

Basisch – reduktiv – gesund (BAREGE-Prinzip)

Autor: Axel Raufelder

Stand 14. Juli 2021 (Erstveröffentlichung 17. April 2020)



*Nicht der Arzt heilt, sondern die Natur.
Der Arzt kann nur ihr getreuer Helfer und Diener sein.
Er wird von ihr, niemals aber die Natur von ihm lernen.*

Hippokrates von Kos (460 – ca. 377 v.C.)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Zur Person

Mein Weg zur Gesundheit

Ursachen und Symptome

Das Rezept für Gesundheit

Alltägliche Belastungen

Entgiftung des Körpers

Basisch-reduktives Milieu

Basenbäder

Basisch-reduktive Ernährung

Zutaten einer gesunden Nahrung

Wasser ist Leben

Bewegung und Atmung

Nahrungsergänzungsmittel

Ruhe

Unterstützung

Motivation

Beschränkte Notwendigkeit einer Impfung

Ergänzende wissenschaftliche Fakten

Interessante Links

Gesamtübersicht Vitamine und Mineralien

Die hier verwendeten **Bilder** stammen von meiner Website und sollen einfach nur ein wenig zur Freude und Entspannung dienen. Halte beim Lesen zwischendurch einfach mal inne und nehme dir die Zeit, über das Erfahrene zu resümieren und es zu verinnerlichen.



*Freude, Mäßigkeit und Ruh
schließt dem Arzt die Türen zu.* Friedrich von Logau (1605 - 1655)

 **Vorwort**

Wissen bedeutet Selbstbestimmung Axel Raufelder (April 2020)

Worum es mir geht ...

Es wäre mir eine große Freude, wenn durch diese Abhandlung möglichst viele Menschen die Chance erhalten, etwas Wichtiges zu erfahren: **Gesundheit ist in jedem Alter der Normalzustand und wird nicht erst durch Ärzte und Medizin erreicht.** Klingt trivial, hat in letzter Konsequenz aber enorme Auswirkungen.

Denn etwas war schon wesentlich schneller als jeder Mediziner: **Mutter Natur** hat was richtig Geiles geschafft und im Laufe der Jahrtausende einen ganz besonderen symbiotischen Organismus entstehen lassen. Dieser ist widerstandsfähig, ausgestattet mit erstaunlichen Selbstheilungskräften und zum Ausgleich physischer Mängel ergänzt um einen speziellen Zellhaufen, genannt Großhirnrinde. Du ahnst sicher, wen ich meine – es ist der Mensch.

Leider leben wir heute in einer Zeit, in der sich der Mensch so weit von einem **natürlichen Leben** entfernt hat, dass es nötig ist, auf bestimmte Zusammenhänge erst einmal wieder aufmerksam gemacht zu werden. Wir genießen die „Annehmlichkeiten“ der Zivilisation, übersehen dabei aber gerne den Preis, den wir dafür zahlen müssen, nämlich unter anderem den Verlust unserer Gesundheit.

Schlimm, dass es über 50 Jahre gedauert hat, bis ich ein eigentlich grundlegendes Wissen über die Zusammenhänge von Gesundheit und Krankheit erfahren habe. Wie viel Mühe war nötig, um an dieses Wissen zu gelangen; und weit und breit kein Arzt in meiner Nähe, der dieses grundlegende Wissen vermitteln konnte oder wollte.

Aber wirklich schlimm finde ich inzwischen die Tatsache, dass viele Mütter – meist aus Unwissenheit – Ihren Kindern bereits **Krankheit mit in die Wiege** legen (Stichwort Darm). Und dass Eltern Ihrem Nachwuchs nicht vermitteln (können), was ihn dauerhaft vor Krankheit bewahrt. Es liegt nun an dir, das zu ändern! Ich vermittele gerne das Wissen, aber handeln musst du selbst.

Denn das **Erreichen von dauerhafter Gesundheit** in jedem Alter insbesondere – aber nicht nur - durch eine Umstellung der Ernährung ist tatsächlich möglich! Angefangen bei Allergien über Diabetes bis hin zu Alzheimer, MS, Demenz und Krebs, es besteht, wie entsprechende Heilerfolge bereits oft genug eindrucksvoll bewiesen haben, bei **allen** Zivilisationskrankheiten eine gute Genesungschance - nur durch Mäßigung und eine Rückbesinnung auf die ursprüngliche Natur des Menschen als Quelle von Gesundheit!

Ich kann gut verstehen, was du jetzt denkst; mir wäre es vor ein paar Jahren genauso gegangen. So ein esoterischer Spinner, der will allen Ernstes etwas besser wissen als all die hochbezahlten Fachleute?

Nun, für mich kamen zum Glück zwei Faktoren zusammen: Ich stellte fest, dass mir die Medizin bei manchen Dingen nicht wirklich helfen konnte; und ich stolperte zufällig im Internet über seltene Informationen, die nicht zu ignorieren und dabei einfach logisch waren. Ich habe daraus gelernt, verstanden und gehandelt. Aber bilde dir bitte deine eigene Meinung, nachdem du dich hier informiert hast.

Ernährung statt Medizin, das soll gehen? Ja, tut es, heute bin ich felsenfest davon überzeugt, die Zusammenhänge sind zu offensichtlich, die Effekte deutlich spürbar. Es liegt ganz einfach in der „Natur“ der Sache (kleines Wortspiel), die Rückkehr zu mehr Natürlichkeit bringt automatisch auch mehr Gesundheit.

Wenn es dir dagegen nur um eine befristete **Diät** geht, habe ich ebenfalls eine gute Nachricht: Wenn du meinem Weg folgst, wirst du nicht nur gesünder sein können, sondern auch **dauerhaft schlank, ohne JoJo-Effekt**. Und das, was du am Anfang der erforderlichen Lebensumstellung als Belastung empfinden magst, wandelt sich allmählich sogar zu einer Wohltat, du nimmst deinen Körper auf andere Weise wahr und willst (aus guten Gründen) möglicherweise gar nicht mehr anders leben – lass‘ dich von dem Folgenden überraschen!

Ob du das durch die Lektüre dieser Abhandlung gewonnene Wissen eventuell „nur“ für eine Diät, zur Heilung einer Krankheit oder zur Erhaltung einer dauerhaften Gesundheit nutzen willst, liegt jedoch ausschließlich in deiner eigenen Entscheidung und das ist gut so – denn **Wissen bedeutet Selbstbestimmung**. Gehe deinen eigenen Weg, denn du höchstpersönlich entscheidest darüber, welche Qualität dein Leben haben wird. Und bedenke, nicht Reichtum, sondern Gesundheit ist das höchste Gut.

Die im Folgenden dargestellten Zusammenhänge und Schlussfolgerungen ermöglichen es vielleicht auch der Ärzteschaft, endlich altbekannte Fakten zur Kenntnis zu nehmen und daraus eigene Konsequenzen zu ziehen. Sollte nicht die Gesundheit der Menschen immer im Vordergrund stehen?

Corona lässt grüßen ...

Momentan haben verständlicherweise viele Menschen Angst vor einer Ansteckung mit einem Virus und fragen sich, wie man möglichst effektiv – auch in der Zukunft - geschützt sein könnte. Inzwischen bin ich aus guten Gründen der festen Überzeugung, dass die in dieser Abhandlung dargestellten Maßnahmen der perfekte und **einzige langfristige Schutz** gegen eine/jede Infektion bzw. Erkrankung ist.

Ein Schutz, der meiner Meinung nach wesentlich langfristiger ausgelegt ist als jährlich verabreichte zweckentfremdete Medikamente mit (bekannten) gefährlichen Nebenwirkungen oder auf die Schnelle in Umlauf gebrachte Impfstoffe mit (unbekannten) langfristigen Nebenwirkungen oder auch mit in diesem Bereich noch völlig unerforschten Mechanismen (mRNA).

Sehr interessant ist – nicht nur in diesem Zusammenhang – das Video von Prof. Dr. med. Jörg Spitz (Akademie für menschliche Medizin, siehe <https://spitzen-praevention.com>) unter dem Link <https://www.youtube.com/watch?v=MaWje0AywII>

In diesem Beitrag wird verdeutlicht und belegt, wie mit der Supplementierung weniger Stoffe die

Immunabwehr in jedem Alter so verbessert werden kann, so dass man sich entweder erst gar nicht infiziert oder zumindest kein lebensbedrohlicher Verlauf einer Infektion zu erwarten ist. Ich finde es bezeichnend, dass gerade bei den genannten Wirkstoffen u.a. in Deutschland ein häufiger Mangel in der Bevölkerung besteht. Interessant gerade für Jüngere ist auch das Interview mit Dr. Karl Probst „Wie wir als junge Generation gemeinsam gesund werden“ unter dem Link https://www.youtube.com/watch?v=zORc_2cXHnA

Und da ich mir gerne auch mal abweichende Meinungen anhöre, empfehle ich dir, mal die Argumentation von Prof. Dr. Sucharit Bhakdi, einem geschmähten, aber hochqualifizierten Mann, zu verfolgen. Du findest das Interview unter <https://www.youtube.com/watch?v=Hc-kyU4M0I>.

Worauf vorab noch hinzuweisen wäre ...

Leider konnte sich Deutschland - anders als andere Staaten - bisher nicht dazu durchringen, die **Erfahrungsmedizin** (i.d.R. mit Naturheilmitteln) auch ohne die sonst üblichen teuren Testserien als medizinische Behandlung zuzulassen. Ob es wohl an dem schlechten Einfluss der Pharmaindustrie liegt, die um ihre Pfründe fürchtet, da originäre Naturstoffe nicht patentierbar sind? Und wer ist sonst schon bereit, so viel Geld für die nötigen Tests aufzuwenden? OK, ein Bill Gates könnte es ermöglichen, aber der setzt wohl lieber auf (gewinnbringende) Impfstoffe.

Daher dürfte ich diese zum Teil auf der Erfahrungsmedizin basierende Abhandlung auch nicht als Empfehlung zu einer Heilbehandlung bewerben. Dies liegt aber auch gar nicht in meiner Absicht; ich sehe mich nur als **Wissensvermittler**.

Diese Abhandlung will nicht dazu auffordern, den hier dargestellten Weg zu gehen. Es soll nur aufgezeigt werden, welche Methoden und Mittel möglicherweise helfen können, tatsächlich auch ganz **ohne Medikamente gesund alt** zu werden. Diese Methoden basieren auf allgemein zugänglichen, oft wissenschaftlichen, teilweise schon uralten Quellen, auf meinen eigenen mehr als positiven Erfahrungen und auf Äußerungen von Menschen, die sich selbst auf natürliche Weise heilen konnten.

Im übrigen gilt natürlich immer: Wenn man sich schlecht fühlt, rechtzeitig zum möglichst heilkundlich bewanderten Arzt gehen und dort ggf. auf die Nutzung von Nahrungsergänzungsmitteln etc. hinweisen. Und man sollte auch den Wunsch nach einem gesunden, naturbezogenen Heilungsweg äußern, denn wenn man fertig gelesen hat, ist man von dessen Nutzen vermutlich überzeugt.

Und ansonsten gilt was man schon früh erkannt hat :-)

*Sei vorsichtig beim Lesen von Gesundheitsbüchern,
der kleinste Druckfehler kann dein Tod sein.*

Mark Twain (1835 – 1910)

Alles völlig genderneutral und ganz persönlich ...

Auch wenn ich zur besseren Lesbarkeit in dieser Abhandlung die männliche Form wähle, sind damit selbstverständlich auch Frauen und Unentschlossene gemeint. Intelligenz, Güte und andere Qualitäten sind wahrlich nicht durch ein Geschlecht begründet.

Ich verwende hier das persönlichere „du“ statt „Sie“. Es ist mir wichtig, dir ganz persönlich mein Wissen weiterzugeben in der Hoffnung, damit ein klein wenig zu einer besseren Welt beitragen zu können, die bei dem Einzelnen anfängt, aber (hoffentlich) nicht dort endet.

Verfolge meinen Weg ...

Ich möchte dich in dieser Abhandlung **mitnehmen auf meinem Weg zu dauerhafter Gesundheit**. Erlebe mit, wie es zu Höhen und Tiefen, aber auch zu interessantem neuem Wissen kam. Erkenne selbst, was bedeutsam genug war und mich bewogen hat, tief in meine bisherigen Lebensgewohnheiten einzugreifen.

Lasse dich mitreißen von meiner Begeisterung über das Erreichte, über die recht schnell spürbaren, **breit gefächerten gesundheitlichen Verbesserungen** alleine schon durch Entgiftung, richtige Ernährung inkl. elementarer Nahrungsergänzung und etwas mehr Bewegung.

Noch vor wenigen Jahren hätte ich jeden für verrückt erklärt, der behauptet hätte, ich würde mal so (gesund) leben, wie ich es jetzt praktiziere (meine Frau wird an dieser Stelle sicherlich nicken). Aber die Gründe dafür sind so überzeugend, dass es schon fast dumm wäre, keine **Konsequenzen** zu ziehen. Wobei gilt: Wissen führt zu Erkenntnis, Begreifen führt zu dem Wunsch nach Veränderung, Handeln führt zu Verbesserung, totale Gesundheit führt zu Glücklichkeit.

Es spielt dabei **keine Rolle, wie alt du bist**. Sofern genug graue Masse zwischen den Ohren vorhanden ist :-)) wirst du nach dieser Lektüre zumindest sehr nachdenklich sein. Gesundheit ist in jedem Alter etwas Schönes und Erstrebenswertes, aber **immer jüngere Menschen erkranken** inzwischen an Zivilisationskrankheiten. Wenn du fertig gelesen hast, weißt du aber auch, warum. Du kannst dann nachvollziehen, wieso meines Erachtens die dargestellten Maßnahmen, zusammengefasst in meinem Rezept für Gesundheit, in jedem Alter einsetzbar und effektiv sind. Es soll der Jugend doch erspart bleiben, erst in älteren Jahren zu der Einsicht gelangen zu müssen, dass man Gesundheit erst schätzt, wenn man sie verloren hat.

Und du wirst möglicherweise verstehen können, warum ich aufgerüttelt wurde und gehandelt habe, sobald ich die für mich zum Teil **neuen, aber gravierenden, fundierten Fakten** erfahren hatte, die ich hier gerne mit dir teilen möchte, weil jeder das einfach wissen MUSS.

Sei offen für dieses neue Wissen. Schon Goethe hat treffend formuliert: „Bist du beschränkt, dass neues Wort dich stört? Willst du nur hören, was du schon gehört?“

Let it grow up from the roots ...

Wenn ich andere Menschen auf meine Erkenntnisse anspreche, werde ich oft belächelt. Stört mich nicht, denn ich merke selbst am besten, was mir hilft. Daher möchte ich dich ermuntern, diese Abhandlung all denjenigen Menschen zu empfehlen, deren Gesundheit dir am Herzen liegt, die aber auch halbwegs aufgeschlossen gegenüber der „Apotheke Natur“ sind.

Noch besser ist es, ggf. den **Link** zu meiner Website diamantnetz.de weiterzugeben, um immer Zugriff auf die **neueste Version** dieser Abhandlung zu haben. Neue Erkenntnisse lasse ich hier weiter einfließen.

Bei einer Weitergabe meiner Abhandlung darf allerdings dafür kein Geld verlangt werden und es darf der Inhalt bei unverändertem Titel der Abhandlung nicht verändert werden, ansonsten – Open Source.

Und nun ran an die Buletten (öhm, den Brokkoli) – lesen, staunen, verstehen, handeln.

*Überhaupt aber beruhen neun Zehntel unseres Glücks
allein auf der Gesundheit.
Mit ihr wird alles eine Quelle des Genusses,
hingegen ist ohne sie kein äußeres Gut,
welcher Art es auch sei, genießbar.*

Arthur Schopenhauer (1788-1860)



Denn eine Gesundheit an sich gibt es nicht, und alle Versuche, ein Ding derart zu definieren, sind kläglich missraten.

Es kommt auf dein Ziel, deinen Horizont, deine Kräfte, deine Antriebe, deine Irrtümer und namentlich auf die Ideale und Phantasmen deiner Seele an, um zu bestimmen, was selbst für deinen Leib Gesundheit zu bedeuten habe.

Friedrich Nietzsche (1844 - 1900)

Zur Person

Ich habe diesen Abschnitt bewusst an den Anfang gestellt. Nicht aus Überheblichkeit, sondern um zu verdeutlichen, dass ich kein esoterischer Spinner bin, vielmehr mit beiden Beinen fest im Leben stehe, mich für vieles interessiere, dabei aber nicht so leicht zu beeindrucken oder zu beeinflussen bin.

Ich sehe mich weder als Prediger noch als Heiler, sondern nur als Wissensvermittler. Ich will einfach nur ein äußerst wichtiges, aber bedauerlicherweise vielen Menschen nicht bekanntes Wissen insbesondere zum Thema Gesundheit mittels dieser Abhandlung weitergeben. Denn auch ich war früher unwissend, doch heute weiß ich, **wie lebenswichtig dieses Wissen tatsächlich ist**, gerade in Zeiten einer Pandemie.

Jeder kann dann selbst entscheiden, was ihm dieses neue Wissen bedeutet. Für mich als bekennenden Genussmensch war es jedenfalls Anlass genug, weitestgehend auf einen meiner größten Genüsse zu verzichten: Alltäglich übliches, dabei aber leider zumeist ungesundes Essen. Und was hat es mich unterm Strich tatsächlich gekostet: Vor allem einige Kilogramm :-).

Geboren 1962 in Mannheim, absolvierte ich das Abitur (Hauptfächer Mathematik und Englisch), anschließend den Wehrdienst und eine duale Hochschulausbildung zum Diplom-Betriebswirt (BA) Fachrichtung Versicherung. Dem daraus folgenden, höchst vielseitigen und interessanten Beruf des Transportversicherers bin ich gerne treu geblieben.

Meine Hobbys Website-Entwicklung und Programmierung nutzte ich teilweise auch für den Beruf. Nicht ganz ohne Stolz kann ich sagen, z.B. bereits vor vielen Jahren in meiner Freizeit eine der ersten Online-Anwendungen für Kunden dieser Sparte („Transportversicherungs-Zertifikate“) mit PHP programmiert zu haben, und das lange bevor der Begriff „Cloud“ geprägt wurde :-).

Aktuell beschäftige ich mich privat als Autodidakt vorrangig mit dem Thema Gesundheit.

Nicht geschafft hätte ich das alles allerdings ohne das Verständnis und die Unterstützung der besten Ehefrau von allen; ihr gilt mein besonderer Dank.



*Ohne Gesundheit können sich
Wissen und Kunst nicht entfalten,
vermag Stärke nichts auszurichten,
und Reichtum und Intelligenz liegen brach.*

Herophilos (um 335 v. Chr.)

● Mein Weg zur Gesundheit

Wie alles begann ...

So mancher Leser hat vermutlich schon versucht, mit der einen oder anderen Maßnahme seine Gesundheit zu verbessern. Vielleicht auf natürliche Weise, vielleicht auch mit anderen Hilfsmitteln; jedenfalls ging es mir so. Wenn du dich daher auch in Teilen meines eigenen „Werdeganges“ wiederfindest, kann es dir möglicherweise gleichzeitig auch Unterstützung bieten, um deinen eigenen Weg hin zu echter Gesundheit zu finden.

Es liegt mir im Blut, soweit als möglich in die Tiefe zu gehen, wenn mich ein Thema interessiert. So war es auch, nachdem das Thema Gesundheit in den Vordergrund trat. Heute muss ich sagen, es ist **schade, dass ich das neue Wissen nicht schon in jüngeren Jahren hatte**, denn höchstwahrscheinlich wären mir gesundheitliche Probleme erspart geblieben, deren Grundstein leider häufig bereits in jungen Jahren, zum Teil sogar schon vor der Geburt (Stichwort Darm), gelegt wird.

Wurzeln des Übels ...

Im Alter von Anfang 50 wurde mir erstmals richtig bewusst, dass mein **Körper immer mehr in Nöte geriet** und sich inzwischen auch nicht mehr einfach so regenerierte wie früher. Abgeschlagenheit, Probleme mit den Zähnen und Gelenken, Anfälligkeit bei Infekten und andere Anzeichen der Degeneration waren doch recht deutliche Warnzeichen.

Ich merkte endlich, hier bestand dringender Handlungsbedarf! Es war naheliegend, zuerst einmal näher zu erforschen, wo die eigentlichen „**Wurzeln des (gesundheitlichen) Übels**“ liegen könnten. Denn grundsätzlich ist der menschliche Körper durchaus robust und hat sehr gute Selbstheilungskräfte.

Sollte es nicht doch möglich sein, bei völligem Verzicht auf Medikamente und weitestgehendem Verzicht auf Nahrungsergänzungsmittel auf Dauer **gesund und ohne Angst vor Krankheit** zu leben? Um es vorweg zu nehmen, ich bin zu dem Ergebnis gelangt: **Ja, es geht tatsächlich!** Nach Lektüre der Abhandlung wirst du verstehen, was mich zu dieser Meinung gebracht hat.

Auf einem langen Weg ...

Anfangs beschäftigte ich mich noch ausschließlich mit den Symptomen.

So kam ich zu dem u.a. bei Entzündungen aller Art nach meiner Erfahrung hochwirksamen **kolloidalen Silber** (vgl. meine separate Abhandlung), das ich mir bei Bedarf inzwischen selbst in der erforderlichen Qualität herstelle. Übrigens: Hier könnte sogar die Lösung gegen Bakterien wie **MRSA** und Co. liegen. Tipp für Betroffene: In Russland wird erfolgreich seit Jahren eine Behandlung mit Bakteriophagen eingesetzt. Das Fraunhofer-Institut hat inzwischen einen Forschungsverbund mit dem Ziel, **Bakteriophagen** als zugelassenes Arzneimittel zu etablieren, gegründet, sh. <https://www.item.fraunhofer.de/de/leuchtturm-projekte/bakteriophagen.html>.

Als nächstes stand die Frage nach Nutzen und Sinnlosigkeit von Nahrungsergänzungsmitteln, speziell Vitaminen und Mineralien, im Fokus; dazu mehr an späterer Stelle.

Im Zuge meiner Nachforschungen im Internet stieß ich dann auch auf so praktische Dinge wie **Birkenzucker/Xylit** (vgl. u.a. auch meine separate Abhandlung zur Zahnpflege) und auf das weiter unten noch näher beschriebene **Wasserstoff-Wasser**. Tolle Sachen, nützlich in jedem Alter.

Wenn man nur lange und tief genug gräbt, findet man u.a. bei Youtube auch Informationen zum Thema Gesundheit, die einen nachdenklich werden lassen, obwohl sie vom Mainstream abweichen. In diesem Zusammenhang bin ich auf **Dr. med. habil. Dr. rer. nat. Karl J. Probst** gestoßen.

Dr. Probst ist ein sympathischer älterer Herr, der aber schon im Youtube-Stream einen informierten und energiegeladenen Eindruck vermittelt. Interessant wird es, wenn man seinen Lebenslauf betrachtet.

Zuerst Kernphysiker und u.a. als Stipendiat am CERN (das muss man erst mal schaffen) wechselte er im Zusammenhang mit einer sehr schweren Knochenverletzung in den Heilberuf und wurde als einziger Arzt einer der drei Begründer der Rohkost-Bewegung; für mich ein Faktum, das die Intensität und Überzeugung der Beschäftigung von Dr. Probst mit dem Thema Gesundheit in seiner speziellen Ausprägung belegt.

Im Laufe seiner langjährigen Tätigkeit heilte er durch seine auf der Natur basierenden Methodik, ohne chemische Wirkstoffe, oft erfolgreich selbst solche Personen, die als **unheilbar** galten, insbesondere bei Krebs! Dass aufgrund dieser Erfolge Menschen zur Heilung selbst aus weit entfernten Ländern angereist sind, lässt erahnen, dass hier besonderes Potential besteht.

Was wie eine Bombe einschlug ...

Nun hatte ich „Blut geleck“ :-)) und kaufte mir die beiden Bücher von Dr. Probst „Warum nur die Natur uns heilen kann“ und „Der natürliche Weg zu Heilung und Gesundheit“. Darin geht er ins Detail, begründet und belegt anhand umfangreicher Quellen zu wissenschaftlichen Studien und eigener Erfahrungen seine Argumentation. Zum besseren Verständnis der Zusammenhänge und als Faktencheck habe ich zum Teil in zusammenfassender Form insbesondere bei „Ergänzende wissenschaftliche Fakten“ solche Studien aufgeführt.

Eigentlich ganz **offensichtliche Zusammenhänge** werden in den Büchern so **plausibel** dargestellt, dass dagegen nicht mehr wirklich argumentiert werden kann. Man stößt auf Ratschläge, die zum Teil bereits seit vielen Jahrhunderten bekannt sind und regelmäßig geholfen haben.

Solche Ratschläge bringen dummerweise der **Pharma- und Ernährungsindustrie** aber meist kein Geld und verschwinden daher wohl auch in der Versenkung (wobei auch andere Industriezweige Vergleichbares machen). Ok, als Betriebswirt kann ich das verstehen, sehe zugleich aber, wie überholt nicht nur unter Humanaspekten doch solche Modelle wie „Geld- und Gewinn-Maximierung“ und „fortlaufende Umsatzsteigerung“ (auf einem begrenzten Markt, nämlich der Erde) sind.

Kleine Anregung: Ein Finanzcrash würde der Vergangenheit angehören, wenn man als Währung z.B. Energie (etwa in Form von Strom) verwendet. Behält auch bei Bankgeschäften immer seinen realen „Gegenwert“, ist einfach und anonym transferierbar, handelbar, sachgerecht erzeugbar, kann im Laufe der Zeit immer platzsparender gespeichert werden, wäre das nicht was?

Mein **Appell an die Industrie-Bosse**: Lasst es geschehen, dass die Menschen endlich wissen dürfen, wie man Gesundheit ganz natürlich erreicht. Sorry, ich kann es einfach nicht verstehen. Habt ihr keine Kinder, die mal in einer gesunden Umwelt in einem gesunden Körper alt werden sollen?

Wie haben es die Grünen vor vielen Jahren mal so ähnlich formuliert: Wohl erst wenn der letzte Baum gefällt und das letzte Stück Erde zugestampft ist, wirst du feststellen, dass man Geld weder atmen noch essen kann. Und wer will schon unter einer Kuppel tief im Meer in künstlicher Umwelt und recycelter Luft leben ;-), denn die Flucht auf den Mars, den Mond Europa oder gar nach außerhalb des Sonnensystems ist noch lange Zeit völlig unrealistisch.

Mehr als nur Wissen ...

Was man in den Büchern von Dr. Probst so liest, ist einfach der Hammer, letztlich aber auch ein **riesiger Skandal**, die Gesundheit der Menschen betreffend! Als ich die in den Büchern dargestellten Fakten verinnerlicht hatte, war dies jedenfalls Anlass genug, meine bisherigen Vorstellungen zu einer akzeptablen Lebensweise kritisch zu überdenken.

Noch eine persönliche Anmerkung zu den Kritikern von Dr. Probst. Bevor gehetzt wird und seine Aussagen den Sinn entstellend aus dem Zusammenhang gerissen werden, sollten sich diese Pseudowissenschaftler zumindest erst einmal die vorgenannten Bücher durchlesen.

Wozu alles führte ...

Als ich begriffen hatte, was tatsächlich Sache ist, führte das zu einer gewaltigen Neuausrichtung meiner Sichtweise betreffend Gesundheit und Krankheit. Dies ging und geht Hand in Hand mit einer weitreichenden **Änderung der Lebensgewohnheiten**, speziell der Essgewohnheiten.

Deswegen bin ich noch lange kein Heiliger, sündige auch gerne mal, schließlich lebt man nur einmal. Doch heute weiß ich, was ich meinem Körper damit dann tatsächlich antue, was es bedeutet und welche Folgen es haben wird, wenn ich mich nicht zusammenreißer.

In der Vergangenheit *nahm ich an*, dass man automatisch je nach Lebensweise früher oder später an den üblichen „altersbedingten“ Krankheiten leidet. Heute *weiß ich*, dass **völlige Gesundheit in jedem Alter der Normalfall** sein kann, ganz ohne Medikamente. Denn Krankheit kommt nicht einfach wie ein Virus angefliegen, sondern entsteht aus dir selbst. Immer ausgenommen sind natürlich von außen einwirkende Ereignisse wie ein Knochenbruch, wobei auch hier gilt: Eine gesunde Lebensweise fördert die Heilung.

Und nochmal, es ist ein Skandal erster Kajüte, wie wichtige, akkurat belegte und wissenschaftlich

sogar größtenteils auch noch allgemein anerkannte Fakten zur Gesundheit aus dem öffentlichen Wissen getilgt wurden und immer noch werden.

Dieses eigentlich oft gar nicht so neue, aber trotzdem fast schon „**geheime**“ **Wissen** muss einfach möglichst vielen Menschen zugänglich gemacht werden. Dafür erschien mir die kostenlose, digitale Form der Wissensvermittlung zeitgemäß, auf dass sich dieses Wissen **rasch und weit verbreiten** möge. Im übrigen verweise ich (ohne Profit) zur Vertiefung des Wissens auf die o.g. kostenpflichtigen Bücher von Dr. Probst, die schon in der Schule Pflichtlektüre sein sollten.

Anm.: Eine kleine Genugtuung ist es mir, zu wissen, dass – anders als früher bei Büchern, wenn der Autor verstarb – dieses digital frei verfügbare Wissen nie wieder ganz aus der Öffentlichkeit verschwindet, egal, wie man es vielleicht in der Zukunft noch bekämpfen mag.

Meine Meinung: Jeder Mensch muss zumindest wissen, dass er sich auch ganz ohne Medikamente **seine Gesundheit bis zum natürlichen Ende selbst erhalten** kann. Zugegeben, der Weg dorthin ist gerade am Anfang teilweise hart und man stößt dabei an seine Grenzen, auch wenn diese Grenzen nur im eigenen Gehirn existieren. Aber es lohnt sich. Und was ich geschafft habe, schaffst du auch!

Nachtrag: Als etwas „leichtere“ Lektüre möchte ich das bekannte (kostenpflichtige) Buch „Der Ernährungskompass“ von Bas Kast (<https://baskast.de>) empfehlen, dessen Ratschläge sich in sehr vielen Punkten mit meinen Erkenntnissen decken.

Wie man sich dabei fühlt ...

Mein Weg zur dauerhaften Gesundheit ist noch nicht zu Ende, ich kämpfe nach wie vor immer mal wieder mit meinem inneren Schweinehund, doch das gewünschte Ergebnis ist mir den Kampf wert. Außerdem, **ich spüre an vielen Kleinigkeiten, dass es der richtige Weg ist**. Meine Gesundheit kehrt langsam immer mehr zurück; das motiviert mich ungemein, denn es beweist mir ganz deutlich, dass ich mit meiner Vorgehensweise richtig liege ... und es fühlt sich saugut an :-).

Ich spüre nun auch, wie sich mein Körper - primär natürlich der Darm - allmählich an die neuen Gegebenheiten anpasst. Faszinierend, wie man allmählich lernt, **Körpergefühl** zu entwickeln und beginnt, zu verstehen, was diese Signale bedeuten. Inzwischen kann ich beispielsweise zuordnen, warum und wo gewisse Reaktionen des Körpers erfolgen, etwa, wenn ich beim Essen „gesündigt“ habe. Wenn es heute irgendwo zwickt, frage ich mich nicht mehr zuerst, welches Mittel dagegen einzunehmen ist, sondern, was ich falsch gemacht habe, dass mein Körper solche Signale sendet.

Und **es wird definitiv immer leichter!** Ich war z.B. früher eine „Süßschnute“, doch seitdem ich auf zuckerhaltige Produkte verzichte, ruft mein Körper (eigentlich meine „schlechten“ Darmbakterien via Gehirn) nur noch ganz selten nach Zucker – echt cool!

Noch keine Ende in Sicht ...

Ich habe noch nicht alle für mich wichtigen Informationen zusammentragen können. Zu manchen Themen gibt es nur wenig öffentlich zugängliche Daten oder sie sind widersprüchlich. Außerdem,

man lernt nie aus!

Eine neue, wichtige Erkenntnis habe ich in letzter Zeit gewonnen: Nur einzelne Faktoren zu verändern ist nicht effektiv genug; erst im **Zusammenspiel** entfaltet sich die optimale Wirkung und ist zumindest im Falle einer Erkrankung daher unumgänglich.

Das gilt selbst für das Zusammenspiel innerhalb einzelner Faktoren. Zum Beispiel sollten bestimmte Mineralstoffe nicht zeitgleich eingenommen werden, der Salzbedarf bei erhöhter Wasseraufnahme muss bei gesunder, salzreicher Ernährung beachtet werden und so weiter und so fort.

Auf den Hund gekommen ...

Mal nur so am Rande etwas, das ebenfalls nachdenklich machen kann. Warum hat man noch nie **wild lebende Tiere** mit Übergewicht, Arthrose, Krebs, Demenz oder anderen sogenannten Zivilisationskrankheiten aufgefunden?

Warum kommt so etwas aber immer wieder bei **Stadttieren** vor, die ja bekanntlich vom Menschen nach dessen Vorstellungen genährt werden? Und wenn industrielle, dazwischen erhitzte Nahrung offensichtlich für Tiere ungesund ist, warum wird sie dann in ähnlicher Form bedenkenlos an das Tier „Mensch“ verfüttert?

Spätestens jetzt wird dir vermutlich auch bewusst, dass die Lebensweise und insbesondere die Ernährung offensichtlich doch mehr Relevanz für die Gesundheit haben, als du vielleicht ursprünglich gedacht hast, oder?

Als bei mir dieser Punkt gekommen war, wurde ich wütend. **Wir Bürger zahlen jährlich hunderte Milliarden Euro** für die Gesundheitsforschung und für Gesundheitsprodukte. Und das Ergebnis? Die Menschen werden zwar älter, aber gerade in jungen Jahren dauerhaft immer kränker (Allergien, Krebs etc.). Heute gehören Krankheitsbilder fast schon zum Alltag, die vor 50 Jahren noch weitestgehend unbekannt waren. Also ganz offensichtlich ist man mit der traditionellen (Schul-)Medizin auf dem Holzweg, anders ist dies einfach nicht zu erklären! Und damit wird zwingend klar, es müssen völlig neue Ansätze zur Heilung her.

Diese Wut war mein Motivator, klar und deutlich nach „außen“ zu tragen: **So kann es nicht weitergehen**. Ich erhielt die Chance, einen alternativen, gut begründeten Ansatz kennenzulernen. Dieser Weg erscheint mir logisch, er hilft mir und kann auch anderen helfen, davon bin ich überzeugt. Und nur wer die Fakten kennt, erhält überhaupt die Chance, selbstbestimmt seinen eigenen Weg zu gehen. Wie gesagt: Wissen ist Selbstbestimmung!



*Besonders überwiegt die Gesundheit
alle äußeren Güter so sehr,
dass wahrlich ein gesunder Bettler
glücklicher ist als ein kranker König.*

Arthur Schopenhauer (1788 - 1860)

● Ursachen und Symptome

Wie einem „geholfen“ wird ...

Um die anschließend erläuterten, vom Mainstream (also den Schafen, die brav allen anderen Schafen hinterherlaufen) abweichenden Ratschläge besser nachvollziehen zu können, musst du dir zuerst einmal einen traurigen Sachverhalt bewusst machen.

Leider ist die „**moderne**“ **Medizin**, Heilpraktiker eingeschlossen, immer noch zum absolut überwiegenden Teil auf die - oft dauerhaft gewinnbringende - **Behandlung der Symptome**, also der Auswirkungen einer Erkrankung, ausgerichtet.

Und die bittere Konsequenz: Der Körper wird aufgrund der ärztlichen Behandlung oft genug durch **Nebenwirkungen** noch zusätzlich geschädigt, aber meist nicht dauerhaft geheilt. Es geht dabei nicht nur um die „gefährlichen“ Mittel wie Antibiotika, sondern auch um regelmäßig eingenommene „harmlosere“ Mittel wie zum Beispiel chemische Blutverdünner und Säure- oder Protonenhemmer gegen Sodbrennen.

Übrigens (passend zu Corona): Todesursache Nr. 1 ist gemäß Obduktions-Studien die medizinische Behandlung. Nun, warum fällt mir dazu jetzt nur die Diskussion um Zeitpunkt und Dauer des Einsatzes von Beatmungsgeräten ein ;-).

Mit immer neuen tollen Mitteln wird versucht, zu „heilen“. Der Staat steckt Milliarden in die **Krankheitsforschung**, trotzdem werden immer mehr Menschen krank. Dies kann keineswegs alleine auf die Zunahme des Lebensalters geschoben werden; die Menschen erkranken inzwischen auch zunehmend schon **in immer jüngeren Jahren** schwer, interessanterweise oft an - zu Recht - so genannten Zivilisationskrankheiten wie Krebs.

Krebs ist sowieso ein bezeichnendes Beispiel. Mit Bestrahlung und brutalen Medikamenten wird der komplette Körper zerstört, nur um einzelne Körperbereiche von Krebs zu „heilen“. Oft genug wird dann auch noch mitgeteilt, es könnten wieder neue Krebsherde entstehen oder man sei sogar unheilbar; tja, eben Pech gehabt. Die Herren Ärzte übersehen dabei, dass Krebszellen täglich auch in einem gesunden Körper entstehen, selbiger sie jedoch problemlos(!) beseitigen kann, ganz ohne Medikamente. Es gibt erwiesenermaßen wirksame (natürliche) Alternativen – lese einfach weiter.

Zur Kenntnis nehmen sollte man auch Zahlen, die von der WHO 6/2018 veröffentlicht wurden: Nicht übertragbare Krankheiten (Zivilisationskrankheiten) töten 41 Mio. Menschen jährlich, darunter:

18 Mio. Herz/Kreislauf, 9 Mio. Krebs, 3,9 Mio. Atemwege, 1,6 Mio. Diabetes, psychische Erkrankungen.

50 Mio. leiden an Demenz. Anmerkung: Und es wird immer schlimmer, interessanterweise auch in immer jüngeren Jahren.

Glücklicherweise hilft selbst hier das richtige Rezept für Gesundheit.

Ein neues Denken muss her ...

Warum wird nicht statt dessen **nach den Ursachen geforscht**? Denn erst eine Behandlung der Ursachen kann wirklich dauerhaft heilen! Klingt logisch, ist es auch, wird aber meist ignoriert. Warum wird nicht richtigerweise gefragt, was **Gesundheit verhindert**, statt was Krankheit „heilt“?

Und genau hier setzt die **Methodik von Dr. Probst** an. Er legt nachvollziehbar dar, wodurch zwangsläufig Krankheiten entstehen müssen. Und er zeigt darauf basierend Wege auf, gesund zu werden und zu bleiben. Wohlgemerkt, **auf ganz natürliche Weise**, die man sogar auch ohne fremde Hilfe und mit nur minimalen Kosten umsetzen kann.

Man kann die vielfachen Heilerfolge von Dr. Probst selbst bei angeblich unheilbaren Krankheiten nicht ignorieren, die sicherlich nicht alleine auf die Kraft der Gedanken (der Erkrankten) zurückführbar sind. Somit komme ich nicht umhin, seinen Aussagen Glauben zu schenken und seine Erkenntnisse im Rahmen dieser Abhandlung zu präsentieren.

Ich finde, diese **fundamentalen Erkenntnisse** sind es wirklich wert, **weithin publik gemacht** zu werden! Daher informiere ich auch gerne im Folgenden darüber, ergänzt um anderweitig eruierte Fakten und persönliche Anmerkungen.

Und Logik hilft ...

Es ist eigentlich ganz einfach und plausibel, warum zum Beispiel eine bestimmte Ernährungsform gesund ist und eine andere nicht. Wenn man verstanden hat, was die wesentlichen Faktoren für andauernde Gesundheit sind, erklärt sich alles fast von alleine.

Eine **basische Ernährung** verhindert z.B. Übersäuerung, welche eine inzwischen anerkannte Ursache für Krankheit ist. Und viele Menschen sind übersäuert. Zur Gesundung ist somit säurebildendes Essen zu vermeiden. Einfach logisch, oder?

Eine zusätzlich ketogene, also **fettbasierte Ernährung** kommt damit (fast) von alleine. Durch basische Nahrungsmittel kann man zwar seinen Proteinbedarf decken (ein zuviel an Protein ist dagegen ungesund), jedoch oft nicht den vollständigen Energiebedarf. Und genau hier kommen die Fette, üblicherweise in Form von Öl, als Energielieferant ins Spiel.

Ein weiterer Aspekt ist zu viel **Insulin**, welches (zu Recht) für viele Krankheiten verantwortlich gemacht wird. Glucose, enthalten in Kohlehydraten und (via Gluconeogenese) bei zu viel Protein, erzeugt Insulin. Fett bzw. Öl dagegen nicht, es wird in der Leber zu Ketonkörpern umgewandelt und dient direkt, also ohne Insulin, als Energiequelle für die Zellen. Dies spricht also durchaus für eine fettbasierte Ernährung. Glücklicherweise ist die Cholesterin-Lüge inzwischen auch in der Öffentlichkeit als das enttarnt, was sie ist: Eben eine große Lüge, initiiert durch die damalige Zuckerindustrie.

Letztlich ist es ganz einfach, selbst logisch herzuleiten, wieso die Zusammenhänge so sind wie sie sind. Die Tierwelt zeigt, wie selten nicht ansteckende Krankheiten bei natürlich und gesund

lebenden Wesen sind; der Mensch ist da nicht anders. Unser Organismus „tickt“ evolutionsbedingt noch wie vor 100.000 Jahren, als es noch keine Landwirtschaft und keine Chemie gab, dafür aber viel Bewegung an der frischen Luft und ständig wechselnde, begrenzte Nahrungsquellen.

Versetze also deinen Körper in einen vergleichbaren Zustand und die allermeisten Krankheiten müssen zwangsläufig der Vergangenheit angehören. Überlege, ob der Steinzeitmensch sich so verhalten hätte wie du es gerade machst – und schon weißt du, an welcher Stellschraube für fortwährende Gesundheit du noch drehen musst.

Warum die Steinzeit alleine nichts nützt ...

Eigentlich könnte ich an dieser Stelle schon enden, wenn damit alles klar wäre, oder?

Doch leider gibt es in unserer heutigen Umwelt negative Einflussfaktoren, denen wir alle uns nicht mehr wirklich entziehen können. Reine Luft und sauberes Wasser, unbehandelte Nahrung, genug Nährstoffe, ausreichende tägliche Bewegung usw., wo soll all das herkommen?

Ich versuche, diese Fragen im Rahmen meiner Abhandlung zu beantworten. Mir ist aber bewusst, dass dies ein weiterlaufender Prozess ist und im Laufe der Zeit neues Wissen, neue Erkenntnisse und meine eigenen Erfahrungen zu weiteren Anpassungen, aber auch zu Erweiterungen führen werden. Bleibe einfach am Ball, ich bin mir sicher, es ist die Sache wert.

Suche nicht die Krankheit, suche die Gesundheit!



*Ein jedes Blatt im Buch der Weltgeschichte
macht euer heillos Lehrsystem zunichte,
ihr Frevler, deren Glaubenskatechismus
die Welt versenkt in Nacht und Mystizismus!*

*Zum wahren Heile führt die Menschheit nur
der ew'ge Katechismus der Natur!*

Fridolin Krasser (1863 - 1922)

● Das Rezept für Gesundheit

Eine Vision entsteht ...

Als ich die zu Grunde liegenden Mechanismen verstanden hatte, die für Gesundheit verantwortlich sind, wurde mir klar, warum eine eventuell erforderliche Heilung und die Erhaltung der Gesundheit eigentlich ganz trivial sind und eine universelle Wirkung auf den gesamten Körper haben.

