystem um den Faktor 5-6. Macht also unser Immunsystem um 500% bis 600% effektiver, leistungsfähiger, schlagkräftiger. **Fusstechnisch korrekt, siehe unter „Bewegung und mehr“.** **Sehr wichtig, so viel wie möglich draussen in der Natur (Wald).**

Durch Wandern, Joggen, tiefes ein- und ausatmen im Wald verbessern Sie Ihr Immunsystem. Killerzellen werden aktiviert. Stress, Depressionen und Angstzustände gehen zurück. Herzkreislauf verbessert sich, schlechte Laune, Wut und Müdigkeit verschwindet. Baden im Wald nennen die Japaner und ist bekannt als Shinrin-Yoku.

Härten Sie Ihren Körper ab. Gehen Sie bei jedem Wetter täglich eine Stunde an die frische Luft. Duschen Sie täglich kalt. Nach der warmen Dusche, kalt abduschen. Wenn möglich gehen Sie in einen See schwimmen.

- **Sonnenlicht stärkt Ihr Immunsystem!** Viele glauben, dass Sonneneinstrahlung schädliche Auswirkungen hat. Doch das ist Mediengeschwätz und Panikmache der Schulmedizin.

Vitamin D-Spiegel

Es ist allgemein bekannt, dass Sonneneinstrahlung den Vitamin-D-Spiegel in Ihrem Körper erhöht. Hautzellen absorbieren UVB-Strahlung während der Hautexposition und wandeln sie in Vitamin D um, das in Leber und Nieren metabolisiert wird und im gesamten Körper zur Regulierung von Kalzium, zur Erhöhung der Beta-Endorphine und zur Stimulierung des Immunsystems verwendet wird.

Ein Mangel an diesem wichtigen Vitamin ist mit einem erhöhten Risiko für Krebs, Herzerkrankungen, Fettleibigkeit, Depressionen, kognitive Beeinträchtigungen sowie bakterielle und virale Infektionen verbunden. Im Gegensatz zu anderen essentiellen Vitaminen ist die Sonneneinstrahlung entscheidend für die Verbesserung des Vitamin D-Spiegels und anschliessend für die Verbesserung der Immunfunktion, da Vitamin D nach UVB-Exposition in Ihrer Haut synthetisiert wird. Wenn aufgrund Ihres Klimas oder Lebensstils keine regelmässige Sonneneinstrahlung möglich ist, kann eine Vitamin-D-Supplementierung hilfreich sein.

Hohe Vitamin D-Spiegel sind wichtig, um die Entzündungsreaktion zu verbessern, den Blutdruck zu senken, die kognitive Funktion zu erhöhen und das Risiko für bestimmte Krebsarten zu senken. Beste Vitamin-D-Quelle ist immer noch die Sonne, nicht die Supplementierung. Der beste Sonnenschutz ist der eigene Schweiß. Verwenden Sie keine Sonnenschutzmittel. Diese enthalten in der Regel karzinogene Inhaltsstoffe. Vermeiden Sie einen Sonnenbrand. Gehen Sie je nach Hauttyp nur 10 – 20 Minuten an die Sonne. Wenn möglich täglich.

Sonnenlicht heilt Hauterkrankungen

Verschiedene Hauterkrankungen, einschliesslich Ekzeme, Psoriasis, Akne und Pityriasis rosea, bessern sich durch regelmässige Sonneneinstrahlung.

Sonnenlicht verbessert die Melatoninproduktion

Sonneneinstrahlung verbessert die Melatoninproduktion, ein Zirbeldrüsenhormon, das den zirkadianen Rhythmus Ihres Körpers auslöst und die Schlafqualität verbessert. Melatonin spielt auch eine Schlüsselrolle bei Entzündungen und Infektionen und unterdrückt UVR-induzierte Hautschäden.

Sonnenlicht bietet emotionale gesundheitliche Vorteile

Eine anhaltende geringe Sonneneinstrahlung ist mit einer Verbesserung der psychischen Gesundheit verbunden. In verschiedenen Studien zeigten Teilnehmer mit Depressionen und saisonalen affektiven Störungen nach Sonnenlichttherapie eine verbesserte Stimmung. Zusätzlich haben Forscher gezeigt, dass ein erhöhter Vitamin D-Spiegel Depressionen und andere psychische Störungen verbessern kann. Das merken Sie selber, wenn Sie ein Sonnenbad nehmen.

Sonnenlicht verbessert die kognitive Funktion

Jüngste Studien haben eine Korrelation zwischen hohen Vitamin D-Spiegeln und einer verbesserten kognitiven Funktion gefunden.

Darüber hinaus haben Forscher gezeigt, dass eine langfristige, hohe Sonneneinstrahlung mit einer besseren kognitiven Funktion verbunden ist, möglicherweise aufgrund der Schutzwirkung von Vitamin D auf Gehirnzellen und einer erhöhten Produktion von Serotonin und Melatonin sowie eines verbesserten zirkadianen Rhythmus.

- **Schlafen** Sie genügend. 8 Stunden und mehr. Wenn es geht bei offenem Fenster. Vor allem auch vor Mitternacht. Sobald Ihr Körper nicht mehr vergiftet ist, Sie moderat Sport treiben, Ihr Handy, Ihren Computer und Ihr TV-Gerät abgeschaltet haben, mind. eine halbe Stunde bevor Sie ins Bett gehen, können Sie herrlich schlafen.
- Speziell Frauen sollten keine normalen **Hygieneprodukte** wie Slips, Tampons, Binden, Slipeinlagen usw. tragen, Diese sind mit Glyphosat (Pestizide) «bereichert».

Tragen Sie immer nur Bio-Qualität. Tampons sollten Sie gar nicht tragen. Das Blut sollte nicht gestaut werden, sondern rausfließen können. Je gesünder Sie essen, je weniger bluten Sie jeden Monat. Irgendwelche Spezial-Schlafanzüge bei Hauterkrankungen sollten ebenfalls in Bioqualität sein.

- **Ein Wort zu Atemschutzmasken und Atemtrainer:** Sofort nach Anlegen einer normalen dünnen Maske oder bei einem Atemtrainer wird ausgeatmetes CO₂ zurückgeatmet. Es kommt u.a. zu Müdigkeit, schnellerer Atmung, Konzentrationsschwäche und schlechterer Feinmotorik. Menschen mit verminderter Lungenfunktion werden durch das Tragen solcher Masken gefährdet. Die Maske bei Infizierten schützt andere, aber belastet die Träger selbst erheblich. Masken können Glyphosat oder andere Gifte enthalten, die Sie einatmen.
- Suchen Sie sich **Partner und Bekanntschaften**, die Ihnen etwas bringen. Die Sie nicht nur Energie (Stress und Ärger) kosten.
- Suchen Sie sich ein **Hobby**, dass Sie mit grosser Leidenschaft ausüben können. Z.B. Lesen, gesund kochen, genussvoll auf dem Markt einkaufen, Sport, Tanzen, Musizieren, Singen, Reisen (Vorsicht vor Impfungen!).
- **Leben** Sie jetzt und denken Sie nicht, dass das Leben erst mit der Rente beginnt. Suchen Sie sich Liebe, geben Sie Liebe, Zuwendung, Humor...

- Es ist wichtig, dass Sie bei jedem Tun Ihren Körper stärken und niemals schwächen.

So und nur so können Sie Ihren Körper und Geist stärken. Ein Idealgewicht erreichen und auch halten. Ihr Körper korrigiert und heilt. Er braucht dafür Ihr Verständnis und Ihre Zeit. Sobald der Kopf zum Körper passt, beide miteinander kommunizieren, geht es Ihnen gut.

Multiple Sklerose (MS)

Hier empfehlen wir, sich nach der Wasserfastenkur, nur noch mit Rohkost zu ernähren. Essen Sie keine schleimbildenden Lebens- und Nahrungsmittel. Verwenden Sie keinen Deo mit Aluminium! Aluminium kann sich im Kopf ablagern.

Warum sind wir so strickt? Weil gewisse Lebensmittel beim Erhitzen sauer werden und wieder Entzündungen fördern können.

Essen Sie Avocados, lektinfreie Nüsse (Walnüsse/Baumnüsse = gesundes pflanzliches Fett) und betreiben Sie Sport, Joggen, Muskel-Krafttraining, Gymnastik, Yoga, Pilates, wenn das noch möglich ist. So können Sie Ihr Gewicht halten. Vor allen essen Sie täglich grössere Portionen Grünes (Salat, Gemüse).