Wäre es nicht wundervoll, **keine Sorge mehr wegen Krankheit und Siechtum** zu haben? Sollte ich dafür - ganz ohne nennenswerte Kosten - nicht bereit sein, das Richtige zu tun? Um dann später mal mit Stolz zu sagen: Ich selbst habe es geschafft dauerhaft gesund zu sein, ganz ohne Medikamente, nur mit meinem Willen.

Und ganz wichtig: Mit den richtigen Maßnahmen gibt eine Frau auch gleich noch ihrem **Neugeborenen** unmittelbare Gesundheit mit auf den Weg, wie später noch näher erläutert wird.

Rückblickend kann ich sagen, dass meine ursprünglichen Befürchtungen, das alles umzusetzen sei (insbesondere dauerhaft) zu schwierig, sich nicht bestätigt haben. Man darf nicht alles auf einmal wollen, aber vernünftige Veränderungen in kleinen Schritten sind schon nach wenigen Wochen spürbar, motivieren und zeigen, wie schnell man sich an neue Gegebenheiten gewöhnt.

Und als Nebeneffekt kam ich auch noch dauerhaft zu einem geringeren, **gesunden Gewicht**.

Eine Vision wird wahr ...

Der Begriff „Krankheit“ gehört aufgrund meiner Untersuchungen und Erfahrungen der Vergangenheit an, wenn man als Erwachsener jeden Alters dieses **Rezept für Gesundheit** befolgt und ...

- ... seinen Körper regelmäßig von all dem Müll **entgiftet**, den man ihm viele Jahre lang zugemutet hat und immer noch, manchmal unwissend oder ungewollt, zumutet;
- ... unbedingt zumindest **Getreide und Zucker vermeidet**, da es sich dabei erwiesenermaßen für den Körper um Gifte handelt;
- ... durch eine dauerhafte, richtige Ernährung das Körpermilieu **basisch** (nicht sauer) und **reduktiv** (elektronenreich) mit einem **gesunde(te)n Darm** macht; was dabei als „richtig“ einzustufen ist, wird später ausführlich erläutert, aber stichwortartig: Rohkost, Gemüse, Salat, wenig Obst, Pilze, Nüsse, Samen, wenig und nur weißes Fleisch, Oliven-/MCT-Öl, pures Wasser;
- ... die Ernährung von Kohlenhydrat- auf primäre **Fettverbrennung (Ketose)** umstellt, die für den Körper erheblich gesünder (vgl. Zusammenhang Kohlenhydrate - Insulin - mTOR - Entzündungen) und wesentlich energiereicher ist;
- ... täglich mindestens 2,5 Liter **gereinigtes, mineralisiertes Wasser** trinkt und optimaler Weise vorher mit **Wasserstoff** anreichert, da dieser ein hervorragender Energiespender ist und als Elektronenspender gleichzeitig ein perfektes Antioxidans darstellt;

- ... sich regelmäßig **körperlich betätigt**, z.B. mit der für Bewegungsarme praktischen „High Intensity“- oder „SuperSlow“-Technik und/oder mit einer Vibrationsplatte;
- ... die **Atmung** aktiv einsetzt, also immer bewusst tief einatmet und zusätzlich Atemtechniken zur Entspannung von Körper und Geist anwendet;
- ... möglichst die Finger von gefährlichen **Süchten** wie Tabak und (zu viel) Alkohol lässt;
- ... die wichtige **Vitamin-Kombination D3 (i.d.R. mindestens 4.000 IE) und K2 plus Magnesium** zum Essen täglich über Nahrungsergänzung zuführt, besonders wichtig bei zusätzlicher Einnahme von Kalzium;
- ... entzündungshemmendes **Omega-3** in Form von reinem **Algenöl** mindestens einmal täglich zum Essen trinkt, wobei die erforderliche Menge erst nach einer Untersuchung deiner Werte bekannt ist; Anhaltswert sind täglich mindestens 5 Gramm (4 TL), für Heilzwecke liegt die Menge bei ca. 8 Gramm und mehr;
- ... die entzündungsfördernden vielfachen **Omega-6 Quellen** in der Ernährung identifiziert und deutlich reduziert;
- ... **Vitamin B12** kontrolliert ergänzt, insbesondere als Veganer oder Vegetarier;
- ... bei Bedarf (Bluttest) insbesondere Calcium, Eisen, Selen, Jod und Zink ergänzt; hier können **Meeresgemüse** wie die Rotalge Nori oder die Braunalge Ascophyllum nodosum sowie die **Sango Meereskoralle** eine natürliche Unterstützung mit diesen wichtigen Stoffen in nützlicher Kombination bieten;
- ... **Ruhe** findet, also Stress bewusst vermeidet oder ihm zumindest mental entgegenwirkt und ausreichend lange (ab 7 Stunden) und frühzeitig (deutlich vor Mitternacht) schläft;
- ... sich wenn möglich „moralische“ **Unterstützung** beim naturkundlich orientierten Lebenspartner oder Therapeuten holt, denn während Entgiftung und Ketogenese kann es streckenweise happig werden;
- ... und vor allem ein klar definiertes und **stark motivierendes Ziel** hat (sonst wird das alles nix), z.B. „dem Partner/Kind lange und gesund zur Seite stehen“, „kein Gift mehr konsumieren“ oder etwas begrenzter „nie wieder schmerzende Gelenke“.

Die genauen **Zutaten des obigen Rezeptes** werden in den folgenden Abschnitten detailliert erläutert und begründet.

Unbedingt erforderlich ist vorab und später nach Bedarf die wiederholte **Überprüfung der Blutwerte**. Neben dem üblichen großen Blutbild solltest du unbedingt auch auf die wichtigsten Vitamine und Mineralien prüfen lassen, bei denen ein Defizit bestehen könnte, insbesondere die oben genannten.

Viel hilft hier viel ...

An dieser Stelle wirst du vielleicht sagen: „Ok, hab‘ ich alles schon mal gehört, aber das dann tatsächlich auch umzusetzen ist doch ziemlich heavy, oder?“

Nun, wenn du zu Ende gelesen hat, weißt du, welche **wichtigen Gründe** es tatsächlich für jeden einzelnen Punkt gibt und wie bedeutsam dabei vor allem die Ernährungsumstellung für deine Gesundheit ist. Schlank sein ist dabei eher eine Begleiterscheinung. Erst im Zusammenspiel aller Faktoren wirst du einen optimalen Effekt erzielen!

Wir alle sind nur Menschen und keine (wenn wohl auch fröhlichen) Asketen; es ist daher natürlich nicht einfach, das Rezept konsequent umzusetzen. Aber **nur Mut**, es wird mit der Zeit wirklich immer leichter! Ich hätte früher nie gedacht, dass das überhaupt zu schaffen ist; aus heutiger Sicht kann ich es mir nicht mehr anders vorstellen!

Schon nach wenigen Monaten ging es mir körperlich spürbar besser. Meine Gier nach ungesunden Dingen ist inzwischen auf das Niveau „kleiner Sünden“ geschrumpft. Es motiviert mich, Fortschritte unmittelbar und mit erstarktem **Körpergefühl** wahrzunehmen. Und mit einem festen Willen ist erstaunlich viel zu erreichen. Meine Erfahrung: Wenn man begriffen hat, worum es geht, wird vieles einfacher. Wer will sich schon bewusst, also vorsätzlich, täglich u.a. durch Nahrungsmittel vergiften? Da vergeht einem doch der Appetit darauf fast von alleine!

Außerdem musst du dich nicht sklavisch an eine ganz bestimmte Ernährungsform halten. Klar, am Anfang musst du sehr konsequent und hart zu dir selbst sein, damit der Körper erst einmal wieder erstarren kann. Aber dann geht es so richtig ab :-)) - du spürst ein gewisses **Hochgefühl** aufgrund des Erreichten. Positive Veränderungen im Körper, ein neues Lebensgefühl, hat echt was.

Doch nun kommt die wichtige Phase, in der du (vorrangig) die Ernährung, ausgehend von dem Erlernten bzw. Notwendigen, **an deine individuelle Situation anpasst**. Jeder Mensch ist anders, aber wer auf sein Körpergefühl hört, merkt schnell selbst, was ihm gut tut und was nicht. Denn Ziel sollte ja sein, dauerhaft das Erreichte fortzuführen.

Mehr oder weniger proteinhaltig, ganz (ketogen) oder nur teilweise fettbasiert, mehr oder weniger salzhaltig, aber immer basisch-reduktiv :-)) . Dies sind jedenfalls noch die Hauptpunkte, bei denen ich experimentiere, welche Zusammensetzung bzw. Gewichtung wohl für mich am gesündesten ist.

Wohlgemerkt, „Zusammensetzung“ immer auch unter der ganz **wichtigen Voraussetzung, dass es mir schmeckt**. Denn wenn nicht, ist absehbar, dass man irgendwann wieder zurück in alte Muster verfällt. Mein Ziel ist aber Dauerhaftigkeit!

Ein Beispiel: Warme Spargel mit fetthaltiger Sauce Bernaise, entfallen sind ungesunder Pfannkuchen oder stärkehaltige Kartoffel, erhalten blieben ein paar Scheiben proteinreichen Schinkens (von gepflegten Tieren) inkl. Vitamin B12. Als Vorspeise ein Salatteller mit Kräutern und Dressing aus Essig/Olivenöl oder Creme fraiche. So ein Gericht ist gesund, schmeckt gut und macht mich richtig satt, ohne dass ich mich dabei übersättigt fühle.

Nicht zu unterschätzen ist die **gegenseitige Auswirkung der einzelnen Maßnahmen aufeinander**. Anders als zu Beginn bin ich inzwischen davon überzeugt, dass nur die gleichzeitige Umsetzung aller Maßnahmen einen finalen Erfolg ermöglicht. Lieber von Allem etwas weniger als (nur) von Wenigem viel.

Doch **selbst einzelne Maßnahmen können schon dazu beitragen**, später mal nicht vom Schlaganfall gezeichnet in Windeln im Pflegeheim zu enden, ohne echte Chance, dem wenigstens selbst ein Ende setzen zu können.

Die Würde des Menschen ist unantastbar ...

Ganz ehrlich, so unwürdig zu enden, davor habe ich Angst (wer wohl nicht). Ich musste miterleben, wie Ärzte einen offensichtlich Todgeweihten, der nicht mehr ansprechbar war, bis zum (wirklich bitteren) Schluss mit aller Gewalt am Leben erhielten, obwohl ich aus früheren Gesprächen mit ihm genau wusste, dass er das nicht wollte.

Leider war damals eine **Patientenverfügung** noch nicht üblich - heute (hoffentlich) schon; unbedingt selbst eine machen, z.B. mit dem kostenlosen Generator auf meiner Website! Und, ganz wichtig, immer sofort bei Einlieferung im Krankenhaus die Patientenverfügung vorlegen (lassen).

Ich kann nur den Kopf darüber schütteln, wie idiotisch die Diskussionen zum Thema **aktive Sterbehilfe** geführt werden.

Selbstverständlich muss jeder das Recht haben, ein das Leben beendendes Mittel zu erhalten, wenn er merkt, dass das Ende naht oder das Leben infolge körperlicher Erkrankung unerträglich wird. Und genauso selbstverständlich muss eine Vertrauensperson oder ein Arzt das Recht haben, auf Wunsch eines unheilbar Kranken dessen Leiden zu beenden, wenn dieser nicht mehr selbst dazu in der Lage ist.

Der Tod gehört nun mal zum Leben, auch Beenden kann Heilung sein. Und mal ehrlich, doch nicht der Moment des Todes macht uns Angst, sondern nur der (unwürdige) letzte Weg dorthin.

Natürlich muss Missbrauch ausgeschlossen werden, aber dies zu erreichen ist nun wirklich kein Problem. Und den „Glaubenskriegern“, die jetzt möglicherweise aufjaulten, sei gesagt: Es geht euch schlicht nichts an, **ich und nur ich entscheide über meinen Körper**. Und daher fordere ich mein gutes Recht auf ein würdiges Ende ein, ohne dafür selbst im Vorfeld (suboptimal) vorsorgen zu müssen!



*Es kommt darauf an,
den Körper mit der Seele
und die Seele durch den Körper zu heilen.*

Oscar Wilde (1854 - 1900)

● Alltägliche Belastungen

Einblick verschaffen ...

Um zu verstehen, wieso und in welchem Umfang **Schadstoffe** für die Gesundheit eine Rolle spielen, setzte ich mich mit den relevanten Faktoren auseinander. Ich stellte mir die Frage, was zu beachten ist und was ich möglicherweise dagegen tun könnte.

Die tägliche Luft zum Atmen ...

Wir alle sehen und spüren, dass die **Qualität der Luft**, die wir täglich einatmen, in Regionen mit viel Industrie deutlich schlechter als auf dem Land ist. Der Staat geht vehement gegen Raucher vor, warum dann nicht auch genauso gegen die viel größeren Verpester aus der Industrie?

Ergebnis: Sofern man nicht umziehen will, bleibt wohl oft als einziger Weg, um wenigstens zwischendurch regelmäßig an gute Luft zu kommen, nur noch ein mobiler **Sauerstoff-Generator** mit HEPA-Filter.

Essen ist Leben ...

Aber auch die **Qualität der Nahrung** nimmt immer mehr ab. Ausgelaugte Böden, über die Luft oder mittels Berieselung zugeführte Schadstoffe sowie industrielle Erzeugung hinterlassen ihre Spuren.

Und was passiert:

Einsatz von mehr Gentechnik, möglichst gleich im Zusammenspiel (hi, Monsanto) mit „besseren“ Schädlingsvernichtern (hallo, auch wir sind Organismen und wollen nicht dank Nahrungskreislauf vernichtet werden, selbst wenn wir aus Sicht des Planeten Schädlinge sein mögen).

Modernere, leider nicht unbedingt gesündere, Industrietechnologien, als ob der Mensch jemals etwas besser machen könnte als es die Natur in ihrer Vielfalt bereits optimal realisiert hat (man denke nur an Fledermaus-Ortung oder Kraken-Tarnung).

Ergebnis: Hier bleibt einem nur, unter Ausschaltung des Handels direkt zum biologisch ausgerichteten **Erzeuger in der Nachbarschaft** zu gehen. Das ist zwar zur Zeit oft noch mit viel Aufwand verbunden, aber immer noch gesünder als industriell bearbeitete Produkte zu essen. Schon mal den Zustand und Geschmack von frisch in der Nähe geerntetem mit verpackt aus Italien gekauftem Feldsalat verglichen?

Es bleibt nur zu hoffen, dass die Landwirte sich zusammenschließen und neue Vertriebswege beschreiten, um die Verbraucher direkt zu erreichen; hier könnte die rettende Zukunft der Kleinbetriebe liegen. Möglicherweise (Stand April 2020) wird ja die Coronakrise dieses Vorgehen beschleunigen.

Das „gesunde“ Nass ...

Selbst die **Qualität des Wassers** ist bedenklich, wie mir ein einfacher Selbsttest bewiesen hat.

Leitungswasser aus einem Bergsee (Oberstdorf im Allgäu) schmeckt mir deutlich besser als Leitungswasser aus der Aufbereitungsanlage (Mannheim). Im erstgenannten Fall hat mir mein **Körper signalisiert: Durst**, mehr davon. Beim Wasser daheim in Mannheim sah ich mich dagegen genötigt, mir für den gleichen Effekt eine Umkehrosmose-Anlage zuzulegen ;-).

Daneben mehren sich allmählich die Stimmen auch von medizinischer Seite, die vor den Gefahren der heute nach wie vor zugeführten Schadstoffe warnen. Diese gelangen zwangsläufig in den Wasserkreislauf und können technisch mit bezahlbarem Aufwand gar nicht vollständig für eine gute Trinkwasser-Qualität herausgefiltert werden.

Ergebnis: Um weitestgehend Schadstoffe aller Art zu vermeiden, hilft als effektivste Maßnahme nur die Filterung des Wassers mittels **Umkehrosmose-Anlage** (und anschließender Remineralisierung). Mobil oder fest an den Wasserhahn angeschlossen leistet sie gute Dienste, ist aber leider teuer in Anschaffung und Unterhalt (Filterwechsel).

Viel gecremt ist halb vergiftet ...

Ebenfalls eine Belastung sind natürlich auch Schadstoffe, die auf andere Weise in den Körper gelangen. Dabei dürfen auch **Cremes** nicht übersehen werden. Man muss bedenken, dass sich deren **Inhaltsstoffe** nicht einfach in Luft auflösen; ein Teil wird über abgeriebene Hautschuppen entfernt, zum erheblichen Teil aber auch über die Haut in den Körper aufgenommen!

Wenn man die Zutatenliste von Cremes so liest, wer würde da schon auf die Idee kommen, das Zeug zu schlucken, obwohl es ja praktisch die gleichen innerlichen Auswirkungen hätte wie eincremen? Tipp: Gesundes Kokosfett oder besser noch Olivenöl verwenden, lässt sich schmieren und essen :-)

Rein und nimmer raus ...

Ich bin bald umgefallen, als ich hörte, dass eine ältere Dame im Krankenhaus von „nur“ ein paar auf irre 19 Tabletten hochgesetzt wurde, was ihr (verständlicherweise) nicht gut tat. Wie war das mit Kreuzwirkungen?! Glücklicherweise war der Hausarzt ihres Vertrauens eher ein Heiler als ein Mediziner (sorry), reduzierte rasch die Tabletten und es ging ihr wieder besser.

Dabei muss man sich bewusst machen, dass die oft eingenommene, körperfremde Chemie dieser Medikamente nicht einfach verbraucht wird wie Essen. Diese Chemie wird leider nicht wie sonst üblich ausgeschieden, sondern zumeist im Körper wie ein (aus evolutionärer Sicht) unbekannter Schadstoffe eingelagert. Das fühlt sich für mich nicht gerade sexy an ;-).

Und wieder 1001 Mails checken ...

Der tägliche **Stress** nimmt in allen Berufen zu. „Arbeitsbeschleunigung/-optimierung“ nennen manche so etwas. Ab einem bestimmten Punkt geht der Schuss jedoch nach hinten los, steigende Krankheitstage und Quantität statt Qualität (gar nicht gut im Hochlohnländle) sind die Quittung. Viele Manager sehen aber anscheinend besagten Schuss nicht kommen ;-).

Wichtig für die eigene Gesundheit ist, zumindest mal zwischendurch abzuschalten, ein paar Schritte zu gehen bzw. durch autogenes Training, Meditation, Yoga etc. wieder herunterzukommen.

Und daran denken: Wenn der Chef mal wieder gemeckert hat und dein Puls auf 180 ist, nicht einfach hinsetzen und den Körper das entstandene Adrenalin wieder mühsam entsorgen lassen, sondern wenigstens ein paar Schritte gehen, das baut den Stress gesund ab.

Psychischer Stress kann sogar recht schnell eine tödliche Wirkung haben. Eine Untersuchung hat beispielsweise gezeigt, dass 64 von 100 Personen innerhalb von einem Jahr nach dem Tod des Partners ebenfalls starben.

Schlaf ist mehr als träumen ...

Schlafmangel ist ungesund, da das Gehirn eigene Zeit zur Reorganisation und Selbstreinigung benötigt. Gleiches gilt für den Darm, der während des Schlafs Schwerstarbeit leistet und den Körper nun gerne entgiften würde, wenn man ihm die Zeit lässt.

Mindestens 6, besser 7 bis 8 Stunden Schlaf sollten es daher schon sein. Vermutlich mit dem übrigen natürlichen Körper-Rhythmus zusammenhängend ist dabei der Vormitternachts-Schlaf am gesündesten und effektivsten. Historisch gesehen war der Mensch ja auch überwiegend am Tag aktiv und hat bei Dunkelheit meistens geschlafen.

Und die Moral von der Geschicht' ...

Es ist also logisch, dass sich unser Körper im Laufe der Zeit immer mehr **mit Schadstoffen anreichert**. Aufgrund der oft ungesunden Lebensweise wird zusätzlich die natürliche biologische Entsorgung behindert.

Zum Teil werden auch unnatürliche Stoffe (bestimmte Schwermetalle, Pflanzenschutzmittel, Medikamente etc.) aufgenommen, die der Körper nur noch schwer oder gar nicht entsorgen kann, da ja auch die Körperchemie nicht auf die Verarbeitung dieser zumeist künstlich erzeugten Stoffe ausgelegt ist. Zu allem Überfluss wirken diese Stoffe oft auch noch übersäuernd.

Erste Warnzeichen einer übermäßigen Vermüllung des Körpers sind übrigens **Allergien**. Ja, lieber Leser, aufgewacht, immer mehr Menschen sind davon inzwischen betroffen, und das in immer jüngeren Jahren! Glücklicherweise hilft auch hiergegen das Rezept für Gesundheit.

Übrigens: Ein **generationenübergreifender Effekt** der fortgesetzten Überbelastung des Organismus in breiten Schichten der Bevölkerung durch Schadstoffe und falsche Ernährung in

Verbindung mit Epigenetik und Vererbung zeigt sich an einem (nicht) schönen Beispiel:

Die Lehrer an den Schulen gehen mittlerweile davon aus, dass nur noch eins von vier **Kindern** nicht **in physischer oder psychischer Hinsicht auffällig** ist. Bei Auffälligkeiten aus dem Bereich aller Formen des Autismus haben wir inzwischen eine Verdopplung der Fälle alle 5 Jahre.

Das macht mich traurig. Wirklich viele Studien haben gezeigt, wie positiv alleine schon eine gesunde Ernährung sich auf die Situation der Kinder auswirkt. Man darf nie vergessen, auch Erkrankungen des Gehirns (mit der Folge psychischer Auffälligkeiten) stellen letztlich nur eine Mangelversorgung dar, die somit auch behebbar ist.

Was muss eigentlich noch alles passieren, bevor die Menschen endlich **aufwachen**, handeln und sich notfalls auch massiv gegen die Verseuchung wehren? Wann gehen Mütter endlich auf die Straße, um Gesundheit für Ihre (vielleicht noch ungeborenen) Kinder **einzufordern**?

Der Natur auf die Beine helfen ...

Während der Erarbeitung der vorgenannten Fakten ist mir erneut deutlich geworden, wie sehr wir alle uns immer mehr **dem Abgrund nähern**. Wir leben und handeln auf Kosten des Planeten, als ob das keine Konsequenzen haben könnte, dabei sagt uns unser Gefühl doch sonst immer: Nichts gibt es umsonst!

Es ist wahrlich kein Zeichen von Intelligenz, sich seine eigene Lebensgrundlage abzugraben. Aber was soll man erwarten von einem Lebewesen, das so „schlau“ ist, auf Knopfdruck die weltweite atomare Apokalypse auslösen zu können; und wir alle spielen mit.

Die Aliens werden wohl ihre grauen Köpfchen schütteln ob dieser „Krone der Schöpfung“ und sich fragen, warum in Alpha Centauri's Namen hier **der halbe Planet verhungert und die andere Hälfte langsam an Verfettung stirbt** ;-).

Ja, ich sehe die Zukunft düster, und das nicht erst seit gestern. Und nein, ich hätte nicht gedacht, dass die Jugend wirklich anscheinend langsam aufwacht und beginnt, sich zu wehren. Vielleicht besteht doch noch ein klein wenig Hoffnung für Mutter Natur und damit letztendlich auch für uns Menschen. Vielleicht wird ja eines Tages tatsächlich mal aus „Fridays for future“ ein „**All days for future**“.

Vielleicht sollten wir auch eines nicht ganz vergessen: Die Natur muss nur mal kräftig „rülpsen“ und der Mensch wird weggespült - ein so unauffällig agierender, hochansteckender **Virus** wie SARS-CoV2 in Verbindung mit der Sterblichkeitsrate einer spanischen Grippe oder der Pocken würde die Menschen noch ganz anders treffen, die für den Planeten nützlichen Arten aber zum Glück wohl verschonen ;-).

Und vielleicht gibt es in ferner Zukunft, wenn die Gattung Mensch tatsächlich bis dahin überlebt hat, wieder eine **wundervolle, grüne Erde mit klarem, tiefblauem Himmel** und einer Menschheit, die gemeinsam und zum Wohle aller in Einklang mit der Natur existiert. Die im Sinne von „Star Trek“ handelt und bereit für den „ersten“ Kontakt ist ;-).



*Gesundheit fordern die Menschen
in ihren Gebeten von den Göttern.*

*Sie wissen aber nicht, dass sie
selbst Macht darüber haben.*

*Indem sie ihr durch ihre Unmäßigkeit
entgegenarbeiten, werden sie selbst
infolge ihrer Gelüste zu
Verrätern an ihrer Gesundheit.*

Demokrit (460 - 370 v. Chr.)

● Entgiftung des Körpers

Ex und hopp ...

Am Anfang der Gesundheit steht die Entgiftung. Der Dreck der Jahrzehnte muss raus!

Wie bereits erläutert ist aufgrund der alltäglichen Belastungen selbst bei gesundem Lebensstil (ansonsten sowieso) wichtig, dass du eine **regelmäßige Entgiftung** des Körpers vornimmst.

Bei einer extrem gesunden Lebensweise in Verbindung mit täglich z.B. Algen (*Ascophyllum nodosum*) und bei Bedarf Heilerde zur regelmäßigen Reste-Entgiftung hast du keinen weiteren Aufwand. Andernfalls empfiehlt es sich, **ein- bis zweimal pro Jahr** eine ein- bis mehrwöchige Entgiftungskur zu machen.

Dieses sogenannte „Detox“ (von detoxification = Entgiftung), also die Entsorgung der im Körper eingelagerten Schadstoffe, umfasst mehrere Bereiche, auf die ich im Folgenden näher eingehe.

Selbstredend ist natürlich, dass du zumindest in dieser Zeit sonstige Belastungen wie Fast Food und Alkohol sehr stark reduzierst oder möglichst ganz weg lässt.

Unbedingt zu beachten ist auch, dass Entgiftung (jenseits von Fasten) immer am Anfang eine **Belastung für den Körper** darstellt. Daher Vorsicht bei bestehenden Krankheiten, einem Nährstoffmangel sowie generell bei der Einnahme von Medikamenten.

Ich merkte durch die Entgiftung erst, wie viel Müll sich da im Körper angesammelt hatte und nun ausgeschieden wurde. Hinterher war u.a. mein **Darm wieder top in Form, ein gutes Gefühl!**

Ein Hoch auf die Leber ...

Die Leber hat nicht nur bei Alkoholikern ;-) einiges zu tun. Ob durch die Schadstoffe einer ungesunden Ernährung oder die Fettumwandlung infolge Ketose, Arbeit gibt es genug. Daher solltest du auch der Leber ab und zu mal etwas Gutes tun.

Bekannt für ihre auf natürliche Weise die Leber entgiftende und heilende Wirkung sind **Naturstoffe** wie Brennnessel, Knoblauch, Walnuß(-Öl), roher Brokkoli, Zitrone, Grapefruit, Kurkuma, **Mariendistel** und allgemein Bitterstoffe. All diese Stoffe entfalten übrigens auch auf andere Weise im Körper ihre positive Wirkung.

Mein persönlicher Mix zur Leberentgiftung, insbesondere bei einer „Keto-Grippe“, besteht aus Mineral Zink, Coenzym Q10, B-Vitaminen, Vitamin C (500 - 1000 mg tgl.), Makroalgen-Extrakt und Mariendistel-Extrakt.

Daneben fördert **Fasten** den Entgiftungsprozess, indem die Leber - und natürlich auch der Darm - entlastet wird. Eine relativ einfach umsetzbare Methode ist das sogenannte **8:16-Intervall-Fasten**. Dies bedeutet, nur innerhalb von 8 zusammenhängenden Stunden etwas zu essen, die nächsten 16 Stunden gar nichts zu essen, nur noch reines Wasser ist erlaubt. Also im Optimalfall erst um 12 Uhr

etwas (zu Mittag) essen und abends bis um 20 Uhr nochmal futtern, danach bis zum nächsten Mittag nichts mehr und so fort.

Die Dauer hängt von vielen Faktoren ab, kann aber von 1 bis 2 Wochen (Fasten) bis zu mehreren Monaten (Naturstoffe) reichen.

Ich persönlich habe mir inzwischen angewöhnt, das Frühstück ganz ausfallen zu lassen. Dadurch hat der Körper, speziell der Darm, genug Zeit für die Entsorgungsarbeit. Meine Erfahrungen haben gezeigt, dass ein grummelnder Magen Ruhe gibt, sobald man kräftig getrunken hat. Erst, wenn das nicht der Fall ist, weiß ich, dass nun tatsächlich Energiebedarf besteht und daher der Körper jetzt Essen benötigt.

Fasten stärkt die gesunden Zellen und schwächt die kranken Zellen. Das Immunsystem wird erheblich verbessert. Mehr Infos erhältst du im Youtube-Beitrag von Ruediger Dahlke: „Bewusst fasten“ unter https://www.youtube.com/watch?v=Y4eDJ0p_5Iw .

Nieren fluten ...

Die Nieren als Hauptentgiftungsorgan haben beim Detox natürlich besonders viel zu tun.

Allerdings ist es hier ganz einfach: Trinken, trinken, trinken ... bis zu 4 Liter **sauberes Wasser** am Tag dürfen es schon sein, jedenfalls aber deutlich mehr als 2 Liter, wobei gilt: Je mehr Gewicht man hat, desto mehr Wasser muss man trinken. Der tägliche Normalbedarf liegt zum Beispiel mit einem Gewicht von 80 kg bei mindestens 2,5 Litern.

Achtung: Gerade bei der hier vorgestellten gesunden und dabei salzarmen Ernährung kann es in Verbindung mit starker Wasserzufuhr zu einem Salzangel kommen, der sich bei mir u.a. durch Kopfschmerzen geäußert hat. Seit ich täglich ca. 5 Gramm **Salz** (Natriumchlorid) in Form von reinem, deutschem Steinsalz zuführe, ist das Problem gelöst. Der ebenfalls wichtige Bedarf an Kalium kann über Gemüse, speziell Spinat und Brokkoli, oder zum Teil über Hülsenfrüchte wie weiße Bohnen und (Kicher-)Erbsen gedeckt werden.

Das **am besten geeignete Wasser** ist meines Erachtens gereinigtes, etwas remineralisiertes, leicht basisches Wasser, das ich weiter unten im Detail beschreibe. Man sollte Wasser immer pur trinken, da es dann am besten vom Körper verwertet wird und es aufgrund der geringen Sättigung durch andere Stoffe mehr Schadstoffe ausleiten kann.

Als einzige Ausnahme gebe ich nach der Mineralisierung ein paar Tropfen Zitrone hinzu, da Mineralien als Citrate besser vom Körper aufgenommen werden.

Tipp: Sauberes, mit Wasserstoff angereichertes, reines Wasser trinkst du gerne auch in Mengen. Da signalisieren automatisch schon Lippen und Gaumen: Bitte mehr davon! Ich erlebte es, dabei habe ich früher niemals pures Wasser getrunken. Erzeugerferne Obstsäfte dagegen füllen und belasten nur, Sprudel übersäuert.

Ein recht guter Gradmesser für die erfolgreiche Entgiftung ist (bei ansonsten gesunder Ernährung)

die Farbe des Urins: Je geringer die Verfärbung, desto besser; umso weniger Schadstoffe mussten in diesem Moment vom Körper ausgeschieden werden.

Die Haut atmet ...

Die Haut hat eine große Gesamtfläche und ist durchaus in der Lage, Schadstoffe mittels Osmose auszuscheiden. Aufgrund dieser Ausscheidungsfunktion und durch manche Cremes ist die Haut bereits säurelastig statt basisch (daher wird ein Bad mit dem basischen Natron auch oft als angenehm für die Haut empfunden).

Für die Reinigung und leichte Entgiftung der Haut, aber auch des übrigen Körpers bietet sich ein später noch näher beschriebenes **Basenbad** an.

Nachweislich gesundheitsfördernd und leicht entgiftend wirkt für unerkrankte Menschen auch die regelmäßige **Sauna**.

Darm gesund – Mensch gesund ...

Das wohl am meisten unterschätzte Organ ist unser Darm. Lebenswichtig, aber oft vernachlässigt, bedarf er jedoch besonderer Beachtung. Hier beginnt jede Form der Gesundung!

Ein/Blick in die Unterwelt ...

Ein ganz wichtiger Punkt bei der Entgiftung ist unsere Unterwelt - der Darm. Dieser ist für den gesamten Körper **von erheblicher Bedeutung**, speziell auch für das Immunsystem. Die Ausscheidungsfunktion ist dagegen eher ein unvermeidbares Nebenprodukt, um Unverwertbares (neben dem Hauptweg über den Urin) weg zu bekommen.

Wenn das zweite Gehirn klemmt ...

Durch eine überwiegend falsche, ungesunde Ernährung und den Einsatz von Antibiotika entwickeln sich bei den allermeisten Menschen früher oder später Probleme mit dem Darm. Zum Teil bereits in jüngeren Jahren treten klassische Symptome wie **häufiger Durchfall oder Verstopfung** auf und werden viel zu lange ignoriert. Dabei sind dies deutliche Warnzeichen!

Der Darm ist unser zweites Gehirn und repräsentiert **70 -80 % unseres Immunsystems**. Das sollte in jedem Alter im Hinblick auf entsprechende Anfälligkeiten gegen Erkältung etc. sehr nachdenklich stimmen!

Erstaunlicher Fakt am Rande: In unserem Körper existieren mehr Bakterien als Zellen, wir reden dabei also von 'zig Milliarden! Diese entsprechen übrigens einer Masse von rund 2 Kilogramm (Darm) bis 3 Kilogramm (gesamter Körper).

Wie ich mir so ich dir ...

Und noch ein erstaunlicher Fakt: Die Zusammensetzung des **Darm-Mikrobioms eines 4 Tage**

alten Neugeborenen ist identisch mit dem seiner Mutter. Oder anders gesagt, hat die Mutter ungesund gelebt, „vererbt“ sie ihre Anfälligkeiten gegen Krankheiten weitgehend an ihr Kind. Und damit nicht genug: Die ungesunde Ernährungsweise wird ja ebenfalls an das Kind weitergegeben, schädigende „Nahrung“ statt gesunder Lebensmittel bestimmen dessen Alltag wohl auch künftig (oder man/frau liest weiter und versteht), das Darm-Mikrobiom ist ja schon von Anfang an „bestens“ auf (künftige) Krankheit ausgerichtet.

Hart aber herzlos ...

Einleitend bei einer Darmreinigung kann es je nach Zustand sinnvoll sein, erst einmal z.B. durch Trinken von kolloidalem Silber (vgl. meine Ausarbeitung) im Übermaß vorhandene **Schädlinge zu dezimieren**.

Es soll sich dafür auch Grapefruitkernextrakt bewährt haben (3 x 15 Tropfen täglich in viel Wasser), wobei die Bioqualität hier besonders wichtig ist, festzustellen an einem möglichst bitteren Geschmack; dann ist Grapefruitkernextrakt auch gut geeignet für die Verwendung als Bitterstoff.

Hart aber hilfreich ...

Die eigentliche **Darmreinigung und -sanierung** umfasst unterschiedliche Schritte.

Als sanfte, begleitende, aber auch dauerhaft einsetzbare Maßnahmen haben sich bewährt:

Einnahme von je 1-2 Kapseln **Heilerde** zu jedem größeren Essen, um ungünstige Stoffe zu binden und abzuführen, allerdings wird dadurch auch ein Teil der nützlichen Stoffe gebunden. Sollte es zu Verstopfung kommen, ausreichend Wasser trinken.

Einnahme von je 1 Kapsel **Braunalgen** (*Ascophyllum nodosum*) zu jedem größeren Essen, um körpereigene Schadstoffe zu binden; der Jodanteil ist dabei aufgrund der Faktenlage kein Problem, wenn man keine Schilddrüsenüberfunktion hat, ganz im Gegenteil ist Jod sogar quasi ein Universalheilmittel. Gleichzeitig verbessert man Dank der Algen seinen Vitamin- und Mineralien-Speicher.

Unbedingt sinnvoll ist auch die kurweise oder längerfristige Einnahme von indischem **Flohsamenschalenpulver** ... und nein, die werden nicht hüpfen :-). Es ist pflanzlich, leicht basisch, regulierend und vor allem **ballaststoffreich**, die perfekte Kombination für den Darm und den Magen. Die Einnahme von 1-2 Teelöffeln, kurz aufgelöst in viel Wasser, erfolgt jeweils eine halbe Stunde vor jedem Essen sowie direkt vor der Nachtruhe. Übrigens: Ballaststoffe sind grundsätzlich wichtig für alle „guten“ Darmbakterien, sind also nicht wirklich „Ballast“.

Der Empfehlung von Dr. Probst folgend sollte jedoch zwingend auch eine mehrwöchige Kur mit **Sulfur (anorganischer Schwefel)** in medizinisch reiner Qualität (Sulfur depuratum DAB 8) durchgeführt werden. Neben der Darmreinigung bzw. Abtötung schlechter Bakterien wird zugleich ein basisch-reduktives Darm-Milieu geschaffen, perfekt für unsere guten Mikroorganismen (richtige Ernährung vorausgesetzt).

Dosierung: Bei Erwachsenen (Kinder immer die Hälfte) beginnend mit einem Teelöffel Schwefel pro (Haupt-)Essen, je nach Befindlichkeit ansteigend auf final 3 Löffel pro Essen. Sulfur ist ein nicht wasserlösliches Pulver, daher am besten in den Mund damit, keinesfalls mehr atmen (staubt) und sofort mit Wasser herunterschlucken.

Mit der Einnahme entwickeln sich anfangs zwangsläufig Darm-Winde, die an faule Eier erinnern; es empfiehlt sich daher die Zeit des Urlaubs :-). Nur mal so als kleinen Hinweis: Es gibt speziell dafür Unterhöschen mit eingearbeiteter Aktivkohle zu kaufen :-). Möglicherweise treten am Anfang auch Stimmungsschwankungen auf. Aber nicht unterkriegen lassen, nach einiger Zeit ist es überstanden.

Man sollte mit der Einnahme so lange fortfahren, bis beim Toilettengang kein Geruch mehr wahrnehmbar ist. Je mehr man vorher bzw. spätestens dabei seine Ernährung umgestellt hat (sh. unten), umso kürzer und harmloser verläuft die Sache. Insgesamt braucht man wenige Wochen bis hin zu einigen Monaten, je nach (höherem) Alter und Schwere einer Erkrankung.

Da ich bis dahin meine Ernährung bereits teilweise umgestellt hatte, hielten sich die Probleme in engen Grenzen. Feststellen konnte ich den direkten Zusammenhang zwischen möglichem **Geruch des Stuhls** und Anteil der gesunden oder ungesunden Nahrung, ein exzellenter Marker, wie gut (oder schlecht) man sich ernährt.

In diesem Zusammenhang sei auch auf die in anderer Hinsicht anscheinend gute Heilkraft von *organischem* Schwefel, vertrieben unter der Bezeichnung MSM und speziell **DMSO**, hingewiesen, allen Unkenrufen zum Trotz.

Mögliche Kritiker von Sulfur möchte ich daran erinnern, dass es in Karlsbad und Marienbad spezielle **Schwefel-Heilquellen** (mit Sulfur) gibt. Dort laufen nicht ohne Grund viele Menschen mit Kännchen in der Hand herum, um die heiße Schwefelbrühe (hab' mir fast die Finger verbrannt), pardon, das schwefelhaltige Heilwasser aus natürlichen Thermal-Quellen, zu trinken.

Übrigens stammt das Wissen über die **reinigende und heilende Wirkung von Schwefel** schon aus grauer Vorzeit und wurde über die Jahrhunderte, u.a. von Hippokrates, immer wieder erfolgreich genutzt. In den USA und Südamerika wurde zumindest in den 80er Jahren manchen Soldaten sogar täglich ein Löffel Schwefel zur Gesunderhaltung verabreicht.

Hart aber wirksam ...

Bei einer Darmsanierung kann es häufig am Anfang zu einer sogenannten **Erstverschlimmerung** kommen. Hierdurch sollte man sich aber nicht abschrecken lassen; notfalls kann man ja die ergriffenen Maßnahmen vorübergehend reduzieren. Es ist ein normaler Vorgang, da die abgetöteten schädlichen Bakterien teilweise Toxine freisetzen, die dann vom Körper endgültig entsorgt werden.

Diese Symptome verschwinden aber nach einigen Tagen, zusammen mit den „bösen“ Bakterien. Wer sich zu unsicher ist, sollte die Sanierung durch einen qualifizierten Therapeuten begleiten lassen.

Teuer aber nutzlos ...

Um das sogenannte Mikrobiom des Darms zu sanieren, also wieder aufzubauen, werden regelmäßig teure **Prä- bzw. Probiotika** gekauft. Hierauf kann jedoch getrost verzichtet werden. Es wird dafür z.B. gerne mit Milliarden von lebenden Bakterien geworben; setzt man aber eine solche Tablette von ca. 0,5 Gramm ins Verhältnis zu den vorhandenen Darmbakterien mit einem Gewicht von rund 2 Kilogramm, wird klar, warum spätestens nach dem Absetzen solcher Mittel die Beschwerden prompt zurückkehren. So etwas nenne ich schlicht Volksverdummung.

Um ein gesundes Darmmilieu zu erreichen, macht es mehr Sinn und ist wesentlich billiger, die **Ernährung** in der hier noch vorgestellten Weise umzustellen. Wer noch etwas zusätzlich machen will, dem seien Produkte empfohlen, die durch Milchsäuregärung entstandene, lebende Bakterien enthalten. Aufgrund Erhitzung ist das leider nur selten der Fall, daher empfiehlt sich der Internet-Einkauf.

Geeignet sind bei entsprechender Qualität aufgrund der enthaltenen Bakterien:

- Naturtrüber Apfelessig; 2 Teelöffel mit viel Wasser morgens auf nüchternen Magen einnehmen oder :-) ausgiebig bei Zubereitung der Salatsauce einsetzen;
- durch Milchsäure(!) vergorene saure Gurken (schwer zu finden);
- ungesüßter Naturjoghurt (wenn zusätzlich Früchte, dann nur ein wenig Beeren nehmen).

Hart aber richtig ...

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass die Darmsanierung nicht ganz problemlos verläuft, aber wichtig ist. Und danach habe ich mich **definitiv besser gefühlt**. Die Verdauung funktioniert wieder problemlos, man merkt den Unterschied zu früher mehr als deutlich.

Und man bemerkt nun auch gleich eventuelle kleine „Sünden“ beim Essen oder Trinken, was aber in Wahrheit dann sogar gut ist, denn es untermauert das inzwischen erworbene Körpergefühl und lässt einen die Schädlichkeit auf einmal spüren bzw. auf der Toilette riechen.



*Man genießt weniger seine gute Gesundheit,
als man unter einer schlechten leidet.*

Sully Prudhomme (1839 - 1907)

● Basisch-reduktives Milieu

Was der Bauer noch weiß ...

Vorrangiges Ziel muss sein, das Körpermilieu dauerhaft **sowohl leicht basisch als auch möglichst reduktiv** zu halten. Es handelt sich dabei um Begriffe, die vor allem im Zusammenhang mit der guten Gesundheit von Pflanzen und Fischen bei den relevanten Personengruppen bekannt und gebräuchlich sind.

Auch hier wird wieder deutlich, dass dieses für die Gesundheit von Menschen genauso nützliche Wissen leider weitgehend von der Ärzteschaft und den Medien ignoriert wird.

Ob ich sauer bin ...

Der **Säure-Basen-Zustand** des Körpers wird durch den pH-Wert bestimmt. Ein pH von 0 bis unter 7 ist säurelastig, pH 7 ist neutral, ein pH über 7 bis 14 ist basisch (alkalisch). Das Blut hat z.B. einen leicht basischen pH-Wert von 7,4.

Die Messung des pH-Wertes kann man mit billigen **Urin-Teststreifen** aus der Apotheke oder dem Internet vornehmen. In den ersten morgendlichen Urinstrahl halten und anhand der Verfärbung des Streifens den pH-Wert ablesen. Es ist ein recht ungenaues Verfahren, reicht aber aus, um zu erkennen, ob der Morgenurin noch sauer ist (man muss mehr tun) oder bereits basisch (man hat es geschafft). Mein Zielwert liegt bei über pH 7, optimalerweise bei ca. pH 7,5.

Zu beachten ist, dass damit nicht der tatsächliche Körper-pH-Wert gemessen wird. Vielmehr ergibt sich der angezeigte Säuregehalt aus der Menge der ausgeleiteten Schadstoffe, die vor allem nachts während der Ruhephase vom Körper extrahiert werden. Auch ein Bluttest könnte kein objektives Ergebnis liefern, da es für den Körper vorrangig ist, immer den pH-Wert in einem engen Bereich stabil zu halten.

Ob ich geladen bin ...

Der **reduktiv-oxidative Zustand (Redox)**, also der Anteil an (negativ geladenen) Elektronen bei der Reduktion, wird durch den eH-Wert bestimmt. Er wird in Millivolt (mV) gemessen. Negative mV-Werte bedeuten reduktiv (gut), positive mV-Werte bedeuten oxidativ (schlecht). Ein Mangel an Elektronen führt im Körper zu sogenanntem oxidativem Stress.

Die Messung des eH-Wertes ist im Alltag nicht möglich. Durch die noch dargestellten Maßnahmen, insbesondere Wasserstoffwasser, kann allerdings davon ausgegangen werden, dass dem Körper dadurch automatisch genug freie Elektronen zur Verfügung stehen, also der erwünschte negative eH-Wert vorliegt.

Und wie es zumeist ist ...

Ein Großteil der Bevölkerung ist aufgrund der Lebensgewohnheiten faktisch bereits in jungen Jahren **übersäuert** und ständig durch **oxidativen Stress** belastet. Nicht gerade ein Merkmal für Gesundheit. Also was tun?

Nach einer erfolgreichen **Entgiftung** ist zumeist auch der Säurewert besser geworden. Um aber dauerhaft gegen die Übersäuerung anzugehen, musst du deine **Ernährung basisch ausrichten**. Ein nützliches Hilfsmittel ist dabei der PRAL-Wert, auf den ich später noch näher eingehe.

Unterstützend kannst du **Basenbäder** nehmen, wie ich nachher noch erläutere; mit Bedacht genutzt ebenfalls sehr effektiv ist das im Folgenden beschriebene **Natron**.

Das Hausmittel Natron ...

Ein effektive Hilfe bei Übersäuerung ist u.a. das Trinken von **Natriumbikarbonat (Natron)**, wie ich aus Erfahrung bestätigen kann. Es wurde schon von unseren Großeltern nicht nur als Backpulver, sondern auch als hilfreiches Hausmittel gegen Übersäuerung verwendet. Ich kann mich noch erinnern, dass meine Oma nach dem Essen manchmal ein Glas Wasser mit Natron trank.

Für eine unterstützende – zeitlich befristete – Kur würde ich **auf leeren Magen** direkt nach dem Aufstehen und vor dem Schlafengehen einen Teelöffel Natron aufgelöst in einem großen Glas Wasser (wichtig, sonst Gefahr von Übelkeit) trinken. Davor wird jeweils mittels Urin-Teststreifen der pH-Wert gemessen. In Verbindung mit einer verbesserten Ernährung ist ein Erfolg in Form einer dauerhaften Erhöhung des speziell morgens gemessenen pH-Wertes zu erwarten. Mein persönlicher Zielwert liegt bei einem **pH größer 7**, aber möglichst nicht unter 6,5.

Natriumbikarbonat wirkt nicht etwa nierenschädigend, wie manchmal behauptet wird. Im Gegenteil kann es sich sogar bei einer **Niereninsuffizienz** günstig auswirken, wie u.a. durch die bekannte MESA (Multi-Ethnic Study of Atherosclerosis)-Studie belegt wurde. Eine Schädigung der Nieren ist bedingt durch die Acidose (Übersäuerung), diese wiederum ist bedingt durch falsche Ernährung, insbesondere durch zu viel Eiweiß (Fleisch, Fisch, Geflügel). Auch **Knochenschwund** (Osteoporose) kommt durch Übersäuerung und kann dementsprechend logischerweise auch bekämpft werden.

Übrigens: Natriumbikarbonat wird auch intravenös in der Notfallmedizin eingesetzt, um Übersäuerungskrisen in Form von Herzinfarkt oder Schlaganfall zu puffern.

Die Pufferung der Säurelast des Körpers mittels Natriumbikarbonat erfolgt ohne Rückstände, wie folgende Formel zeigt: $\text{NaHCO}_3 \text{ plus } \text{H}^+\text{Cl}^- \rightarrow \text{H}_2\text{O} \text{ plus } \text{NaCl} \text{ plus } \text{HO}_2$. Natriumbikarbonat plus einem Wasserstoff-Ion in Form von Magensäure wird also zu Wasser und Kochsalz umgewandelt und über die Nieren ausgeschieden, das Kohlendioxid über die Lungen ausgeatmet.

Die einzige wohl gerechtfertigte Kritik an Natron liegt in der Gefahr, dass der Körper durch das Ansteigen des pH-Wertes im Magen als Ausgleich verstärkt Magensäure bildet. Aus diesem Grund verwende ich Natron nur, wenn ich mal mit säurelastigem Essen sündigte, und nicht dauerhaft.

Oxidativ gestresst ...

Ebenfalls wichtig ist es, den **oxidativen Stress**, also den **Mangel an Elektronen**, zu vermeiden. Hier kann eine gesunde Ernährung helfen, vor allem in Form von Rohkost. Da wir uns trotz allem gutem Willen aber meist nicht wirklich optimal verhalten, macht es Sinn, weitere Maßnahmen zu ergreifen. Hier wird oft auf Vitamin C, E und andere antioxidativ wirkende Stoffe verwiesen. Als Antioxidans aber noch viel besser geeignet ist nach Stand der Dinge mit Wasserstoff angereichertes Wasser, das wunderbar **reduktiv** wirkt.

Das Kreuz der Wahrheit ...

Zum besseren Verständnis der oben erläuterte Zusammenhang in einer grafischen Darstellung:

eH	0	7	14	pH
+ 300 mV	SO sauer – oxidativ		BO basisch – oxidativ	
- 300 mV	SR sauer – reduktiv		BR basisch – reduktiv	

SO = sauer-oxidativ (ganz schlecht, sofort ändern) = oxidativer Stress
Folge häufig: Pilzinfekte

BO = basisch-oxidativ (ändern)
Folge häufig: Virusinfekte, Krebs

SR = sauer-reduktiv (ändern)
Folge häufig: Bakterielle Infekte

BR = basisch-reduktiv (super, Ziel erreicht)
Folge immer: Gesundheit

Hier wird nochmals deutlich, wie elementar wichtig eine basisch-reduktive Lebensweise für die Gesundheit eines jeden Lebewesens ist. Krankheit kann nicht entstehen, wenn man sich daran hält.

Wissenschaftlicher formuliert ...

Bei der **Säure-Basen-Reaktion** werden Protonen (H⁺) als Elementarteilchen übertragen. Die Säure ist der Donator (Spender) der Wasserstoff-Ionen und die Base der Akzeptor (Nehmer) der Wasserstoff-Ionen.

Bei der **Reduktion-Oxidation(Redox)-Reaktion** werden Elektronen (e⁻) übertragen. Das Reduktionsmittel ist der Donator der Elektronen und das Oxidationsmittel der Akzeptor der Elektronen.



*Die Erhaltung der Gesundheit ist eine Pflicht.
Nur wenige sind sich bewusst, dass es
so etwas wie eine körperliche Moral gibt.*

Herbert Spencer (1820 - 1903)

● Basenbäder

Hin und wieder ...

Basenbäder können auf sanfte Weise die Entgiftung unterstützen; sie wirken richtig angewendet entschlackend und entsäuernd. Bei Bedarf sind sie auch längerfristig 1 bis 2 mal wöchentlich anwendbar.

Ziel ist es dabei vorrangig, das Badewasser basisch zu machen, mit einem finalen **pH-Wert von mindestens 8,5 bis hin zu 9,5**. Gleichzeitig sollte es im Hinblick auf die erforderliche Badedauer **hautschonend** sein. Außerdem sollte das Wasser **remineralisierend** wirken und die entschlackten **Schadstoffe binden**.

Dies kann man erreichen, ohne auf Dauer ein kleines Vermögen für entsprechende Badezusätze auszugeben. Wie das geht, habe ich im Folgenden zusammengefasst.

Ab in die Wanne damit...

Die klassischen **Bestandteile eines Basenbades** sind Natron (ein Natrium-Salz), Soda (ein Salz-Mineral) und eine bindungsfähige, mineralische Erde (Tonerde, Heilkreide, Heilerde).

Zum Teil wird auch normales (Koch-)Salz wie z.B. Meersalz oder „Himalaya“-Salz meist aus pakistanischen Oberflächen(!)-Solen ;-) hinzugefügt. Ich bevorzuge schlichtes deutsches Steinsalz aus mindestens 500 m Tiefe; hat ebenfalls viele Mineralien, enthält vermutlich noch nicht so viel Mikroplastik, ist aufgrund kurzer Transportwege ökologischer, in größeren Einheiten erhältlich und dann auch noch deutlich billiger. Übrigens: Nach aktuellen Messungen ist das Mikroplastik inzwischen auch schon an Land angekommen und wurde nun sogar schon in einer Placenta festgestellt; ich befürchte, dieser Mist wird uns in der Zukunft noch gewaltige gesundheitliche Probleme bescheren.

Zum besseren Verständnis hier eine **Erläuterung zu einigen Bestandteilen** des Basenbades.

Natron: Natriumhydrogencarbonat/Natriumbicarbonat, mit 8,2 pH leicht basisch, hautfreundlich

Soda: Natriumcarbonat, mit ca. 11 pH stark basisch und damit ein Hauptfaktor des Basenbades

Rügener Heilkreide: mit ca. 8,5 pH mittel basisch, mineralhaltig, schlackenbindend

Sango Meereskoralle: mit ca. 8,2 pH leicht basisch, mineralhaltig, aber zu teuer fürs Bad

Tonerde: mit ca. 7,2 pH neutral, mineralhaltig, schlackenbindend

Deutsches Steinsalz: mit ca. 7 pH neutral, fördert die Durchblutung

Calcium: schlackenbindend (Natron:Calcium 3:1)

Info: Übersicht der pH-Werte bekannter Säuren und Basen: <https://www.aqion.de/site/190>

Wenig salzig das Ganze ...

Interessante Daten zur **Sättigung von Salzen in Wasser** (1000 g sind rund 1 Liter = 1000 ml):
 35g (3,5 %) Salz je 1000g (= 1 Liter) bei Meerwasser
 220g (22 %) Salz je 1000g bei Totes-Meer-Wasser
 260g (26 %) Salz je 1000g Wasser stellen eine vollständige Sättigung dar
 Zum Vergleich Blut = 9g (0,9 %) Kochsalz pro Liter Blut

Hier noch eine kleine **Berechnung zum Salzgehalt eines Vollbades**, entsprechend etwa 200 Liter Wasser (je nach Größe und Füllgrad ca. 150 – 350 Liter). Wollte man in der Wanne auch nur den Salzgehalt von **Meerwasser** erzielen, würde man - unter Abzug des höchstens zulässigen 1g Salz pro Liter Leitungswasser - errechnen: 200 Liter Wasser mal 34g Salz (35g minus 1g / Liter) = 6800g = **6,8 kg Salz für ein Vollbad!** Oder anders gerechnet, der teuer eingekaufte 250g Superduper-Badesalz-Zusatz (trocken) sorgt bei dem 200 Liter Vollbad für einen wenig salzigen zusätzlichen Sättigungsgrad von 0,125 % (statt ev. erhoffter 3,4 % für das Meerwasser-Feeling).

Einfach und günstig basisch ...

Zuerst sollte man sich *4-Farben-Teststreifen* im Bereich 0 pH (sauer) bis 14 pH (basisch) oder zur genaueren Messung *Lackmus-Tropfen* aus der Apotheke oder dem Internet besorgen. Damit lässt sich nachprüfen, welchen pH-Wert das Badewasser ohne und mit den einzelnen Zusätzen hat. Je nach Ausführung können wahlweise Wasser ODER Urin bzw. weitere Stoffe getestet werden, jedoch z.B. keine Fruchtsäfte.

Für die dann folgende ausgiebige Badetour sollte man sich ausreichenden *zeitlichen ungestörten Freiraum* (und ev. eine Wannenablage, Buch und Radio) verschaffen. Nun ist es Zeit, die *Wanne zu knapp $\frac{3}{4}$ mit hautwarmem Wasser* zu füllen. Tipp: Noch ein Glas bereitstellen, es dient zur Erfrischung und kann später möglicherweise auch als leeres Glas noch nützlich sein, wenn man in der Wanne bleiben will :-)

Als nächstes folgen die Zusätze. Ich verwende z.Z. für ein Vollbad 100 Gramm Natron, 100 Gramm Soda und 50 Gramm deutsches Steinsalz. Alles umrühren, bis es sich aufgelöst hat. Anm.: Die jeweiligen Mengenanteile teste ich momentan noch. Die Zutaten sind billig über das Internet zu erhalten.

Abschließend die *Wanne mit passend temperiertem Wasser fertig auffüllen*. Die endgültige Temperatur muss unter der des Körpers von ca. 36,5 Grad liegen, damit der erwünschte Osmose-Effekt zur Entgiftung über die Haut einsetzen kann! Ich temperiere anfangs auf 35 Grad, allerdings allmählich steigend auf gegen Ende hin 36 Grad, da es mir sonst auf Dauer im Wasser zu kühl wird. Zum Messen dient ein Kühlschranks- oder Badewannen-Thermometer (aus der Babyabteilung).

Sehr wichtig ist eine *möglichst lange Badedauer*. Der Effekt beginnt frühestens nach ca. 30 Minuten, wir reden hier also über eine Badedauer von mindestens 1 Stunde, Ziel sollten jedoch 2 bis 3 Stunden sein (wer es denn schafft). Übrigens: Als Heilbehandlung wurden unter Aufsicht auch schon 8 Stunden und mehr in der Wanne verbracht, wohlgerne am Stück ... ich denke irgendwie wieder an das o.g. Glas :-)



*Das Prinzip aller Dinge ist Wasser;
aus Wasser ist alles,
und ins Wasser kehrt alles zurück.*

Thales von Milet (um 625 - 545 v. Chr.)

● Basisch-reduktive Ernährung

Gesundheitliche Fake-News ...

Das nun Folgende möchte man manchmal zuerst kaum glauben. Die „Meinungsbildung“ der Medien (Werbung etc.) und der Politik (Gesprächsrunden usw.) gaukelt uns tagtäglich gesundheitsbezogen „alternative Wahrheiten“ (schon der Begriff ist eine Beleidigung der Intelligenz) vor - und das zeigt Wirkung! Und zum Schluss gilt wie immer: Die (unwissende) Mehrheit hat recht und die Strippenzieher mehr Geld ;-).

Lobbyisten sorgen zum Teil ganz offen dafür, dass die von ihnen vertretenen „Gesundheits“-Produkte, randvoll mit Getreide, Zucker und/oder anderen ungesunden Kohlenhydraten sogar noch als gesunde Bio-Produkte vermarktet werden dürfen.

Wohlgermerkt, wird reden hier von der Missachtung von Fakten, die oft schon **seit Jahrzehnten wissenschaftlich belegt** sind! Bitte einfach weiterlesen und bei Zweifeln mit den Fakten aus den Büchern von Dr. Probst vergleichen. Dort werden diese Daten noch umfangreicher ebenfalls anhand wissenschaftlicher Quellen, u.a. von Nobelpreisträgern, dokumentiert.

Doch nun zu den nackten Tatsachen. Bitte zu Ende lesen und keinen Frust aufkommen lassen, die gute Nachricht kommt zum Schluss :-).

Basisch macht gesund ...

Inzwischen wird in Ärztekreisen nicht mehr angezweifelt, dass Übersäuerung ungesund ist. Weiterhin ist man sich bewusst, dass die **Mehrheit der Bevölkerung, gleich welchen Alters, übersäuert** ist, und zwar hauptsächlich aufgrund ungesunder Ernährung. Fast Food, Softdrinks, hoher Fleisch- und Fischkonsum, Getreideprodukte und hoch verarbeitete Lebensmittel hinterlassen eben zwangsläufig ihre sauren Spuren.

Es besteht also ein logischer Zusammenhang zwischen dem für eine dauerhafte Gesundheit wichtigen leicht basischen Körpermilieu und den dafür erforderlichen basischen Lebensmitteln.

Kein vernünftiger Mensch kann also noch anzweifeln, dass eine vorrangig **basische Ernährung für die Gesundheit sehr zuträglich** ist.

Insofern ist es sinnvoll, Lebensmittel zuerst einmal nach deren sauren oder basischen Auswirkungen auf den Körper zu unterteilen. Einen Überblick bietet hier der **PRAL-Wert**. Er steht für „potential renal acid load“ (= potentielle, die Nieren betreffende Säurelast).

Gesund sind danach die meisten Getränke (ganz mies ist Cola), Gemüse, Salat, grüne Bohnen, Nüsse, Obst, Öle und Fette (bis auf Butter).

Ungesund sind Brot, Getreide/Mehl, Teigwaren, Milchprodukte (bis auf Molke), Eier, Fleisch und Wurstwaren, Fisch und Meeresfrüchte, Erbsen und Linsen, Milcheis und Kuchen.

Ein guter **Indikator für Übersäuerung** ist die Haut. Schnelles Schwitzen und Pickel bis hin zu Neurodermitis sind klare Anzeichen für ein ungesundes saures Körpermilieu. Dieses lässt sich übrigens nicht über das Blut feststellen, da der Blut-pH-Wert vom Körper weitgehend konstant gehalten wird.

Ein weiterer Indikator ist Haarausfall.

Um dauerhaft gesund zu sein, solltest du die folgenden im Zusammenhang mit dem Körperstoffwechsel äußerst wichtigen Punkte beachten, die natürlich wiederum Einfluss auf die Wahl der geeigneten Nahrung haben.

Zucker und jedes Getreide machen krank ...

Dass **Zucker** in jeder Form (also auch als Sirup oder gefaked als Süßstoff) nicht gesund ist, hat sich inzwischen schon weitgehend herumgesprochen.

Süßstoff ist so ungesund, weil – neben der zumeist verwendeten Chemie – dem Körper bereits am Mund durch den Geschmack vorgetäuscht wird, dass jetzt etwas Süßes kommt. Nun beginnt sofort die Bauspeicheldrüse, Insulin zu erzeugen, um den erwarteten Zucker sofort abzubauen. Der kommt aber leider nicht, daher muss zu allem Überfluss nun vom Körper das Insulin wieder mühsam abgebaut werden, das ja nicht durch den Zucker verbraucht wird.

Jedoch aufgrund bewusster Desinformation verschwiegen, schwer zu glauben, und dennoch wissenschaftlich schon seit Langem bewiesen: Auch **alle Getreideprodukte (inkl. Reis) sind extrem ungesund!** Sie haben ein so breites Spektrum an negativen Auswirkungen auf die Gesundheit, dass ich absolut perplex war, nachdem ich die wissenschaftlichen Fakten gelesen hatte.

Ich habe daher diese umfangreichen Informationen an separater Stelle weiter hinten detailliert aufgeführt.

Faktencheck → siehe „Ergänzende wissenschaftliche Fakten“

Im übrigen ist Getreide säurebildend, also schon deswegen zu vermeiden.

Oft wird angeführt, dass **Vollkorn**-Produkte doch als gesund bekannt seien. Dies wäre im Grunde auch halbwegs richtig, da man dann wenigstens gesunde Mineralstoffe u.ä. zu sich nehmen würde, die möglicherweise die negativen Faktoren ausgleichen.

Die Realität ist leider anders. Gekauftes „Vollkorn“-Brot enthält üblicherweise hohe Mengen an Nicht-Vollkorn; einfach mal auf der Rückseite der Verpackung nachschauen. Bleibt noch ein selbstgemachtes Vollkorn-Getreideprodukt. Nur muss man dann entweder selbst mahlen oder jemanden finden, der die erforderliche grobe Qualität, eben mit den ganzen Körnern inkl. Schale, anbietet.

Tipp: Je gröber das Mehl ist, umso weniger ungesund ist es. Bei dem Kauf des Mehls daher auf den

„Type“-Wert achten. Type 650 (fein gemahlen) ist ganz schlecht, Type 1050 (grob gemahlen) schon besser.

Nur ändert all das nichts an dem Grundproblem, dass **Getreide per se nachgewiesen ungesund** ist. Deswegen kann ich dir nur ganz dringend empfehlen, lieber die Nährstoffe aus anderen, gesunden Pflanzen aufzunehmen und auf Getreide zu verzichten. Glaube mir, es geht wirklich, selbst beim Kochen. Mein Tipp: Mandelmehl mit einem natürlichen, ballaststoffreichen Verdicker wie Flohsamenschalen-Pulver oder Johannisbrotkern-Mehl.

Klar, am Anfang ist es (speziell wegen der suchterzeugenden Wirkung von Getreide) besonders schwer, hier Verzicht zu üben. Aber wenn der Entzug vorbei ist (ja, wie bei einem Süchtigen!) und man seinen „Ersatz“ gefunden hat, ist es überraschend leicht.

Tipp: Als Genussmensch ist mir der **Verzicht auf das morgendliche Brötchen** (möglicherweise mit ungesunder Butter, Marmelade, Wurst oder Käse) naturgemäß besonders schwer gefallen. Morgens an Salat oder Gemüse, Nüssen und etwas Obst zu knabbern, ist nicht so wirklich mein Ding. Inzwischen habe ich das Problem für mich aber auf gesunde Weise gelöst. Ich trinke morgens viel (Wasserstoff-/)Wasser, grünen Tee und Kaffee, lasse dafür aber das Frühstück ausfallen – praktischer Weise also gleichzeitig eine Art von gesundem Intervallfasten (sh. unten). Und ich habe dabei keinen Hunger! Mittags gibt es einen Smoothie mit genau den o.g. Bestandteilen plus ein paar Ergänzungen wie frischen Ingwer, Zimt, Walnussöl/MCT-Öl, schwarzen Pfeffer und Kurkuma-Pulver. Cremige Konsistenz, schmeckt mir klasse, deutlich besser als die einzelnen Bestandteile :-)) und ist richtig gesund. Voraussetzung ist nur ein guter Mixer und etwas Phantasie für Variationen.

Das richtige Fett macht gesund ...

Leider benötigt der Energielieferant **Glucose** (aus allen **Kohlenhydraten** wie Zucker, Nudeln, Brot etc.) zum Weitertransport in die Zellen **Insulin**. Dieses wiederum aktiviert u.a. den **mTOR**-Prozess. Eine ständige Überaktivierung von mTOR führt erwiesenermaßen zu diversen Arten von innerlichen, oft lange unerkannten **Entzündungen** („**silent inflammations**“), die letztlich in Krankheiten münden, bei denen dann zumeist eine schwere Entzündung (sic!) diagnostiziert wird.

Unter anderem **Fructose** (aus Fruchtzucker von Obst) erzeugt zudem ungesunde „advanced glycation endproducts“ (**AGE**).

Aufmerken: Entzündungen werden immer noch in der Schulmedizin als die Ursache der meisten Krankheiten angesehen, nicht als die Folge. Du weißt es jetzt besser: Die Ursache ist meist zu viel Glucose in Verbindung mit Insulin und den entsprechenden Auswirkungen durch eine Überaktivierung von mTOR und damit eben der Entstehung von Entzündungen. Dies gilt speziell in Verbindung mit einem übersäuerten, durch viele Schadstoffe belasteten und durch einen defekten Darm („**leaky gut**“) stark (immun)geschwächten Körper.

Und was unternimmt der Arzt ganz allgemein gegen eine Entzündung? Er behandelt das **Symptom, nämlich die Entzündung, statt die Ursache**. Nun verschreibt er Medikamente, um die Entzündung wegzubekommen. Eigentlich schade, denn die Entzündung war ja nur der aus Sicht des Körpers sinnvolle Hinweis auf ein Problem, und gleichzeitig ein Mechanismus zur Temperaturer-

höhung.

Eine **hohe Körpertemperatur** - genau diese zeigt sich nach außen als Fieber - ermöglicht der Immunabwehr eine schnellere Bewegung/Reaktionsfähigkeit, ist also gut und nicht schlecht! Pro ein Grad Erhöhung der Körper-Kerntemperatur verdoppelt sich die Bewegungsgeschwindigkeit der Immunabwehr, so dass die Heilung entsprechend beschleunigt wird. Erst ab ca. 41 Grad ist es daher sinnvoll, einzuschreiten und (mit Naturstoffen) leicht fiebersenkend entgegen zu wirken.

Übrigens: Häufig hat man **während einer Krankheit zeitweise keinen Hunger**. Dies ist ein gutes (!) Zeichen, denn die Verdauung behindert den Körper bei der Immunabwehr und wird daher absichtlich zurückgefahren. Also: Auf seinen Körper hören und sich keinesfalls zum Essen zwingen (lassen). Und keine Sorge: Die allermeisten von uns haben noch genug Energiereserven für den Notfall (Fett, Muskeln), so dass Essen auch eine Zeit lang ausfallen kann.

Kaum zu glauben, aber der Organismus ist nach einer schulärztlichen „Behandlung“ der Entzündung oft „schlau“ genug, einzusehen, dass der Hinweis unerwünscht ist - und lässt es an dieser Stelle ab sofort bleiben. Folge: Entzündung dort weg, Patient leider aber immer noch krank. Und die nächste schmerzhafteste Entzündung kommt (woanders) bestimmt bald wieder.

Wenn man darüber nachdenkt, könnte man zynisch werden und fragen, ob diese Art der Behandlung wohl mehr der Gesundheit des Patienten oder mehr der (finanziellen) Gesundheit des Arztes dient. So jedenfalls war nach Prüfung der Faktenlage mein erster intuitiver Eindruck. Dazu passt sehr gut dieser altbekannte Reim: „Was bringt den Doktor um sein Brot? a) die Gesundheit b) der Tod. Drum hält der Arzt, auf dass er lebe, uns zwischen beiden in der Schwebel.“

Ich möchte jedoch an dieser Stelle die Mehrheit der Ärzteschaft ausdrücklich in Schutz nehmen. Mein Eindruck ist inzwischen, dass bei den meisten Menschen eine große **Unkenntnis über die wahren Hintergründe von Krankheiten** herrscht. Verständlich, mir mussten auch erst die Augen geöffnet werden, um es zu verstehen. Doch nun kann ich selbst über den Level meiner Gesundheit bestimmen, den **Wissen ist Selbstbestimmung**.

Nur um nicht missverstanden zu werden. Ich verteufele nicht die Medizin als solche, die gerade im technischen Bereich und bei der Forschung durchaus Erstaunliches leistet. Auch die Behandlung der Symptome ist heutzutage oft sehr effektiv. Es fehlt nur ganz einfach der letzte Schritt, hin zu einer Behandlung der Ursachen, denn nur **so wird aus einem Arzt ein wirklicher Heiler**.

Glücklicherweise gibt es neben den ungesunden Kohlenhydraten als weiteren **Energieförderer Fett bzw. Öl**. Dieses wandelt der Organismus (Leber) in unschädliche Ketonkörper um. Die Ketone können nun ohne weitere Arbeit per Bluttransport zu den Zellen befördert werden, um dort den Mitochondrien als Energie zu dienen. **Insulin wird dabei nicht benötigt**. Ciao, Diabetes ;-)

Bei fortwährender zu hoher Kohlenhydrat-Zufuhr ist epigenetisch der Schalter für Fett-Verbrennung mangels Notwendigkeit weitgehend deaktiviert, aktiv ist hingegen die Kohlenhydrat-Verbrennung. Aus einem **Notprogramm** des Körpers wird somit ein Standardprogramm. Da das Fett nun nicht mehr richtig verbrannt bzw. ausgeschieden wird, lagert es sich ein.

Es liegt also nahe, Kohlenhydrate zu reduzieren und den Schalter für Fettverbrennung (Ketose) epigenetisch wieder zu aktivieren, was im laufenden Betrieb :-) möglich ist. Wie uns die **Epigenetik** gelehrt hat, wirken sich Umweltfaktoren aller Art ständig auf die bereits vorhandenen Gene aus, eben durch deren De-/Aktivierung.

Der Weg zur Ketose ...

Um den Körper jedoch überhaupt erst einmal zur **Umstellung auf Fettverbrennung (Ketogenese)** zu überreden und diesen Zustand dann aufrecht zu erhalten, muss der Gesamt-Kohlenhydrat-Anteil gerade in der Umstellungsphase konsequent niedrig gehalten werden: Zwingend ca. 20 Gramm pro Tag bis zur erfolgreichen Umstellung des Körpers, danach dauerhaft maximal 50 Gramm pro Tag. Aber auch hier gilt nach(!) der Umstellung: Gelegentliche Sünden sind völlig in Ordnung, damit kann der Körper dann gut umgehen.

Sobald man beginnt, die notwendige Energie primär aus Fett/Öl zu gewinnen, passiert etwas Tolles: Der Körper stellt sich von Kohlenhydrat- auf Fett-Verbrennung um (Zustand der Ketose). Wichtig ist zumindest in dieser Zeit ausreichende Bewegung, da sonst die Gefahr besteht, dass der Körper die nötige Energie via Fett insbesondere aus der Muskulatur abbaut, was dort logischerweise unerwünscht ist und durch Bewegung verhindert werden kann.

Die Umstellungsdauer, bis man endgültig in Ketose ist, hängt von der Ernährung ab. Ist man 100 Prozent konsequent, kann man sich schon nach 3 Tagen auf die Ketose umgestellt haben. Schafft man nur 80 Prozent, liegt die Dauer bei 1 bis 2 Wochen oder länger. Messen lässt sich der Grad der Umstellung über Blut, Atem und Urin:

Anzahl der 3-Hydroxybutansäure Moleküle im Blut (entsprechendes Gerät kostet zwischen 40 und 50 Euro.); ab Werten von 0,5 bis 2 mmol/Liter spricht man von dem Stoffwechsellzustand der Ketose;

Ketonix Breath Ketone Analyzer, um die Atemluft zu untersuchen;

ein grobes Ergebnis erhält man auch mit dem Urin-Indikatorstreifen (Ketostix).

Gute Omega-Fettsäuren sind wichtig ...

Fast alle Fette/Öle haben einen zu hohen und damit ungesunden, weil entzündungsfördernden, Omega-6-Anteil. Daher ist grundsätzlich, aber insbesondere in der Ketose, auf die ergänzende Zufuhr der entzündungshemmenden Fettsäure **Omega-3**, z.B. mittels Fisch- oder **Algenöl**, zu achten. Leinöl ist dafür übrigens weniger geeignet; dieses liefert zwar die Omega-3-Vorstufe ALA, die jedoch unwirksam wird, wenn gleichzeitig zu viel Omega-6 verfügbar ist. Mehr Infos zu den Omega-Fettsäuren findest du im Abschnitt „Nahrungsergänzungsmittel“.

Als sehr effektiv hat sich übrigens die Nutzung von **MCT-Öl** gezeigt, das gleichzeitig ausgleichend gegenüber dem Kohlenhydrat- bzw. Protein-Überkonsum wirkt. Für die dauerhafte Ketose ist energetisch ein entsprechend hoher **Fettanteil von 2:1**, besser 3:1, in der Nahrung zu berücksichtigen.

Ebenfalls ein sehr gesundes Öl ist natives, kaltgepresstes Olivenöl, das auch ein wichtiger Bestandteil der sogenannten Mittelmeer-Ernährung ist.

Inzwischen wurde **Linolsäure** als eine der Ursachen von pro-inflammatorischen, also Entzündungen auslösenden Vorgängen identifiziert. Linolsäure ist leider in den meisten pflanzlichen Ölen in hoher Konzentration vorhanden. Am besten verträglich scheint noch das Olivenöl zu sein, welches nur 3 bis 20 % Linolsäure enthält, und das (anders als MCT-Öl) aus anderen Gründen nicht zu bevorzugende Kokosöl mit 1 bis 2,5 % Linolsäure.

Faktencheck → siehe „Ergänzende wissenschaftliche Fakten“

Falls du etwas zum geschichtlichen Ablauf der Heilung mittels Ketose erfahren willst, solltest du dir den Youtube-Beitrag „Ketogene Diät in der Medizin der letzten 200 Jahre“ von Prof. Dr. rer. hum. biol. Ulrike Kämmerer ansehen: https://www.youtube.com/watch?v=JfTD_J_XYc4

Und nebenbei abnehmen ...

Macht man alles richtig und übertreibt es dabei nicht mit der Fettszufuhr :-)) dann nimmt man sichtbar nicht nur einfach an Gewicht ab wie bei einer rein basischen Ernährung (zu kohlenhydratorientiert) oder bei einer LowCarbHighFat-Ernährung (zu viel Proteine, die dann ungesund wirken). Vielmehr wird man ketogen auch immer gesünder, denn zusammen mit dem Fett verschwinden endlich auch die darin eingelagerten Schadstoffe, auf ganz natürliche Weise.

Und wenn es endgültig geschafft ist, gibt's ein „**Zuckerl**“: Die Ketone, die vom Körper nicht zur Energieproduktion verwendet werden, gelangen über die Niere in den Urin, der sie dann ausscheidet. Cool, ein zu viel an Fett führt dann nicht mehr zu Körperspeck, sondern wird einfach ausgeschieden. Und wenn dann doch mal Glucose angeliefert wird, ist es nicht so tragisch, der gesunde(te) Körper kann das nun verkraften. Also Sündigen ist durchaus drin, schon, um den Prägungseffekt (Trigger) zu vermeiden, der unseren Körper etwas träge macht.

Proteine sind gesund, aber ...

Proteine bzw. Eiweiße benötigt der Körper für seine Gesundheit. Sobald man jedoch zu viel davon zuführt, wird auch hierdurch ein ungesunder Prozess angestoßen; mittels **Gluconeogenese** wird aus den überschüssigen Proteinen wieder ungesunde Glucose gebildet.

Somit darf man es mit der Menge insbesondere der großen Eiweißlieferanten Fleisch, Geflügel und Fisch **nicht übertreiben**; alles zusammen maximal 100 Gramm pro Woche ist die Obergrenze. In diesem Zusammenhang sei auch nochmals an die mit diesen Nahrungsmitteln verbundene Gefahr der **Übersäuerung** erinnert.

Faktencheck → siehe „Ergänzende wissenschaftliche Fakten“

Da der Mensch genetisch als Jäger, sprich Raubtier, ausgelegt ist, sehe ich persönlich es als natürlich an, auch **Tiere und deren Produkte zu essen**. Dies setzt allerdings voraus, dass diese Tiere ein wenn auch nicht zwangsläufig glückliches, so doch zumindest naturnahes Leben führen durften und somit auch nicht mit **Antibiotika** und anderen „leckeren“ Sachen zugemüllt wurden, die wir damit ja ebenfalls zu uns nehmen. Wirklich schlimm, man denke nur an die sich immer

häufiger bildenden Bakterien-Resistenzen (MRSA); das gehört endlich verboten! Hier zeigt sich recht deutlich, wie dämlich Menschen im Allgemeinen und Politiker im Speziellen sein können.

Sobald es jedoch um die Tötung von uns **sozial nicht unbedingt unterlegenen Lebewesen** wie Walen, Elefanten oder Schimpansen geht, ist das fast wie im Krieg. Angeblich intelligente Wesen (die guten Menschen) töten dabei angeblich ebenfalls intelligente Wesen (die bösen Menschen). Als ob sich noch nicht herumgesprochen hätte, dass Kriege noch nie Probleme gelöst haben. Aber so ist das eben wie immer mit dem Raubtier Mensch, wenn mehr Kleinhirn als Großhirn die Handlungen unserer ehrenwerten Anführer und deren hörigem Fußvolk bestimmt.

Übrigens: Zum Thema **Nachdenken** muss ich dir leider eine Illusion nehmen. Inzwischen weiß man, dass im **Gehirn** zu rund 90 % die vorzeitlichen Strukturen unser Handeln bestimmen, Das Großhirn wirkt da eher als beiläufige Instanz, die „Vorschläge“ zum Handeln erhält und dann glaubt, zu entscheiden. Nur wird inzwischen vermutet, dass die Entscheidungen zu diesem Zeitpunkt bereits getroffen sind. Mit anderen Worten, meine „Entscheidung“ werde ich genau so auf jeden Fall treffen, weil das „Abwägen“ faktisch bereits erfolgt ist, das Ergebnis also schon feststeht. Denn dieses Abwägen haben eben bereits archaische, uralte Hirnstrukturen vorgenommen, die nur so etwas wie „Angriff oder Flucht“ kennen. Damit kann man auch besser verstehen, warum viele menschliche Handlungen trotz unseres tollen Intellekts :-)) zum Teil so unlogisch oder gewaltsam sind.

Falls man sich zum eigenen und dem **Schutz der Tiere** entscheidet, vegetarisch oder vegan zu leben, kann man zwar die meisten Proteine, Mineralstoffe und Vitamine auch durch pflanzliche Nahrung erhalten. Es ist dann jedoch unbedingt erforderlich, einzelne noch fehlende Nährstoffe wie Omega 3 (bei Fischverzicht) und Vitamin B 12 (bei Fleischverzicht) mittels NEM zu ergänzen.

Als Alternative zu tierischen Proteinlieferanten bieten sich pflanzliche Eiweißquellen an. Eine Übersicht findet man unter <https://www.bevegt.de/pflanzliche-eiweissquellen/>

Die großen Zusammenhänge ...

Zur Verdeutlichung nochmals als grobes Schaubild:

Proteine / Eiweiße	Kohlenhydrate	Kohlenhydrate	Fett / Öl
<i>Fleisch, Fisch, Geflügel, Hülsenfrüchte etc.</i>	<i>Obst</i>	<i>Zucker, Getreide inkl. Reis, Kartoffeln etc.</i>	
	Fructose → AGE		
Gluconeogenese →	Glucose	Glucose	Ketone
	Insulin, AGE	Insulin, AGE	
säurebildend	mTOR	mTOR	
Gesunde Aminosäuren	Entzündungen	Entzündungen	Gesunde Energie

Faktencheck → siehe „Ergänzende wissenschaftliche Fakten“

Unerhitzt ist gesund ...

Zu meinem großen persönlichen Bedauern werden durch eine Erhitzung über ca. 42 Grad Celsius die für den Körper nachweislich wichtigen **Elektronen und Biophotonen eliminiert**.

Eine hohe Zahl verfügbarer Elektronen ist es jedoch, die unseren Körper in einen der Gesundheit förderlichen reduktiven Zustand versetzt.

Bei Biophotonen (ja, die gibt es nachgewiesenermaßen) handelt es sich letztendlich um winzige Lichtpartikel. Es ist erstaunlich, dass Photonen offensichtlich auch bei der Signalübertragung zwischen den Körperzellen und Genen eine Rolle spielen. Nachweislich ist übrigens die chemische Weiterleitung eines Signals für manche Körperreaktionen zu langsam, eine Informationsübertragung mit der Geschwindigkeit des Lichts dagegen nicht.

Außerdem werden durch Erhitzung je nach Hitzegrad **Proteine/Eiweiße und Vitamine zerstört**, Fette (Öle) werden allmählich durch das Erhitzen in schädliche **Transfette** umgewandelt. Hier liegt auch der Grund, warum Fertignahrung und Frittiertes oft so ungesund sind.

Du solltest daher auf ein übermäßiges **Bräunen oder Anbraten** von Nahrungsmitteln generell verzichten, denn dabei entstehen immer **giftige Acrylamide**. Nicht ohne Grund dürfen die Pommes in Deutschland nicht mehr so stark angebräunt werden. Daher muss leider auch das Grillen kritisch gesehen werden, egal, ob Fleisch oder Gemüse auf dem Grill liegt.

Faktencheck → siehe „Ergänzende wissenschaftliche Fakten“

So ist ist auch nachvollziehbar, wofür Dörr-Automaten Verwendung finden. Aufgrund der geringen Wärmezufuhr bleibt die Nahrung gesund, sofern sie das schon vorher war ;-)

Der Nachteil liegt in der langen Erwärmungsdauer, insbesondere bei so leckeren Sachen wie knusprigen Grünkohl-, scharfen Lauch-, Apfel- oder Zucchini-Chips.

Tipp: Auch eine gesund zubereitete Gemüsebrühe wärmt den Magen. Die Brühe erhitzen, das verwendete Gemüse entsorgen (oder anderweitig verwenden), nicht erhitztes frisches Gemüse erst ganz zum Schluss zufügen, dann hat man etwas Warmes und Gesundes im Magen. Alternativ geht auch eine Knochenbrühe, möglichst aus Markknochen, sie ist ebenfalls sehr nahrhaft und speziell während der Ketogenese bzw. Ketose hilfreich.

Auf den Punkt gebracht ...

Ich hoffe, ich konnte dir durch die bisherigen Ausführungen schon verständlich machen, warum die richtige Ernährung so absolut elementar für die Gesundheit ist.

Du dürftest nun auch verstehen, warum eine **basisch-reduktive, kohlenhydratarme Ernährung** überhaupt so gesund ist. Und dass es um mehr als nur eine vegane, LowCarb-, Paläo- oder Rohkost-Ernährung geht, wenn man Gesundheit will.

Ich persönlich orientiere mich dabei an den **Lebensbedingungen aus grauen Vorzeiten, noch vor der Landwirtschaft**. Denn genau darauf ist unser Körper nun mal ausgelegt, daran kann niemand rütteln. Wir können nicht erwarten, dass die Evolution sich in den paar Jahrtausenden, in denen der „zivilisierte“ Mensch gelebt hat, an all die Schadstoffe anpasst, die dem Körper seitdem in ständig steigendem Maße zugeführt werden. Schlimmer noch, er kann viele ihm unbekannte Stoffe noch nicht mal wieder ausscheiden und lagert sie im Fett ein!

Zusammengefasst, so geht es: Möglichst keine Kohlenhydrate (Glucose), Obst (Fructose, Glucose) nur in geringer Menge zur Abdeckung des Vitaminbedarfs, begrenzt Proteine (Gluconeogenese) wie Fleisch etc. zur Deckung des Bedarfs an Aminosäuren, viel Salat, viel nicht oder nur leicht erhitztes Gemüse, Pilze, regelmäßig aber nicht zu viel ganze Nüsse bzw. gemahlene Nüsse (für Mehl oder im Smoothie), in begrenztem Umfang Samen, viel Gewürze, ausreichend Fette/ Öle unter Beachtung des Omega-3-Bedarfs, keinerlei Zucker und Getreide, - wer sich daran hält, hat schon fast seine dauerhafte Gesundheit erreicht. Zumindes, was die Nahrung angeht, die ja nicht der einzige Faktor für Gesundheit ist.

Wann werden Ärzte endlich ihrem hippokratischen Eid gerecht, informieren sich umfassender und heilen wirklich? Wann beginnen Ärzte endlich, ihren Patienten klar zu machen, dass für eine **dauerhafte Gesundung die Umstellung der Lebensgewohnheiten zwingend erforderlich** ist, Medikamente dagegen nur suboptimal sind?