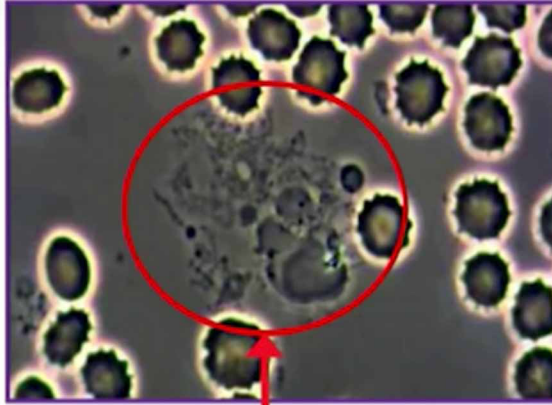
Wer immer noch an uns zweifelt. Es gibt ja welche! Hier die Bestätigung einer US-Ärztin, die selber an MS erkrankt war und sich mit Rohkost geheilt hat.

Im Jahr 1995 wurde bei Saray während ihres Medizinstudiums und im Alter von nur 28 Jahren Multiple Sklerose mit Läsionen im Gehirn und Rückenmark diagnostiziert. Nachdem sie viele Jahre lang unter schwächenden medikamentösen Behandlungen gelitten hatte, um ihre fortschreitende Krankheit zu behandeln, entdeckte sie pflanzliche Ernährung, änderte ihre Ernährung und ihren Lebensstil radikal und heilte ihre MS!

Dr. Saray Stancic ist auch Produzent des neuen Dokumentarfilms. *Code Blue: Was Ihr Arzt nicht weiß, wird Sie schockieren*, was den düsteren Zustand der Medizin heute aufdeckt und eine vernünftige Lösung bietet. Lifestyle-Medizin zur Vorbeugung, Behandlung und Behandlung von Krankheiten. *Code Blue* kann auf Amazon und vielen anderen Streaming-Plattformen angesehen werden.

Dr. Saray Stancic ist auch der Autor des Buches (ab 2021) *Was in der Medizin fehlt: Sechs Änderungen des Lebensstils zur Überwindung chronischer Krankheiten*

Das sind perfekte Bestätigungen unserer Tätigkeit.



Parasiten im Blut

Bei Parasitenbefall im Blut oder Darm empfehlen wir

- Ebenfalls oben aufgeführte Ernährung
- Reichlich frischen Knoblauch, roh, ist immer noch das beste Hausmittel gegen Parasiten
- Kokosöl, mit kleinen Mengen beginnen. Lesen Sie dazu unsere Information über Öle weiter oben
- Eine Oreganoölkur über 3 Tage, am Morgen und Abend 1 bis 3 Tropfen Oreganoöl mit Kokosöl einnehmen. Immer verdünnen mit Kokosöl oder reichlich Wasser! **Nie pur trinken! Kleinkindern nicht oral zuführen.** Wenn Sie Oreganoöl auf die Haut auftragen, auch immer verdünnen!
- Bei Bandwürmern z.B. von Sushi, Schweinefleisch & Co. Gehen Sie zu Ihrem Arzt oder in eine Uni-Klinik. Auch Bandwurmeier können sich im ganzen Körper, auch im Gehirn einnisten = chronische Kopfschmerzen und Migräneattacken.

Zusätzliche Schmerzen können durch verkümmerte, verspannte und übersäuerte Muskeln auftreten. Dies vor allem bei Morbus Bechterew, Polymyalgia Rheumatica, MS, Polymyositis...

So finden Sie heraus, ob Ihre Muskeln schmerzen oder die Entzündung. Suchen Sie mit einem Hartgummiball nach Schmerzpunkten in der Muskulatur.

Die korrekte Schmerzpunktpressur

Um die Schmerzpunktpressur korrekt auszuüben, besorgen Sie sich zuerst einen Hartgummiball mit einem Durchmesser von ca. 6,5 cm (kein Tennisball = zu weich, kein Styroporball = zu weich, kein Golfball = zu klein).

Schmerzpunktpressur Schulter-/Nackенbereich

- Stellen Sie sich vor eine Wand (Türe oder Schrank). Die Füße etwas weiter nach vorne, damit Sie Druck ausüben können. Nun nehmen Sie den Ball zwischen sich

und die Wand in etwa Schulterhöhe.