Nicht übersehen werden darf, dass diese Art der Ernährung auch zu einem **Mangel** führen kann, wenn man zu einseitig isst. Zu nennen sind insbesondere die B-, C- und D-**Vitamine** sowie die **Mineralstoffe** Zink, Kalzium, Eisen und Jod. Bei fettlöslichen Vitaminen ist zudem die Einnahme zusammen mit Fett/Öl und einem Essen (damit die Bauchspeicheldrüse auf Touren kommt) wichtig, da sonst dort ein Mangel entstehen kann. Eine Unterversorgung kann für Veganer auch bei **Proteinen** entstehen, da die pflanzliche Alternative der Hülsenfrüchte im Normalfall aufgrund giftiger Lektine nicht roh verzehrt werden darf; Erhitzen über 42 Grad zerstört jedoch allmählich die Proteine.

Und wenn's schwer fällt ...

Hier kommen nun wie versprochen die „Good news“. Neueste Untersuchungen haben nämlich gezeigt, dass eine solche gesundheitsbetonte Ernährung nicht zu 100 % umgesetzt werden sollte.

Wenn der Körper nämlich insbesondere aufgrund Entgiftung und gesunder Ernährungsweise wieder eine gut funktionierende Immunabwehr hat, macht er es sich gewissermaßen bequem. Treten dann außergewöhnliche neue Bedrohungen wie unbekannte gefährliche Viren oder Bakterien auf, kommt die Abwehr nur relativ langsam in die Hufe.

Es ist daher tatsächlich sinnvoll, bei bis zu ca. **20 % der Ernährung zu „sündigen“**, um dieses Triggern des Körpers zu vermeiden. Man muss dadurch auch keine Verschlechterung der erreichten Gesundheit befürchten, denn der Körper ist „gestählt“ genug, um das locker zu verkraften.

Außerdem wird man mit Freude feststellen, dass nach der erfolgten Umstellung der Ernährung

plötzlich die **Heißhunger-Attacken und die Gier nach Süßem verschwunden** sind. Im Gegenteil, ich habe festgestellt, dass Magen und Darm ein Zuviel an ungesundem Essen nun mit Grummeln quittieren - da futtert man dann schon ganz von alleine bewusster.

Vermutlich geht es dir an diesem Punkt genau wie mir - man fragt sich erst einmal, wie eine so weitreichende Änderung der Ernährung überhaupt **umsetzbar** ist. Und zugegeben, es wird einem keineswegs leicht gemacht, das Passende einzukaufen und außerhalb der eigenen vier Wände gesund zu essen.

Eine Umstellung meines **Speiseplans** war am Anfang natürlich schwierig, das Ergebnis eher eintönig. Im Laufe der Zeit lernt man jedoch, mit den „zulässigen“ Sachen und viel Gewürz mehr Vielfalt in's Essen zu bekommen. Auch bei warmen Speisen lässt sich einiges erreichen, wenn man ein wenig Phantasie entwickelt. Anfängliche Misserfolge speziell hinsichtlich des bei Kokos- oder Nussmehl erforderlichen Emulgators sollten dich aber nicht entmutigen – das wird schon!

Ich habe den Eindruck gewonnen, dass man außerdem ernährungstechnisch nicht zwangsläufig bis zum Äußersten gehen muss, um gesund zu sein. Meine eigene **nahrungsbezogene Entwicklung** (die noch nicht zu Ende ist) würde ich, beginnend mit einer gründlichen Entgiftung, in folgende Level unterteilen:

Level 1 (nur das Nötigste im ersten Schritt):

Reduzierung des Zuckerkonsums durch bewusstes Einkaufen mit Blick auf die „Nährstoff“-Tabellen auf der Verpackung von Nahrungsmitteln. Ziemlich erschütternd, wenn einem klar wird, dass die allermeisten Produkte mehr als 10 %, oft auch über 40 % Zuckeranteil haben, selbst dort, wo man es nicht sofort erwartet.

Weitestgehender Verzicht auf alle stark zuckerhaltigen Naschereien wie Schokolade, Kuchen und Eis oder Ersatz durch eine kohlenhydratarme Variante.

Level 2 (gutes erreichbares Mittelmaß):

Allmähliche Umstellung der Ernährung hin zu mehr basischer Kost.

Nur noch Getränke in Form von reinem Wasser, ungesüßtem Kaffee und Tee (grün oder Kräuter). Wenn schon Alkohol, dann nur noch die hochprozentigen Spirituosen (enthalten keinen Zucker) sowie trockenen Wein, bevorzugt rot; keine Liköre (viel Zucker), wenig/kein Bier (viel Kohlenhydrate) und andere süßlich schmeckende Alkoholika.

Level 3 (nahe dran gesund zu leben):

Weitere Einschränkung der Nahrung überwiegend auf Obst, Salat, rohes Gemüse, Pilze, Nüsse, Sahne, Schmand und (für die Wärme im Magen) Suppen aus Gemüse bzw. Fleisch und Kochkost auf Fettbasis.

Völlige Meidung von allen Getreideprodukten wie Brot, Nudeln etc. einschließlich Reis (ist alles pures Gift).

Möglichst wenig Kartoffeln (viele Kohlenhydrate) und dann auch nur ungebraten (wegen der Acrylamide) und vorher zur Reduzierung bzw. Umwandlung der Stärke erhitzt und über Nacht gewässert.

Fleisch, Geflügel oder Fisch, wenn man u.a. wegen der benötigten Eiweiße nicht ganz darauf verzichten will, nur einmal die Woche mit maximal 100 Gramm; alternativ kann man auch des

Öfteren entsprechend kleinere Portionen, z.B. auf dem Salat, verwenden.
Nach dem Abendessen bis auf Wasser keine Nahrungsaufnahme mehr.

Level 4 (Gesundheitsbasis geschaffen):

Komplette Umstellung auf eine basisch-reduktive, ketogene und rohkostorientierte Ernährung.
Wegfall der Kartoffeln (Kohlenhydrate).

Reduzierung von Obst (Beeren sind in kleinen Mengen ok, sonst zu viel Fructose und Glucose).
Hülsenfrüchte nur in geringem Umfang zur Deckung des Proteinbedarfs (neben Nüssen).

Man ernährt sich nun zu 80 % von zumeist unerwärmter Rohkost, meidet dabei zu viele Proteine und die allermeisten Kohlenhydrate, und führt Energie praktisch nur noch mittels Fetten (Ölen) zu. Fette sind deutlich energiereicher als Kohlenhydrate, der Körper weiß schon selbst, was er am liebsten mag.

Man hat nun den schwersten Schritt hinter sich und seinen Körper von Kohlenhydrat-Verbrennung auf Fett-Verbrennung in Verbindung mit gesunden Lebensmitteln umgestellt und damit ein jahrzehntelanges Martyrium seines Körpers beendet.

Ich bin sicher, dass man auch bei Level 2 oder besser Level 3 immer noch einen effektiven Beitrag für seine Gesundheit leistet. Ist man jedoch krank und will versuchen, sich auf natürliche Weise selbst zu heilen, kommt man um Level 4 nicht herum – aber es geht, man muss nur wollen.

Heilung meint dabei **alle Zivilisationskrankheiten, von Allergien über Rheuma, MS und Krebs bis hin zu Demenz**. Ich habe dazu u.a. im Internet eindrucksvolle Berichte gefunden, die immer wieder belegen, dass Krankheit eben nicht „gottgegeben“ oder „Alterserscheinung“ ist und dementsprechend fast immer - auch ohne Medikamente - geheilt werden kann. Natürlich immer im Zusammenspiel mit den übrigen, im Rezept für Gesundheit bereits genannten Einflussfaktoren; wichtig ist spätestens(!) bei Krankheit immer eine ganzheitliche Betrachtung und Vorgehensweise.

All die liebgewonnen Futtermittel ...

Leider gibt es bei der **konsequent basisch-reduktiven Ketogenese**, also der Umstellung auf obstarke, rohkostbetonte Ernährung bei gleichzeitiger überwiegender Energieverwertung über Fette kein „bisschen schwanger“. Will man diesen für eine dauerhafte Gesundheit wichtigen Schritt gehen, muss man eisern sein und auf viele liebgewonnene Nahrungsmittel verzichten.

Und dann muss der Körper auch zuerst mal kapieren (Epigenese), dass Jahrzehnte falscher Ernährung nun ihr Ende haben. Er jault daher anfangs auch auf, lässt sich aber mit der kurzzeitigen Gabe entsprechender NEM und fetter Knochenbrühe ganz gut beruhigen.

Ich bekomme die Krise ...

Am Anfang der Umstellung auf Fettverbrennung treten ein paar Tage lang unangenehme Nebenwirkungen (u.a. durch Unterzuckerung) auf, die sogenannte **Keto-Krise**. Sie äußert sich ähnlich den Symptomen einer Grippe (daher dafür auch der Begriff der „Keto-Grippe“). Müdigkeit, Nervosität und Kopfschmerzen, etwas Übelkeit, Schwindel, Unkonzentriertheit, all das tritt mehr oder weniger stark auf, geht aber schnell vorbei, wenn man konsequent bleibt.

Ich habe es selbst erlebt, es ist anfangs schon heftig und verwirrend. Aber nach diesen ersten Tagen war es sogar richtig cool, ein ungewohntes Gefühl von Befreiung, anders kann ich es nicht beschreiben.

Vor allem für diese Krise verantwortlich sind die über die Leber **ausgeschiedenen Schadstoffe**. Salz vom Toten Meer unterstützt die Leber bei der Entgiftung, um die gelösten Gifte über die Galle in den Darm auszuscheiden. Zur erhöhten Zufuhr etwas Salz in wenig Wasser auflösen und vor dem Schlucken eine Minute im Mund lassen. Vorher und nachher mindestens zehn Minuten nichts essen/trinken. Zu weiteren wirksamen Hilfen wie Mariendistel, Flohsamen etc., lese bitte im Abschnitt zur Entgiftung nach.

Erfahrungen haben gezeigt, dass die Symptome bei Umstellung der Verbrennung auch durch die zeitweise Einnahme von folgenden hochdosierten NEM gemildert werden können: Mineral Zink, Coenzym Q10, Vitamine B1 + B6; Vitamin C (500 - 1000 mg tgl.); ebenfalls hilfreich ist eine fette Brühe, etwa aus Knochen gekocht.

Gerade während der Ketogenese gilt: **Ein bißchen schwanger ist nicht!** Um in der Umstellungsphase ein ständiges Umschwenken der Körpverbrennung zwischen Kohlenhydraten und Fett mit den besagten unangenehmen Folgen zu vermeiden, darf man nicht schwach werden. Die Grenze liegt bei ca. **20 g Kohlenhydraten pro Tag**, das ist verdammt wenig, muss aber sein!

Erst nach einigen Monaten hat sich der Körper dauerhaft angepasst, danach darf man auch mal wieder gelegentlich über die Stränge schlagen - wenn man es dann überhaupt noch will :-).

Man darf nicht vergessen, der Organismus macht jetzt etwas ganz Erstaunliches. Diverse Funktionen werden angepasst, es werden Hormongaben umgestellt, die Zusammensetzung der Bakterien im Darm und anderen Stellen des Körpers verändert sich, es hat Auswirkungen auf Drüsenfunktionen, das Lymphsystem und vieles mehr.

Aber am Ende hat man wieder einen **perfekt funktionierenden, gesunden Organismus**; wenn das nicht geil ist!



*Und ist ein großer Durchgang denn mein Leben
durch deinen Tempel, herrliche Natur,*

*so ward mir doch ein schöner Trieb gegeben,
vom Höchsten zu erforschen jede Spur.*

*So tränkt mich doch, bin ich auch selbst vergänglich,
Ein Quell, der ewig ist und überschwänglich.*

Christian Friedrich Hebbel (1813 - 1863)

● Zutaten einer gesunden Nahrung

Ein bisschen was geht schon ...

Wenn du trotz der ernüchternden Faktenlage nicht zu einer kompletten Ernährungsumstellung bereit bist, sollte du zumindest versuchen, doch wenigstens in Teilen gesünder zu essen. Du wirst mit Sicherheit erstaunt sein, welche positiven Auswirkungen selbst kleine Schritte mit sich bringen!

Grundsätzlich gilt die alte Wahrheit, dass man aufhören sollte, wenn es am besten schmeckt. Essen nur noch bei wirklichem Bedarf und lieber **kleine Portionen** nehmen; zu viel essen ist definitiv ungesünder als zu wenig essen. Oder mit den Worten von Giorgio Pasetti: „Die gesündeste Turnübung ist das (rechtzeitige) Aufstehen vom Esstisch“.

Hilfreich ist auch, zwischen **Appetit und Hunger** unterscheiden zu können. Ein guter Gradmesser ist die „Augenlust“. Rund 3 Monate nach einer konsequenten Ernährungsumstellung wirst du feststellen, dass die Gier nach Essen bei dem reinen Anblick eines gut ausgestatteten Buffets verschwunden ist; ich kann dies wirklich bestätigen. Man spürt dann, wenn man echten Hunger hat.

Immer mit der Ruhe ...

Es ist generell wichtig, Nahrung **lange zu kauen**. Empfohlen werden ca. 20 Kauvorgänge pro Gabel. Dadurch wird die Nahrung bereits vorverdaut (Speichel) und entlastet somit den Magen bzw. Darm. Gleichzeitig werden die Zellen der Nahrung durch das Kauen aufgebrochen, die wertvollen Nährstoffe können dadurch optimal vom Körper genutzt werden. Das Herunterschlingen großer Mengen an Nahrung führt außerdem zu Blähungen, wie du vermutlich bestätigen kannst.

Du solltest bereit sein, in der Ernährung **ein Mittel zum Zweck und keinen Selbstzweck** zu sehen. Ernährung lässt sich jedoch „anreichern“, wenn man in positiver Stimmung mit allen Sinnen, nicht abgelenkt von Zeitung, TV oder Handy, isst.

Letztlich wird durch die von mir vorgestellte gesunde Ernährung auch das **Bewusstsein** für Art und Qualität der Nahrung spürbar geschärft. Plötzlich nimmst du Essen anders bzw. intensiver wahr; früher alltägliche Speisen, die du so „nebenbei“ zu dir genommen hast, werden auf einmal zu seltenen Genüssen, deren guter Geschmack auf einmal in den Vordergrund tritt.

Diesem sich entwickelnden Körpergefühl kannst du voll und ganz vertrauen. Dein Körper sagt dir sehr genau, was und wie viel er wann benötigt. Glaube mir, es ist faszinierend!

Gut und böse ...

Aufgrund der empfehlenswerten Ausrichtung hin zu Speisen mit sehr wenig Kohlenhydraten (KH) habe ich mich an den **Kohlenhydrate-Tabellen** bei <https://www.kohlenhydrate-tabellen.com> orientiert. Als „Grenzwert“ der empfehlenswerten Lebensmittel betrachte ich rund 8 KH pro 100 Gramm bzw. ml.

Daneben gibt es jedoch noch weitere wichtige Orientierungshilfen.

Dies ist zum Einen der bereits erwähnte **PRAL-Wert**, der Auskunft über die Säurelast eines Nahrungsmittels gibt. Eine Tabelle von danach bewerteten Lebensmitteln findet man bei z.B. bei <https://www.saeure-basen-forum.de/nahrungsmitteltabelle>.

Zum Anderen relevant ist der **glykämische Index** der Nahrung, also der Grad, mit dem der Blutzucker ansteigt. Hierbei können dir die folgenden Listen eine Hilfe bieten:

<https://jumk.de/glyx/>

https://diabetes-austria.com/fileadmin/diabetes_austria/downloads/glykaemischer_index.pdf

Unter Berücksichtigung der Tabellen und der sonstigen bereits genannten Faktoren stelle ich dir im Folgenden die meines Erachtens gesunden und ungesunden Nahrungsmittel vor.

GETREIDE, MILCH, EIER

Traurig, aber wahr: **Getreideprodukte aller Art** (Brot, Nudeln, Reis etc.) sind leider in vielerlei Hinsicht **absolut schädlich!** Dies ist bereits seit einiger Zeit wissenschaftlich bewiesen worden und wird trotzdem einfach nicht öffentlich gemacht (wen wundert's, moneymoney).

Die im Getreide enthaltenen **WGA** wirken aufgrund ihrer (ungesunden) Proteoglycane als sehr wirksamer (kostengünstiger) Fraßschutz, erzeugen entzündungsfördernde Zytokine, wirken als Stoffwechselfgift, sind bedenklich immunmodulierend, greifen unkontrolliert in den Stoffwechsel ein und sind so suchterzeugend wie harte Drogen (was den Verzicht am Anfang besonders schwer macht).

Faktencheck → siehe „Ergänzende wissenschaftliche Fakten“

Nicht ohne Grund ist bei einer Paläo-Ernährung kein Getreide enthalten. Die ursprünglichen „Jäger und Sammler“ - wohl zutreffender formuliert „Fischer und Sammler“ - der Steinzeit kannten Getreide noch nicht, erst aufgrund der Sesshaftigkeit (Dorfgemeinschaften) wurde die dafür erforderliche Landwirtschaft betrieben. Zu dumm, dass sich der Körper in dieser evolutionär dafür zu kurzen Zeit nicht genetisch auf die geänderten (schlechten) Essgewohnheiten einstellen konnte ;-).

Übrigens: Auch die Pseudogetreide (Quinoa, Amaranth) sind ungesund.

Will man lieber unvernünftig sein und sich vorsätzlich (denn jetzt weiß man es ja besser) vergiften, sollte man wegen der Ballaststoffe zumindest die Urkorn-Varianten verwenden. Bei Reis lieber die ungeschälten, dunklen Varianten.

Tipp: Etwas besser als weißes Brot ist dunkleres Brot, aber Achtung, hier wird gerne gefaked. Durch Malz oder andere ungesunde Sirup-Zusätze wird das Brot dunkler eingefärbt. Ein Anhaltspunkt für Qualität ist es, wenn man viele **Körner im Brot sehen** kann.

Als **Getreidemehl-Ersatz** sind Kokosmehl und Mandelmehl erlaubt. Als gesunde **Bindemittel** kann man Johannisbrotkernmehl oder Flohsamenschalenpulver (alternativ Xanthan oder Carrageen)

verwenden. Tipp: Eine kleine Menge des Bindemittels (1-2 TL) vorher in etwas Flüssigkeit (z.B. Kokosmilch) langsam hinzufügen und dabei intensiv mixen, bis alles gut aufgelöst und eine gelartige Konsistenz entstanden ist. Dann sofort den Mehlersatz hinzufügen, dabei kräftig mixen.

Tipp: Ein guter Nudlersatz sind Konjak-Nudeln/Shirataki (keine Kohlenhydrate) und Zucchini (10 KH/100g; durch Spiralschneider in Nudelform gebracht). Die oft genannten Alternativen Kichererbsen und Linsen sind aufgrund des hohen Kohlenhydratanteils möglichst zu vermeiden; deren gesunde Bestandteile werden leider durch die Erhitzung weitgehend zerstört.

Milchprodukte sind zumeist nicht erlaubt. Sie enthalten mit wenigen Ausnahmen schädliche Weizenkeim-Agglutinine (WGA) und erzeugen oxidativen Stress. Vermutlich in Ordnung sind Muttermilch, Erzeuger-Rohmilch, Naturjoghurt, Quark, ungesüßte Sahne und Schmand bzw. Creme fraiche.

Da Milch naturgemäß Wachstumshormone enthält, die bei einem erwachsenen Menschen jedoch nicht mehr erforderlich sind, sollte schon aus diesem Grund auf Milch und deren Ableger verzichtet werden. Was für ein Kind gut ist, muss es nicht zwangsläufig für den Erwachsenen sein.

Faktencheck → siehe „Ergänzende wissenschaftliche Fakten“

Käse ist nur in sehr geringen Mengen erlaubt, besser aber ganz zu meiden, da er stark säurebildend ist.

Bei **Eiern** ist nur das Eigelb erlaubt.

KARTOFFELN

Es handelt sich bei Kartoffeln zwar nicht um Getreide, trotzdem ist davon dringend abzuraten. Der Stärke- und damit Kohlenhydrat-Anteil ist sehr hoch.

Heißer Tipp: Um die Stärke zu reduzieren bzw. in eine unverwertbare Form umzuwandeln, die Kartoffeln fertig kochen und über Nacht kalt werden lassen. Danach das Wasser, in dem sich nun (sichtbar) die Stärke befindet, abschütten, frisches Wasser einfüllen und für den Verzehr erhitzen. Dadurch wird die Stärke um mindestens 10 % reduziert.

Unbedingt vermeiden sollte man aufgrund des Frittier- bzw. Bratvorganges Pommes Frites, Bratkartoffeln oder Kroketten, denn hierbei bilden sich immer giftige Acrylamide. Bei mehrfacher Verwendung von Frittierfett (dabei denke ich sofort an den „Duft“ des letzten Tages auf einem Weihnachtsmarkt) oder zu starkem Erhitzen entstehen sehr ungesunde Transfette.

Süßkartoffel sind zwar nicht mit dem Erdapfel verwandt, aber aufgrund ihrer Kohlenhydrate auch keine echte Alternative. Ähnliches gilt für den Kürbis.

O B S T , F R Ü C H T E

Darauf muss man nicht ganz verzichten, darf aber nur wenig davon essen, um seinen Vitaminbedarf zu decken. Zu bevorzugen ist generell Obst mit geringem Fructose- und Glucose-Anteil; man

erkennt es leicht an der fehlenden Süße.

Tipp: Um die **negativen Auswirkungen von Obst etwas zu mildern**, wird die parallele Einnahme von Nüssen aufgrund des (richtigen) enthaltenen Vitamins E zum Obst empfohlen. Denke dabei z.B. an meine Kombination von Nüssen und Apfel im Smoothie.

Erlaubt ist:

Avocado, Blaubeere, Brombeere, Erdbeere, Heidelbeere, Himbeere, Holunderbeere, Johannisbeere, Papaya, Preiselbeere, Rhabarber, Wassermelone, Zuckermelone.

Gelegentlich erlaubt ist:

Aprikose, Birne, Clementine, Feige, Grapefruit, Kiwi, Mandarine (frisch), Mango, Nektarine, Orange, Pfirsich, Pflaume (frisch), Satsuma, Stachelbeere.

Nur ganz selten erlaubt ist:

Ananas frisch, Apfel, Aprikose, Beeren-Fruchtsäfte, Birne, Feige, Honigmelone, Sauerkirsche, Kiwi, Mango, Nektarine, Pflaumen, Weintraube, Zitronensaft.

Verboten ist:

Ananas Konserve, Banane, Dattel, Fruchtsäfte (bis auf Beerensäfte), Granatapfel, Kaki, Litchi, Maracuja/Passionsfrucht, Marmeladen, Rosine, Süßkirsche, gekaufte Trockenfrüchte.

Z U C K E R

Das ist ein absolutes No-Go. Viel zu viele Kohlenhydrate, extrem ungesund für den Körper, bitte unbedingt Finger weg davon!

Zucker „karamelisiert“ und schädigt dadurch Eiweiße, Enzyme, rote Blutkörperchen, Nerven, Nieren, Augen, Leber, Herz, Gehirn und mehr. Zucker wird zu Fett verstoffwechselt, Fettzellen werden zu Hormondrüsen und erzeugen Entzündungsbotsstoffe. Zucker führt über Insulin und mTOR auch direkt zu Entzündungen. Außerdem zerstört er die Nervenzellen des Enterischen Nervensystems der Darmwände. Und zu allem Überfluss legt Zucker durch Störung des Körper-Rhythmus auch den Schlaf lahm. Mehr dazu in dem interessanten Youtube-Stream vom bekannten Sportmediziner Dr. Kurt Mosetter über die „Kraft der Selbstheilung“:

https://www.youtube.com/watch?v=8wYZKg_fhDQ

Dazu auch der recht interessante Youtube-Beitrag „Auf Zucker verzichten: Endlich zuckerfrei! - Spitzen-Gespräch mit Ilga Pohlmann“: <https://www.youtube.com/watch?v=uz1Ruec0r3s>

Wenn man gar nicht anders kann, sollte man zumindest vernünftige **Ersatzstoffe** (jenseits von Süßstoff) verwenden:

Mönchspflanze Luo Han Guo = süßer als Zucker, hat keine Kalorien;

Erythrit = 70 % Süße von Zucker, 100 % KH in Form von Zuckeralkohol, neutraler Geschmack;

Xylith = süßer als Zucker, 60 % der KH von Zucker, Zuckeralkohol, neutraler Geschmack;

Stevia = süßer als Zucker, keine KH, keine Kalorien, Pflanzenstoff, eigenwilliger Geschmack.

Info: **Zuckeralkohol** zählt chemisch gesehen zu den Kohlenhydraten (KH), führt aber nicht oder kaum zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels. Es wird dabei jedoch unterschätzt, dass der Körper alleine aufgrund des süßen Geschmacks (Zuckeralkohol dockt an die entsprechenden Geschmacksrezeptoren im Mund an) bereits früh beginnt, Insulin auszuschütten, um vorbereitet zu sein, wenn die KH ankommen. Vergleichbares gilt wie erwähnt auch für Süßstoff, so dass davon dringend abzuraten ist. Nicht vergessen: Es ist sehr wichtig, die Insulinmenge möglichst gering zu halten. Erschwerend kommt hier hinzu, dass der Körper mangels verwertbarer KH dann zum Schluss auch noch das überflüssige Insulin aufwändig wieder unschädlich machen muss.

Daher meine Empfehlung: Erythrit mit etwas Xylith mischen oder mit besser verwertbaren KH z.B. aus Obst mischen, etwa für getreidefreien Obstkuchen oder im Sommer ketogen in Verbindung mit Sahne (überwiegend nur Fett) vermischt mit etwas Beerenobst für Eis.

Faktencheck → siehe „Ergänzende wissenschaftliche Fakten“

F L E I S C H

Wenn es sich nicht gerade um Weidetierhaltung handelt, bekommt man mit Fleisch wenig Gesundes auf den Teller. Etwas Eiweiß, ein paar (zugespritzte) Vitamine, dafür schwer verdaulich und säurebildend, mit Wachstumshormonen verseucht, nicht wirklich eine Freude.

Der Hammer: Neulich ein Beitrag im TV über Vitamin D und B12. Dabei wurde erläutert, dass aufgrund der heutigen **Massentierhaltung** die Tiere leider zumeist nicht mehr ins Freie an die Sonne kommen und kein gesundes d.h. vitamin- und nährstoffreiches Gras fressen können. Darum wird ihnen oft Vitamin D und B12 zugespritzt. Nun könnte man denken, logisch, den Viechern fehlen ja aufgrund der Haltung zwangsläufig diese wichtigen Stoffe. Aber weit gefehlt, es geht um den Verkauf – nur so darf man nämlich Ware anbieten, welche die „wichtigen Nährstoffe enthält“.

In jedem Fall sollte man den Konsum auf einmal die Woche begrenzen.

G E F L Ü G E L

Hier gilt Ähnliches wie für Fleisch.

Wenn man die qualvollen Verhältnisse bedenkt, unter denen Hühner und Co. in Rekordzeit gemästet werden, könnte man kotzen. Aufgrund der durch die Enge bedingten Epidemiegefahr erscheinen Antibiotika dann natürlich unverzichtbar, obwohl deren vorsorglicher Einsatz indirekt Körperverletzung an Menschen darstellt und somit unverzüglich verboten gehört - eine grenzenlose Frechheit, was man auch hier mit uns Menschen treibt, nur wegen des Profits; unserem Gesundheitsministerium gehört in den Allerwertesten getreten.

In jedem Fall sollte man den Konsum auf einmal die Woche begrenzen.

F I S C H

Gleiches Spiel, überwiegend Zuchtanlagen mit dichtester Haltung, Antibiotika, der gleiche Dreck

wie beim Federvieh.

Das Gesundeste am Fisch ist noch der Omega-3 Anteil, den man sich aber auch mit Algenöl besorgen kann. Algenöl ist sowieso sinnvoller, da der Fisch erst durch das Naschen von Algen an Omega-3 kommt.

In jedem Fall sollte man den Konsum auf einmal die Woche begrenzen.

Noch am besten zum Verzehr geeignet sind Krabbentiere (Garnelen u.ä.) und Tintenfisch bzw. Oktopus, allerdings auch nur maximal 2 mal pro Woche, da säurebildend.

G E M Ü S E , S A L A T

Erlaubt ist:

Alge, Artischocke, Aubergine, Avocado, Blattspinat, Blumenkohl (frisch), Bohne grün, Brokkoli, Brunnenkresse, Chicoree, Chinakohl, Cornichons sauer, Cornichons sauer, Endivie, Fenchel, Gartenkürbis, Gewürz, Gewürzgurke sauer, Grünkohl, Gurke, Knoblauch (kleine Menge), Kohlrabi, Kohlrübe (Steckrübe), Kürbis frisch, Mohrrübe/Karotte, Paprika (bevorzugt grün), Pastinake, Pickles mildsauer, Porree, Portulak, Radicchio, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rotkohl, Salate grün/rot, Sauerampfer, Sauerkraut, Schalotte, Schwarzwurzel, Sellerie, Spargel, Tomaten, Wachsbohnen, Weißkohl/Weißkraut, Wirsingkohl, Zucchini, Zwiebel.

Gelegentlich erlaubt ist:

Meerrettich, Perlzwiebel, rote Rübe, „alles was unter dem Boden wächst“.

Nur in Ausnahmefällen erlaubt ist:

Erbse, Limabohne.

Nicht erlaubt ist:

Süßkartoffel/Batate, Wurzel-/Knollengemüsesuppen trocken, Mais.

S P R O S S E N , H Ü L S E N F R Ü C H T E , N Ü S S E , S A M E N

Erlaubt ist:

Bambussprosse, Bok Choi, Kokosnuss, Kakao (100 %), Leinsamen, Macadamianuss, Mandel, Mohn, Mungobohnensprosse, Nori, Olive (möglichst grün), Paranuss, Pekannuss, Süßlupine, Wachsbohne.

Gelegentlich bzw. in Maßen erlaubt ist:

Bohne weiß, Haselnuss, Chiasamen, Kidney-Bohne, Kürbiskern, Pinienkern, Pistazie, Sesam, Sonnenblumenkern, Walnuss, Sesamsamen, Kichererbse, Sojabohne.

Nur in Ausnahmefällen erlaubt ist:

Cashewnuss, Erdnuss (welche eigentlich ein Hülsenfrüchtler und keine Nuss/Holzpflanze ist).

Nicht erlaubt ist:

Geröstete Nüsse, Esskastanie, Linse, Studentenfutter.

Anmerkung: Hülsenfrüchte wie Erbsen und Bohnen sind gute Proteinlieferanten, aufgrund der KHs jedoch nur in kleinen Mengen empfohlen.

PILZE , KNOLE N , WURZEL N

Gegen Pilze ist, zurückhaltend genossen, nichts einzuwenden. Erlaubt sind alle Pilze außer Shitakepilz und Trüffel.

Die Wurzelgewächse Maniok und Tapioka sind zu vermeiden. Topinambur ist erlaubt.

GEWÜRZE , KRÄUTER , ESSIG

Apfelessig ist der empfehlenswerteste Essig. Er wird durch die gezielte Fermentation von Apfelsaft hergestellt. Die industrielle Erzeugung erfolgt oft aus Apfelresten und mit künstlichen Zusätzen, teilweise auch Zucker. Zu empfehlen ist daher unpasteurisierter (also nicht erhitzter) naturtrüber (also nicht gefilterter) Bio-Apfelessig, der aus ganzen Früchten mit vielen Nährstoffen, aber ohne Zuckerzusatz hergestellt wurde. Sehr gut für das Darm-Mikrobiom!

Bei Gewürzen und Kräutern kann man, sofern es sich nicht um Heilpflanzen handelt, verwenden, was man will. Am besten frische Zutaten, es gehen aber auch die getrockneten Varianten.

Zu empfehlen sind insbesondere Ceylon-Zimt, Ingwer, Koriander, Kurkuma, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Senf, Thymian, Vanilleschote.

FETT , ÖL

Bei einer ketogenen Ernährung sind Fette/Öle natürlich perfekt für die Deckung des Energiebedarfs.

Da sich durch das stärkere Erhitzen jedoch sehr ungesunde Transfette und Acrylamide bilden, darf keinesfalls über 140 Grad erhitzt werden und außerdem muss ein dafür geeignetes Fett/Öl verwendet werden. Olivenöl ist dabei die erste Wahl.

Gesunde Fette/Öle:

Avocadoöl, Olivenöl, MCT-Kokosöl (Qualität: C8, C10), Algenöl, Kakaobutter;

alle Nuss-Öle, mit dem Nachteil eines (zu) hohen Omega-6-Anteils.

Geschmacklich nicht überzeugen konnte mich der Omega3-Lieferant Hanföl („grüner“ Geschmack, so als ob man in eine Wiese beißt).

Anmerkung: Omega-3 verbessert die Mikrozirkulation und wirkt entzündungshemmend.

Umfangreiche Infos zu Omega-3 findest du im Abschnitt „Nahrungsergänzungsmittel“.

SALZ

Salz wirkt entzündungsfördernd und sollte daher möglichst vermieden werden. Da in vielen

Fertigspeisen neben Zucker erhebliche Mengen Salz enthalten sind, wird deutlich, dass die Verwendung frischer, unverarbeiteter (Roh-)Kost schon alleine deswegen von Vorteil ist. Der tägliche Salzbedarf für den Mensch liegt bei etwa 5 Gramm, also ca. 2 gehäuften Teelöffeln. Wenn du viel trinkst (was sehr zu empfehlen ist), kann der Bedarf auch etwas höher sein, da Salz als Elektrolyt wirkt.

Faktencheck → siehe „Ergänzende wissenschaftliche Fakten“

G E T R Ä N K E

Erlaubt ist:

Stilles Wasser/Leitungswasser, Kräutertee, Kaffee ggf. mit ungesüßter Sahne, hochwertiger Grüntee inkl. selbstgemachtem Eistee, Kokosmilch, Mandelmilch (ungesüßt).

Erlaubter Alkohol:

Hochprozentiges wie Schnaps, Gin u.ä. (kein Zucker).

Bei Weinen sind nur die trockenen Sorten erlaubt; bei Rotweinen etwa Dornfelder trocken, Merlot, Pinot Noir / Spätburgunder, Cabernet, Lemberger blaufränkisch und bei Weißweinen etwa Chardonnay, Pinot Grigio, Riesling, Weißer Burgunder trocken.



*Reichtum ist viel,
Zufriedenheit ist mehr,
Gesundheit ist alles.*

Asiatische Weisheit

● Wasser ist Leben

Das beste Wasser ...

Wie bereits erläutert ist es wichtig, viel pures Wasser zu trinken, das besser vorab **gereinigt** werden sollte. Ein Anreicherung mit **Wasserstoff** unter Beachtung des pH-Wertes kann dabei den Effekt einer Heilquelle haben. Und keine Angst, da knallt nichts :-)

Nach dem, was ich zu dem Thema Wasserstoffwasser bisher an Positivem erfahren habe, ist es erstaunlich, dass dieses Thema in Europa noch nicht (Stand Juli 2021) öffentlich aufgegriffen wurde; zu den Fakten weiter unten mehr.

Übrigens: Wie man Wasser richtig trinkt und warum das wichtig ist, erläutert <https://wasser-hilft.de>
Weitere Infos findest du auch bei <https://www.inspiriert-sein.de/wasser-gesundheits-und-lebensmittel-nummer-1> („Die 7 Aufgaben unseres Körperwassers“).

Klar statt Chlor ...

Wenn Qualität bzw. Geschmack des Wassers nicht den persönlichen Vorstellungen entsprechen, ist eine Filtrierung sinnvoll.

Es wird zwar seitens der Behörden gesagt, dass **ungefiltertes Leitungswasser** aufgrund der erforderlichen und daher – umfangreicher als bei Mineralwässern - geprüften Lebensmittelqualität sauber und unbedenklich ist. Ich habe da aber doch so meine Zweifel.

Geprüft wird ja nicht jeder bedenkliche Schadstoff. Und wenn ich mir dann noch die TDS-Messung (Anzahl Partikel in einer Flüssigkeit) vor Augen halte, frage ich mich schon, was da wohl so alles immer noch im Wasser enthalten ist.

Und noch ein Argument: **Regenwasser** direkt vom Himmel, bereinigt um die zwischenzeitlich aufgenommenen Schadstoffe (Danke, liebe Industrie), ist nachgewiesenermaßen völlig rein; TDS = 0, vergleichbar mit destilliertem Wasser.

Technik die „begeistert“ ...

Ein hoher Gehalt an Kalk (Calciumcarbonat, das als gelöstes Calciumhydrogencarbonat vorliegt), also „hartem“ Wasser, ist für den Menschen nicht ungesund. Im Gegenteil, es wirkt basisch, ist aber leider schlecht für alle Geräte. **Kalk/Calcium lässt sich jedoch nur schwer herausfiltern.** Zum Filtern wird als billigste Methode die **Ionisation** genutzt, Calcium wird dadurch in Kalium umgewandelt; zu viel Kalium ist aber leider ungesund und man will ja dieses Wasser häufiger trinken.

Zur Entkalkung und insbesondere zur Wasserreinigung werden auch Geräte eingesetzt, die mittels **Umkehrosmose** oder **Destillation** arbeiten. Sie sind aber leider teuer bei Anschaffung und Unterhalt (zu wechselnde Filter und Membran vs. Stromverbrauch und Putzen). Vor allem wird aber damit meist **saures statt basisches Wasser** erzeugt. Das erscheint mir auch verständlich, da

Mineralien durchweg basisch wirken, diese jedoch herausgefiltert wurden. Hinzu kommt der säuernde Einfluss von aus der umgebenden Luft aufgenommener Kohlensäure.

Eine häufige Filtermethode stellen **Aktivkohlefilter** dar; diese sind jedoch bei Flüssigkeiten nur als fest eingebaute, massive Blockfilter (statt Granulat) effektiv und können Kalk generell nicht herausfiltern; dafür dienen die o.g. Methoden. Die üblichen (durch die Wechselkartuschen völlig überteuerten) Tisch-/Kannengeräte zum Filtern mittels Aktivkohle verwenden jedoch üblicherweise loses Granulat in kleinen Mengen.

Mein Test mittels **TDS-Meßgerät** (das misst die im Wasser nicht aufgelöste Partikelzahl) hat bei Leitungswasser für Mannheim (mit sehr hohem Härtegrad von 19, Obergrenze ist 21) eine Partikelzahl von rund 380 ergeben. Nach dem Filtern mit dem Produkt des Marktführers Brita (Aktivkohle zur Filterung + Ionisation zur Entkalkung) waren es am 3. Tag nach dem Filterwechsel immerhin noch 260 Partikel; unter Filtern verstehe ich etwas Anderes. Zum Vergleich: Die TDS-Messung von Osmosewasser ergab knapp 70 Partikel, bei Destillation waren es 14 Partikel.

Ein weiteres Problem der Filter und Entkalker ist häufig eine unerwünschte **Keimbildung** durch Wasserrückstände. Ein Test von Aktivkohle-Kannenfiltern hat ergeben, dass durchweg bereits nach 2 Wochen die Keimzahl im Wasser **nach der Filterung höher** war als davor!

Brita versucht dem entgegen zu wirken, indem der Filter in der Kanne nun immer im Wasser steht (Wanne im Einsatz unten am Wechselfilter).

Immer schön basisch ...

Unser Blut ist leicht basisch, der größere Teil des Körpers ebenso. Die Mehrzahl der Menschen zumindest in den Industrienationen (vermutlich wohl eher der ganzen „zivilisierten“ Welt) hat nun aber aufgrund entsprechender Lebensweise leider einen **Überschuss an Säure**, ist also übersäuert. Basisches Wasser, natürlich vorrangig in Verbindung mit einer basischen Ernährung, kann diese Übersäuerung vermeiden helfen.

Bei der Verwendung von mechanischen Geräten zur Wasserfilterung entsteht zwangsläufig ein **niedriger pH-Wert** von unter 7. Daran ändern auch ggf. eingebaute Remineralisierer nichts, wie meine Tests ergeben haben. Bei einem Kannen-Aktivkohlefilter plus Ionisator wird zwar der pH-Wert kaum gesenkt, dafür aber das Wasser leider auch nicht so weitgehend rein wie es wohl angebracht wäre.

Um Reinstwasser ohne Geschmacksveränderung wieder basisch zu bekommen, hilft jedoch ganz einfach eine Messerspitze **Natron** pro Liter. Diese Art von gereinigtem Wasser ändert generell sehr leicht ihren pH-Wert.

Ebenfalls hilfreich zur Erhöhung des pH-Wertes bei gleichzeitiger Remineralisierung des Wassers ist eine Messerspitze **Sango** Meeresskorallenpulver pro Liter. Es löst sich aufgrund seiner ionisierten Form gut auf, macht allerdings bei größeren Mengen (die ich inzwischen nicht mehr empfehle) das Wasser weiß und ändert den Geschmack leicht. Tipp: Diesem Wasser etwas Zitronensaft zumischen, dadurch werden die Mineralien besser für den Körper verwertbar (Citrate).

Das Urelement neu entdeckt ...

Bekanntlich bestand das Universum am Anfang nur aus **Wasserstoff** und Helium. Wasserstoff ist das kleinste Atom und durchdringt somit in kürzester Zeit den gesamten menschlichen Körper, ist aber auch dementsprechend flüchtig.

Hier ist zum besseren Verständnis vorab noch etwas Grundlagenwissen erforderlich.

Molekularer Wasserstoff kommt heute nur noch recht selten in der Natur vor, Schätzungen sprechen von ca. 1 Prozent Anteil. Dieser Wasserstoff ist jedoch von elementarer Bedeutung für alle Lebewesen.

Die Kraftwerke des Körpers sind die Mitochondrien, von denen es etwa 1.000 pro Zelle gibt. Sie liefern die gesamte biochemische Energie des Organismus. Wir finden sie im Zitronensäurezyklus (Citratzyklus) und der angeschlossenen Atmungskette, eine komplexe Aufeinanderfolge biochemischer und biophysikalischer Vorgänge. Integriert sind Enzyme, Coenzyme und Katalysatoren.

Das beim Abbau von Fett, Kohlenhydraten und Proteinen als Zwischenprodukt entstehende Acetyl-CoA wird zu Kohlenstoffdioxid (CO₂) und Wasser (H₂O) abgebaut. Dabei werden sowohl für den Aufbau des Körpers nutzbare Zwischenprodukte gebildet, als auch Energie in biochemisch verfügbarer Form als Adenosintriphosphat (ATP) zur Verfügung gestellt.

Außerdem findet im Körper durch die Reaktion von Sauerstoff und Wasserstoff eine verzögerte Knallgasexplosion statt, die eine hohe **Energieausbeute** liefert. Diese Energie nutzen die Mitochondrien (Kraftwerke) in unseren Zellen. Das „Abfallprodukt“ der Mitochondrien sind dabei u.a. giftige freie Hydroxyl-Radikale. Nicht ohne Grund erzeugt der (gesunde) Darm etwa 40 Gramm (entsprechend 10 Litern) reinen Wasserstoff pro Tag.

Wasserstoff (H₂) verbindet sich im Körper mit Sauerstoff (O), dem freien Radikal, zu Wasser (H₂O), welches der Körper ausscheidet. Wasserstoff wirkt also auch wie ein sehr starkes **Antioxidans**, hat gegenüber antioxidativen Vitaminen wie C und E aber den riesigen Vorteil, **nur die schädlichen Hydroxyl-Radikale** (OH) anzugreifen: $H_2 + 2 OH = 2 H_2O$. Jedoch bleiben die für den Körper zur Zellregeneration mittels Apoptose notwendigen „guten“ Radikale unberührt. Daneben wirkt H₂ auch gegen das schädliche Peroxynitrit (ONOO-).

Zur Erklärung: Unter **Apoptose** versteht man die Zellselbsttötung, diese setzt zuerst bei den schädlichen Zellentartungen an. Bei einem gesunden, gut funktionierenden Körper werden auf diese Weise u.a. Krebszellen „entsorgt“, die funktionsbedingt, also durchaus ganz natürlich, täglich(!) in jedem(!) Körper entstehen. Du erkennst also auch an diesem Beispiel wieder den Zusammenhang zwischen dem Symptom Krebs und der Ursache der unzureichenden Apoptose infolge lebenslanger Selbstvergiftung und damit nicht mehr ausreichend arbeitenden Reparaturfunktionen des Körpers.

Vitamine kritisch gesehen ...

Antioxidativ wirkende Vitamine beseitigen alle Radikale, also nicht nur die schädlichen Hydroxyle, sondern auch die für den Körper notwendigen „guten“ Radikale. Dies erscheint auch als plausible Erklärung für die Tatsache, dass bei einer **Überdosierung von Vitaminen** negative Effekte festgestellt wurden.

Eine Überdosierung von molekularem Wasserstoff ist dagegen aufgrund seiner Flüchtigkeit nicht möglich, außerdem werden von ihm nur die schädlich(st)en Radikale eliminiert, er beeinträchtigt also nicht die „guten“ Radikale.

Maschine des Lebens ...

Intelligente Menschen sind nun auf die Idee gekommen, Wasser mit H₂ anzureichern; das Ergebnis ist sogenanntes Wasserstoff-Wasser. Dieses und Wasserstoff-Gas („Browns Gas“) werden inzwischen im Ausland in der **Therapie** eingesetzt.

In Japan und Südkorea bereits flächendeckend im Einsatz, in USA gerade boomend, erkennt man immer mehr die Vorzüge eines Wasserstoff-Generators. Meines Erachtens besteht für molekularen Wasserstoff in Wasser oder als Gas das Potential, zum **Star der Heilkunde** zu werden.

Details zur Funktionsweise von Wasserstoff-Wasser kann man z.B. finden unter http://www.naturwasser24.at/wasser-technologie/UeBER-WASSERSTOFF-WASSER_104811

Es sind keinerlei Nebenwirkungen bekannt oder zu erwarten. In der USA erfolgte bereits die Zertifizierung der Unbedenklichkeit durch die Gesundheitsbehörde FDA.

Neue Erkenntnisse lassen sogar erahnen, dass bei den meisten Prozessen im Körper eigentlich Wasserstoff der ausschlaggebende Faktor des positiven Wirkens sein könnte. Diese Annahme wird m.E. durch die vorher genannten Fakten unterstützt.

Wer mehr wissen will ...

Zu Wasserstoffwasser gibt es in Deutschland nur wenige Informationen. Einen Überblick kannst du dir unter <http://wasserstofftherapie.de> und <https://www.h2-aqua.org> verschaffen.

Informativ ist auch der Youtube-Beitrag von Michael Khouri zu [Wasserstoff-Wasser](#) und das Interview zwischen Tyler W. LeBaron und Karl Heinz Asenbaum unter <https://www.youtube.com/watch?v=-Y19DJhIYBk>.

Einen wissenschaftlich orientierten Vortrag von Tyler W. LeBaron auf englisch findet man unter <https://www.youtube.com/watch?v=5a6MIISq2nw>.

Hier kommt Redox ...

Mit Wasserstoffwasser wird wünschenswerter Weise gleichzeitig ein **negatives Redoxpotential** erzielt. Dadurch stehen mehr negativ geladene Elektronen zur Verfügung, die ausgleichend gegenüber den positiv geladenen Protonen wirken.

Redox steht für **Reduktion und Oxidation**, gemessen als negative oder positive elektrische Spannung in Millivolt. Dies sind also wie bereits erwähnt wichtige Begriffe im Zusammenhang mit gesundheitsschädigendem oxidativem Stress.

Hinweis: Die dafür gebräuchlichen ORP(Oxidations-Reduktions-Potential)-Meter sind jedoch ungeeignet, da der Einfluss des pH(potentia hydrogenii)-Wertes wesentlich ausschlaggebender auf die Redox-Messung einwirkt als der Wasserstoff-Anteil. Für eine korrekte, vergleichende H₂-Messung müsste man den pH konstant bei einem fixen Wert (optimaler Weise pH 7) halten, was in der Praxis nicht machbar ist. Daher sind als bessere Alternative H₂ Titrations-Messtropfen zu empfehlen, die man z.B. unter <https://www.aquacentrum.de/produkt/jeudao-wasserstoff-testfluessigkeit-durch-titrationsmethode> online bestellen kann.

Als Transporteur für die Elektronen dient zumeist der gelöste Wasserstoff (H₂). Dessen Transporteur wiederum ist Wasser (H₂O), das je nach Verfahren auch separat den gelösten Sauerstoff (O) transportiert. Und hier kommt eben das Wasserstoff-Wasser ins Spiel.

Als Verfahren werden in erster Linie Wasserstoffinjektoren (HIM) und Wasserstoff-Sauerstoff-Trenner (in Japan und Südkorea sehr beliebt) genutzt. Im Ergebnis erzeugen diese Maschinen **wasserstoffhaltigeres Wasser**, das negativ geladen ist, also ein „gutes“ Redoxpotential hat. Auch andere Verfahren basieren letztlich immer auf der Idee, im Wasser mehr verfügbare **Elektronen** als Protonen zu erzeugen (Reduktion), da erstere eben sehr **antioxidativ**, letztere jedoch oxidativ, also in der Regel schädigend, wirken, die sogenannten freien Radikale, auch bekannt als oxidativer Stress.

Kleiner Exkurs zum Thema freie Radikale ...

Freie Radikale sind aggressive Sauerstoffmoleküle. Sie entwickeln sich aus normalen Sauerstoffmolekülen, denen durch äußere Einflüsse wie Sonnenstrahlen, Gift- und Schadstoffe, synthetische Medikamente, Stress, Alkohol und Nikotin sowie durch bestimmte Stoffwechselprozesse ein Elektron entrissen wird. Eine Lücke entsteht, die zu Instabilität führt. So ein instabiles Molekül greift nun ein benachbartes Sauerstoffmolekül an, reißt diesem ein Elektron heraus und stabilisiert sich dadurch wieder. Allerdings ist ja nun das Nachbarmolekül in genau derselben Situation und greift seinerseits ein anderes Sauerstoffmolekül an und immer so weiter. So kommt es zu einer Kettenreaktion von hoch aggressiven Sauerstoffmolekülen, den sogenannten freien Radikalen („radikale Kette“).

Freie Radikale beschleunigen die Oxidation, also alle Prozesse, bei denen „normaler“ Sauerstoff mit anderen Substanzen reagiert. Wenn Eisen rostet, Öl ranzig wird oder Zellfette zerstört werden, sind das Oxidationsfolgen. Besonders zerstörerisch werden diese Prozesse dann, wenn nicht normaler Sauerstoff, sondern radikaler Sauerstoff, eben freie Radikale, unterwegs sind, denn die radikale

Sauerstoffoxidation verläuft um hundert- bis tausendmal schneller als die normale Oxidation. Je nachdem, an welcher Stelle im gesamten Körper die radikale Kette auftritt, können verschiedenste Krankheiten die Folge sein. Beispielsweise führt zu viel Sonneneinstrahlung zu Hautkrebs.

Angriffe freier Radikale zielen auf die Fettsäuren in den Zellmembranen der Körperzellen, also den Wänden zwischen den einzelnen Zellen. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren sorgen dafür, dass die Zellmembranen in flüssigem Zustand sind. Nur so können Mikronährstoffe und Sauerstoff in die Zelle gelangen. Wenn aber freie Radikale die mehrfach ungesättigten Fettsäuren oxidieren, werden diese gesättigt und starr. Nun bleibt die Zelle geschlossen, kann nicht mehr ernährt werden und stirbt ab.

Hier setzen die sogenannten Antioxidantien an: Sie geben Elektronen ab, ohne dabei selbst radikal zu werden. Es gibt vielfältige Antioxidantien. Sie werden im Körper selbst hergestellt, wie etwa das Coenzym Q 10, aber auch über die Nahrung zugeführt, etwa in Form der Vitamine C und E. Diese beiden Vitamine wirken in unterschiedlichen Körperbereichen: Das wasserlösliche Vitamin C neutralisiert freie Radikale ausschließlich in der Wasserphase, das heißt im wässrigen Milieu des Körpers, während das fettlösliche Vitamin E freie Radikale nur in der Fettphase fängt, das heißt im fetten Milieu des Körpers.

OPC ist antioxidativ ein Alleskönner. In der Wasserphase ist es als Antioxidans bis zu 20-mal stärker als Vitamin C und in der Fettphase sogar bis zu 50-mal stärker als Vitamin E. Empfohlen werden als Erhaltungsdosis 1 bis 2 mg OPC pro Kilo Körpergewicht. Mehr als 500 mg täglich sind nicht sinnvoll, da der Körper so viel nicht verarbeiten kann und überflüssiges OPC ungenutzt ausscheidet. Professor Masqueliers Herstellungspatent gab dazu vor: Mindestens 65 Prozent reines OPC und insgesamt mindestens 85 bis 90 Prozent bioaktive Substanzen. OPC ist wenige Minuten nach der Einnahme bereits im Blut enthalten. Seine höchste Konzentration erreicht es dort nach 45 Minuten, und es ist in fallender Linie insgesamt 72 Stunden nachweisbar. Daher am Besten morgens einnehmen. Nicht gleichzeitig mit Proteinen wie Milch einnehmen, sondern etwa 15 Minuten davor. OPC und Vitamin C sind Co-Vitamine, das heißt, sie bilden Synergien und verstärken sich gegenseitig.

Mein Wasser des Lebens ...

Aufgrund der vorstehenden Fakten verwende ich folgende, zugegebenermaßen etwas aufwändige und nicht ganz billige, Vorgehensweise der **Wasserstoff(H₂)-Trinkwasserzubereitung**:

1. Umkehrosmose-Generator zur Reinigung des Wassers insbesondere von Kalk (Geräteschutz) und von Nitrat (Trinkwasser würde sich sonst durch H₂ zu schädlichem Nitrit umwandeln), aber auch von vielen weiteren heute im Wasser enthaltenen ungesunden Stoffen.
Anm.: Einen Teil des gereinigten Wassers verwende ich als Trinkwasser (Flasche). Hier füge ich ca. 0,5 Gramm/Liter Sango Pulver zur Remineralisierung und Alkalisierung des Wassers hinzu.
2. Dem zur H₂-Produktion gedachten gereinigten Wasser füge ich eine Messerspitze Natron pro Liter zur Anpassung des Trinkwassers in den basischen Bereich (Alkalisierung) hinzu, da nach dem 1. Schritt der pH-Wert leicht im sauren Bereich liegt.

3. H₂-Anreicherung des Wassers mittels Wasserstoff-Generator (Injektor). Als für meine Zwecke am sinnvollsten (und robuster als z.B. der Lourdes-Generator) verwende ich folgenden H₂-„Sprudler“: <https://www.aquacentrum.de/produkt/wasserstoff-booster/> . Dieses Gerät hat den Vorteil, dass (mittels Druck) auch etwas höhere Dosierungen über die natürliche Sättigungsgrenze von 1,6 mg H₂ hinaus möglich sind.
4. Baldiges Trinken (max. 30 min.) des nun mit Wasserstoff angereicherten sauberen Wassers, da H₂ sehr flüchtig ist; ca. 50 % weniger H₂ nach 2 Stunden. Ansonsten gleich umfüllen in einen möglichst gasdichten Behälter (Edelstahl-Vakuum-Thermoskanne, dickwandige Glasflasche, keine Plastikflasche).

Wann es gut ist ...

Aufgrund der allgemein positiven Wirkung von Wasserstoff-Wasser als Energielieferant und Antioxidans liegt es nahe, die Frage nach dem **Einsatz zu Heilzwecken** zu stellen.

Bisherige Erfahrungen haben die Heilwirkung bestätigt, allerdings wurde auch hier der Trigger-Effekt (ähnlich einer zu radikalen Ernährung), also der Gewöhnungseffekt auf den Körper, sichtbar. Mit anderen Worten, eine regelmäßige Einnahme ist hilfreich, sollte aber auf **einzelne Intervalle** mit ein paar Stunden Abstand aufgeteilt werden.

Die tägliche **Dosierung** hängt vom Einzelfall ab, dürfte aber bei mindestens **1,6 mg in einem Liter** Wasser liegen, dies entspricht gleichzeitig auch der Sättigungsmenge von H₂ in H₂O. Aufgrund der Unschädlichkeit ist aber auch eine größere Menge völlig unproblematisch, muss dann aber in einem Druckbehälter erzeugt werden.

Noch ungeklärt ist (Stand Mai 2020) die Frage des genauen Zeitpunktes der Einnahmen. Es lässt sich nicht sagen, ob besser auf leeren oder vollen Magen bzw. ob morgens oder abends. Daher folge ich möglichst den allgemeinen Grundsätzen zum Trinken von Wasser, d.h. gleich morgens auf leeren Magen, spätestens 30 Minuten vor und frühestens 1 Stunde nach dem Essen (das Gläschen trockenen Rotwein zum Abendessen klammere ich jetzt mal aus :-)), abends weiter Wasser trinken möglichst bis zum Schlafengehen (trotz eventuell verstärktem Harndrang beim Schlafen).

Strukturierte Energie ...

Das Wissen um Gravitationswellen und Quantengravitationsfelder hatte Auswirkungen auf meine Vorstellung, wie das Universum in den für unsere Sinne nicht erkennbaren Bereichen (man denke an schwarze Materie/Energie) wohl beschaffen sein könnte, denn die Fernwirkung (Stichwort verschränkte Atome) wird wissenschaftlich nun in einem neuen Zusammenhang gesehen. Schon eigenwillig, sich vorzustellen, dass man in einem Netz aus verwobenen, zeitunabhängigen Quanten-Wahrscheinlichkeiten „hängt“.

Info am Rande zur Fernwirkung: Es gibt über die Erde verteilt von Wissenschaftlern betriebene Zufallsgeneratoren, die belegen, dass besondere Ereignisse wie etwa 9/11 den „Zufall“ beeinflussen, und zwar schneller als die Medien das Wissen verteilen und damit Einfluss auf diesen Zufall nehmen könnten – erstaunlich, nicht wahr?

Jedenfalls sind dies alles wissenschaftliche Erkenntnisse, die akzeptabel erscheinen lassen, dass „Energie“ und Licht/Photonen innerhalb des menschlichen Körpers funktionell sind und auch zwischen Körpern übertragen werden können, also auch hin zu Wasser.

Der **Einfluss der Energie** und ihrer Verteilung über die Meridiane (vgl. Traditionelle Chinesische Medizin, etwa Akupunktur) wird momentan offensichtlich noch weitgehend ignoriert, obwohl bekannte wissenschaftliche Erkenntnisse vorliegen, die einen aufhorchen lassen, von vielen positiven Patientenerfahrungen mal ganz abgesehen. Hier werde ich zu einem späteren Zeitpunkt wohl noch genauer nachforschen und mein neues Wissen dann gerne wieder in dieser Form teilen.

Strukturiertes Wasser ...

Aufgrund der vorgenannten Überlegungen muss grundsätzlich akzeptiert werden, dass energetische Vorgänge ablaufen, die noch nicht im Detail erklärbar sind. Hier kommen wir nun zum Wasser und der Überlegung, ob das perfekte „Wasser des Lebens“ zum Schluss noch **energetisiert** werden sollte (was allerdings bei Verwendung von Strudlern zum schnelleren Abbau des Wasserstoffs führt).

Ich habe im Internet mikroskopische Aufnahmen von gefrorenem, kristallinem Wasser betrachtet: In reiner Form (als Regen, aus Quelle und Leitung) sowie nach „Behandlung“ (Energetisierung) u.a. mit Musik (Klassik, Hardrock), Mineralien (Halb-/Edelsteinen), Strahlung (Handy, Radioaktivität) und negativen bzw. positiven Gedanken.

Und ich war beeindruckt von den unterschiedlichen Auswirkungen auf das Wasser, das dann unmittelbar danach eingefroren wurde, um mikroskopisch die Kristalle betrachten zu können. Einerseits völlig unstrukturierte Kristalle, man könnte auch zerstört sagen (Leitungswasser, Hardrock, Strahlung, schlechte Gedanken). Andererseits harmonisch strukturierte, jeweils unterschiedlich geformte Kristalle. Auch wenn dies nur Momentaufnahmen sind, beweist es doch, dass Wasser in Verbindung mit Energie unterschiedlichster Art gesehen werden muss und besondere Eigenschaften hat, in der diese Energie sich manifestiert.

Wohlgemerkt, diese Ergebnisse stammen aus langjährigen Untersuchungen qualifizierter internationaler - insbesondere russischer und chinesischer - Wissenschaftler.

Hinzu kommt, dass Wasser offensichtlich in der Lage ist, **große Datenmengen auch über eine gewisse Entfernung hinweg aufzunehmen, in energetischer Form zu speichern und weiterzugeben**. Auch wenn die Speicherdauer möglicherweise nur sehr kurz ist, fragt man sich schon, was dies für Konsequenzen haben könnte, oder?

Es fällt mir daher immer schwerer, diesen Aspekt des Wassers nicht auch als Bestandteil für eine gesunde Lebensführung zu berücksichtigen. Denn es drängt sich mir schon die Frage auf, ob ein klar strukturiertes Wasser wie Regen- oder Quellwasser (Schadstoffe außen vor gelassen) für den Körper möglicherweise gesünder ist als unstrukturiertes Wasser wie Leitungswasser oder Osmosewasser.

Kaum zu glauben: Selbst konzentrierte, auf das Wasser fokussierte **positive Gedanken** („Ich danke dir“ und „Ich liebe dich“ waren am effektivsten) wirken sich nachweislich auf die entstandene Kristallstruktur aus. In diese Kategorie fallen auch Gebete; damit wird mir übrigens ein Hinweis für eine der positiven Auswirkungen von Religiosität geliefert. Es geht dabei eigentlich gar nicht um die „richtige“ Religion, es geht um die Auswirkungen wahrer Spiritualität – die man für sich allerdings auch ganz ohne eine bestimmte Religion realisieren kann. Oft wird dazu Meditation, Yoga und ähnliches recht erfolgreich genutzt. Oder locker formuliert: Eben einfach cool bleiben.

Nicht vergessen werden darf, dass der überwiegende Teil des menschlichen Körpers aus Wasser besteht, es also denkbar ist, dass eine Strukturierung sich positiv auswirkt. Oder anders formuliert: Wer mit sich und seinem Körper zufrieden ist, „sendet“ positive, strukturierende Gedanken an die Körperflüssigkeiten.

Die Fakten zur Energetisierung des Wassers werden in anschaulicher Weise in dem Youtube-Beitrag [„Die geheime Macht des Wassers“](#) dargestellt, sollte man sich einfach mal unvoreingenommen anschauen. Wie immer: Bilde dir deine eigene Meinung, aber gib diesem Wissen auch eine Chance.

Wasser für den Darm ...

Meine bisherigen Nachforschungen haben erkennen lassen, dass Wasserstoff-Wasser bei der Nahrungsaufnahme eine positive Wirkung auf den Darm hat, vergleichbar mit Vitamin C. Beides dürfte auf den mit einer Nahrungsaufnahme zwangsläufig verbundenen Entzündungsreaktionen beruhen, die so gemildert werden.

Problematisch ist unter Umständen die verdünnende Wirkung von Wasser, welche die Verdauung behindert. Du solltest dir daher angewöhnen, größere Mengen an Flüssigkeit erst mit Abstand zu einem Essen zu trinken. Wie erwähnt lasse ich das Gläschen Rotwein mal außen vor :-).



Gesundheit ist der Sonnenschein der Seele. Edward Young (1683 – 1765)

● Bewegung und Atmung

Es muss sein ...

Viele Menschen bewegen sich inzwischen berufsbedingt oder aus Faulheit zu wenig. Oft auch deswegen, weil die **Bedeutung von Bewegung unterschätzt** wird. Mir jedenfalls war früher nicht bewusst, wie ausschlaggebend die umfassende Aktivierung der Körperfunktionen aufgrund der Bewegung ist. Vor allem beim Laufen und vergleichbarer Bewegung mit Wirkung auf den ganzen Körper - nur gering beim Radfahren, weil man dabei sitzt – sind die Effekte für die Gesundheit, aber auch für die Heilung, enorm.

Dabei konnte man die negativen Auswirkungen von fehlender Schwerkraft - also wie beim Sitzen das Fehlen von Druck auf Muskulatur und Knochen - bereits bei Astronauten bestens nachweisen.

Bemerkenswert ist auch, dass in der Demenzvorsorge festgestellt wurde, dass Bewegung das Gehirn (re)aktiviert. Inzwischen wurde u.a. auch in der Krebsbehandlung der Vorteil ausreichender Bewegung erkannt und umgesetzt.

Es wurde bewiesen, dass Bewegung in Verbindung mit gesunder Ernährung den Blutdruck und damit das Risiko von koronarer Herzerkrankung reduziert. Ebenso konnte eine deutliche Senkung des Gesamt-Cholesterins und des LDL-Cholesterins nachgewiesen werden. Außerdem stellte sich heraus, dass bereits leichte Bewegung die Sterblichkeit signifikant verringerte.

Faktencheck → siehe „Ergänzende wissenschaftliche Fakten“

Es gibt also viele gute Argumente, die für mehr Bewegung im Alltag sprechen, optimaler Weise im Freien. **Wenn man wirklich gesund sein will, kommt man um ausreichende Bewegung nicht herum.** Die WHO empfiehlt sportliche Betätigung für entweder täglich eine dreiviertel Stunde oder an 5 Tagen eine Stunde, das sogenannte „Moderate Intensity Continuous Training“ (MICT).

Etwas geht immer ...

Aber auch wenn du nicht jeden Tag spazieren gehen oder dich im Studio abrackern willst, gibt es Möglichkeiten, **mit wenig Aufwand den gleichen Effekt** wie beim MICT zu erzielen. Es wurde festgestellt, dass selbst nur wenige Sekunden Maximalbelastung mit kurzen Pausen dazwischen eine Verbesserung des Stoffwechsels bewirken. Ich möchte dir hier zwei interessante Varianten vorstellen; neben dem Training der Muskulatur werden dabei je nachdem auch die Knochen und Gelenke positiv beeinflusst.

„High Intensity Intervall Training“ (HIIT), „Sprint Interval Training“ (SIT)

Mindestens 2-3 Mal pro Woche: 4-8 Mal je 30 Sekunden maximale Belastung bis ans Limit, dazwischen 2 Minuten Pause. Tipp: Immer jede Treppe zügig hoch laufen, falls erforderlich auch mal ein paar Stockwerke mehr, bis die Beinmuskeln japsen.

„Super Slow Training“

Mindestens 1 Mal alle 7 Tage: Hierbei muss eine schwache, aber ständig andauernde Beanspruchung der Muskulatur erreicht werden. Für die Arme bedeutet das zum Beispiel, dass man zwei gleiche, leichte Gewichte in die Hände nimmt. Hände dann nach unten hängen lassen und ganz langsam (10 Sekunden) und ohne Unterbrechung die Arme ausgestreckt nach oben bewegen, so dass eine fortwährende leichte Anspannung an den Muskeln spürbar ist. Danach langsam (10 Sekunden) die ausgestreckten Arme wieder nach unten bewegen. Das Ganze so lange, bis die Muskeln eine weitere Bewegung verweigern. Dies fordert die Muskulatur so stark, dass man dann einige Tage pausieren muss.

Tipp: Während einer Abwärtsbewegung wird die Beinmuskulatur sogar etwas mehr beansprucht als während einer Aufwärtsbewegung. Daher auch „abwärts“ langsam bewegen (Rüttelbrett, Treppe). Das passt übrigens auch zu der Vorgehensweise einer Achtsamkeitsmeditation während dem (bewusst langsamen und konzentrierten) Laufen.

Täglich durchgerüttelt ...

Falls ich nicht ausgiebig (optimal im Wald, mindestens 30 Minuten, besser deutlich mehr) spazieren gehe, bemühe ich mich, mir möglichst täglich in Verbindung mit den vorgenannten Methoden daheim auf einem **Rüttelbrett (Vibrationsplatte)** 10 Minuten Bewegung zu verschaffen. Anm.: Das Prinzip des Rüttelbrettes stammt aus der NASA-Entwicklung, was für seine Effektivität und für eine Unbedenklichkeit hinsichtlich der Gelenke spricht. 10 Minuten auf dem Brett sollen 30 Minuten Laufen entsprechen.

Dazu stehe ich dann auf dem rüttelnden Brett und mache während der Phasen schneller Oszillation extrem langsame Kniebeugen. Dabei bleibe ich auch mal ein paar Sekunden in der tiefen Hocke. Körperhaltung: Kniegelenke nicht über die Fußspitzen hinaus nach vorne, also unten quasi der Hintern herausgestreckt. Während der Phasen langsamer Oszillation wird dann mit leicht gebeugten Knien „ausgeruht“.

Im Dunstkreis ...

Im Internet – speziell bei Youtube – findet man insbesondere aus dem Kreis hochqualifizierter **Sportmediziner** einige interessante ergänzende Beiträge.

Aufgefallen ist mir, dass dabei oft am Rande auch solche Themen wie die zur Leistungsoptimierung wichtige basisch-reduktive und ketogene Ernährung, die Bedeutung von Stressminderung etc. angesprochen werden. Etwas ironisch könnte man anmerken, dass wohl wiederum gilt: Wenn wie beim Leistungssport genug Profit dahinter steht, werden offensichtlich sehr wohl auch die in dem **Rezept für Gesundheit** genannten Aspekte vollumfänglich umgesetzt.

Auch hier muss ich mir erneut die Frage stellen: Warum darf nicht die breite Masse Zugang zu diesem Wissen haben? Und dieser Zugang scheint zu fehlen, wenn bereits für Gesundheitsminister „D“ eher für „Desinfektionsmittel“ als für „Vitamin D“ steht.

Ein kleiner Fitnesstest ...

Auch ohne Equipment kann man auf einfache Weise testen, wie beweglich man mit zunehmendem Alter noch ist und welche Rückschlüsse dies auf den Gesundheitszustand zulässt.

Dazu muss man sich **auf den Boden setzen und wieder aufstehen**, ohne dabei jeweils Hände, Knie oder andere Körperteile zu nutzen. Man darf nur die Kraft der Beine und seinen Gleichgewichtssinn einsetzen. Für das Hinsetzen gibt es maximal 5 Punkte, für das Aufstehen ebenfalls 5 Punkte, also insgesamt maximal 10 Punkte. Für jede Zuhilfenahme eines Körperteils wird ein Punkt abgezogen.

Über einen Beobachtungszeitraum von rund 6 Jahren wurde dieses Punktesystem in Zusammenhang mit der Sterblichkeit gebracht. Dabei ergab sich, dass die Sterblichkeit bei 0-3 Punkten 6,5-fach höher lag als bei 8-10 Punkten, bei 4-5 Punkten lag sie noch 3,8-fach höher (de Brito LB et al 2012).

Auf wissenschaftlicher Ebene wird gute Fitness aufgrund einer **starken Insulinsensitivität** und einer **hohen kardiovaskulären Belastbarkeit** (z.B. Herzraten-Variabilität) festgestellt. Unter Insulinsensitivität versteht man die Empfindlichkeit, mit der Gewebe auf Insulin reagieren; je weniger Insulin ausgeschieden werden muss, um so besser. Das Gegenteil davon ist eine ungesunde Insulinresistenz.

Sport wirkt also wohl möglicherweise dadurch so gesund, weil die **Zellen wieder empfindlicher auf Insulin reagieren** und damit der Blutzucker besser von den Zellen aufgenommen werden kann.

Gesundheitsstörungen und der Iliopsoas ...

Manche **Störungen sind unbestimmt** und deren Ursache ist nicht unmittelbar festzustellen. Hierzu zählen etwa Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, gebeugte Haltung, Verdauungs-, Angst- und Sexualstörungen oder Immunschwäche.

Ein möglicher Auslöser könnte ein Problem im **Musculus iliopsoas** (Lenden-Darmbeinmuskel) sein. Dieser Hüft- und Beinbeuge-Muskel ist als einziger in der Lage, das Bein über 90 Grad hinaus zu heben. Er verbindet die obere und untere Körperhälfte miteinander. Der Iliopsoas liegt rechts und links der Wirbelsäule und verläuft vom Rippenende an der Lendenwirbelsäule über die Hüfte zur Rückseite des Oberschenkels; er kann dadurch die Hüfte nicht nur beugen, sondern auch rotieren.

Außerdem ist der Iliopsoas mit dem **Zwerchfell** verbunden und hat damit Einfluss auf die Atmung. Eine Verkürzung des Muskels durch ständiges Sitzen führt zu einer Daueranspannung des Zwerchfells und kann damit der Auslöser für daraus bedingten Stress, in der Folge Angst und Depressionen sein.

Durch einen verkrampften Iliopsoas kippt die Hüfte nach vorne, ein Hohlkreuz entsteht und wölbt den Bauch nach vorne; hier liegt eine Ursache für den gefürchteten **Hängebauch**, der trotz Bauchmuskel-Training nicht verschwinden will. Nicht zu vergessen ist dabei natürlich auch der Bauchspeck, der aber wie in dieser Abhandlung erläutert andere Gründe (Übermaß, Schadstoff-

depot) hat.

Hinzu kommt, dass der Iliopsoas unmittelbar auf **Stress** reagiert, indem er sich zusammenzieht. Dadurch wird bei Ungeborenen die fetale Schutzhaltung ausgelöst, ansonsten wird man auf eine Flucht vorbereitet (Kampf- und Flucht-Reflex). Gleichzeitig wird **Adrenalin** ausgeschüttet, das Immunsystem sowie Verdauung ungünstig beeinflusst und bei andauerndem Stress zu hohem Blutdruck, Durchblutungs- und Sexualstörungen führen kann.

Der Zustand des Iliopsoas kann recht einfach selbst **getestet** werden.

Mit dem Rücken gerade an die Wand stellen, das Steißbein liegt dabei an. Ein Knie möglichst hoch anziehen und kurz halten. Geht dies nicht bei mehr als 90 Grad, liegt eine Schwächung vor.

Ausgestreckt in Rückenlage ein Knie bis an die Brust (ohne Hände) heranziehen. Hebt sich dabei das andere, gerade Bein von alleine ab, liegt eine Verkürzung vor, damit verbunden eine Beckenkipfung, die zu einer vorgebeugten Haltung führt.

In diesen Fällen sollte man zum Zwecke der Lockerung und Dehnung des Muskels möglichst im Stehen arbeiten (Stehpult) oder zumindest seine Sitzposition immer mal wieder ändern und alle 10 Minuten kurz aufstehen und ein paar möglichst tiefe Kniebeugen machen. Auch Streckübungen oder ein Gymnastikball können helfen.

Luft ist Leben ...

Neben Bewegung ist natürlich auch die richtige **Atmung** wichtig. Wir atmen Sauerstoff ein und das säurehaltige Kohlendioxid aus.

Tiefes Einatmen versorgt uns also mit mehr Energie in Form von Sauerstoff, dem Brennstoff für die Zellen. Tiefes Ausatmen bekämpft die Übersäuerung des Körpers.

Im Zusammenhang mit einer Meditation oder einfach zur Entspannung (auch der inneren Organe) kannst du eine spezielle Atemtechnik, die **4-7-8-Methode**, anwenden.

Dabei wird mindestens 3 bis 4 mal hintereinander zuerst für ca. 4 Sekunden über die Nase *kräftig eingeatmet* (sh. auch weiter unten). Nun wird für etwa 7 Sekunden die Luft *angehalten*. Zum Schluss wird die Luft für 8 Sekunden über den Mund *langsam ausgeatmet*; dabei die Zunge oben an den Gaumen drücken, so wird der Luftstrom automatisch verlangsamt.

Übrigens gehe ich noch einen Schritt weiter, indem ich beim bewussten Einatmen zuerst die **Bauchatmung** und abschließend die durchaus genauso wichtige **Brust-/Schulteratmung** einsetze.

Dazu sauge ich zuerst Luft an, indem ich (nur) die Bauchdecke mittels Muskeln so weit wie möglich anhebe und dabei automatisch (durch die Nase) einatme. Nun sauge ich noch einen Rest Luft in mich hinein, indem ich über den Brustbereich weiteratme. Du bemerkst den Brustbereich, wenn du einatmest, ohne dabei die Bauchatmung zu verwenden, du lässt also die Bauchdecke unten und atmest statt dessen über die Brustmuskeln ein.

Da es sich förmlich anbietet, setze ich diese Atemtechnik gerne auch während der Inhalation von Salzwasser ein, die ich zur Besserung meiner Beschwerden mit den Bronchien anwende. Ich nutze dazu aufgrund guter Erfahrungen ein Gerät von Omron, das Salzwasser stelle ich mir selbst mit destilliertem sauberem Wasser und deutschem Tiefensteinsalz her, da ich vergleichbare käufliche Produkte aus (vermutlich mit Plastik versetztem) Meerwasser für unerschämte Preise erachte.



*Wer glaubt, keine Zeit für seine körperliche Fitness zu haben,
wird früher oder später Zeit zum Kranksein haben müssen.
Für was hast Du Dich entschieden?*

Chinesische Weisheit

● Nahrungsergänzungsmittel

Warum sie notwendig sind ...

Sei es aufgrund qualitativ minderwertiger Nahrungsmittel, durch falsche Ernährung, Einnahme von Medikamenten oder wenig Licht, Nahrungsergänzungsmittel (im folgenden als NEM bezeichnet) sind in gewissem Umfang durchaus sinnvoll und manchmal sogar notwendig.

Generell solltest du nur **natürliche, biologisch angebaute NEM** verwenden. Außerdem solltest du die Produkte jeweils in reiner Form, also nicht angereichert mit Vitaminen etc., kaufen. So ist es wesentlich einfacher, die korrekte Tagesdosis einzuhalten und die Aufteilung (morgens, abends, nicht/zum Essen, nach Wechselwirkungen usw.) richtig vorzunehmen. Daher ist auch die Aufstellung eines Einnahmeplans zu empfehlen, bis alles Routine geworden ist.

Neben den m.E. für jeden unbedingt erforderlichen NEM gibt es eventuell auch einen darüber hinausgehenden **Bedarf** speziell an Vitaminen und Mineralstoffen. Dieser Bedarf sollte jedoch zuerst durch entsprechende, wiederholte umfassende Bluttests (zum Teil selbst zu zahlen, ca. 200 Euro) geprüft werden, bevor wahllos irgendwelche Ergänzungsstoffe eingenommen werden.

Denn auch die Überdosierung eines NEM kann für deine Gesundheit ungünstig sein. Bei gesunder Ernährung ist der Bedarf an Zusatzstoffen natürlich erheblich geringer. Und nicht alle NEM werden ausgeschieden, manche meist fettlösliche Stoffe werden im Körper deponiert. Denke immer daran: Die Dosis macht das Gift.

Ich empfehle folgende Vorgehensweise für einen möglichst effektiven **Bluttest**. Aufgrund der Vielzahl an - theoretisch – nützlichen NEM fällt die Auswahl schwer. Sinnvoll ist daher erst einmal eine Überprüfung der Lebensgewohnheiten. Wer sich überwiegend von Fast Food ernährt, hat vermutlich in breitem Ausmaß erhebliche Defizite. Raucher oder Schwangere haben ebenfalls einen erhöhten Bedarf an bestimmten Stoffen.

Anschließend kann man im Internet zielgerichtet nachlesen, an welchen Mineralstoffen, Vitaminen oder Fettsäuren in der persönlichen Lebenssituation ein Mangel bestehen könnte, bei dem es Sinn macht, mal zu testen. Wer besonders sorgfältig sein will, kann dann noch eruieren, welche Art von Bluttest jeweils sinnvoll ist, da möglicherweise nicht jeder Arzt bei den **Testmethoden** auf dem neuesten Stand ist. Danach ist der **Weg zum Arzt** angesagt, um neben einem großen Blutbild auch die gewünschten zusätzlichen Blutwerte (meist auf eigene Kosten) ermitteln zu lassen.

Licht im Dschungel ...

Bald jeden Monat hört man von neuen, tollen Mittelchen, die wir alle unbedingt brauchen, ich sage nur „Superfood“ (man sollte wohl besser sagen „Superfool“). Versprochen werden die fantastischen Verbesserungen der Gesundheit, wirklich bewiesen wird oft genug wenig bis nichts. Und meist steht im Hintergrund noch das finanzielle Interesse, was nicht gerade die Objektivität bestimmter Aussagen erhöht.

Wie schon geschildert war ja auch mein erster Weg auf der Suche nach fortwährender Gesundheit

der hin zu NEM. Dabei konnte ich u.a. feststellen, dass die **altbekanntesten Naturstoffe** wie Zimt und Kurkuma ausreichend hoch dosiert bei langfristiger Einnahme durchaus Wirkung zeigten. Umgekehrt gab es Mittel, deren angebliche Wirkung für mich auch mittelfristig nicht spürbar war.

Erst nach meiner Neuorientierung hin zu den Ursachen statt den Symptomen einer Krankheit klärte sich für mich der Nebel aus Notwendigkeiten und Versprechungen bei NEM. Inzwischen konnte ich mir einen Überblick verschaffen, welche NEM unter welchen Aspekten tatsächlich sinnvoll sind.

Es gibt darauf auch keine pauschale Antwort. Zumindest kann ich heute die Mittel benennen, deren ergänzende Zuführung aufgrund eines praktisch fast **immer in unseren Breiten bestehenden Mangels** unbedingt erforderlich sind: Vitamin D3 (+ K2 + Magnesium) und Omega-3-Fettsäuren. Wohlgemerkt, dies auch, wenn man ansonsten weitgehend gesund lebt.

Wenn du dir im Hinblick auf bestehende „Altlasten“ noch etwas Gutes tun willst, schlage ich die regelmäßige Einnahme von Algen/-Kapseln, Zimt und Kurkuma vor.

Wenn du vernünftigerweise aufgrund der Glucose/Fructose den Verzehr von Obst auf ein angemessenes Maß reduziert hast, kann ein leichter Vitaminmangel entstehen. Ich schlage in diesem Fall zumindest die Einnahme von Kapseln mit natürlichem Vitamin C (z.B. aus der Acerola-Kirsche) und OPC vor.

Ich vermute mal, inzwischen ist dir aber auch klar geworden: Selbst wer täglich 20 verschiedene NEM nimmt, wird deswegen keine 100 Jahre in Gesundheit leben. Schau‘ dir doch die Infos zu den Langlebigen an: Das sind durchweg Menschen, die sich einfach nur - ganz im Sinne meines Rezeptes für Gesundheit - gesund ernähren, täglich an der frischen Luft bewegen und zufrieden mit sich und der Welt sind.

Informationen von Fachleuten bieten immer einen guten ergänzenden Überblick. Prof. Dr. med. Jörg Spitz im Gespräch mit Apotheker Uwe Gröber: „Mikronährstoffe – Mangel oder Überfluss?“
<https://www.youtube.com/watch?v=falBpoTw2zs>

Welche NEM was können ...

Im Folgenden gehe ich auf NEM ein, die meiner Meinung nach für praktisch jeden sinnvoll sind, aber auch solche, die je nach derzeitigem gesundheitlichem Zustand Besserung erhoffen lassen. Denn auch wenn man das beschriebene Rezept für Gesundheit umgesetzt hat, dauert es doch noch seine Zeit, bis die positiven Effekte einen Verzicht auf bestimmte bisher eingenommene Mittel erlauben.

Du solltest das als **fortlaufenden Prozess** betrachten. Je mehr man sich dem Ideal eines optimal angepassten Lebens für eine fortwährende Gesundheit annähert, um so überflüssiger werden meiner festen Überzeugung nach viele Mittel, insbesondere aber auch praktisch alle Medikamente.

Und wie bei allem anderen gilt auch hier: **Die Natur benötigt einfach Zeit**, um zu heilen. Manche Wirkungen – etwa von Kurkuma als Schmerzmittel – setzen zwar schnell ein, oft sind jedoch Wochen oder sogar Monate erforderlich, bis eine allmähliche Besserung eintritt.

Ich sehe mich als bestes Beispiel. Je mehr ich mich an einem vernünftigen und damit gesunden Lebensstil orientiere, desto weniger **Bedarf** besteht überhaupt noch, irgend etwas einzunehmen.

Ganz im Gegenteil, im Laufe der Zeit - bedingt durch das Rezept für Gesundheit – ist wohl mein inzwischen gesunder Körper nun wesentlich schneller und effektiver in der Lage, virale und bakterielle Angriffe abzuschmettern.

Es ist immer noch beeindruckend für mich, welche positiven gesundheitlichen Auswirkungen manche doch eigentlich einfachen Maßnahmen haben. Und sie sind wirklich einfach! **Ein bisschen starker Wille für viel Gesundheit**, wenn das nicht ein einfacher Weg ist, verglichen mit mancher Arzt-Tournee oder lebenslanger Qual bei Allergien, MS und anderen wirklich unangenehmen Krankheiten. Und nun bin ich mal ganz vorlaut und behaupte, dass du inzwischen auch nachvollziehen kannst, warum das so ist. Doch ich schweife ab ...

Was natürliche NEM chemischen Präparaten jedenfalls im Normalfall immer voraus haben, ist das **Fehlen von schädlichen Nebenwirkungen**. Schon deswegen ist ein natürlicher Weg zur Gesundheit, unterstützt durch geeignete NEM, besser als das leider oft übliche Arzt-Hopping mit Chemie bis zum Abwinken.

Chemie fürs Leben (lang) ...

Was mich persönlich an dieser **Chemie-“Behandlung“** besonders aufregt ist die Tatsache, dass die aufgenommene Chemie, nachdem sie sich ausgewirkt hat, im Normalfall nicht verbraucht ist bzw. abgebaut wird. Nein, was mir früher auch nicht bewusst war, sie verbleibt größtenteils im Körper!

Ich könnte heute ausrasten bei der Vorstellung, was uns Menschen hier in Wahrheit angetan wird. Statt Behandlung der eigentlichen Ursachen auch noch ein zusätzliches Vergiften durch angeblich tolle Medikamente. Und ja, es ist aus Sicht deines Körpers tatsächlich **Gift**, zumindest aber „Sondermüll“, der nicht identifiziert werden kann. Damit kann er in der Regel auch nicht ausgeschieden, sondern muss innerlich eingelagert werden. Du darfst dann nur noch hoffen, dass dein Arzt dir nicht so schädliche und dabei völlig sinnlose Mittel wie Statine verschrieben hat. Oder er z.B. dir (40 Jahre, alleinstehend, Schichtarbeiter/in, Kantinenessen) erzählt, du hättest *unheilbaren* Krebs und müsstest dringend mit Chemie, Strahl und/oder Stahl „behandelt“ werden – du bemerkst die Ironie an der Sache?

Wo man aufpassen muss ...

Die hier genannten NEM sind nach meinem Kenntnisstand praktisch frei von unerwünschten Nebenwirkungen und meist sehr gut verträglich (ganz besonders im Vergleich zu Medikamenten).

Eine Wechselwirkung mit eventuell (noch) erforderlichen Medikamenten ist glücklicherweise nicht zu befürchten; falls doch, ist es auf dem Produkt angegeben. Aufpassen muss man während bestehenden Erkrankungen vor allem bei Mitteln zur Blutverdünnung. Immer Vorsicht geboten ist während der Schwangerschaft, wobei gerade in dieser Zeit auch spezielle NEM angeraten sind.

Oft können NEM aber eine Behandlung mit Medikamenten sehr positiv unterstützen oder sogar ersetzen!

Der richtige Zeitpunkt ...

Wann und in welcher Kombination NEM einzunehmen sind, ist eine kleine Wissenschaft für sich.