- Falls Sie nicht gut beweglich sind, oder Schmerzen in den Armen haben, nehmen Sie eine Strumpfsocke und geben den Ball hinein. Dann können Sie diesen Strumpf über Kreuz nach hinten über die Schulter hängen lassen.
- Nehmen Sie die Arme nach vorne, damit Sie auch unter den Schulterflügel kommen und fangen an, mit dem Ball herumzurollen und Ihre Schmerzpunkte zu suchen: Rücken-/Schulterblatt bis Schultergürtel / auf Schulterblatt / zwischen Schulterblatt und Arm / Oberarm bis Unterarm.
- Ober-/Unterarm vorne und Brustbein: Hierfür gehen Sie an einen Türrahmen und suchen dort die Schmerzpunkte mit dem Ball.
- Wenn Sie während des Herumrollens einen Punkt finden, nicht mehr bewegen und 3 Minuten drücken, über die Schmerzgrenze.
- Am Schluss dieser 3 Minuten ein wenig mit dem Ball ausmassieren (5 - 10 Mal kreisen). Dann gehen Sie zum nächsten Punkt und verfahren genau gleich damit. Mindestabstand von Schmerzpunkt zu Schmerzpunkt ca. 5 - 10 cm.
- Im Nacken funktioniert es mit dem Ball nicht gut. Da suchen Sie am besten mit den Fingern: Nacken, Kopfansatz, seitlich beim Ohr bis Schläfe, Kiefer, Hals vorne usw. Falls Punkte vorhanden sind, auch diese drei Minuten drücken. Am Hals vorne (unterhalb des Kiefers) jedoch nicht zu fest mit dem Finger drücken (nicht „bohren“, hier haben Sie Lymphdrüsen).
- Wenn Sie in den Fingern keine Kraft haben oder Schmerzen, suchen Sie ein kleines Hilfsmittel, einen sog. Dreiangel, bei dem am Ende fixe runde Knöpfe/Kugeln sind (ev. unter Therapiebedarf zu finden).

Schmerzpunktpressur Lendenwirbelzone

- Stellen Sie sich vor eine Wand (Türe oder Schrank). Die Füße etwas weiter nach vorne, damit Sie Druck ausüben können. Nun nehmen Sie den Ball zwischen sich und die Wand auf den Hüftknochen, schräg oberhalb Kreuzbein.
- Jetzt fangen Sie an herumzurollen und die Schmerzpunkte zu suchen, auch seitwärts auf dem Oberschenkelhalsknochen, unter dem Gesäss durch (das jeweilige Bein nach hinten an die Wand stellen, damit es besser geht).
- Um im Gesäss zu suchen, beugen Sie sich nach vorne damit Sie noch mehr Druck geben können und suchen das ganze Gesäss (Pobacke) ab.
- Hüftknochen vorne und Schambein: Hierfür gehen Sie an einen Türrahmen und suchen dort die Schmerzpunkte mit dem Ball. In der Leiste vorne jedoch nicht zu fest und nur mit dem Finger drücken (nicht „bohren“, hier haben Sie Lymphdrüsen).
- Wenn Sie während des Herumrollens einen Punkt finden, nicht mehr bewegen und 3 Minuten drücken, über die Schmerzgrenze.

- Am Schluss dieser 3 Minuten ein wenig mit dem Ball ausmassieren (5 - 10 Mal kreisen). Dann gehen Sie zum nächsten Punkt und verfahren genau gleich damit. Mindestabstand von Schmerzpunkt zu Schmerzpunkt ca. 5 - 10 cm.

Schmerzpunktpressur Beine/Knie/Füsse

Da Sie die Schmerzpunkte an den Beinen und Füßen nicht gut an der Wand suchen können, setzen Sie sich auf einen Stuhl und fahren zuerst mit dem Daumen oder einem Finger mit grossem Druck der Muskulatur am Bein entlang bis Fussgelenk/Fuss, genau gleich machen Sie es um das Knie herum.

- Wenn Sie Schmerzpunkte finden, nehmen Sie den Ball, stellen sich an die Wand und drücken diese. Wenn sich die Punkte innen am Knie oder innen am Bein befinden, nehmen Sie den Ball und stellen sich an den Türrahmen (geht dort bequemer).
- Auf dem Fussrist geht es nur mit den Fingern oder dem oben erwähnten Hilfsmittel (Dreiangel).
- Bei Schmerzpunkten unter den Füßen (auch Fersensporn) halten Sie sich an einem Stuhl fest und legen den Ball auf den Boden, stellen den Fuss darauf und auch hier suchen Sie mit Druck die Schmerzpunkte.
- Auch bei diesen Schmerzpunkten gilt: 3 Minuten über die Schmerzgrenze drücken, dort wo es geht (auch schmerztechnisch) ausmassieren, ansonsten sein lassen.
- Mindestabstand von Schmerzpunkt zu Schmerzpunkt ca. 5 - 10 cm.