Beachten muss man insbesondere Art (mit Wasser oder Öl) und Zeitpunkt (zum Essen oder auf leeren Magen) der Einnahme. Es spielt eine Rolle, ob das jeweilige Mittel wasser- oder fettlöslich ist und sich mit Essen „verträgt“. Untereinander kommen sich die NEM normalerweise nicht ins Gehege; Ausnahmen davon habe ich soweit bekannt an entsprechender Stelle aufgeführt.

Als **grobe Orientierung** kann folgende Einteilung dienen. Alles Fettlösliche immer zum Essen einnehmen, alles Wasserlösliche immer zu dem für seinen Zweck am besten geeigneten Zeitpunkt, teilweise auch nüchtern. Mineralstoffe meist nüchtern mit viel Wasser einnehmen.

Wenn als Einnahmezeitpunkt „nüchtern“, also leerer Magen, angegeben wird, ist damit in etwa 1 Stunde vor und 2 Stunden nach einer Mahlzeit gemeint.

Wie löse ich das ...

Wasserlöslich sind die Vitamine B (zum Essen einnehmen) und C sowie alle Mineralstoffe. Es erfolgt mit Ausnahme von Vitamin B12 keine Einlagerung im Körper, ein Überschuss wird über den Urin ausgeschieden.

Fettlöslich sind die Vitamine A, D, E und K. Sie werden im Körper eingelagert (gilt auch für Vitamin B12), daher besteht hier auch die Gefahr einer Überdosierung.

Sonne ist mehr als Wärme – das Sonnenhormon ...

Fast ausschließlich die UV-B-Strahlung des Sonnenlichts auf der Haut erzeugt das wichtige und **lebensnotwendige Vitamin D** in ausreichender Menge! Ein Mangel an Vitamin D3 (dieses wird vom Körper aus Vitamin D umgewandelt) unter anderem in Verbindung mit einem Mineralien-Mangel (speziell Magnesium) ist eine wichtige Ursache für diverse Krankheiten.

Wer täglich zumindest 20 Minuten im Freien unter der afrikanischen Sonne verbringt, wird

sicherlich nie einen Vitamin-D-Mangel haben. Aber in unseren Breiten – zumindest zwischen Oktober und April - und bei unserer Lebensweise fehlt es praktisch immer an ausreichender Sonneneinstrahlung; ein **Vitamin D Mangel besteht grundsätzlich im Winter, aber auch im Sommer** kann es zu einem Mangel kommen, da oft Sonnencreme verwendet wird, die UV-B ausfiltert - sofern man überhaupt an die Sonne kommt.

Es ist hier also sehr wichtig, regelmäßig „nachzubessern“. Eine Überdosierung ist praktisch kaum möglich, da ein Überschuss zumeist ausgeschieden wird. Das wesentliche Risiko bei zu viel Vitamin D besteht in einer Hyperkalzämie, also dem zu starken Anstieg des Kalziumspiegels und einem gleichzeitigen Magnesiummangel. Dabei auch an die Kombination mit Vitamin K2 und Vitamin C denken; mehr dazu weiter unten.

Vitamin D, eigentlich ein Hormon, hat eine so **große Bedeutung** für den Körper, dass gar nicht genug auf die **Wichtigkeit der Zufuhr** hingewiesen werden kann. Angemessen sind auf Dauer täglich zumindest 4.000 IE, ich persönlich plädiere für **6.000 bis 10.000 IE** (entsprechend einem ausgiebigen Sonnenbad); man sollte aber keinesfalls 20.000 IE überschreiten, wenn dies nicht mit einem fachkundigen Arzt abgestimmt wurde.

Die bisherigen Forschungen und Erkenntnisse lassen erkennen, dass im Hinblick auf Immunabwehr und Robustheit gerade auch bei schweren Krankheiten eine dauerhafte Blutserum-Anreicherung von etwa 60 ng / Liter (im Bereich von 50 bis 70 ng) angestrebt werden sollte.

Unbedingt anschauen sollte man sich den Youtube-Beitrag von Prof. Dr. Jörg Spitz zu Vitamin D („täglich 4.000 iE“ entsprechend 100 Mikrogramm), wenn man mal etwas Zeit hat (1.30 h):
<https://www.youtube.com/watch?v=xEU7Hb8KrpM>

Ebenfalls im Hinblick auf eine Heilung hochinteressant ist der Beitrag von Dr. med. univ. Edmund Blab „Vitamin D Höchstdosis - therapeutischer Weg für Autoimmunerkrankungen“:
<https://www.youtube.com/watch?v=rPnbW-nR-IM>

Wer sich lieber nur schnell einen Überblick verschafft, kann z.B. bei folgendem Link schauen:
<https://www.vitaminexpress.org/de/vitamin-d>

Für entsprechende Dosen Vitamin D3 gilt: Zusätzlich muss elementares **Magnesium** in Reinform als Citrat (Bisclycinat ist verträglicher) bei mindestens 600 - 1000 mg Zielmenge (ich nehme 2 g) über den Tag verteilt (kann sonst wie alle Mineralien Durchfall verursachen) zugeführt werden. Magnesium macht viele Stoffwechselfvorgänge im Zusammenspiel mit D3 (und u.a. K2) erst möglich; es ist wasserlöslich. Nicht zeitgleich mit Selen und Zink einnehmen.

Folgende **Vitamin D Kofaktoren** (Zusammenspiel) sind kurz gefasst **pro Tag** bei der o.g. Menge an Vitamin D mengenmäßig notwendig und ggf. zu ergänzen:

Magnesiumcitrat (Pulver) = immer 500 mg – 2 g mit Wasser

Vitamin A Retinol (Tropfen) = bei Mangel 4.000 – 10.000 IE (analog Vitamin D) mit Öl

Vitamin C **Natrium-Ascorbat** (E-301) Pulver = ca. 1 g mit Wasser, möglichst immer in Kombination mit richtiger Frucht (wegen der darin enthaltenen verstärkenden Flavanoide)

Bor-Citrat Kapsel = 3 mg, besser aber über Nahrung aufnehmen

Eisen = entsprechend festgestelltem Mangel (bei Untersuchung 4 Faktoren zu berücksichtigen, u.a. Leber)

Vitamin K2 (MK-7 alltrans) wegen Mangel in jedem Alter = 5.000 – 9.000 IE/Tag; Vitamin D steigert den Vitamin K Bedarf

Anmerkung: Viele häufig verwendete Medikamente steigern den Vitamin D Bedarf (sie aktivieren den Pregnan-X-Rezeptor).

Omega-3 ist essentiell ...

Omega-3-Fettsäuren sind **lebenswichtig**, die überwiegende Zahl der Menschen hat jedoch eine **erhebliche Unterversorgung** mit negativen Folgen für den Körper, insbesondere das Gehirn.

Darüber hinaus sind die Omega-Fettsäuren essentiell, d.h. sie können nicht vom Körper selbst produziert werden.

Nicht nur das Fehlen von Vitamin D, sondern auch ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren kann dafür veranlagte Personen nachweislich z.B. depressiv stimmen. Gerade **Neugeborene** benötigen für die Gehirnentwicklung sehr viel Omega-3, das vorgeburtlich von der Mutter geholt wird, nach der Geburt aus Fisch-/Öl oder Algen-/Öl.

Wichtig zu wissen ist, dass erst das richtige Zusammenspiel von **gesättigten und ungesättigten (Omega 3-6-9) Fettsäuren** eine gesunde Wirkung hat. Außerdem wird angenommen, dass die Aufnahme dieser Fette vom jeweiligen diesbezüglichen Körperstatus abhängt.

Grober Anhaltswert für die Dosierung sind mindestens **2 Gramm pures Omega-3 pro Tag**. Für diese Menge müsste man täglich diverse Kapseln mit Fischöl einnehmen. Es liegt somit nahe, direkt das flüssige Omega-3-Öl löffelweise einzunehmen; ich nehme daher täglich zwei Esslöffel Algenöl mit jedem Essen ein, um meinen Omega-3-Bedarf zu decken. Damit hat man auch durch den so feststellbaren Geruch gleich eine gute Qualitätskontrolle; ranzig (also oxidiert) bedeutet „Finger weg“.

Tipp: Beiss‘ mal auf eine Kapsel, bei einem ranzigen Geschmack kannst du getrost gleich die Packung wegwerfen. Übrigens, auch ein „Bäuerchen“ nach der Einnahme ist ein Zeichen für schlechte Qualität aufgrund Alter des Öls in der Kapsel.

Die meisten Menschen haben ernährungsbedingt einen viel zu hohen Omega-6-Anteil gegenüber Omega-3. Der Anteil bei der westlichen Bevölkerung liegt bei rund 15 : 1, dabei wäre mindestens 2:1 (Mittelmeer vor 1960) oder sogar 1:1 (Inuit, Steinzeit) dringend angeraten.

Omega-3 wirkt insbesondere **entzündungshemmend**. Dagegen fördert Omega-6 Entzündungen;

dies ist manchmal für den Körper auch durchaus sinnvoll. Ein zu hoher Omega-6-Wert ist jedoch generell ungesund; er führt zuerst einmal zu (noch) nicht spürbaren Entzündungen, sogenannten „**silent inflammations**“. Im Laufe der Zeit werden daraus allerdings „crying inflammations“ ;-).

In einer Studie (WE Connor 2000) wurde nachgewiesen, dass eine ausreichende Zufuhr der Omega-3 Fettsäure DHA eine günstige Wirkung u.a. auf Erkrankungen des Immunsystems, bei Bluthochdruck und Herzerkrankungen hat.

Alpha-Linolensäure (**ALA**) mit Omega-3 und schädliche Linolsäure (LA) mit Omega-6 werden im Stoffwechsel mit Hilfe derselben Enzyme verlängert bzw. umgebaut und befinden sich daher in Konkurrenz. Dadurch wird die Verlängerung von ALA zu den langkettigen, biologisch erst wirksamen Metaboliten Eicosapentaensäure (**EPA**) und Docosahexaensäure (**DHA**) begrenzt. Nach Schätzungen wird ALA zu 5-10 % in EPA und nur zu 0,5 % in DHA umgewandelt. Aufgrund dieser Konkurrenzsituation wird bei überwiegender ALA-Zufuhr aus Pflanzenölen wie Leinöl leider der DHA-Spiegel gesenkt(!), sofern nicht gleichzeitig die Zufuhr von Omega-6 und gesättigten Fettsäuren sehr stark reduziert wird.

Ohne Umwandlung aus ALA kann man **EPA und DHA unmittelbar nur durch Salzwasserr Fisch-/ Öl und Mikroalgen-/Öl** zuführen. Wichtig zu wissen ist, dass der tatsächlich **verwertbare Anteil** aus der Umwandlung von ALA aus **Pflanzenölen mit höchstens 1 % sehr gering** ist!

ALA-reiche Bio-Pflanzenöle (aber Achtung wegen DHA-Absenkung und geringem Anteil):

Walnussöl/Walnüsse (aber auch andere Nüsse)

Kaltgepresstes MCT Öl aus Kokosöl, bei guter Qualität neutraler Geschmack/Geruch

Echium-Öl (Echium vulgare und Echium plantagineum), Wirksamkeit bekannt, in Deutschland (noch) nicht zu erhalten

Hanföl (ziemlich „grüner“ Geschmack)

Leinöl (Geschmack leicht bitter, pur nicht wirklich angenehm)

Perillaöl (Asien)

Rapsöl (sehr kontrovers, insbesondere wenn nicht Bio)

Blattgemüse (vergleichsweise geringer Anteil)

Ich empfehle dir die generelle Verwendung von hochwertigem, nativem kaltgepresstem **Olivenöl** D.O.P. sowohl zum Kochen (nicht über 140 Grad erhitzen) als auch für Saucen. Es hat insbesondere ca. 15 % gesättigte Fettsäure (Palmitin), ca. 10 % doppelt ungesättigte Linolsäure, leider nur 0,5 % ALA, aber auch ca. 70 % einfach ungesättigte Omega-9 Ölsäure, die als Ursache für die gesunde Wirkung von Olivenöl gilt. Der Fettanteil der Avocado entspricht übrigens bei Omega-6 dem von Oliven, also so wenig, dass auch Avocado-Öl zu empfehlen ist.

Unbedingt zu vermeiden sind Pflanzenöle mit einem sehr hohen Omega-6-Anteil, insbesondere Distelöl, Traubenkernöl, Sonnenblumenöl, Erdnussöl und Kürbiskernöl, aber auch alle fetten Wurstsorten. Tipp: Für Männer ist als Prostata-Prophylaxe die Einnahme von Kürbiskernöl (oder Kürbiskernen) jedoch trotzdem zu empfehlen; hier ist der Ausgleich mit Omega-3 besonders wichtig.

Die „klassische“ Alternative zu Pflanzenöl sind **Omega-3- und Fett-reiche Fische** wie Lachs,

Makrele oder Aal. Leider wird dabei übersehen, dass - wie an früherer Stelle beschrieben - Fisch **stark säurebildend** ist und daher nur sehr begrenzt konsumiert werden sollte; von der fortdauernden Überfischung mal ganz abgesehen.

Tipp: Wenn man mal z.B. relativ viel Lachs gegessen hat, kann man dessen übersäuernde Wirkung durch die anschließende, zeitlich versetzte Einnahme von Basen wie Natron bzw. Sango Korallenpulver ausgleichen.

Anmerkung zu Seefisch: In früheren Zeiten sind auch in unseren Gewässern massenweise Lachse geschwommen und die Bevölkerung hat sich damit häufig ernährt. Durch die Verschmutzung der Flüsse gibt es inzwischen hier keine Lachse mehr, also inzwischen auch keine gute Omega-3-Versorgung für die Massen.

Die beste Alternative ist jedoch **Algenöl**. Man darf nicht vergessen, dass Fische Omega-3 auch nur über die Nahrung, in Form von Algen, aufnehmen und nicht etwa selbst produzieren.

Die somit auch unter Zukunftsaspekten einzig sinnvolle Möglichkeit für die tägliche Ergänzung von Omega-3 ist daher in meinen Augen eindeutig die Verwendung von Öl aus **Algen, frei von Schadstoffen in Tanks** produziert und mit Mineralien etc. versorgt. Die entsprechenden Produkte sind allerdings noch - ähnlich Fischölkapseln - sehr teuer. Allerdings entstehen momentan riesige Algenfarmen; es ist zu hoffen, dass allmählich die Preise für jeden bezahlbar werden.

Ein weiterer Punkt ist die **Bioverfügbarkeit** von Öl (= Fett), die aber bei einer ketogenen Ernährung unproblematisch ist :-). Dabei sehr wichtig ist bei der löffelweisen Einnahme von Ölen der richtige Zeitpunkt: Unbedingt zusammen mit einer Mahlzeit, da sonst die Bauchspeicheldrüse für die erforderliche Verdauung gar nicht erst in Wallung kommt.

Tipp: Bei Verwendung von MCT-Öl und/oder in Kombination mit Kaffee wird Öl besser verstoffwechselt. Dementsprechend findet man im Internet auch Rezepte für den „Bulletproof Coffee“.

Nachfolgend noch ein paar erläuternde Informationen zu den Omega-Fettsäuren.

Prof. Dr. med. Jörg Spitz & Prof. Dr. med. Clemens von Schacky – „Omega 3 ALA EPA DHA“
<https://www.youtube.com/watch?v=BOHLTGsBEac>

Prof. Dr. med. Jörg Spitz & Volker Schmiedel - „Omega 3 Fettsäuren Hype oder Hope?“
<https://www.youtube.com/watch?v=SnzB5NEeMDA>

Dr. Michael Nehls liefert interessante Infos rund um Evolution, Genetik, Gesundheit und Omega-3:
<https://www.youtube.com/watch?v=vu-7NOtERK0>

Solltest du immer noch noch Zweifel hinsichtlich der Wichtigkeit haben: Alle zuverlässig gemachten Studien beweisen die Notwendigkeit einer ausreichenden Versorgung mit Omega-3.

Wenn's mal wieder in den Knochen zieht ...

Nun, in diesem Fall ist es höchste Zeit, das Rezept für Gesundheit konsequent umzusetzen, denn es hilft definitiv auch hier, wie ich aus eigener Erfahrung bestätigen kann! Eine für viele Menschen vermutlich ebenfalls interessante Feststellung war, dass meine Frau ihre Gelenkschmerzen (Rheuma) heilen konnte; und das, wo jeder Arzt behauptet, das wäre nicht möglich. Darüber hinaus können aber auch bestimmte NEM hier vermutlich ein wenig unterstützend wirken.

Für den Erhalt bzw. eventuellen Neuaufbau des Knochenmaterials - dazu zählen auch die Zähne - ist insbesondere Vitamin D, **Calcium und Magnesium** (optimal im Verhältnis 2:1) wichtig. Hinzu kommt u.U. **Phosphor** (Verhältnis Calcium zu Phosphor 1:1), das jedoch oft bereits ausreichend durch die Nahrung aufgenommen wird, wenn nicht zu viel Calcium als NEM zugeführt wird.

Tipp: Ein basischer, wasserlöslicher organischer Mineralstoffkomplex ist die **Sango Meereskoralle**; diese enthält knochenähnliches Calcium sowie Magnesium im Verhältnis 2 :1. Hauptsächlich enthalten ist vor allem Calcium und Magnesium, in kleineren Anteilen vor allem Eisen, Kalium, Natrium, Phosphor und Silizium. Auch hier gilt: Weniger kann mehr sein.

Tendenziell sollte zur Aufrechterhaltung des richtigen Säure-Basen-Haushaltes Sango zwischen 17 und 22 Uhr immer nüchtern eingenommen werden. Aufgrund der ionisierten Form ist die Bioverfügbarkeit in Flüssigkeit mit 60 – 90 % gut, es wird allerdings Magensäure benötigt. Auch wenn Sango Tabs auf Reisen etwas praktischer sind, empfehle ich aus Kostengründen das Pulver; dieses löst sich sehr gut direkt im Mund oder auch in Wasser auf.

Tipp: Mineralstoffe immer in Zitronensaft auflösen, wenn sie nicht bereits als Citrate vorliegen. Dadurch wird die Bioverfügbarkeit erhöht.

Ganz wichtig bei Calcium-NEM: Ohne die zusätzliche Einnahme von **Vitamin D3, Vitamin K2** (am besten in der Form all-trans MK7), **Magnesium** und **Vitamin C** besteht sogar die Gefahr, dass sich zugeführtes Calcium negativ auf die Knochengesundheit auswirkt.

Also Achtung: Die zusätzliche Einnahme von Calcium ohne das richtige Zusammenspiel mit anderen Vitaminen und Mineralstoffen kann sogar Knochenprobleme verschlimmern!

Vitamin D3 (das „Sonnenvitamin“) sorgt für die Überführung des Calciums in das Blut. Vitamin K2, das jedoch nur in geringen Mengen in der Nahrung enthalten ist, sorgt anschließend für die Überführung aus dem Blut in die Knochen. Es ist also notwendig, neben D3 und Magnesium zusätzlich ca. im Verhältnis 1:1 auch K2 zuzuführen, wenn man Calcium-NEM einnimmt bzw. man Vitamin D3 hoch dosiert. Für die Verstoffwechslung ist außerdem ausreichend Vitamin C (Citrat) erforderlich.

Ergänzende Informationen zum Zusammenspiel der wichtigen Bestandteile erhält man bei <https://www.vitamind.net/naehrstoffkombinationen-kofaktoren>

Auch wenn gerade in der Vergangenheit deutlich geringere Dosen D3 (bis max. 2.000 iE) empfohlen wurden, sollte man doch nicht übersehen, dass ein ordentliches Sonnenbad (ohne UV-Schutz) etwa 10.000 iE zuführt. Warum sollte man dann nicht (ohne Sonne) ebenfalls entsprechend

höher auf 4.000 bis 6.000 iE (oder bei fehlenden Reserven deutlich mehr) dosieren?

Die Vitamine D3 und K2 lösen sich nur in Fett bzw. Öl auf, nicht in Wasser, daher immer zum Essen einnehmen, auch damit die Verdauung bereits angestoßen wurde.

Es wird glibberig ...

Aufgrund ihrer Bedeutung für die Versorgung mit Ballast- und Mineralstoffen, Spurenelementen, Vitaminen, Eiweiß und Fettsäuren wie Omega-3, aber auch wegen ihrer entgiftenden Funktion sind **Algen** es wert, einmal genauer unter die Lupe genommen zu werden.

Biologisch sind Algen die Vorfahren unserer Landpflanzen. Sie können in ihren Zellen sehr viel Flüssigkeit speichern, daher auch der glibberige Eindruck.

Eine Unterteilung ist nach winzigen Mikroalgen und großblättrigen Makroalgen sowie nach Grün-, Rot-, Braun- und Blaualgen (letztere sind eigentlich Cyanobakterien und meist giftig) möglich.

Grünalgen (Süßwasseralgen) sind gegenüber Rot- und Braunalgen (Meeresalgen) ärmer an Jod. Ihr **Eiweißgehalt** ist mit etwa 50 % recht hoch. Der Mineralstoffgehalt entspricht dem von Gemüse.

Dafür enthalten Rot- und insbesondere Braunalgen große Mengen an Fucoindanen, die **entzündungshemmend** wirken; außerdem ist ihre **Entgiftungswirkung** stärker als bei Grünalgen. Weiterhin beinhalten sie Astaxanthin, ein sehr starkes **Antioxidans**. Sie sind daher etwa während einem Detox oder zur Heilung eher zu empfehlen als Grünalgen.

Manche Algenarten eignen sich mehr für die Essenszubereitung, andere sind besser schonend getrocknet in Pulver- oder Kapselform (bei gleichem Vitalstoffgehalt) einzunehmen. Dabei auf Zertifizierung und kontrollierte Herkunft (oft Japan, Korea) achten.

In roher Form gegessen ist ein leicht salziger Meer-/Fischgeschmack zu verspüren; gekocht scheint dies weniger der Fall zu sein. Hier werden ein paar **gebräuchliche Algen** vorgestellt:

Nori (Porphyra tenera/purpurea, Rotalge, Makroalge) – gut für Vegetarier
Roh in Blätter gepresst für Sushi, zerkleinert und geröstet über dem Salat oder als Gewürz für Fisch und Fleisch; hoher Eiweißgehalt und viel verfügbares B12; nur ca. 6 mg Jod/100g.

<https://www.amazon.de/Nori-Flocken-Algen-Flocken-Atlantikk%C3%BCste-Rohkost-Qualit%C3%A4t/dp/B07BH3DMJL>

Wakame (Undaria pinnatifida, Alaria esculenta, Braunalge, Makroalge) – häufig zu bekommen
Gekocht oder roh für Sushi, Salate, Gurken und Suppen; Alginsäure entgiftend; ca. 15 mg Jod/100g.

<https://www.amazon.de/dp/B07BGZPZR4>

Dulse (Rhodymenia palmata, Palmaria palmata, Lappentang, Rotalge, Makroalge)
Roh als Snack/Flakes, zu Salat und Suppen; salzig; viel Eisen und Fluor; nur ca. 9 mg Jod/100g.

Kombu/Kelp/Seetang (Laminaria japonica/digitata/saccharina, Braunalge, Makroalge)

Zum Kochen und frittieren (Chips), salzig-rauchig, als Gewürz für Reis und Hülsenfrüchte; mineralreich; ca. 250 mg Jod/100g.

Meeresspaghetti/Meeresspargel (*Himanthalia elongata*, Riementang, Braunalge, Makroalge)
Bissfest, vielfach verwendbar; Eisen und Ballaststoffe; ca. 17 mg Jod/100g.

<https://www.amazon.de/dp/B07BHP17CM>

Meeressalat (*Ulva lactuca*, Grünalge)

Roh für Salat, in Suppen, zum marinieren ; ca. 18 mg Jod/100g.

Knotentang (*Ascophyllum nodosum*, Braunalge, Makroalge)

Kapseln zur Entgiftung; ca. 40 mg Jod/100g.

<https://telomit.com/algen-pilze>

Hijiki (Braun-/Schwarzalge, Makroalge)

Für Tofu und Gemüse, intensiver Geschmack, bissfest, braun-schwarz, teuer, oft mit Arsen belastet, ca. 40 mg Jod/100g.

Arame

ca. 70 mg Jod/100g.

Chlorella (Grünalge, Mikroalge)

Viel Eiweiß, Eisen, Vitamin A, Chlorophyll, gut für das Zellwachstum, wenig Jod, viel Omega-3.

Spirulina (Blualge, Mikroalge, Salzwasser)

Pulver für Smoothies und Kapseln; viel Eiweiß, Eisen, Kupfer, Selen, (schlecht verwertbares) Vitamin B, Fettsäure, wenig Jod; energetisierend, viel Omega-3.

Infos und Rezepte siehe auch <http://www.biothemen.de/Qualitaet/algen/wakame-nori-kombu.html>

Die Jod-Diskussion ...

Offiziell wird eine Tagesdosis an Jod von ca. 200 bis 500 Mikrogramm (= 0,5 mg) empfohlen; eine Überdosierung über 2 mg wäre gefährlich. Allerdings haben 95 % der deutschen Bevölkerung einen Jodmangel. Interessant ist, dass Japaner täglich ca. 14 mg Jod insbesondere durch Algen aufnehmen - und besonders alt werden.

Spezialisierte Wissenschaftler schlagen eine **Erhaltungsdosis von 12,5 mg Jod** täglich vor, also ein Vielfaches der offiziellen Empfehlung.

Faktencheck → siehe „Ergänzende wissenschaftliche Fakten“

Aufgrund dieser Faktenlage sehe ich keine Notwendigkeit, von Algen unter dem Gesichtspunkt des Jodgehaltes abzuraten, ganz im Gegenteil.

Hinweis: Ein Auskochen der Alge reduziert den Jodgehalt, zerstört aber zum Teil auch die

Vitalstoffe.

Wenn's innen eng wird ...

Ein weiterer beachtenswerter Bereich sind sicherlich **Probleme an und in den Blutgefäßen**, speziell durch Verhärtung und Verkalkung mit ihren vielseitigen Folgen (u.a. Hirnschlag, Herzinfarkt, Krampfadern).

Es gilt daher, die Gefahr einer ungewollten Verklumpung der Blutplättchen zu reduzieren. Zu diesem Zweck werden regelmäßig sogenannte „**Blutverdünner**“ eingesetzt. Doch es gilt hierbei grundsätzlich: Finger weg von chemischen Mitteln, die Natur bietet sehr effektive Alternativen!

Daneben gilt auch hier: Die beste Heilung, ganze ohne viele Hilfsmittel, ist immer die Beachtung des Rezeptes für Gesundheit.

Auf die Schnelle kann aber zur Verbesserung des Blutflusses, zur Vermeidung von Blutverklumpung, gegen Diabetes und vieles mehr (sh. <https://heilwiki.de/heilkraeuter/zimt.html>) **Zimt** helfen. Tipp: Über jede Tasse Kaffee streuen; hat meine Probleme mit Ohrgeräuschen deutlich reduziert.

Zum anderen empfiehlt sich die regelmäßige Einnahme von hochdosiertem **Kurkuma** (Richtwert: 2 mg Curcumin pro kg Körpergewicht, aber auch deutlich höher dosierbar). Wie viele Hirnschläge und Herzinfarkte wären dadurch wohl vermieden worden?

Kurkuma, verwandt mit Ingwer, hat jedoch unbestritten ein wesentlich breiteres, für die Gesundheit **allgemein zuträgliches Wirkungsspektrum**, nachzulesen z.B. bei <https://www.kurkumawurzel.info>. oder <https://vitalinstitut.net/kurkuma>. Der enthaltene Wirkstoff Curcumin wirkt soweit bekannt vor allem entzündungshemmend, schmerzstillend, krebshemmend, leitet Schwermetalle aus dem Körper aus (gut bei einer Darmsanierung), senkt das Cholesterin und hilft u.a. gegen Demenz, Arthritis und Rheuma.

Einnahme Kurkuma: Hochdosiertes Kurkuma wird meist in Kapselform angeboten. Wichtig ist dabei vor allem der **Curcumin-Anteil** (übrigens nicht zu verwechseln mit Curmin). Der pure Extrakt der Wurzel (meist Kurkuma Longa Pulver) enthält vergleichsweise wenig Curcumin; daher gibt es Produkte, denen reiner Curcumin-Extrakt hinzugefügt wird.

Als Richtwert betrachte ich eine Tagesdosis von 1,5 - 2 Gramm purem Kurkuma Longa Pulver plus 0,5 Gramm Curcumin-Extrakt. Aber auch eine Vervierfachung der Menge etwa bei Schmerzen kann je nach persönlicher Situation für einen begrenzten Zeitraum durchaus von Vorteil sein und ist völlig unbedenklich.

Kurkuma ist fettlöslich, daher zum Essen einnehmen. Das oft enthaltene Piperin (schwarzer Pfeffer) verbessert die Aufnahme im Körper (Bioverfügbarkeit), kann aber einen empfindlichen Magen reizen. Tipp speziell für Männer: Nach der Einnahme von Kurkuma zum Essen noch 3 Teelöffel Kürbiskernöl (gegen Prostatavergrößerung) trinken.

Die Alternative Mizell-Kurkuma hat eine deutlich höhere Bioverfügbarkeit, enthält jedoch

möglicherweise einen ungesunden Zusatzstoff und ist relativ unerforscht.

Eine Verbesserung des Gefäßzustandes aber auch einige weitere positive Effekte sind zu erwarten, wenn man ergänzend natürliches **Vitamin C** (Tipp: Extrakt Acerola-Kirsche) und zusätzlich **OPC** (meist in der Form von **Traubenkernextrakt**) zu sich nimmt. Vitamin C und OPC agieren als **starke Antioxidantien** unter anderem bei der Bekämpfung zellschädigender freier Radikale. Speziell Raucher sollten hier zugreifen.

Hinweis: Mit Vitamin C nicht übertreiben, da auch spezielle, für den Körper nützliche Radikale damit neutralisiert werden, oder besser gleich zumindest teilweise durch Wasserstoff-Wasser ersetzen; gleiches gilt übrigens auch für Vitamin E.

OPC wird insbesondere eine antioxidative, antientzündliche und sogar eine antikanzerogene Wirkung zugesprochen, nachzulesen u.a. bei <https://vitalinstitut.net/traubenkernextrakt>. OPC soll antioxidativ 20x stärker als Vitamin C und 50x stärker als Vitamin E wirken. Inzwischen gibt es zu OPC auch interessante Studien an Menschen, nachzulesen bei <https://www.opckapseln-abc.de/blog/studien-opc-traubenkernextrakt> .

Heute geht man davon aus, dass die speziell in **Rotwein** (Herstellung hierbei inkl. der Haut der Trauben, daher auch die rote Farbe) enthaltenen u.a. antioxidativen Stoffe für die Gesundheit förderlich sind. Anzuraten wären dabei aber wohl Mengen im Bereich von 1 bis 2 Litern täglich, was man jedoch aus nachvollziehbaren Gründen besser lassen sollte. OPC aus Traubenkernen enthält jedoch wie Rotwein diese wichtigen sekundären Pflanzenstoffe.

Einnahme: 1 bis 2 Kapseln OPC täglich (150 – 300 mg werden empfohlen), zusammen mit Vitamin C (speziell bei Rauchern). OPC und Vitamin C sind wasserlöslich, OPC sollte auf leeren Magen, spätestens 30 Minuten vor einem Essen, eingenommen werden, da es sich an Enzyme bindet; dazu viel trinken (keine Milch).

Wenn's rumort ...

Wie bereits ausführlich geschildert sind der Magen und insbesondere der Darm von elementarer Bedeutung für die Gesundheit. Eine ordentliche Entgiftung und die richtige, basisch-reduktive Ernährung bewirken wahre Wunder.

Wie gesagt: Basisch – reduktiv – gesund!

In akuten Fällen von Magen-/Darmerkrankungen (z.B. Durchfall) soll ergänzend zu **Flohsamenschalen** folgende Trink-Mischung hilfreich sein:

2 TL **Aloe Vera** Blattsaft mit nur geringem Anteil an Anthrachinonen (insbesondere Aloin); entzündungshemmend, antibakteriell, antiviral, durchblutungsanregend, feuchtigkeitsspendend.
 1 TL **Manuka-Honig** Gehalt mind. MGO 400+ (enthält u.a. Wirkstoffe der Myrte, verwandt mit dem Teebaum); antiseptisch, antibakteriell, antioxidativ.
 10 Tropfen **Propolis** (Bienenwachs) Tinktur; antibiotisch, antibakteriell, virustatisch, antimykotisch.
 Einnahme immer mit mindestens 30 Minuten Abstand zum Essen.

Für den Magen: Mischung langsam schlucken, hinlegen, Körper mehrmals langsam auf alle Seiten drehen, damit sich die Mischung gut im Magen verteilt und möglichst komplett dort verbleibt.
Für den Darm: Schnell runter damit, ggf. etwas nachtrinken oder schon vorher in warmer Milch auflösen; die Mischung soll so vollständig wie möglich über den Magen bis in den Darm gelangen.

Die Wirkung der Bienen-Produkte ist soweit ersichtlich wissenschaftlich völlig ausreichend belegt. Dem in Maßen verwendeten Saft (oder Gel) aus echter, korrekt extrahierter Aloe Vera wird m.E. zu Recht eine ausschließlich heilende Wirkung nachgesagt. Die hilfreiche Aloe-Wirkung wurde mir bereits von 2 Personen glaubhaft bestätigt, bei denen die klassische Medizin nicht ohne Nebenwirkungen bzw. nicht dauerhaft geholfen hatte.

Wenn's nimmer richtig läuft ...

Was viele jüngere Männer noch nicht wissen - Probleme beim Pinkeln durch eine Vergrößerung der **Prostata** sind fast unvermeidbar! Wenn man nicht vorsorgt, ist es meist nur die Frage „wann“, nicht „ob“.

Prostata-Probleme sind ein gutes Beispiel, warum es auch für jüngere Menschen (hier: Männer :-)) wichtig ist, das Rezept für Gesundheit umzusetzen. Möglicherweise wird durch ein rechtzeitiges Handeln der Prozess verhindert; eine jedoch bereits erfolgte Vergrößerung der Prostata ist unumkehrbar. Die unten genannten Mittel können dementsprechend - wenn überhaupt - nur gegen eine weitere Vergrößerung helfen. Denn die Alternative heißt „Schnibbeln“ oder „Veröden“.

Zu viel Östrogen bei älteren Männern ist anscheinend der Auslöser für eine Vergrößerung der Prostata. Studien scheinen zu belegen, dass eine Vergrößerung der Prostata durch die Einnahme von täglich 320 mg **Sägepalmfrucht**extrakt („Sabal“; reduziert die Umwandlung von Testosteron in Östrogen) in Verbindung mit täglich 240 mg **Brennesselwurzel**extrakt (erhöht die Ausscheidung von Östrogen aus dem Körper) verhindert werden kann.

Ebenfalls sehr effektiv sein soll die Kombination von täglich 320 mg Sägepalmextrakt mit **Kürbiskernen** (mind. 2x tgl. 5 Gramm) bzw. kalt gepresstem Kürbiskernöl (5 ml) aus der Steiermark. Besser keinen fertigen Extrakt aus Kürbiskernen verwenden.

Leider gibt es einen kleinen „Nachteil“: Alle drei Pflanzenbestandteile sind wassertreibend.

Im übrigen ist auch eine ausreichende **Zink**versorgung wichtig.

Das Problem mit Vitamin B12 ...

Vitamin B12, aufgrund seines Cobalt-Ionen-Bestandteils auch bekannt als Cobalamin, kann weder von Pflanzen noch von Tieren gebildet werden. Es wird nur von Mikroorganismen wie Darmbakterien synthetisiert und ist daher **ausschließlich in tierischen Nahrungsmitteln** enthalten.

Durch vegane Ernährung, Rauchen, Alkoholkonsum, Säureblocker, aber auch durch Behinderungen in der Aufnahmefähigkeit der Darmschleimhaut infolge falscher Ernährung kann ein **B12-Mangel** entstehen. Darüber hinaus gibt es weitere mögliche Ursachen wie Schwangerschaft oder

Blutkrankheiten. Zur Prüfung auf einen Mangel sind Blut- und Urintests möglich und sinnvoll. Am besten ist die (teurere) Messung von Holotranscobalamin (Holo-TC); es zeigt den Status des tatsächlich aktiven Vitamins B12 an.

Ein Mangel führt zu Störungen im Fett- und Aminosäure-Stoffwechsel, ist also gerade bei einer ketogenen Ernährung von Bedeutung. Zu beachten ist die Erfordernis von **Calcium**.

Eine neuere Untersuchung (Ana P Gomes et al; Nature 2020 Aug 19) stellt sogar einen Zusammenhang zwischen B12-Mangel und Krebs her. Dabei wurde festgestellt, dass ein Anstieg von Methylmalonsäure aufgrund eines Vitamin B12-Mangels zu Krebswachstum führen kann.

Da über den Darm zeitgleich nur sehr geringe Mengen B12 (ca. 2 Mikrogramm) aufgenommen werden können und B12 empfindlich gegenüber Säure ist, dürfte bei oraler Aufnahme zum Essen eine Dosis von jeweils 4 bis 9 Mikrogramm und maximal 50 Mikrogramm täglich vernünftig sein, um einen Mangel zu vermeiden, wenn der Darm gesund(et) ist. Aufgrund eines möglicherweise erhöhten Risikos für Lungenkrebs bei **männlichen Rauchern** sollte in dieser Gruppe unbedingt eine längere Einnahme auf unter 55 Mikrogramm täglich begrenzt werden.

Vorsicht: Eine höhere Dosierung (z.B. 1.000 Mikrogramm 2x wöchentlich), etwa in Tropfenform über die Mundschleimhaut ist nur bei einem deutlichen B12-Mangel für einen kontrollierten Zeitraum angebracht.

Bestandteile von B12 NEM sind Cyanocobalamin (vermeiden), Hydroxocobalamin (Depot-Wirkung), Methylcobalamin (bioaktiv) und Adenosylcobalamin (bioaktiv).

Wenn's dampft ...

Durch das **Rauchen** werden dem Körper Vitamine und Mineralien geraubt. Dies ist insbesondere das bereits erwähnte **Vitamin C** (klaut pro Zigarette 25 – 30 mg), weiterhin Vitamin A (gering dosieren), der gesamte Vitamin-B-Komplex, jedoch insbesondere **Vitamin B12**, Vitamin D, Vitamin E, Vitamin K, Zink, Calcium, Selen und die Omega-3-Fettsäuren. Auch hier kann Rohkost helfen; sie enthält die Atemwege vor oxidativem Stress schützendes Vitamin C/E und Beta-Carotin.

Nach meinem derzeitigen Wissensstand ist der Hauptgrund für durch das Rauchen verursachten Knochenabbau (speziell der Zähne) ein **saures statt basisches Körpermilieu**. Da der Körper den pH-Wert zwingend in einem sehr engen Bereich halten muss, werden bei zu viel Säure eben umgehend Mineralien, insbesondere das Calcium aus den Knochen, freigesetzt; diese machen den Körper wieder basisch. Auf Dauer führt eine säurelastige Umgebung somit zwangsläufig zu einem Calciummangel.

Man sollte daher unter Beachtung eines zeitlichen Abstandes zum Essen auf eine regelmäßige Zufuhr von **calciumreichen Mineralien** wie Sango Meereskoralle und falls erforderlich auch von Natron achten. Dies natürlich immer begleitend zu einer Ernährung, die basisch ausgerichtet ist. Achtung: Selbst bei konsequenter Ernährungsumstellung auf Rohkost und Ketose führt das Rauchen zumeist immer noch zu einer Übersäuerung!

Forschungsergebnisse (BK Butland et al, 2000) lassen vermuten, dass mit ganz natürlichen Mitteln aus der Phytochemie gegen Lungenschäden vorgegangen werden kann. Genannt wird der Wirkstoff Quercitin, der vor allem in **Äpfeln**, aber auch in Rotwein, Zwiebeln und grünem Tee vorkommt. Wie heißt es wohl nicht ohne Grund: „An apple a day keeps the doctor away“. Wobei man dies leider heute etwas relativieren muss, da die meisten Äpfel durch Überzüchtung nicht mehr viel gesunde Inhaltsstoffe enthalten.

Eine weitere Studie (K. Klipstein-Grobusch et al, 2000) hat sich mit der krebsvorbeugenden Wirkung des in **Tomaten** u.a. enthaltenen Antioxidans **Lykopin** beschäftigt. Dabei wurde nachgewiesen, dass dieses auch vor einer (gerade bei Rauchern häufigen) Atherosklerose, also der Verdickung und Verhärtung der Blutgefäße durch Ablagerungen, und damit vor Herzinfarkt schützt. Lykopin reduziert die Bildung des ungesunden Cholesterins LDL (Low Density Lipoprotein) als Auslöser der Atherosklerose. Bei den übrigen Carotinoiden (u.a. Beta-Carotin und Lutein) konnte keine protektive Wirkung festgestellt werden.

Folgend noch eine kurze **Übersicht der primär betroffenen Nährstoffe** bei Rauchern und der m.E. sinnvollen Dosierung bzw. Einnahme, die natürlich bei jedem etwas davon abweichen kann.

Vitamin B-Komplex: Verschiedene wichtige B-Vitamine; langfristig aber mit Unterbrechungen (z.B. am Wochenende) immer zum Essen einnehmen. Wichtig ist insbesondere die Deckung des Bedarfes an Vitamin B12.

Calcium: Nüchtern ca. 15-22 Uhr einnehmen in Verbindung mit Vitamin C; zum Essen oder mit Öl K2, D3 und Magnesium ergänzen (nicht vor dem Einschlafen, da anregend).

Vitamin E: Standard 12 - 20 mg zum Essen einnehmen, Raucher 20 - 260 mg; ausreichend Vitamin C und Selen beachten; keinesfalls höhere Dosierung (Gefahr von Lungen- und Prostatakrebs).

Zink: 15 mg am Tag begrenzt auf 3 Tage pro Woche zum Essen; in zeitl. Abstand zu Calcium, Magnesium, Eisen und Kupfer nehmen. Max. 40 mg/Tag, sonst Gefahr reduzierter Kupferaufnahme.

Selen (Natriumselenit): 65 – 75 (max. 300) Mikrogramm pro Tag mit Abstand zu Vitamin C. Viel enthalten in Kokosnuss und Sesam, etwas weniger in Paranuss.

Eisen: Immer in Kombination mit Vitamin C; gesamt 10 mg; möglichst 3x tgl. 30 min. vor dem Essen mit viel Flüssigkeit (Wasser, Saft). Zeitlicher Abstand zu OPC, Kaffee, Tee und Milch! Nicht dauerhaft einnehmen.



*Der Weise braucht nicht krank gewesen zu sein,
um den Wert der Gesundheit zu kennen.*

Arabische Weisheit

Ruhe

In der Ruhe liegt die Kraft ...

Innere **Ausgeglichenheit** ist der Schlüssel für ein zufriedenes Leben. Den Augenblick achten und akzeptieren so wie er ist, Veränderungen daran nur in ausgewogenem Maß anstreben, das schafft innere Ruhe und erleichtert vieles im Leben.

Und es ist gleichzeitig eine gute Basis für einen **ungestörten Schlaf**, denn der ist für die Gesundheit von großer Bedeutung.

Da der Körper während der Wachphase kaum Zeit für eine **Beseitigung der Schadstoffe** hat, ist es naheliegend, dass er dafür die Schlafphase verwendet. Unter anderem deswegen wird empfohlen, nach 20 Uhr nichts mehr zu essen, um den Körper von störenden Verdauungsarbeiten zu entlasten. Ein Punkt, der mir zugegeben immer noch schwer fällt - samstags ein Häppchen um 22 Uhr hat seinen Reiz :-)) passt aber leider so gar nicht zu einer gesunden Lebensweise.

Neben der Entgiftung dient die Schlafphase auch zur **Reorganisation des Gehirns**. Wenn man sich trotz Ernährungsumstellung immer noch schlapp fühlt, könnte es also durchaus an einem Mangel an Schlaf liegen.

Auch wenn manche Menschen mit wenig Schlaf auskommen, sollte doch eine regelmäßige **Schlafdauer von 7 bis 8 Stunden** eingehalten werden. Mehr als 10 Stunden sind allerdings auch nicht gesund, da dann durch die flachere Atmung ein Sauerstoffdefizit entsteht. Übrigens: Die ersten 4 Stunden Schlaf dienen dem Körper zur Regeneration, die nächsten 4 Stunden dienen dem Geist zur Regeneration. Momentan wird überwiegend davon ausgegangen, dass diese 8 Stunden auch auf einzelne Schlafphasen aufgeteilt werden können.

Der frühe Vogel ...

Da der Mensch tagaktiv ist, erscheint es logisch, dass der Organismus darauf ausgelegt ist (denke wieder an den Steinzeitmensch), während der Dunkelheit zu ruhen. Unter dieser Prämisse ist nachvollziehbar, warum der **frühzeitige Schlafbeginn** (also besser 21 Uhr oder früher als 24 Uhr und später) Vorteile hat. So soll eine Stunde Schlaf vor Mitternacht so erholsam sein wie drei Stunden nach Mitternacht.

Studien mit über 100-Jährigen haben gezeigt, dass diese Menschen der Regel gefolgt sind, mit den Hühnern zu Bett zu gehen und mit ihnen wieder aufzustehen.

In einer Studie (Gelber RP et al 2014/2015) wurde nachgewiesen, dass durch zu spätes und unregelmäßiges Schlafen Alzheimer und Demenz signifikant ansteigen.

Übrigens, Untersuchungen haben gezeigt, dass auch eine „Nachteule“ in der Lage ist, mit den richtigen Maßnahmen früher schlafen zu können. Hier hilft auch Routine, also möglichst immer zur gleichen Zeit früh schlafen gehen; nach einigen Tagen hat sich der Körper an den neuen Rhythmus gewöhnt.

Schäfchen zählen ...

Viele Menschen leiden an – häufig stressbedingten - Einschlafproblemen. Das mit Abstand schlimmste, was man dagegen machen kann, ist die Einnahme **chemischer Schlafmittel**. Aufgrund der Gewöhnung wirken sie im Lauf der Zeit immer schwächer, schaden der Gesundheit und vernebeln grundsätzlich noch am nächsten Vormittag das Gehirn.

Wer glaubt, nicht ohne Einschlafhilfen auszukommen, dem möchte ich **Mulungu** (aus Rinde) empfehlen. Es entspannt hervorragend, man schläft gut ein und ist am nächsten Morgen wieder fit.

Langfristig viel effektiver ist ein angepasster **Lebensstil**. Wir reden hier nicht von harten Maßnahmen wie der Ernährungsumstellung (die natürlich selbst dabei hilfreich ist, weil z.B. die Verdauung entlastet wird), sondern von einfachen, recht leicht umsetzbaren Dingen.

Grundsätzlich wichtig ist natürlich ein möglichst geregelter Tag-Nacht-Rhythmus. Es ist eine Zumutung nahe an Körperverletzung, von Menschen ständige Wechselschichten zu verlangen!

Hilfreich ist auch, den Körper etwas zu konditionieren. Warme Füße, nicht viel Bewegung, kein heißes Bad. Nicht auf die Uhr sehen. Anfangs Zubettgehen, wenn man müde ist und Aufstehen, wenn man wach wird; später sollte man dies in einen zeitlich festen Rhythmus übergehen lassen.

Selbstredend muss abends auf anregende Substanzen wie Kaffee oder Tee verzichtet werden. Übrigens: Lange gezogener Tee macht nicht etwa müde, es wird nur die anregende Wirkung verlangsamt, gleichzeitig aber auch ausgedehnt.

Gut ausgeleuchtet ...

Der Körper muss verstehen, dass die Schlafenszeit gekommen ist. Auslöser ist dabei die **Farbe und Intensität des Lichts**.

Blautöne wirken aktivierend, **Gelb- und Rottöne** beruhigend. Es ist also sinnvoll, spätestens 30 Minuten vor der Bettzeit Quellen blauen Lichtes zu vermeiden. Dazu gehören insbesondere alle Displays (Handy, PC-Monitor, TV wenn man nicht bereits davor eingeschlafen ist). Diese Zeit sollte man statt dessen nutzen, die geistige Tätigkeit zu reduzieren und z.B. nur noch etwas Körperhygiene (Zähne etc.) zu betreiben, die den Geist nicht fordert.

Der Schlafbereich sollte kühl (unter 19 Grad) und vor allem **dunkel** sein. Daher Lichtquellen von außen vermeiden, beleuchtete elektronische Wecker wegrehen. In einer Schlafstudie (Kang SG, Yoon HK ..., 2016) wurde festgestellt, dass bei 10 Lux (Straßenbeleuchtung) am folgenden Tag die Denkfähigkeit signifikant verschlechtert war, unter 5 Lux (schwaches Dämmerlicht) gab es keine Auswirkungen.

Tipp: Während des Tages kannst du deine Augen schonen und deinen Wachzustand verbessern, wenn du an deinem Arbeitsplatz Vollspektrum-Tageslicht-Lampen verwendest. Ich habe gute Erfahrungen mit der Lichtqualität (hell aber angenehm) der Birne von natur-nah gemacht, zu finden

unter <https://www.natur-nah.de/shop/beleuchtung/homeoffice/67/led-lampe-12-watt-e27-duolight-natur-nah>. Diese Birne hat den zusätzlichen Vorteil, dass man bei Bedarf auf warmweißes Licht (für abends) umschalten kann, praktisch bei einem kombinierten Heimarbeits-/Freizeit-Platz.

Let your mind flow ...

Genauso wichtig ist es, „herunterzukommen“. Die Gedanken fließen lassen, in einem Buch blättern statt vor der Glotze zu hocken, den Tag reflektieren, das nimmt ein wenig die Anspannung und man nimmt die lästigen Gedanken des Alltags nicht mehr mit ins Bett.

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass eine zusätzliche **Entspannungstechnik** sehr hilft, etwa autogenes Training oder atmungsbezogene Meditation, möglicherweise auch entspannende Yogastellungen. Ziel muss letztlich immer sein, die Gedanken des Alltags weg zu bekommen und statt dessen auf etwas anderes zu fokussieren, etwa auf einen Körperbereich (Autogenes Training: „Meine Stirn ist ganz kühl“) oder ein Organ (Meditation: „Ich spüre, wie die Luft in meine Lungen strömt“).

Auch bei ungesunder Ernährung kann Ausgeglichenheit und geistige Aktivität ein wichtiger Faktor für Gesundheit sein, wie Winston Churchill bewies, der mit „good Whiskey, good smoke, no sports“ ein hohes Alter erreichte.

Meditation ist mehr als nur Entspannung ...

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass Meditation **gesundheitliche Effekte** mit sich bringt.

So wurde festgestellt, dass dadurch eine vorzeitige Alterung des Gehirns vermieden werden kann (Luders E, Cherbuin N, Kurth F 2015) bzw. altersbedingtem Gehirnschwund entgegengewirkt werden kann (SW Lazar et al 2005). Sogar ein Nachwachsen zerstörter Nervenzellen im Gehirn ist möglich (Tang YY, Lu Q, Fan M, Yang Y, Posner MI 2012). Selbst eine Vergrößerung der Hirnsubstanz im rechten Hippocampus, im Frontallappen und der Inselregion der rechten Hirnhälfte war feststellbar.

Bereits nach 6 Monaten Meditation kam es zu Verbesserungen der Stimmung, der Konzentrationsfähigkeit und des Immunsystems (RJ Davidson et al 2003).

Auf zellulärer Ebene kommt es bereits nach einmaliger Meditation zu lange anhaltenden genetischen Veränderungen durch Umschreibung der DNA in RNA (Jeffery A. Dusek et al 2008). Dadurch können sogar Krankheiten, insbesondere Entzündungen, günstig beeinflusst werden (Manoj K. Bhasin 2013).

Zu unterscheiden sind bei der Meditation zwei grundsätzliche **Vorgehensweisen**.

Bei der Achtsamkeitsmeditation (Vipassana, Mindfulness) agiert man bewusst, konzentriert sich auf den gegenwärtigen Moment und betrachtet diesen, z.B. fokussiert man sich dabei auf seine Atmung.

Alternativ wird der Schwerpunkt darauf gelegt, die Gedanken zu beruhigen; diese Form der Medita-

tion wird häufiger im Buddhismus praktiziert. Man versucht, im Sinne von „Ruhe, Stille, Schweigen“ eine Gedankenleere zu erreichen, die transzendente Erfahrungen erlaubt, jenseits von Wachen, Schlafen oder Träumen.

Die Tiefe der Meditation lässt sich u.a. mit EEG-Messgeräten feststellen, die Wellen-Frequenzbereiche errechnen: Gamma (> 30 Hz), Beta (> 14 Hz), Alpha (7 – 14 Hz), Theta (4 – 7 Hz), Delta (< 4 Hz) – ab hier dürfte man eins sein mit dem Universum :-)) und meist bereits eingeschlafen sein.

Auf die richtige Einstellung kommt es an ...

Ruhe als Bestandteil von Gesundheit bedeutet auch innere Ausgeglichenheit. Gesundheit ist mehr als nur richtige Ernährung und ausreichende Bewegung. Eine **lebensbejahende Einstellung**, die Körper und Geist in Einklang mit der Außenwelt bringt, ist mindestens genauso wichtig. Manche bezeichnen dies auch als Spiritualität, ich sehe es eher als das Erforschen einer höheren Ebene des Bewusstseins.

Meditative „Profis“ finden durch diese Einstellung zum Beispiel einen Weg, den von vielen irgendwann nachgefragten **Sinn des Lebens** mit anderen Augen zu sehen. Durch eine geänderte Lebensvorstellung stellt sich diese Frage einfach nicht mehr, da man sich auf einmal als Teil des natürlichen Kreislaufs aus Kommen und Gehen wahrnimmt, als ein unvergänglicher Bestandteil des unzerstörbaren Gemenges aus Masse und Energie. Und plötzlich sieht man auch das Ende mit anderen Augen. Ich meine damit nicht den Glauben an Seelenwanderung, Reinkarnation oder ähnliches, sondern die Vorstellung des Aufgehens in dem großen Ganzen, dessen Bestandteil wir schon immer waren, nur eben in anderer Form.

Vergleichbar wäre das mit der Frage, was vor dem Beginn des Universums war. Stephen Hawking hat die Antwort gegeben: Da es vor dem Beginn des Universums das Konstrukt der Zeit noch nicht gab, kann sich die Frage nach einem „davor“ gar nicht erst stellen. Oder anschaulicher: Wenn man auf der Erdoberfläche steht, macht es keinen Sinn, zu fragen, was vor dem horizontalen Anfang der Erde liegt; es gibt nun mal keinen physikalischen Anfangspunkt.

Stress ausbalancieren ...

Meine bisherigen Nachforschungen haben ergeben, dass der Körper anscheinend keine Monotonie, dafür aber immer wiederkehrende Spannungsmomente mag. Dies entspricht ja auch dem Leben unserer Steinzeitvorfahren, dort haben Entspannung und Belastung ebenfalls am Tag unregelmäßig gewechselt.

In der Stresskurve nach Selye wird z.B. dargestellt, dass der Optimalwert um einen Punkt erhöhter körperlicher Leistung bei mittlerer Stressbelastung (vergleichbar erhöhter Wachsamkeit) oszillieren sollte. Zu wenig Stress ist also genauso ungesund wie zu viel Stress.

Dazu passt auch die Beobachtung des sogenannten Pensionierungsknicks bei leitenden Führungskräften der Wirtschaft. Er besagt, dass dieser Personenkreis häufig innerhalb eines Jahres nach der (zwangsweisen) Pensionierung verstirbt. Man sollte also schon rechtzeitig eine sinnvolle Beschäftigung für „die Zeit danach“ planen.



*In der ersten Hälfte unseres Lebens
opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu erwerben,
in der zweiten Hälfte unseres Lebens
opfern wir unser Geld, um die Gesundheit wiederzuerlangen.
Und während dieser Zeit gehen Gesundheit und Leben von dannen.*

Voltaire (1694 - 1778)

● Unterstützung

Wenn du mir bis hierher gefolgt bist, hast du inzwischen sicherlich verstanden, wie wichtig für andauernde Gesundheit eine richtige Ernährung ist. Eine basisch-reduktive Lebensweise verlangt einem viel ab und der Weg dorthin hat seine **Höhen und Tiefen**.

Gerade während der zum Einstieg zwingend erforderlichen intensiven **Entgiftung** kann es wie bereits erläutert zu einer Erstverschlimmerung kommen. Wer das finale Level der gesunden Ernährung erreichen will, muss außerdem durch die **Ketogenese** und wird dabei mit grippeähnlichen Symptomen kämpfen.

Auch ich hatte Phasen, in denen ich mich fragte, ob ich alles richtig mache, wenn es mir sogar gefühlt schlechter ging als ohne diese Maßnahmen. Man kann da leicht mal den Mut verlieren. Inzwischen weiß ich jedoch, worauf das zeitweise Unwohlsein beruhte und dass meine anfänglichen Zweifel unbegründet waren. Diese Erfahrungen habe ich in meine Ausarbeitung einfließen lassen, so dass die konsequente Umsetzung dir möglicherweise ähnliche Probleme ersparen kann.

Auch wenn man weiß, was auf einen zukommt, ist der Weg doch einfacher mit etwas „moralischer“ Unterstützung. Man sollte daher versuchen, einen möglichst **naturkundlich orientierten Menschen** einzubinden, ihn über das Beabsichtigte informieren und auf die möglichen Probleme hinweisen. Am ehesten geeignet ist sicherlich der Lebenspartner, gute Freund oder ein heilpraktisch erfahrener Therapeut. Mir gab meine Frau Unterstützung, vor allem bei der richtigen Ernährung.

Jetzt im Nachhinein muss ich allerdings sagen, dass es einfacher geworden wäre, wenn ich bereits vorher das umfassende, komprimierte Wissen gehabt hätte, das sich in dieser Ausarbeitung widerspiegelt (Vorsicht Schleichwerbung :-). Oder mir ein Therapeut bekannt gewesen wäre, der das BAREGE-Prinzip allumfassend verinnerlicht hätte und mich so auf geeignete Weise unterstützen könnte. Und nur der Spruch „Sie müssen sich eben gesund ernähren“ ist keine echte Hilfe. Denn der verdeutlicht nicht die Omnipräsenz eines entsprechenden, allumfassend angepassten Lebensstils als erwiesenermaßen absolut entscheidendes „Werkzeug“ für Gesundheit.

Es liegt jetzt an dir, was du aus deinem zum Teil sicherlich neuen Wissen machst. Denn Wissen ist eben automatisch auch Selbstbestimmung, DU entscheidest über deine Zukunft, hier und heute.



*Die Gesundheit aber wird aufrecht erhalten
durch die Kenntnis des eigenen Körpers,
durch die Beobachtung, welche Dinge
zu nutzen oder zu schaden pflegen,
und durch Selbstbeherrschung
in der ganzen Lebensweise
und der Körperpflege.*

Marcus Tullius Cicero (106 - 43 v. Chr.)

● Motivation

Der feste Wille ...

Auch wenn du nun weißt, wie du dauerhaft gesund sein kannst, ist es nicht einfach, diesen Weg zu beschreiten. Ob nur befristet zur Heilung einer Krankheit oder dauerhaft zur Vermeidung von Krankheit, die Herausforderungen sind schon gewaltig, gar keine Frage.

Für mich war es bereits eine riesige Motivation, nachdem ich verstanden hatte, wo tatsächlich die **Wurzeln des (gesundheitlichen) Übels** liegen und wie ungesund wir alle uns (meist unwissentlich) tatsächlich ernähren. Nicht nur in Details, nein, leider in erheblichem Umfang. Nach dieser Erkenntnis wäre es ja schon vorsätzlich schädlich, einfach so weiterzumachen.

Aber ich bin ehrlich genug, um einzugestehen, dass noch mehr dazu gehört, um durchzuhalten. Es wird zwar im Laufe der Zeit spürbar einfacher, aber man benötigt doch zusätzlich ein **auf Dauer stark motivierendes Ziel**.

Eine Motivation im Sinne von „ich will gesund werden“ reicht nicht aus. Dieses „Ziel“ haben wir doch alle ständig – auch wenn wir jetzt wissen, wie es zu erreichen ist. Bei einem solchen Ziel fehlt der **besondere „Kick“**. Nein, es sollte etwas sein, das einen so starken Anreiz bietet, dass man dafür jederzeit „Berge versetzen“ würde. Ein solches Motiv könnte möglicherweise sein, dem Partner oder Kind lange gesund zur Seite stehen zu wollen.

Der Wille etwas zu tun ...

Motivation geht jedoch über die Beeinflussung des „Selbst“ hinaus. Man muss auch wissen, wohin die Reise gehen soll und man muss ständig am Ball bleiben - „wer rastet, der rostet“.

In diesem Zusammenhang sei auf die „Blauen Zonen“ (Dan Buettner) der Langlebigkeit verwiesen. Bei einer Verhaltensstudie der auffällig langlebigen kalifornischen Siebente-Tages-Adventisten, der Bewohner von Okinawa, Sardinien und Costa Rica zeigte sich ein wichtiger Unterschied zur westlichen Lebensweise: Diese Volksgruppen gingen zeitlebens (Verrentung gibt es dort nicht) einer sinnvollen Beschäftigung nach, die sie motivierte, waren bis zum Ende aktiv und versorgten sich selbst.

Aber bei aller Motivation sollte man es natürlich auch nicht übertreiben; wie immer, die Dosis macht das Gift. Deswegen mein Rat an dich: **Gehe es langsam an**, Schritt für Schritt, aber in der gesamten Bandbreite des Rezeptes für Gesundheit. Täglich ein bisschen mehr von allem hat auch gegenseitige Auswirkungen, die den gesamten Prozess der Umstellung erleichtern und schneller spürbar machen.



*Die ständige Sorge um die Gesundheit
ist auch eine Krankheit.*

Platon (427 - um 348 v. Chr.)

● Beschränkte Notwendigkeit einer Impfung

Das Für und Wider ...

Lange war ich mir unsicher, ob Impfungen Sinn machen oder nicht. Diese Frage wird schon lange sehr kontrovers diskutiert. Aufgrund meiner Recherchen bin ich für mich zu dem folgenden Ergebnis gelangt.

Es gibt **gute Gründe für eine Impfung**. Nämlich dann, wenn gleichzeitig(!) der Impfstoff treffsicher wirkt, eine häufig(!) auftretende Bedrohung bekämpfen soll und schwerwiegende Folgen durch den Erreger möglich sind. A propos, für mich beginnt eine Pandemie erst ab einer deutlich höheren Mortalität, als dies bei den aktuellen Corona-Mutanten der Fall ist. Wenn wie bei der spanischen Grippe jeder Dritte stirbt, ja, dann sehe ich wirklich gute Gründe für eine Impfung.

Es gibt aber auch **gute Gründe gegen eine Impfung**. Es ist nachgewiesen, dass prozentual häufiger ungesunde Nebenwirkungen auftreten, als dass ein Infekt durch eine Impfung verhindert wird. Schon deswegen sollte mit besonders viel Augenmaß vorgegangen werden.

Allgemein sollte m.E. daher **nur bei erhöhtem persönlichem Risiko**, zum Beispiel bei ständiger Nutzung von Räumen mit vielen, häufig wechselnden Personen, geimpft werden. Dies betrifft insbesondere Kinder im Hort, Kindergarten etc.; unter solchen Umständen macht es durchaus Sinn, etwa gegen Masern zu impfen.

Übrigens: Im Zuge der Schweinegrippe wurde auf die Schnelle ein **Impfstoff** herausgebracht. Im Nachhinein musste man feststellen, dass es in der Folge einer solchen Impfung gehäuft zu unerwarteten Fällen von Narkolepsie (ähnlich Sekundenschlaf) kam, die irreversibel waren. Der Wirkungsmechanismus ist immer noch unbekannt.

Zwang ohne Nutzen ...

Und dann wird in Deutschland tatsächlich über eine **Impfpflicht** zu einem auf die Schnelle hergestellten Corona-Impfstoff nachgedacht. Obwohl man weiß, dass sich der Virus schnell verändern kann und dann die Impfung sowieso für den A... ist. Info: RNA-Viren wie SARS CoV-2 verändern schnell ihre Struktur, vergleichbar mit dem RNA-Virus HIV. Nun, HIV gibt es lange, eine Impfung noch immer nicht ;-) und die helfenden Medikamente halten sich noch in engen Grenzen.

Hier soll die Masse wohl vorsätzlich zu Beta-Testern gemacht werden? Das gibt dem Wunsch von Bill Gates nach einem Impfstoff irgendwie eine neue Dimension; da wird anscheinend die Umsetzung der Qualitätssicherung eines Betriebssystems auf die User übertragen ;-) , irgendwie gruselig.

Zur Meinungsbildung kann auch der Youtube-Beitrag von Dr. med. Simon Feldhaus „Corona RNA-Injektion ist keine Impfung“ beitragen, der neutral auf die aktuelle Situation (Stand Mai 2020) eingeht: <https://www.youtube.com/watch?v=0i3vSFAYUsw>

Ich persönlich sehe die mögliche Verpflichtung zu einer Impfung als den staatlichen Versuch einer

vorsätzlichen Körperverletzung an, jedenfalls unter den derzeitigen Verhältnissen. Erst einmal müssen die Menschen korrekt und allumfassend informiert werden und dann sollen sie selbst entscheiden!

Richtig schlimm wird es bei den Kindern. Obwohl aufgrund des milden Verlaufs der Infektion (bis auf schwere Vorerkrankungen) keine Gefahr für die Kids besteht, wird aufs Impfen gedrängt, obwohl die möglichen Nebenwirkungen noch gar nicht bekannt sein können. Warum wird wohl im Normalfall erheblich länger vor der Freigabe eines Impfstoffes getestet? Und nein, das liegt nicht nur an parallelen Verfahren – die hätte man sicher oft schon früher als Alternative genutzt, denn um so schneller verdient man ja Geld damit.

Der bessere Weg ...

Es drängt sich doch förmlich die Frage auf, ob nicht die **Optimierung des Immunsystems ein erheblich besserer und sicherer Weg** ist, gegen einen wie auch immer gearteten Virus vorzusorgen. Ein gesunder Mensch hat eine hervorragende Konstitution auch ohne Impfung, sonst hätte er nicht so viele Jahrtausende als Gattung dominiert. Sollte dann nicht das vorrangige Ziel sein, diese gute Konstitution wieder herzustellen?

Das dargestellte Rezept für Gesundheit zeigt einen meines Erachtens vorzüglichen Weg auf, sein Immunsystem in den Top-Zustand entsprechend einem gesunde(te)n Körper zu bringen. Es liegt nun an dir selbst, zu entscheiden, was dir wichtig ist.



*Hast du es so lange wie ich getrieben,
Versuche wie ich das Leben zu lieben.*

Johann Wolfgang von Goethe

● Ergänzende wissenschaftliche Fakten

Neueste Erkenntnisse ...

Die amerikanische wissenschaftliche Datenbank Pubmed unter <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/> ist für Recherchen erste Wahl. Da in englisch, kann eine recht zuverlässige Übersetzung durch Google Translate unter <https://translate.google.com/?hl=de> weiterhelfen.

Energie aus dem Stoffwechsel ...

Alle Gewebe und Organe des Körpers bestehen aus Zellen. Diese müssen ernährt werden, um Energie produzieren zu können. Dazu werden Vitalstoffe aus der Nahrung und Sauerstoff aus den Lungen gewonnen und über das Blut zu den Zellen transportiert.

Verbleibende Abfallprodukte werden wiederum über das Blut zu den Ausscheidungsorganen befördert; Wasserlösliches zu den Nieren, Kohlendioxid zwecks Ausatmen zu den Lungen.

System der Grundregulation nach Pischinger ...

Bereits 1952 wurde von dem Anatomen Prof. Dr. Alfred Pischinger in einer Veröffentlichung der Zusammenhang zwischen Zellen und deren umgebenden Feinstrukturen inklusive Stoffwechsellausch, speziell im Bindegewebe, dargestellt. Eine grafische Darstellung dieses Grundsystems findet sich z.B. bei

<https://www.selbsteilung-online.com/weiteres-wissen/die-4-wissensfundamente/die-grundregulation-nach-prof-dr-alfred-pischinger/>

Vereinfacht gesagt wird dargestellt, dass die über Blutgefäße angelieferten Nährstoffe und der Sauerstoff über kleinste Spalten in den Kapillaren (Endblutstrombahnen) in das Bindegewebe (schwammartige Grundsubstanz aus Fibrozyten, gebildet aus Proteoglykanen) ausgeleitet werden. Darin diffundieren sie die letzte winzige Strecke bis hin zu den Zellen; ist dieser Weg „verbaut“, entsteht ein Problem.

Die Abfallprodukte der Zelle werden ebenfalls in das Bindegewebe abgegeben und von dort über die Lymphbahnen abtransportiert. Eine Störung dieses Abtransports führt zu **Selbstvergiftung** und damit zu Krankheit. Ursache der Störung ist insbesondere eine Überbelastung des Bindegewebes durch **zu viele zugeführte Schadstoffe und Übersäuerung**.

Besonders fatal dabei ist, dass durch den Rückstau der Abfallprodukte im Bindegewebe die o.g. Nährstoffzufuhr in die Zelle weiter eingeschränkt wird; ein Teufelskreis entsteht.

Eiweiß-Speicherkrankheiten nach Wendt ...

Bereits Anfang des 20. Jahrhunderts wies Prof. Dr. med. Lothar Wendt anhand jahrelanger Untersuchungen nach, dass eine an Eiweiß überschüssige Nahrung (z.B. Fleisch) vom Körper nicht vollständig verstoffwechselt werden kann. Die Obergrenze pro Tag liegt bei 80 bis 100 Gramm Eiweiß. Anm.: Für eine gesunde Ernährung sollte dies die Obergrenze pro Woche darstellen.

In der Folge werden diese **überschüssigen Eiweiße im Körper abgelagert**, zuerst an den kleinsten Blutgefäßen, den Kapillaren, später auch an den größeren Blutgefäßen, und zwar in der sie umgebenden Basalmembran.

Bei andauernder Übereiweißung verdickt sich die Basalmembran zunehmend und behindert immer stärker den Austausch zwischen Blutgefäßen und Geweben. Der dadurch entstehende Nährstoff- und Sauerstoffmangel führt wiederum zu Krankheit, etwa Müdigkeit oder Fibromyalgie.

Wird nichts unternommen, kommt es allmählich auch zur Verstopfung größerer Gefäße, mit der Folge, dass es erst zu **Mikroinfarkten, später dann zu Herz- oder Hirninfarkten** kommt.

Ein weiterer Effekt der Eiweißablagerungen ist ein verlangsamter Abtransport der Zellabfallprodukte, so dass im Gewebe ein Rückstau entsteht, der wiederum das System der Grundregulation negativ beeinträchtigt.

Zusätzlicher Effekt einer eiweißüberschüssigen Ernährung liegt in der Übersäuerung des Körpers infolge der in den eingelagerten Eiweißen enthaltenen Aminosäuren.

Übersäuerung als Entstehung jeder Krankheit nach Probst ...

Aufgrund der aktuellen Datenlage ergibt sich folgender Ablauf der Entstehung einer Krankheit:

Acidose (Übersäuerung) führt zu einem verminderten Stoffaustausch zwischen Zelle und deren Umgebung.

Die Zelle entwickelt daraufhin einen Nährstoff- und Sauerstoffmangel, verbunden mit einem Elektronenmangel, also oxidativem Stress.

Nun entsteht in der Zelle ein Energiemangel durch fehlendes ATP.

Das Bindegewebe schwillt allmählich an, es entsteht ein Ödem, das wiederum zu einer weiteren Verschlechterung des Stoffaustausches führt.

Am Ende dieses Weges stehen Funktionsstörungen, auch „Krankheit“ genannt.

Es gibt also nur **eine einzige Krankheitsursache, und das ist die Intoxikation des Körpers** durch zu viele Abfall- bzw. Schadstoffe. Demzufolge ist die einzig sinnvolle Therapie eine Entgiftung und die Vermeidung der Zufuhr von Nahrung und anderen Stoffen, die den Körper vergiften.

Anmerkung: Natürlich müssen auch andere beeinflussende Faktoren wie Bewegung, Stressvermeidung und Schlaf „stimmen“.

Erhitzen zerstört nach Popp ...

Es wurde durch verschiedene Wissenschaftler, u.a. den Biophysiker Fritz-Albert Popp, nachgewiesen, dass in frischen, rohen Lebensmitteln auch die biophysikalisch wichtigen **Biophotonen** und **Elektronen** enthalten sind.

Biophotonen sind an der Steuerung der zellulären Stoffwechselforgänge beteiligt. Elektronen fördern u.a. in den Mitochondrien, also den Kraftwerken der Zellen, die Produktion von **ATP**

(Adenosin-Tri-Phosphat), der Energie zum leben.

Durch Erhitzen werden Biophotonen und Elektronen jedoch nachweislich zerstört, selbst wenn andere wichtige Inhaltsstoffe erhalten bleiben sollten.

Darüber hinaus werden aufgrund des Erhitzens der Rohkost die für den Organismus günstigen enthaltenen Flüssigkeiten mit hoher Fließfähigkeit (Solen) in behindernde, zähflüssige Gele umgewandelt.

Dieser Umwandlungsprozess von Sole zu Gel wird durch eine Übersäuerung des Körpers noch beschleunigt.

Erhitzen vergiftet nach Maillard ...

Bereits Anfang des 20. Jahrhunderts entdeckte der Mediziner und Chemiker Louis Camille Maillard, dass durch die starke Erwärmung eines Lebensmittels eine chemische Reaktion zwischen Kohlenhydraten und Eiweißen entsteht, die neben den Fetten die Hauptbestandteile aller Lebensmittel bilden.

Durch diese Reaktion entstehen giftige, Krebs auslösende **Acrylamide/AGE**. Diese sind schwer verstoffwechselbar, außerdem kaum ausscheidbar und werden daher im Bindegewebe gespeichert.

Anmerkung: Genau diese Speicherung im Bindegewebe führt jedoch erst zu der häufig anzutreffenden **altersgemäßen Gewichtszunahme**. Dick werden im Alter ohne übermäßige Nahrungsaufnahme ist also nicht etwa „normal“, sondern ein Hinweis auf die fortschreitende ungesunde Verschlackung des ganzen Organismus. Ein Normalköstler nimmt pro Tag 1 bis 2 Gramm AGE zu sich, pro Jahr also rund 500 Gramm, die zum großen Teil im Bindegewebe landen und lebenslang als gesundheitsschädigender Ballast mitgeschleppt werden.

Durch Erhitzen AGEd ...

Vor allem in den USA hat man auch die Reaktion aller drei Nahrungsbestandteile, also Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten, insbesondere durch Erhitzung untersucht. Dabei wurde festgestellt, dass neben den Acrylamiden weitere gesundheitsschädliche Stoffe entstehen, alle unter dem Begriff **Advanced Glycation Endproducts (AGE)** bzw. Advanced Lipoxidation Endproducts (ALE) zusammengefasst. Speziell Lebensmittel, die gegrillt und dabei gebräunt werden, enthalten viele AGE.

Im Laufe der Zeit lagern sich die AGE in allen Geweben ab und **verhärten** diese mit der Folge regelmäßig anzutreffender Unbeweglichkeit im Alter.

Durch die Ablagerung der AGE insbesondere in den **Blutgefäßen** kommt es zu Durchblutungsstörungen und damit zu **Sauerstoffmangel**. Erste Zeichen sind etwa Morgensteifigkeit, Müdigkeit, Schlafprobleme und Depressivität.

Weiterhin wurde zweifelsfrei festgestellt, dass AGE die Hauptursache für **freie Radikale** über die

Ernährung sind. Tests ergaben, dass sich nach nur einer Mahlzeit die Kapillardurchblutung um 62 Prozent, die Erweiterungsfähigkeit großer Blutkörper um 36 Prozent verringerte.

Leider kann auch speziell Fructose zur Bildung von AGE führen. **Fructose** (Obst) wird etwa zehnmal schneller verstoffwechselt als **Glucose** (sonstige Kohlenhydrate), ein Überangebot an beidem führt zur Ablagerung von AGE.

Typische Erkrankungen aufgrund der Belastung mit AGE sind Diabetes und Arteriosklerose.

Um die AGE-Belastung zu reduzieren, haben sich **Nüsse** bewährt, da diese das dafür nötige Vitamin E in Form der ausschließlich wirksamen **Tocotrienole** (also nicht der Tocopherole!) enthalten. Ebenfalls hilfreich sind Selen-haltige Nahrungsmittel (z.B. Paranüsse).

Zucker und Hämoglobin ...

Das Eiweiß Hämoglobin, Hauptbestandteil der **roten Blutkörperchen** (Erythrozyten), bindet den Sauerstoff an sich, um ihn durch den Körper zu transportieren. Im Blut kreisende Zuckermoleküle deaktivieren jedoch Eiweiße, führen damit u.a. zu einer **Sauerstoff-Unterversorgung** und erzeugen zu allem Überfluss auch noch **AGE**.

Zur Messung der Langzeit-Blutzuckerwerte (nüchtern), aber gleichzeitig auch als Maßstab für oxidativen Stress und damit den Verschlackungszustand des Bindegewebes, eignet sich der HBA1c-Bluttest. Ideal ist ein HBA1c unter 4 %, entsprechend weniger als 60 mg/100 ml (< 3,2 mmol/l) Blutzucker. Ein solcher Wert ist praktisch nur mit einer ketogenen Ernährung erreichbar.

Zucker macht nachweislich krank ...

In einer großen Studie (Yang Q, Zhang Z, Gregg EW, et al 2014) wurden über 30.000 Erwachsene untersucht und 14,6 Jahre nachbeobachtet. Rund 70 % der Teilnehmer nahmen dabei mindestens 10 Prozent ihrer täglichen Kalorien in Form von Zucker zu sich. Bei 25 Prozent und mehr an Zuckerkonsum gab es eine Verdopplung der Sterberate infolge einer koronaren **Herzerkrankung** und allgemein der Sterblichkeit.

In einer chinesischen Auswertung (Yi Huang, Xiaoyan Cai ..., 2014) von 16 Kohortenstudien mit 890.000 Prädiabetikern wurde festgestellt, dass die Wahrscheinlichkeit, an **Krebs** zu erkranken, gegenüber normalen Personen um 15 Prozent erhöht war. Zucker ist der Auslöser von Prädiabetes. Auffällig waren vor allem Tumore an Leber, Bauchspeicheldrüse, Brust und Gebärmutter, jedoch nicht bei Lunge, Prostata, Ovarien, Niere und Blase.

Die große Zuckerlüge ..

Nachweislich wurde Mitte der 50er Jahre ein Herr Namens Ancel Keys von der Zuckerindustrie mit einer Studie beauftragt, von der „erwartet“ wurde, dass sie die gesundheitlichen Vorzüge der Kohlenhydrate wie Zucker gegenüber Fetten aufzeigen.

Dieser Betrüger belegte prompt anhand seiner sogenannten 7-Länder-Studie die **Vorteile von**

Kohlenhydraten gegenüber Fetten, einem Irrglauben, der sich bis heute in den Köpfen der Menschen festgesetzt hat. Später stellte sich jedoch heraus, dass Keys aus einer Vielzahl von Ländern genau die sieben herangezogen hatte, die für Kohlenhydrate statt für Fette sprachen, bei dem großen „Rest“ war es jedoch genau umgekehrt.

Nun kann sich jeder selbst die kritische Frage stellen, warum die Rücknahme dieser erlogenen Behauptung nicht genauso publikumswirksam seitens der Gesundheitsämter publiziert wurde.

Zucker und Maissirup ...

High Fructose Corn Syrup (HFCS, Maissirup) ist in den meisten Nahrungsmitteln als billiges Süßungsmittel enthalten und besteht in der Regel zu je 50 % aus Fructose und Glucose.

Die Schädlichkeit von Zucker bzw. allgemein von Glucose wegen einem Zuviel an Insulin ist bekannt. Weniger bekannt dürfte sein, dass **Fructose** im Gegensatz zu Glucose das Appetit- und Belohnungszentrum des Gehirns stärker durchblutet und damit anregt. Dadurch steigt das **Hungergefühl** und man isst leicht zu viel.

Außerdem wird Fructose als Pentose (Kohlenstoff-Fünfering; gegenüber Glucose als Hexose) anders verstoffwechselt, vergleichbar mit den Purinen etwa von Fleisch. Purine werden in Harnsäure umgewandelt, die **Gicht** auslösen kann. Bei einer solchen Erkrankung macht es daher Sinn, Obst deutlich zu reduzieren. Eine Liste der besonders purinhaltigen Lebensmittel, die es ggf. zu vermeiden gilt, findest du unter <https://eatsmarter.de/ernaehrung/bei-krankheiten/purintabelle>.

Haushaltszucker und HFCS wirken immunsuppressiv. Bereits 30 Minuten nach dem Essen werden die für die Immunabwehr wichtigen weißen Blutkörperchen gelähmt; dieser Zustand kann bis zu 5 Stunden anhalten.

Weiterhin werden die Blutfette und das ungünstige LDL-Cholesterin erhöht und es besteht eine Diabetes erzeugende Wirkung.

Außerdem kommt es zu einer Minderung der Superoxid-Dismutase (SOD), einem wichtigen Enzym zum Schutz vor oxidativem Stress.

Pottenger Cat Study und Vererbung ...

Bei der Studie wurden über einen Zeitraum von 10 Jahren mehr als 900 Katzen über mehrere Generationen wissenschaftlich beobachtet. Der eine Teil der Katzen bekam (neben Lebertran) Fleisch und Milch ungekocht (Rohkost), der andere Teil bekam diese Nahrung gekocht.

Die Katzen mit Rohkost blieben gesund. Bei den Katzen mit Kochkost traten ab der zweiten Generation degenerative Erkrankungen auf; ab der dritten Generation waren die Knochen sehr brüchig und es gab entweder Totgeburten oder die Jungtiere der vierten Generation starben. Mit jeder Generation zunehmend entwickelten die Kochkost-Katzen ein gestörtes Verhalten (aggressiv, nicht verspielt), die Libido sank.

Die überlebenden Kochkost-Katzen wurden dann wieder mit Rohkost ernährt. Es dauerte jedoch vier Generationen, bis die Katzen wieder eine normale Gesundheit erreichten.

Dieses Experiment wurde auch mit Mäusen wiederholt, wobei die Fütterung mit Vollkornweizen aus organischem Anbau gegenüber handelsüblichem Auszugsmehl erfolgte; die Auswirkungen waren mit denen der Katzen vergleichbar.

In welchem Umfang diese Forschungen auf den Mensch übertragen werden können, ist zwar unklar, aufgrund der sonstigen Fakten zu ungesunder Ernährung ist jedoch Schlimmes für die Zukunft der Kinder zu befürchten.

Microbiome ...

Eine Gruppe junger Wissenschaftler initiierte das Projekt „Microbiome“, um das Mikrobiom (Gesamtheit aller Mikroorganismen im Körper) zu untersuchen und daraus Schlüsse für eine Verbesserung desselben zu ziehen.

Es wurde dabei bestätigt, dass am umfangreichsten das Darm-Mikrobiom ist, gefolgt vom Mund-Mikrobiom. Als Leitflora wurden 12 Arten von Mikroorganismen festgestellt. Das Mikrobiom von Veganern und Vegetariern ist im Durchschnitt dem der Urbevölkerung sehr ähnlich, ganz im Gegensatz zu den anderen Gruppen.

Böses Getreide – die Weizenkeim-Agglutinine (WGA) ...

Gerade in den letzten Jahren wurde immer klarer, dass **alle Getreideprodukte und insbesondere Weizen gesundheitsschädigend** sind. Jedoch bereits 1967 wurde schon auf die Schädlichkeit der Weizenkeim-Agglutinine (WGA = wheat germ agglutinin) hingewiesen. Hohe WGA-Konzentrationen befinden sich z.B. auch im Vollkornmüsli oder gekeimtem Getreide, etwa rohen Weizenkeimen!

WGA befinden sich ebenfalls in **Milchprodukten, Erdnüssen** und in geringerer Konzentration in Nachtschattengewächsen wie **Tomaten** und **Paprika**.

WGA sind u.a. deswegen so gefährlich, weil sie im Magen-Darm-Kanal an die Immunrezeptoren andocken und dann **entzündungsfördernde Zytokine** freisetzen. Zytokine wie das entzündungsauslösende Interleukin 1, 6 und 8 sind schon im Nanogrammbereich wirksam und bewirken eine langfristige ungünstige Immunantwort. Wird das **Immunsystem** nun zu stark irritiert und die Synovialmembran („Gelenkschmiere“) angegriffen, entstehen rheumatoide und weitere Autoimmunkrankheiten.

Ein weiterer Effekt der WGA fördert die Entstehung von **Autoimmunkrankheiten** noch. Ihre virusähnlichen Eigenschaften führen zu einer Fehlregulation des Körpers mit der Folge, dass auf der Zelloberfläche das gefürchtete HLA-II (class II Human Leucocyte Anti-Gen) dargestellt wird. Dadurch werden selbst gesunde Zellen für das Immunsystem markiert und von den weißen Blutkörperchen zerstört.

Studien haben gezeigt, dass WGA als Anti-Metaboliten, also **Stoffwechselfifte**, wirken. Vergleichbar Zytostatika in der Krebsmedizin können sie gesunde Zellen in den Selbstmord treiben (Apoptose).

Leider auch der Ärzteschaft wenig bekannt ist folgende wissenschaftliche Tatsache. Die wichtigsten **entzündungshemmenden Medikamente** reagieren direkt mit eben diesen WGA und neutralisieren sie so. Bei Arthrose werden beispielsweise häufig Glucosamine und nichtsteroidale Antirheumatika verschrieben; diese verbinden sich mit den WGA, die dann nicht mehr an die Körperzellen andocken können, um sie zu schädigen. Es wäre also naheliegend, die Patienten zum Verzicht auf Getreide anzuhalten und dadurch zu heilen, statt lebenslang teure und die Gesundheit anderweitig schädigende Medikamente zu verschreiben.

WGA sind **unverdaulich** und dienen den Pflanzen daher als wirksamer **Fraßschutz**. Somit wird auch klar, warum weltweit bevorzugt Getreide in Monokulturen angebaut wird. Insekten verschmähen dieses giftige Nahrungsmittel, der Mensch jedoch vergiftet sich fortlaufend mit diesen entzündungsfördernden Proteoglykanen und verliert immer mehr seine Gesundheit.

Diese Unverdaulichkeit führt im menschlichen Körper zu einer Anreicherung in den Geweben, beginnend mit dem Darm. Die ausgelösten **Entzündungen**, zuerst in den Darmschleimhäuten, später im übrigen Körper, sind schmerzhaft und führen neben **Darmproblemen** zu Versteifungen bzw. vorzeitigem Altern.

Man muss sich bewusst machen, dass **ein Getreidekorn rund 1 mg WGA** enthält. Damit wird wohl auch für den kritischsten Leser langsam klar, warum Getreideesser - also die meisten Menschen - mehr oder weniger unmerklich an Darmentzündungen leiden, erkennbar an **Durchfall** oder - wenn zu wenig getrunken wird - an **Verstopfung**. Tipp: Man kann dies ganz einfach selbst kontrollieren. Bei einem gesunden Darm benötigt man nach dem Toilettengang nur 1 bis 2 Blatt Papier, da nichts schmiert. Ich kann diesen Effekt absolut bestätigen.