Zusammenfassung

- **Sie suchen Ihre individuellen Schmerzpunkte, drücken diese 3 Minuten, einmal pro Tag, über die Schmerzgrenze, so viele Tage, bis sich diese gelöst haben. Ausmassieren = 5 - 10 Mal kreisen, dort wo es (schmerztechnisch) geht. Mindestabstand von Punkt zu Punkt: 5 - 10 cm.**
- Wenn Sie viele Schmerzpunkte haben, dann fangen Sie am 1. Tag vielleicht mit 3 - 5 Punkten an. Am nächsten Tag drücken Sie diese 3 - 5 Punkte wieder und nehmen noch einen Punkt dazu. Am übernächsten Tag wieder diese 4 - 6 Punkte und noch einen dazu. So bauen Sie die Schmerzpunktpressur langsam auf. Die ersten Punkte lösen sich in ein paar Tagen, bei korrekter Schmerzpunktpressur.
- Die zweite Variante wäre, dass Sie mit 5 Punkten anfangen und diese drücken, bis keine Schmerzen mehr vorhanden sind. Dann machen Sie sich an die nächsten Punkte usw.
- Wichtig: Die angefangenen Punkte müssen Sie so viele Tage drücken, bis sie nicht mehr schmerzen.
- Um den Ball herumschieben, nehmen Sie ganz einfach die Hände zu Hilfe. Oder wie oben beschrieben ein Strumpfsöckchen.

! Wichtig !

- Drücken Sie mit dem Ball **nie** auf die Wirbelsäule, das Steissbein oder das Kreuzbein. Falls ein Schmerzpunkt auf der Wirbelsäule vorhanden ist (in äusserst seltenen Fällen), nur mit dem Finger drücken.
- Auch Schmerzpunkte auf den Rippen nicht mit vollem Druck bearbeiten, sondern abschwächen, nicht dass diese gestaucht werden:
Entweder mit einem Finger, nicht mit voller Kraft drücken, oder sich nicht zu weit von der Wand entfernt hinstellen.
- **Wird der Schmerz eindeutig durch eine Entzündung oder z.B. durch Herpesviren ausgelöst dürfen Sie nicht drücken!**

Über Bewegung und Sport lesen Sie mehr im speziellen E-Book «Bewegung und mehr».

Unsere Empfehlung: Wandern (ohne Stöcke, Arme frei schwingen), Joggen, Fahrradfahren (kein E-Bike), Gymnastik/Yoga, Krafttraining. So freut sich nicht nur Ihr Geist, sondern auch Ihr Körper. Sie stärken so zudem Ihr Immunsystem. Joggen stärkt die Psyche und das Immunsystem um den Faktor 5-6. Macht also unser Immunsystem um 500% bis 600% effektiver, leistungsfähiger, schlagkräftiger. **Fusstechnisch korrekt, siehe unter «Bewegung und mehr».** **Sehr wichtig, so viel wie möglich draussen in der Natur (Wald).**

Bei Übergewicht sollten Sie **zuerst** abnehmen! Kommen Sie nie mit einem übersäuerten Körper in Bewegung. Das kann einen Herzinfarkt auslösen.

Mit Ernährung und Bewegung gestalten Sie Ihre Gesundheit!

Andere Meinungen und Fake-Ernährungsstudien

Immer noch empfehlen die meisten Gesundheitszentren, Kliniken, Rehazentren, Professoren, Ärzte und Buchautoren eine komplett andere Ernährung, wie z.B.:

- Die richtige ketogene Ernährung wäre nicht so schlecht, doch sie wird falsch umgesetzt.
- Die Paleo Diät (Steinzeitdiät)
- Die Atkins Diät
- usw.
All diese Ernährungsformen sind mit viel Fett und Fleisch, dazu etwas Gemüse, nur wenige oder gar keine Früchte, keine Kohlenhydrate. Dafür pflanzliche Öle.
- Andere empfehlen die Blutgruppendiät, ebenfalls immer mit Fleisch, Eier, Fisch, Milchprodukte usw.
- In Kliniken, Rehazentren usw. wird alles empfohlen zu essen. Hauptsache es schmeckt. Querbeet, immer mit Fleisch, Milchprodukten und Süssigkeiten.

Wie sieht der Erfolg aus

In Kliniken und Rehazentren wird nichts erreicht. Nur Medikamente halten die Autoimmunerkrankung für eine gewisse Zeit „in Schach“. Schädigen dafür das Immunsystem massiv.

Bei der fett- und fleischlastigen Ernährung (alle tierischen Produkte und Öle) kann es sein, dass der Entzündungswert nach der Ernährungsumstellung für eine gewisse Zeit herunterkommt. Jedoch sehr selten! Der Grund dafür liegt im Vermeiden von anderen Nahrungsmitteln, die den Entzündungswert auch hochtreiben. Doch nach kurzer Zeit steigt der Entzündungswert hoch und explodiert.

Die „Pure“-Studie

Die Presse ist voll von den Ergebnissen der „Pure“-Studien aus Kanada und ihren Empfehlungen, mehr Fett, Milchprodukte und Fleisch zu essen. Daher ist es geboten, dies in aller Kürze zu analysieren. Denn entweder sind die federführenden Wissenschaftler unseriös oder es mangelt ihnen an fachlicher Befähigung. Was auf diese Wissenschaftler letztlich zutrifft, ist von aussen schwer zu beurteilen. Beurteilen kann man allerdings die Absurdität der Ergebnisse und der Empfehlungen der „Pure“-Studien gut.

2017 wurden die ersten Ergebnisse der „Pure“-Studie veröffentlicht. Zusammengefasst lauteten die Ergebnisse und Empfehlungen, man solle weniger Kohlenhydrate und mehr Fette essen, andernfalls steige die Mortalität. Dies war sogar der oft unfähigen DGE zu viel und sprach vom „Pure-Desaster“: <https://www.dge.de/nachrichten/detail/das-pure-desaster/> Auch die Harvard Universität und die PCRM kritisierten die Studie und ihre methodologischen Fehler scharf: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2017/09/08/pure-study-makes-headlines-but-the-conclusions-are-misleading/>

<https://www.pcrm.org/media/news/pure-study-killer-carbs-or-poor-living-conditions>

Erstaunlich ist allerdings, dass sich die beteiligten Wissenschaftler um die Kritik nicht scherten und stattdessen 2018 weiteren Unsinn verbreiteten:

Im September 2018 erschienen aufgrund der Daten dieser „Pure“-Studie von diesen Wissenschaftlern die weiteren absurden Empfehlungen, dass Milch und Fleisch für die Herzgesundheit gut seien, die dann von der internationalen Presse mit Begeisterung verbreitet wurden: <https://www.schweizerbauer.ch/politik-wirtschaft/agrarwirtschaft/milch-und-fleisch-herzgesund-44235.html> Sogar das Ärzteblatt berichtete: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/97840/Milchprodukte-koennten-vor-Herz-Kreislauf-Erkrankungen-schuetzen>

Dies steht zum Beispiel im krassen Gegensatz zu den Ergebnissen der Studien von Ornish und Esselstyn, dass nur eine fettarme vegane Ernährung Arteriosklerose bzw. eine koronare Herzkrankheit stoppen und rückgängig machen kann.

<https://www.provegan.info/de/studien/alle-studien/wie-man-die-haeufigste-todesursache-verhindern-kann/> Das kann kein Medikament, keine Operation und keine andere medizinische Therapie! Es wäre ja absolut verrückt, wenn man zur Verhütung der koronaren Herzkrankheit Fett, Milch und Fleisch konsumieren und zur Therapie genau dieser Erkrankung Fett, Milch und Fleisch vermeiden müsste. Auf diesen krassen Widerspruch kommen die beteiligten Wissenschaftler offensichtlich nicht oder ignorieren ihn bewusst.

Die wichtigsten Gründe, warum die „Pure“-Studie irreführend ist und ihre Empfehlungen gesundheitsgefährdend sind:

1. Obwohl die Daten der Studie zeigen, dass eine Zunahme des Verzehrs von **Obst und Gemüse** die Mortalität senkt, sprechen die Wissenschaftler keine Empfehlung

für einen vermehrten Obst- und Gemüsekonsum aus. Stattdessen empfehlen sie Fett, Milch und Fleisch.

2. Es werden die Daten aus 18 Ländern generiert, darunter nur 3 reiche Industrieländer. Es ist bekannt, dass in armen Ländern das Hauptproblem darin besteht, genügend Nahrung zu bekommen. In diesen Ländern werden aus der reinen Not heraus von den **Ärmsten** vorwiegend Kohlenhydrate verzehrt. Da die Ernährung oft äusserst einseitig und mangelhaft ist, resultiert meistens ein Mangel an Mikronährstoffen, der zu einer verringerten Lebenserwartung wegen Mangelernährung führt. **Reichere Bevölkerungsschichten** können sich dagegen Obst, Gemüse, Milchprodukte und Fleisch leisten, so dass eine Versorgung mit allen Nährstoffen gesichert ist. Ausserdem können sich reichere Bevölkerungskreise eine bessere medizinische Versorgung leisten, was die Lebenserwartung zusätzlich erhöht. Dies führt gegenüber der armen mangelernährten Bevölkerung trotz der negativen Auswirkungen der konsumierten Fleisch- und Milchprodukte zu einer höheren Lebenserwartung. Aus der Tatsache, dass arme hungernde Kohlenhydratesser mit schlechter medizinischer Versorgung früher sterben als Reiche mit guter medizinischer Versorgung und einem guten Angebot an Obst, Gemüse, Milch und Fleisch, kann man nicht ernsthaft schliessen, dass Fett, Milch und Fleisch für die höhere Lebenserwartung verantwortlich seien. Das ist grotesk. Genauso grotesk wäre es, Cola als gesundes und die Lebenserwartung steigerndes Getränk zu empfehlen, nur weil ein Verdurstender in der Wüste durch das Trinken von Cola überlebte.
4. Die Studie unterscheidet zwar zwischen gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten **Fettsäuren**, sagt aber nichts darüber aus, ob die Fette aus tierlichen oder pflanzlichen Quellen, und was besonders wichtig ist, aus vollwertigen naturbelassenen pflanzlichen Nahrungsmitteln wie z. B. Nüssen und Samen stammen. Denn nur Fette aus naturbelassenen pflanzlichen Nahrungsmitteln sind gesund, pflanzliche Öle dagegen ungesund. Besonders ungesunde Transfette wurden gar nicht erfasst.
5. Die Probanden wurden **lediglich zu Beginn der Studie nach ihren Ernährungsgewohnheiten befragt**. Dass sich Ernährungsgewohnheiten über viele Jahre ändern, wurde überhaupt nicht berücksichtigt. Daher sind die Ergebnisse wertlos.
6. Letztlich wurde in der Studie eine gesunde rein pflanzliche Ernährung nicht berücksichtigt. Es wurden lediglich **ungesunde Ernährungsweisen mit ungesunden Ernährungsweisen** verglichen.
7. Es ist immer sehr schwierig, die Verbindungen zu den **Geldgebern** einer Studie herauszufinden. Auffällig ist bei dieser Studie, dass sie u. a. von mehreren Pharmafirmen und der „Heart and Stroke Foundation“ finanziert wurde, die wiederum von der **Milchindustrie** finanziert wird. Es ist schon sehr augenfällig, dass eine Studie so krasse methodologische Fehler aufweist, die seriöse Ergebnisse unmöglich machen, dennoch aber Empfehlungen gegeben werden, die den ganzen bisherigen seriösen wissenschaftlichen Erkenntnissen widersprechen und die genau die Produkte der Tierindustrie als gesund und lebensverlängernd hervorheben, die mit der Finanzierung der Studie zu tun haben.

Quelle: Dr. med. Henrich Pro Vegan Stiftung

Unsere eigene langjährige Erfahrung mit Autoimmunerkrankungen

Wir haben schon früh bei unserer Arbeit gesehen, dass eine vegane, gesunde Ernährung sehr schnell die Schmerzen verschwinden lässt und die Entzündungswerte bei Null liegen. Dafür mussten wir nicht jahrzehntelang forschen. In ein paar Tagen hatten wir in der Regel

von unseren Klienten positive Ergebnisse. Doch Gluten und Lektine dürfen nicht vergessen werden. Diese können Entzündungen immer wieder auslösen oder fördern.

Nützt alles nichts und Sie leiden immer noch, dann lesen Sie unsere Unterlagen nochmals durch und nochmals und achten darauf, was Sie nicht genau so umsetzen, wie wir es beschreiben.

Sollten Fragen auftauchen, die wir hier nicht beantworten, dann melden Sie sich bei uns mit einer Auflistung Ihrer Fragen und einer Auflistung über 14 Tage, was Sie umgesetzt haben, was nicht und vor allem was Sie gegessen haben, inkl. Nahrungsergänzungen. Denken Sie daran, der Körper kann erst korrigieren und heilen, wenn Sie keine Medikamente mehr nehmen und das Gift so gut wie möglich aus dem Körper ausgeschieden wurde.

Sollten Sie nach Chemotherapien und Immunsuppressivas an Leukämie oder an einem anderen Krebs erkranken, überlegen Sie sich sehr gut, was Sie dann machen. Vor allem lesen Sie die Beipackzettel von Medikamenten, die Ihnen Ihr Arzt verschreiben will. Informieren Sie sich über empfohlene Behandlungen und Chemotherapien, und zwar VORHER und in RUHE! In unserem Memberbereich finden Sie zahlreiche Informationen.



Vegane Sportler – Vegane Weltmeister und Elitesportler

Vegane-Fitness-Ernährung für Sportler und andere, die Fitness, Gesundheit und ein starkes Aussehen lieben. **Unsere Empfehlung:** www.vegan-athletes.com
Bei den empfohlenen Rezepten müssen Sie mitdenken, damit Sie keine Gluten und keine Lektine essen.

Viele gute Informationen zu Rohkost und veganer Ernährung:
<https://www.diet-health.info/> (beachten Sie jedoch Gluten und Lektine)

>>> Das müssen Sie lesen <<<

Bei den Fastenkuren und/oder bei Rohkost kann es gut möglich sein, dass Ihr Körper zu stinken beginnt – vor allem zu Beginn. Klartext, wie eine Leiche oder ein alter Müllsack. Bedenken Sie, dass Sie alle Kadaverteile, die Sie gegessen haben, alle Medikamente und andere Gifte über Harn, Stuhl, Haut, Zunge, Augen, Haarboden ausscheiden. Das stinkt einfach.

Leider gibt es immer wieder Klienten, die an einen toten Punkt gelangen!

Mit anderen Worten, sie halten es nicht aus, den Körper zu reinigen und nachher so gesund zu essen, finden kein Verständnis für ihren leidenden Körper, fühlen sich aber doch meistens für eine gewisse Zeit gut, fühlen sich doch aber plötzlich schwach und hören auf Geschwätz von anderen. Lassen sich von Leuten verunsichern, die es selber dringend nötig hätten, sich gesund zu ernähren. Vergessen, dass der Körper Zeit braucht bis das viele Gift, viele Schlacken (Schleim), Kotsteine, Säuren usw. ausgeschieden sind. **Sie kehren zurück zur falschen Ernährung. Sie meinen, das Fasten und die gute, gesunde Ernährung ist für die Schwäche verantwortlich. Ein grosser Irrtum.**

Durch diese wieder ungesunde Ernährung hört das Ausscheiden von weiteren Belastungen auf und der Betroffene fühlt sich wieder gut und stärker. Doch die falsche Ernährung rächt sich oft schon in kurzer Zeit äusserst brutal.

Die Aussagen lauten etwa so: ***"Ich habe es versucht, aber es war falsch"***.

In völliger Unkenntnis macht der Betroffene das Verfahren dafür verantwortlich, wo er sich doch allein die Schuld zuschreiben muss. Das ist der Stolperstein sogar für Ernährungsfachleute und Naturheilkundler, die sich in Ernährungskunde versuchen, aber keine Ahnung haben.

Anstatt tatsächlich ihren Körper zu verstehen und ihn zu entgiften gehen sie wieder zum Arzt und lassen sich den Körper komplett ruinieren.

Bei einer Onlineberatung bieten wir 3 Monate Nachbetreuung, kostenlos

Das ist nicht so gemeint, dass Sie uns jeden Tag, sogar mehrmals, mitteilen und jammern, was Sie gerade bei der Entgiftung, Entschleimung, Entschlackung und Entsäuerung durchmachen. Wir weisen Sie in diesen Unterlagen darauf hin. Sie müssen auch nicht jammern, wenn Ihr Stuhlgang nicht wie eine Banane aussieht und wir benötigen auch keine Bilder von ihm oder von Ihrem Durchfall. Wir sind da, wenn ernsthafte Fragen auftauchen. Wenn Ihr Körper stark von **IHNEN** ruiniert wurde, braucht er Zeit bis er sich selber entgiften, korrigieren und heilen kann. Denken Sie daran, **Sie** haben Ihren Körper seit der Geburt mit Zivilisations-Gift und -Müll versorgt.

Und lesen Sie hier weiter:

<https://www.schmerzexperten.ch/kontakt/sie-leiden-immer-noch-an-schmerzen/>

Tipp: Ein interessanter Vortrag von Philip Wollen als Film in deutscher Sprache, 10 Minuten (zum Nachdenken): <https://www.youtube.com/watch?v=yYTlclsy6wA>

Wir werden immer nach Rezeptvorschlägen usw. gefragt. Das würde unsere E-Books und Dienstleistung sprengen und die Kosten hochtreiben. Wenn Sie Hilfe benötigen, gibt es

unzählige vegane Kochbücher und Bücher über Rohkost. Sie müssen einfach Lektine und Gluten weglassen und nicht zu viele Sojaprodukte essen. Wie wir immer wieder hören, macht das vegane Kochen und Zubereiten von Rohkost nach diesen Büchern richtig Spass. Und es schmeckt traumhaft.

Im zweiten Teil folgen weitere, für Sie interessante Themen.