Doch es geht immer noch weiter. WGA haben eine insulinmodulierende Wirkung. Dies kann zu einer **Insulinresistenz** führen. Die Folgen sind bekannt: Metabolisches Syndrom, also Übergewicht, Bluthochdruck und Diabetes. Außerdem schalten die WGA das **Leptin** als hilfreichen Gegenspieler des Insulins aus und das Syndrom schreitet munter weiter voran.

Zur Verteilung der WGA im Körper trägt bei, dass es sich bei WGA um **sehr kleine Glycoproteine** (Molekulargewicht ca. 36 Kilodalton) handelt, die problemlos die Darmschranke überwinden können. Gleiches gilt für die Blut-Hirn-Schranke. Im Gehirn können die WGA an die Nervenmembranen ankoppeln und den **Gehirnstoffwechsel stören**; sie können sich auch an die Myelinscheide binden und zu Multiple Sklerose führen.

Neben der allgemeinen Verfügbarkeit hat die Popularität von Getreide aber noch einen weiteren, unerwarteten Grund. Es enthält nämlich Gluten-Exorphine und Gliadorphine, die **suchterzeugend** vergleichbar mit Kokain sind. Besonders heimtückisch ist dabei, dass diese Stoffe gleichzeitig **anästhesierend** auf die durch WGA erzeugten Entzündungen wirken.

Im **Gluten** befinden sich außerdem hohe Mengen der **anregenden und abhängig machenden**

Aminosäuren L-Aspartam und L-Glutamin. Daher werden diese wie auch ihre synthetischen Varianten Aspartam und Natrium-Glutamat inzwischen zu Recht als bedenklich eingestuft. Zur Gruppe der **Excitotoxine** (Erregungstoffe) wird übrigens auch die Coca-Pflanze gezählt.

Kohlenhydrate und Insulin ...

Kohlenhydrate stellen komplexe Verkettungen von Glucosemolekülen dar; diese werden zu **Glucose** (Einfachzucker) abgebaut. Die Glucose wird über das Blut zu den Zellen befördert, um dort zur Energiegewinnung in ATP umgewandelt werden zu werden. Damit die Zellen jedoch Glucose aufnehmen können, wird das Hormon Insulin benötigt.

Da ein möglichst konstanter **Blutzuckerspiegel** lebenswichtig ist, reagiert der Körper bei falscher Nahrung mit einem (sehr ungesunden) hohen **glykämischen Index**, also einer raschen Erhöhung des Blutzuckers, bei einer gleichzeitigen kräftigen Insulin-Ausschüttung.

Ein hoher Insulin-Index führt jedoch durch den mTOR-Prozess zu **Entzündungen**. Übrigens: Die Regulation in die andere Richtung übernimmt das Hormon Glukagon.

Eine Ausnahme bei den Kohlenhydraten bildet **Fructose**. Sie wird unabhängig von Insulin in die Zellen aufgenommen und in der Leber verstoffwechselt. Da Früchte aber auch einen Anteil **Glucose** enthalten, sind sie für Diabetiker trotzdem nicht unproblematisch. So hat z.B. die Kaktusfeige einen Zuckeranteil vom 90 % Glucose und 10 % Fructose.

Kohlenhydrate und Übergewicht ...

Es wurde belegt, dass speziell die Kohlenhydrate **Zucker und Getreide besonders entzündungsfördernd** und daher schädlich für die Gesundheit sind. Viele Menschen nehmen jedoch genau diese Stoffe dauernd und im Übermaß zu sich. Ein Blick auf die Nährstofftabellen und Zutatenlisten vieler Produkte lässt einen erschauern.

Insulin senkt die Glucose, indem überschüssiger Zucker in Muskeln und Leber gespeichert wird. Sind diese Speicher voll, bleibt dem Körper nur die Umwandlung der überschüssigen Glucose in Fette und deren **Einlagerung in Fettdepots**, u.a. dem anscheinend in der Bevölkerung immer beliebteren Bauchspeck. Dieser Speck hat jedenfalls einen klaren Vorteil; bei den aufgrund der Klimaveränderung zu erwartenden stärkeren Stürmen drückt mehr Gewicht besser auf den Boden und man ist (zumindest nach vorne) stromlinienförmiger ;-).

Nun gibt es da aber noch einen ganz unglücklichen Sachverhalt. Die Speicherung von Glucose kann der Körper rückgängig machen. Die Umwandlung von Fett zurück in Glucose ist jedoch leider nicht möglich.

Hier zeigt sich auch das Problem vieler Diäten: Man nimmt an Gewicht ab, da u.a. der Muskelspeicher abgebaut wird, die gespeicherten Fettpölsterchen bleiben aber trotzdem. Es liegt also nahe, die Zufuhr an Kohlenhydraten möglichst weitgehend zu reduzieren und den Energiebedarf zum großen Teil statt dessen über Fette zu decken, die nach Umwandlung in Ketonkörper ohne Insulin von der Zelle genutzt werden können.

Einen anderen Teil des Fettbedarfes holt der Körper - insbesondere nach Umstellung auf eine **ketogene Ernährung** - aus den Fettspeichern. Ein gesundes Abnehmen ist bereits schon ab einer um 40 % auf ketogen umgestellten Ernährung zu erwarten. Ab dann wird die AMP-aktivierte Protein-Kinase (AMPK) aktiviert und hilft bei der Gewichtsabnahme.

Übrigens: Neben einer möglichen gefährlichen Insulin-Resistenz kann auch das schlankmachende Leptin gestört werden, so dass auch eine Leptin-Resistenz durch ein Zuviel an Kohlenhydraten möglich ist.

Das Fett und der Glykogenstoffwechsel ...

Nach (leider noch) derzeit gängiger Auffassung stellt Glukose, also Kohlenhydrate, die bevorzugte Nahrung der Zellen dar. Allerdings reichen die Glykogenreserven in den Speichern (Leber, Muskeln) nur für erstaunlich geringe 24 Stunden. Alleine schon diese Auffassung bedarf daher zumindest einer Diskussion.

Um eine Unterzuckerung zu vermeiden, schaltet der Stoffwechsel nach Verbrauch der Fettreserven um und beginnt - zunächst - das Muskelgewebe abzubauen. Nach spätestens weiteren 24 Stunden schaltet der Körper dann jedoch auf **Glukoneogenese** um; nun werden mittels **Beta-Oxidation** Glucose bzw. die vergleichbaren Ketone aus Fett synthetisiert. Fettspeicher hat der Mensch genug, die reichen deutlich länger als 24 Stunden, wie man am weit verbreiteten Bauchspeck sieht.

Auch das unter dem Aspekt des „guten“ Glykogenstoffwechsels angeblich schädliche längere **Heilfasten** ist ein Treppenwitz. Ganz im Gegenteil, Heilfasten ist sehr förderlich für die Gesundheit, wie schon seit wirklich ewigen Zeiten unzählige Menschen festgestellt haben. Schon alleine dadurch, dass die Schadstoffzufuhr erheblich reduziert wird. Auch hier gilt offensichtlich wieder: Woran man kein Geld verdienen kann, das wird verteufelt; Erfahrungsmedizin wird eloquent ignoriert.

Insulin und Krankheiten ...

Wie an verschiedenen Stellen dargelegt, ist es zur Vermeidung oder Heilung von Entzündungen sehr wichtig, alle Stoffwechselwege, in denen Insulin vorkommt, zu vermeiden. Dies bedeutet automatisch, Kohlenhydrate sehr stark zu reduzieren.

Letztlich lassen sich die meisten Krankheiten - außer den degenerativen Erkrankungen - auf chronische Entzündungen zurückführen. Dies gilt für **Volkskrankheiten** wie Diabetes, Rheuma, Fibromyalgie, Alzheimer und Krebs ebenso wie für **Autoimmunkrankheiten** wie Allergien, MS, ASL und Asthma.

Die Tatsache, dass Insulin problematisch ist und das **metabolische Syndrom** auslösen kann, ist inzwischen hinlänglich bekannt. Erst seit Kurzem bekannt ist, dass dabei auch das Signalmolekül mTOR aktiviert wird, dessen Überaktivierung durch zu viel Insulin sehr ungesund ist.

Mammalian Target of Rapamycin (mTOR) ...

In den letzten Jahren ist verstärkt mTOR als Vermittler bei Entzündungsvorgängen in den Fokus der Untersuchungen geraten. Es ist ein in allen Säugetieren vorkommendes Protein, an welches das **Immunsuppressivum** Rapamycin andockt. mTOR ist ein für Zellen enorm wichtiges Enzym und Teil der Signalübertragung.

Vieles ist hier noch unerforscht, aber zumindest ein Fakt hat sich herausgestellt. **Überall, wo Insulin auftritt, wird mTOR aktiviert.** Eine Überaktivierung von mTOR löst jedoch insbesondere im Magen-Darm-Trakt **stille Entzündungen** und damit Krankheiten wie das „leaky gut syndrom“ aus, also die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut gegenüber unverdauter und damit toxischer Nahrung, was wiederum zu einer Überreaktion des Immunsystems führt.

Allerdings scheint mTOR auch vorteilhafte Stoffwechselreaktionen auszulösen. Der **Muskelaufbau** und insulinähnliche **Wachstumsfaktoren** (IGF) werden aktiviert, ebenso der **ATP-Zyklus**. Dies lässt folgern, dass die - in geringen Mengen zulässigen – Glucogene aus **Proteinen und Früchten** der Gesundheit durchaus zuträglich sind.

Leaky gut Syndrom ...

Die Darmschleimhaut trennt gewissermaßen die Außenwelt vom Körperinneren. Sie wird aus einer einzigen Lage von Epithelzellen gebildet, die möglichst dicht aneinander gelagert sein sollten. Diese dichten Verbindungen sind wichtig, um die Durchlässigkeit der Darmwand zu regulieren.

Eine **durchlässige Darmwand (leaky gut)** gilt inzwischen als Auslöser der meisten Krankheiten. Durch das Eindringen unverdauter Nahrung (Exotoxine) wird das Immunsystem dauerhaft überlastet, was zu diversen Erkrankungen führt.

Das überschießende Immunsystem führt zuerst einmal zu **Allergien**, dies ist also ein wichtiges erstes Warnsignal und sollte nicht unterbewertet werden. Bezeichnender Weise ergab eine Auswertung von Patientenbögen, dass über 90 % aller chronisch Kranken an einer oder mehreren Allergien litten. Es sollte nachdenklich stimmen, dass immer mehr - auch junge - Menschen an Allergien leiden.

Zusätzlich fördern Exotoxine **stille Entzündungen**, die wiederum das Immunsystem langsam zerstören; somit wird die Abwehr gegen die Entzündungen geschwächt, es entsteht ein gefährlicher Kreislauf.

Diese stillen Entzündungen werden nach wie vor vollständig unterschätzt. Während auf fulminante Entzündungen meist schon aufgrund des damit verbundenen Fiebers schnell reagiert wird, bleiben diese leichten, aber beständigen Entzündungen unbeachtet.

Eine einfache und uralte Methode zum **Nachweis bestehender stiller Entzündungen** ist die Blutkörperchensenkungsreaktion (BKS), die in jeder Arztpraxis durchgeführt werden kann. Frisches Vollblut wird dazu in einem Reagenzglas abgestellt. Die roten Blutkörperchen (Erythrozyten) sinken nun aufgrund ihres größeren Gewichtes gegenüber dem umgebenden Blutplasma langsam

nach unten. Diese Entmischung des Blutes in Millimetern nach ein bzw. zwei Stunden gibt Auskunft über eine mögliche Entzündung. Je stärker die Entmischung/Absenkung, desto größer die Gefahr einer Entzündung. Ein Alarmzeichen ist eine Absenkung von mehr als 5 mm in der ersten Stunde.

Leaky gut und silent inflammations führen letztlich immer zu diversen Krankheiten wie Müdigkeit, Depressionen, Schmerzen, Gelenksteife, Schlaflosigkeit, Gedächtnisstörungen, Parkinson, vorzeitiger Alterung und vielen mehr.

Erneut wird deutlich, wie enorm wichtig ein gut funktionierender Darm ist und von welcher elementaren Bedeutung solche Themen wie **Entgiftung und Ernährungsumstellung** sind. Ein gutes Darm-Mikrobiom verhindert einen durchlässigen Darm zuverlässig.

Erklärung von Helsinki ...

Ein **vielfältiges, ausgewogenes Mikrobiom** gilt inzwischen als bestimmender Faktor für Gesundheit. Daher empfiehlt selbst die Schulwissenschaft, sich einen Hund oder eine Katze anzuschaffen oder zumindest mit eigenen Händen einige Pflanzen zu ziehen, um die Artenvielfalt des Mikrobioms am eigenen Körper zu erhöhen.

In der Erklärung von Helsinki wiesen 26 führende Epidemiologen aus ganz Europa darauf hin, dass die heutige **übertriebene Hygiene** das Darm-Mikrobiom stört bzw. zerstört. Die Biodiversität wird so stark verringert, dass das Immunsystem sich nicht mehr richtig entwickeln kann und unwirksam wird.

In der Folge entstehen schleichend und unauffällig stille, niederschwellige Entzündungen („Silent / low grade inflammations“), die zu vielfältigen Erkrankungen führen.

Proteine bzw. Eiweiße und Insulin ...

Proteine dienen zum Muskelaufbau und für Reparaturvorgänge im Körper und sind daher von erheblicher Bedeutung.

Darüber hinaus werden **Proteine** neben Kohlenhydraten und Fetten zur **ATP-Energiegewinnung** genutzt; die damit verbundenen biochemischen Synthesewege sind seit vielen Jahren bekannt. Dazu nutzt der Körper die **Glukoneogenese** (Neuentstehung von Glucose). Aus Aminosäuren entsteht Glucose, die zum Insulinanstieg und damit einer Aktivierung von mTOR führt. Bei zu starker Stimulierung von mTOR setzen unkontrolliert Entzündungsvorgänge aller Art ein.

Hier liegt auch der Fehler in einer Paläo-Ernährung, denn es werden zwar zu Recht Kohlenhydrate abgelehnt, aber Fleisch, Fisch und andere proteinreiche Nahrungsmittel empfohlen. Quasi durch die Hintertür wird dadurch weiterhin ungesundes Insulin produziert.

Der Fettstoffwechsel ...

Fette sind die wichtigsten Energielieferanten des Körpers und erheblich energiereicher als Glucose. Sie bilden außerdem Phospholipide, Glykolipide und Cholesterin als wichtige Stoffe für die Zellmembran.

Vom Darm erfolgt der Transport über das Lymphsystem in den Blutkreislauf hin zu den Zellen. Der **Abbau der Fettsäuren** findet in der Leber über die **Beta-Oxidation** in unseren dortigen Zellkraftwerken, den Mitochondrien, zu **Ketonen/Ketonkörpern** statt, die wiederum als Energielieferant dienen. Der Transport innerhalb der Zellen hin zu den Mitochondrien erfolgt durch Carnitin, welches wiederum aus der bezeichnenderweise bei Leistungssportlern beliebten Aminosäure Lysin gebildet wird.

Allerdings wird die **Beta-Oxidation durch zu viel Glucose im Blut gestoppt!** Verzehrt man also viele Kohlenhydrate, werden diese verstoffwechselt, zusätzlich werden die überschüssigen Kohlenhydrate zur Speicherung in Fette umgewandelt. Gleichzeitig werden diese Fette nicht mehr zur Fettverbrennung genutzt, man nimmt zu. Damit wird auch deutlich, warum eine ketogene Ernährung für eine Diät sinnvoll ist.

Krebs und Ketose nach Warburg ...

Bereits 1931 hat Prof. Otto Warburg den Nobelpreis für Medizin erhalten, weil er entdeckte, dass **Krebszellen ausschließlich von Glucose leben und Ketone nicht verstoffwechseln** können, im Gegensatz zu allen anderen Körperzellen, die auch Fette verstoffwechseln.

Die eindeutige Konsequenz dieser Tatsache: Ernährt sich ein Krebspatient extrem arm an Kohlenhydraten und **überwiegend von Fetten/Ölen**, dann müssen im Regelfall die Krebszellen absterben.

Umstellung auf Ketonverbrennung ..

Die Umstellung der Enzyme von Kohlenhydrat- auf Fettverbrennung dauert bei konsequenter Ernährungsumstellung und je nach Ausgangszustand rund 4 bis 6 Wochen. In dieser Zeit kommt es logischerweise immer mal wieder zu einer **Unterzuckerung** mit den damit einhergehenden Folgen wie Schwindel, Übelkeit oder Unkonzentriertheit. Diese Symptome sind aber unproblematisch, wenn man nicht bereits entsprechende Blutzucker-Vorerkrankungen hat.

Gerade bei der Fettverbrennung ist **ausreichend viel Magensäure** unbedingt notwendig und erleichtert die Umstellung auf die Ketonverbrennung erheblich.

Zur ausreichenden Bildung von Magensäure ist es unerlässlich, **zwischen den Mahlzeiten einige Stunden Abstand** zu halten und nicht zwischendurch zu „sündigen“. Ansonsten wird die Magensäure zu stark zeitlich verteilt und führt zu chronischen Reizungen (Sodbrennen), die häufig als Säureüberschuss gedeutet werden. Die dann oft dauerhaft eingenommenen Säureblocker wirken zwar kurzfristig, verschlimmern die Situation aber langfristig noch.

Inzwischen weiß man durch die Forschungen der **Epigenetik**, dass sich die Gene des Menschen an veränderte Gegebenheiten in gewissem Umfang anpassen können. Isst man viele Kohlenhydrate, werden die entsprechenden Stoffwechselwege danach ausgerichtet, bis hin zur Fettspeicherung. Genauso kann sich der Körper an die Fettverbrennung anpassen, wenn man konsequent is(s)t.

Was essentiell ist ...

Essentielle Stoffe können vom menschlichen Körper nicht selbst hergestellt werden. Die Ernährungslehre kennt „essentielle Fettsäuren“. Sie kennt „essentielle Aminosäuren“ als Bausteine der Eiweiße. Aber sie kennt keine „essentiellen Kohlenhydrate“. Eigenwillig, nicht wahr?

Bei der Fettverbrennung werden 9,3 kcal/g Fett freigesetzt, dagegen bei der Eiweiß- und Kohlenhydrat-Verbrennung nur 4,1 kcal/g, also nur die Hälfte. Da Energie für den Körper von essentieller Bedeutung ist, erscheint es dann doch etwas erstaunlich, Fettverbrennung als schlecht zu deklarieren.

Kochsalz und Entzündungen ...

Interleukine (momentan bekannt sind IL-1 bis IL-35) sind die Botenstoffe des Immunsystems. Sie regen bestimmte Zellen des Immunsystems zu Wachstum und Teilung an oder verhindern diese Prozesse auch.

Interleukin 17 (IL-17) wird durch die Proteine IL-17A und IL-17F repräsentiert. Diese werden beim Verzehr von Kochsalz in hoher Konzentration ausgeschieden und sorgen dafür, dass sehr viele entzündungsfördernde Zytokine in den Immunzellen freigesetzt werden.

Die Cholesterin-Lüge ...

Seit Jahrzehnten werden erhöhte Cholesterin-Werte verteufelt, vor allem, weil sie angeblich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen würden, obwohl dies schon vor vielen Jahren durch große Studien widerlegt wurde.

So gibt es keinen Zusammenhang zwischen Cholesterin und arteriellen Ablagerungen, sogenannten Plaques (Landé KE, Sperry WM 1936; Mathur KS, Patney NL, Kumar V et al 1961; Marek Z, Jaegermann K, Ciba T 1962).

In der bekannten Framingham-Studie (Bays HE, Shah A, Lin J et al 2010) mit 5.000 über Jahre beobachteten Personen wurde festgestellt, dass 80 % aller an koronarer Herzkrankheit erkrankten Menschen dasselbe Cholesterinprofil hatten wie die nicht Erkrankten.

Cholesterin und Statine ...

Auch eine Senkung der Cholesterin-Werte durch die heute so beliebten **Statine** hatte keine Verringerung der arteriellen Plaque zur Folge (Kush D, Kim HS, Hu da Y et al 2009). Dem stehen die **gefährlichen Nebenwirkungen** dieser Medikamente gegenüber.

Statine greifen in den Leberstoffwechsel ein und blockieren ein Enzym, das zur Herstellung von Cholesterin benötigt wird. Da die Zellen Cholesterin jedoch als Nährstoff brauchen, wird es dann direkt aus dem Blutstrom entnommen und senkt dort den Wert.

Statine können zur dauerhaften Leberschädigung führen, wie eine Studie (Chan DK, O'Rourke F, Shen Q et al 2011) mit 50.000 Personen gezeigt hat. Eine weitere Gefahr besteht in einer entzündlichen Muskeldegeneration und Nierenschäden (Padala S, Thompson PD 2012). Auch die Wirkung von Coenzym Q10 bei der Energieerzeugung in den Mitochondrien wird vermindert (Deichmann R, Lavie C, Andrews S 2010). Ebenso sind weitere Auswirkungen wie die periphere Neuropathie und ALS möglich und auch eine Verschlechterung bei Alzheimer.

Schon 1996 empfahlen die Autoren eines Beitrages im renommierten Journal JAMA aufgrund der Krebs fördernden Wirkung bei Tierversuchen, **auf den Einsatz von Statinen zu verzichten**.

Statt Statinen gibt es wesentlich erfolgversprechendere Mittel. Einmal das preiswertere Niacin (Senkung LDL, Erhöhung HDL) und dann **Flohsamenschalen** (Bindung/Abführung Cholesterin).

Universelles Heilmittel Jod ...

Deutschland ist Jodmangelgebiet, obwohl schon seit langem Speisesalz und andere Nahrungsmittel **mit Jod angereichert** werden. Bei einer gesunden, naturbelassenen Ernährung mit möglichst wenig Salz fehlt es jedoch zwangsläufig an dem lebenswichtigen Jod. Anmerkung: Ich verwende etwas unjodiertes Steinsalz (3-5g tgl.) als Elektrolyt zum Ausgleich des Salzverlustes durch das viele Trinken.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt nun, dauerhaft täglich nicht mehr als 0,5 mg (500 Mikrogramm) Jod einzunehmen. Es wird sogar vor der Einnahme von schon etwas zu viel Jod gewarnt; als Obergrenze gelten 2 mg täglich. Zugelassen ist aber z.B. ein Vaginalzäpfchen mit einer deutlich höheren Dosis als 2 mg; dies gilt auch für zugeführte Jod-Kontrastmittel.

Untersuchungen unabhängiger Forscher haben gezeigt, dass 95 % der Bevölkerung unter **Jodmangel** leiden. Sie kamen zum Schluss, dass über Monate täglich 50 mg(!) Jod eingenommen werden sollten, um den Jodspeicher wieder aufzufüllen; die anschließende tägliche Erhaltungsdosis sollte bei 12,5 mg liegen.

Ebenfalls bekannt ist, dass Japaner insbesondere aufgrund des hohen Konsums an Meeressalzwasser täglich rund 14 mg Jod zu sich nehmen und dabei auch noch eine überdurchschnittliche Lebenserwartung haben.

Nicht ohne Grund wird schon sehr lange die „**Lugolsche Lösung**“ genutzt, um höher dosiert elementares Jod in Tropfenform (gut als Algenersatz) zur Analyse und als Medizin einzusetzen. Es handelt sich dabei um eine durch das Kalium in Wasser lösliche Iod-Kaliumiodid-Verbindung und wurde bereits 1835 von dem Arzt Jean Guillaume Lugol erfunden. Die Herstellung ist sehr günstig, auch, weil Jod und Kalium nicht patentierbar sind. Tja, schlecht für die Industrie und (wohl daher) heutzutage angeblich auch schlecht für den Mensch ;-)

Übrigens: Die vom Bundesministerium bei Atomunfällen empfohlenen Haushaltspackungen enthalten 20 Tabletten mit jeweils 65 mg Kaliumiodid, eine recht stramme Tagesdosis ;-)
Hintergrund: Aufgrund des meist bestehenden Jodmangels nimmt die Schilddrüse ggf. begierig radioaktives Jod auf, um es zu speichern. Um dies zu vermeiden, kann man die Tabletten nehmen und seinen Speicher statt dessen damit auffüllen.

Mediziner, Biochemiker und **Nobelpreisträger Szent György** (gestorben 1986), der Vitamin C isolierte und den Citrat-Zyklus (wichtigster Teil der Energiegewinnung) erforschte, hat bis zu 2000 mg Jod täglich eingenommen und seinen Patienten jeweils 800 mg Jod zur Heilung empfohlen. Da die konkrete Wirkungsweise von Jod nicht bekannt war, kam es zu folgendem bei Medizinstudenten bekannten Ausspruch: „Auch wenn du nicht weißt, wo, was, warum, verschreib einfach Jod mit Kalium“.

Jod wird erfolgreich zur Bekämpfung von Zivilisationskrankheiten eingesetzt. Ob dies nur aufgrund des Ausgleichs eines Jodmangels oder durch eine Stimulierung der Schilddrüse ermöglicht wird, scheint unklar zu sein.

Studien belegen auch, dass aufgrund der antiseptischen Wirkung von Jod **alle infektiösen Krankheiten** (Viren, Bakterien, Pilze) bekämpft werden können. Anmerkung: Die Wirkung soll stärker sein als Chlor(dioxid) oder MMS (Natrium-Hypochlorit).

Erfolge sind auch bei einer **Schwermetallvergiftung** erkennbar. Hier könnte auch die Verbindung zur entsprechenden Wirksamkeit der meist recht jodhaltigen **Meeresalgen** als Radikalfänger bestehen.

Interessant sind auch die Ergebnisse einer Studie von Dr. David Derry und David Brownstein. Danach hatten Kinder von Müttern, die täglich 12,5 mg Jod einnahmen, einen um 20 % bis 30 % höheren Intelligenzquotienten.

Auf der Jodkonferenz 2007 wurde die Empfehlung beschlossen, bei Brustkrebs beginnend mit täglich 12,5 mg und dauerhaft mit 50 mg zu therapieren. Dadurch kam es nachweislich zu Erfolgen.

Wasser in den Beinen ...

Der Körper hält die Schadstoffe, speziell AGE, zur Vermeidung einer Auskristallierung in wässriger Lösung. Bei einer Überbelastung durch Schlacke sedimentiert diese jedoch aufgrund ihres Gewichts im Laufe der Zeit nach unten in die Beine, es entstehen **Beinödeme**, die sogenannten „dicken Beine“. Solche Beine sind also ein deutliches Warnzeichen für eine gefährliche Vermüllung des Körpers.

Und was macht der Mediziner in aller Regel: Er verschreibt in Missachtung der eigentlichen Ursache wassertreibende Medikamente, die allerdings die Rückresorbierung des Wassers durch die Nieren aus dem Primärharn verhindern. Aufgrund des nun beginnenden Wassermangels muss der Körper zum Schutz der wichtigen inneren Organe einschließlich Gehirn Wasser von untergeordneten Stellen abziehen, also hier aus dem Beinödem; dieses geht dann in der Tat auch oft zurück.

Durch den entstandenen Wassermangel beginnen jedoch die sauren, ätzenden Schlacken/AGE in den Beinen, auszukristallisieren. Der Körper versucht nun, diese jetzt freigesetzten Gifte in einer Notmaßnahme (Wasser fehlt ja) mittels Eiter loszuwerden; dies manifestiert sich in einer eitrigen Entzündung, genannt **Ulcera cruris**.

Und was macht der Mediziner in aller Regel: Er behandelt das Symptom des **Beingeschwüres**, die eitrige Entzündung, glücklicherweise meist erfolglos. Hat er nämlich Erfolg, ist die Chance hoch, dass der Patient aufgrund der nun nicht mehr abführbaren und sich daher im Körper verbreitenden Giftstoffe über kurz oder lang „plötzlich und unerwartet“ verstirbt.

Der richtige Weg wäre die Behandlung der Ursache, also der Vermüllung des Körpers. Es muss dem Patienten bewusst gemacht werden, wie die tatsächlichen Zusammenhänge sind und von welcher elementarer Bedeutung eine massive Änderung seiner Lebensweise für eine Gesundung ist. Entgiftung und gesunde Ernährung heilen zuverlässiger als alle Medikamente. Dies hat bereits vor langer Zeit ein gelehrter Mensch trefflich formuliert:

*Es gibt nur eine Krankheit,
und das ist die Intoxikation des Körpers,
und demzufolge gibt es nur eine Therapie,
und das ist die De-Intoxikation des Körpers.* (Galenus)

Verlauf von Krankheiten und Heilung nach Probst ...

Eine zunehmende **Vergiftung** des Körpers äußert sich häufig in Stufen.

Unauffällig beginnend durch leaky gut und silent inflammations entstehen zuerst Allergien, danach Asthma und andere Immunrkrankungen. Eine Behandlung mit Anti-Allergika und Anti-Asthmatika wirkt nur gegen die Symptome, überdeckt diese, behandelt aber nicht die eigentlichen Ursachen.

Bei unveränderter, den Körper übermäßig belastender Lebensweise geht es dann weiter mit Müdigkeitssyndrom, Fibromyalgie und rheumatischen Erkrankungen. Es folgen neuro-psychiatrische Störungen wie Depressionen, Alzheimer, Epilepsie und Parkinson. Am Ende der Entwicklung der Stoffwechsel-Entgleisung steht dann immer öfter Krebs.

Wenn man bei den genannten schwereren Erkrankungen die schlechten Heilungschancen der symptombezogenen Medizin mit den nachweislichen Erfolgen durch eine ursachenbezogene Heilung insbesondere mittels Entgiftung und Umstellung der Ernährung vergleicht, wird deutlich, wie **Heilung** ernährungsbezogen wirklich funktioniert:

Erstens: Weitestgehende Vermeidung von Kohlenhydraten (Anm.: 20-50 g/Tag) und Verminderung der Eiweiße auf die lebensnotwendige Menge (Anm.: ca. 15 g/Tag) auf Grundlage einer basisch-reduktiven Ernährung. Durch diese Begrenzungen bildet sich kaum noch Insulin und somit erfolgt keine starke, entzündungs- und dadurch krankheitsfördernde Aktivierung von mTOR mittels Glucose (Kohlenhydrate) bzw. durch Glukoneogenese (Eiweiße).

Zweitens: Gewinnung der notwendigen Energie (ATP) mittels Fetten bzw. Ölen. Diese benötigen für den Transport in die Zelle kein Insulin und sind energiereicher als Glucose.

Milch macht muntere Menschen müde ...

In einer Studie mit mehr als 100.00 männlichen und weiblichen Teilnehmern über rund 20 Jahre wurden die Auswirkungen des Milchkonsums verglichen: 1 Glas gegenüber 3 Gläsern täglich.

Dabei wurde festgestellt, dass bei höherem Milchkonsum **oxidativer Stress** (8-iso-PGF₂alpha erhöht) zunahm und **Entzündungen** (Interleukin-6 erhöht) hervorgerufen wurden, vermutlich durch die immer entstehenden WGA. Die Sterberate lag fast doppelt so hoch. Weiterhin wurde keinerlei Abnahme der Häufigkeit von **Knochenbrüchen** festgestellt; die Behauptung, Milch trinken stärke die Knochen, ist somit widerlegt.

Eine Ausnahme stellen Rohmilchprodukte dar. Diese dürfen allerdings nicht **pasteurisiert**, d.h. ein paar Sekunden über 100 Grad erhitzt, worden sein; ebenfalls dürfen sie nicht homogenisiert sein.

Aufgrund Gesetz muss aber vor dem Verkauf pasteurisiert werden, um Keime etc. abzutöten, obwohl neueste Studien sogar davon abraten. Dadurch wird allerdings nachweislich der Gehalt an gesunden **Omega-3-Fettsäuren** reduziert. Um an Rohmilchprodukte (einschließlich Käse) zu kommen, muss daher zwingend direkt beim Erzeuger eingekauft werden.

In einer Studie an rund 1.000 (nachbeobachteten) Kindern von 4 bis 6 Jahren wurde festgestellt, dass bei Rohmilch-Kindern die Wahrscheinlichkeit, später an Asthma zu erkranken, viermal geringer war.

Im übrigen sei erwähnt, dass keine Milchmangel-Krankheit bekannt wäre. Insofern kann getrost auf Milchkonsum verzichtet werden, wenn Eiweiße und Fettsäuren über die anderweitige Ernährung ausreichend zugeführt werden.

Ein weiterer Punkt sind die naturgemäß in Milch – die ja eigentlich nur für den Nachwuchs bestimmt ist - enthaltenen Wachstumshormone,

Wohlbefinden durch Obst und Gemüse ...

Eine Studie mit rund 14.000 Personen ab 16 Jahren (Stranges S et al 2014) nahm einen Vergleich des mentalen und körperlichen Wohlbefindens in Abhängigkeit des Konsums von Obst, Gemüse, Rauchen und Alkohol vor.

Die einzige festgestellte eindeutige Beziehung bestand zu den Ernährungsgewohnheiten. Je mehr Obst und Gemüse verzehrt wurden, desto besser war das subjektive Wohlempfinden der Teilnehmer.

Bauchmassage nach Rosendorf ...

Der Naturheilarzt Dr. med. Alexander Rosendorf erreichte eine Verbesserung der **Darmperistaltik** und Selbstregulation durch eine tägliche Bauchmassage.

Dazu wird gleich nach dem Aufwachen im Bett für etwa 5 Minuten der Bauch mit dem Eigengewicht der übereinander gelegten Hände massiert. Quasi um den Bauchnabel herum und unterhalb, jeweils kreisförmig im Uhrzeigersinn vom aufsteigenden über den quer liegenden zum absteigenden Dickdarm.

Ballaststoffreiche Ernährung und Allergien ...

In einer Studie aus der Schweiz (Trompette A et al 2014) ging es um die Wirkung einer ballaststoffreichen Diät im Hinblick auf eine Allergie von Mäusen gegen Hausstaubmilben, denen sie regelmäßig ausgesetzt wurden.

Bei wenig Ballaststoffen stiegen die Entzündungszellen in den Atemwegen an, vor allem Lymphozyten und eosinophile Blutkörperchen, die Mäuse bekamen allergisches Asthma.

Es wurde festgestellt, dass sich bei mehr faserreicher Nahrung im Darm Bakterien ansiedelten, die aus den Ballaststoffen kurzkettige Fettsäuren bildeten. Diese Fettsäuren dienten als Energiequelle für die „guten“ Darmbakterien und für Körperzellen.

Ausschlaggebend für die Lungengesundheit war allem Anschein nach die Eigenschaft der Fettsäuren, die Bildung von dendritischen Zellen zu fördern. Diese Zellen des Immunsystems sind alleine in der Lage, eine primäre Immunantwort zu induzieren, indem sie T-Zellen aktivieren.

Rohkost und Osteoporose ...

Eine Studie (KL Tucker et al 1999) hat gezeigt, dass Rohkost die Knochendichte erhöht, da sie sich basenüberschüssig auswirkt. Kalzium-, kalium- und magnesiumhaltiges Obst und Gemüse oder entsprechende Nahrungsergänzungsmittel (Anm.: Wichtig sind auch Vitamine) wirkten sich positiv auf die Knochendichte aus, zeigten sich also nutzbar gegen Osteoporose.

Zu viel Essen macht dumm und krank ...

Seit Jahren ist durch Tierversuche bekannt, dass eine Kalorienreduzierung lebensverlängernd wirkt. Inzwischen gibt es aber auch Versuche an Menschen, die gesundheitliche Effekte zeigen.

In einer dreimonatigen Untersuchung der Universität Münster (AV Witte et al 2009) an 50 Erwachsenen im Alter von durchschnittlich 60 Jahren wurde der Einfluss der Essensmenge geprüft.

Die Gruppe mit einer um 30 % Kalorien reduzierten Diät hatte eine um 20 % verbesserte Gedächtnisleistung. Außerdem war deren Entzündungsmarker (C-reaktives Protein) unauffälliger und der Insulinstatus verbesserte sich.

Natürliche versus konventionelle Lebensmittel ...

Die konventionelle Landwirtschaft hat gegenüber dem biologischen Anbau ohne Stickstoff- und Phosphat-Dünger erhebliche Nachteile. Eine Metaanalyse vergleichbarer Daten von 343 wissenschaftlichen Studien ergab dazu beeindruckende Ergebnisse.

Bei den für die Gesundheit wichtigen Pflanzeninhaltsstoffen zeigte sich eine deutliche Überlegenheit bei dem Bio-Anbau gegenüber konventioneller Landwirtschaft. Phytochemikalien unterstützen die Verhinderung oder Heilung chronischer Krankheiten; untersucht wurden Phenole, Stilbene, Anthocyanine, Flavanone, Flavone und Flavonole. Ihr Gehalt lag bei den Bio-Produkten um 20 % bis 50 % höher als bei den konventionell angebauten Lebensmitteln.

Bei konventionellem Anbau waren die Rückstände von verschiedenen Pflanzenschutzmitteln viermal so hoch, der Anteil an Schwermetallen wie Cadmium signifikant erhöht, der Anteil an Vitaminen und Spurenelementen signifikant erniedrigt.

Gesundes Verhalten macht gesund alt ...

In einer Kohortenstudie von Séverine Sabia et al 2012 wurden 5.100 Personen zwischen 42 und 63 Jahren im Hinblick auf gesundes Verhalten und gesundes Altern (körperlich und geistig fit, ohne dauerhafte Erkrankungen) über rund 16 Jahre nachbeobachtet.

Dabei wurden die Parameter relativ einfach umsetzbar gehalten: Nichtraucher, mäßiger Alkoholkonsum, mäßige Bewegung von 2,5 Stunden wöchentlich oder intensive Bewegung 1 Stunde pro Woche, täglicher Konsum von Obst und Gemüse.

Die Verbesserung der Gesundheit korrelierte mit einer Verbesserung des Verhaltens. Jeder der 4 Parameter erbrachte eine Gesundheitsverbesserung von rund 25 Prozent.

Sport ist doch kein Mord ...

Gute Nachricht für **sportive schwangere Frauen**: Eine vergleichende Untersuchung (K.R. Kardel und T. Kase 1998) von Neugeborenen ergab, dass körperliches Fitness-Training bei gesunden Schwangeren nicht mit einem Risiko für das Ungeborene verbunden ist.

Eine Studie (Seals DR et al 1997) belegt, dass Bewegung den **Blutdruck** und damit das Risiko von koronarer Herzerkrankung reduziert. Dazu trainierten neun Frauen in der Menopause für 3 Monate. Der Blutdruck wurde alle 4 Wochen in Ruhe und nach Belastung gemessen. Das Training wurde von wöchentlich 2 Stunden nach 3 Wochen auf täglich ca. 45 Minuten erhöht. In der gesamten Zeit nahmen systolischer und diastolischer Blutdruck kontinuierlich ab - ganz ohne Medikamente.

Bei einer Studie (Chong Do Lee et al 1999) an knapp 22.000 Männern zwischen 30 und 83 Jahren über einen Zeitraum von 8 Jahren wurde nachgewiesen, dass bereits leichte körperliche Betätigung die Sterblichkeit an **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** deutlich verringerte. Interessant war, dass schlanke, untrainierte Männer ein höheres Sterberisiko hatten als dickere, trainierte Männer.

Cholesterin-Hemmer werden überflüssig, wenn man sich nur leicht bewegt, aber gleichzeitig auch gesund ernährt. Beispielsweise wurde in einer Studie (M.L. Stefanick et al 1998) an rund 380 Personen dieser Nachweis geführt. Eine reine Diät senkte zwar das Körpergewicht, aber nicht das Cholesterin. Auch Bewegung ohne Umstellung der Ernährung führte nicht zu einer Senkung der Blutfette. Erst regelmäßige leichte Bewegung im Freien in Verbindung mit einer Diät senkte das

Cholesterin.

Auch **Rückenschmerzen** lassen sich mit Bewegung effektiver als mit entzündungshemmenden Medikamenten behandeln. Eine Studie (Klüber-Moffett et al 1999) über 1 Jahr mit 187 Personen, aufgeteilt in zwei Gruppen, belegt dies recht gut. Während die eine Gruppe Entzündungshemmer erhielt, wurde die zweite Gruppe krankengymnastisch mit Kraft- und Dehnübungen zur Stärkung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule behandelt. Bereits nach 6 Wochen gab es in der zweiten Gruppe signifikantere Verbesserungen, die Zahl der Arbeitsunfähigkeitstage reduzierte sich von 607 Tagen auf 378 Tage.

Tipp: Probleme mit der Wirbelsäule kann man selbst mit der DORN-Methode behandeln, vgl.

<http://www.die-dornschule-deutschland.de/> .

Sport kann sogar das Risiko durch verschiedene **Krebs**-Arten deutlich reduzieren. Darmkrebs um 50 % (GA Colditz et al 1997), Brustkrebs um 30 % (A. McTiernan et al 1998), Prostatakrebs um 70 % (EL Giovannucci et al 2005).

Selbst **Demenz und Alzheimer** lassen sich durch körperliche Aktivität positiv beeinflussen. Dazu wurde eine 5-Jahres-Studie (D. Laurin et al 2001) mit 9.000 Personen über 65 Jahren durchgeführt. Ergebnis: Verringerung des Nachlassens der Gehirnleistung um 42 %, Verringerung der Wahrscheinlichkeit, an Alzheimer zu erkranken, um 50 %.

Humoral- versus Zellularpathologie ...

Die Humoralpathologie sieht den Ursprung von Krankheit in Veränderungen der zwischen den Zellen gelegenen Flüssigkeit (und dadurch an der Zellmembran). Diese Richtung wurde im Altertum, z.B. von Hippokrates, und wird in der Neuzeit überwiegend in der Naturheilkunde vertreten.

In den letzten ca. 100 Jahren hat die Zellularpathologie die Humoralpathologie jedoch verdrängt, beginnend mit Robert Koch und Louis Pasteur. Aus dieser Richtung entstand auch die Gentechnik; sie geht bekanntlich davon aus, dass die Gene des Zellkerns den Zellstoffwechsel bestimmen und alleine ausschlaggebend für Gesundheit und Krankheit sind.

Der Zellbiologe Bruce Lipton belegte in seinem Buch „Intelligente Zellen. Wie Erfahrungen unsere Gene steuern“ jedoch bereits 2006, dass nicht der Zellkern mit seinen Genen, sondern die durch Umwelteinflüsse und Lebensführung geprägte Zellmembran den Zellzustand steuert.

Auch hier wird wieder deutlich, dass richtige Ernährung bzw. Lebensweise und nicht etwa die Gene ausschlaggebend für Gesundheit sind.

Wellengenetik nach Gariaev ...

An dieser Stelle möchte ich nur kurz auf einen interessanten Ansatz eingehen, der möglicherweise in der Zukunft auch in Europa relevant wird. Seit etwa 10 Jahren wird in Russland an der von Peter Gariaev so bezeichneten „Wellengenetik“ geforscht.

Vereinfacht gesagt ist es eine Weiterentwicklung der Erkenntnis von Popp, dass Zellen durch sehr schwache Lichtteilchen (Biophotonen) miteinander kommunizieren. Die Wellengenetik geht davon aus, dass auch die Gene miteinander kommunizieren. Die DNA bildet dabei ein optisches Hologramm, das mit verschiedenen elektromagnetischen Feldern in Resonanz steht und daraus Erbinformationen entnimmt. Hier liegt auch die Basis für in den USA beliebte Energietherapien.



*Wenn ein Wissen reif ist, Wissenschaft zu werden,
so muss notwendig eine Krise entstehen;*

*denn es wird die Differenz offenbar zwischen denen,
die das Einzelne trennen und getrennt darstellen,*

*und solchen, die das Allgemeine im Auge haben
und gern das Besondere an- und einfügen möchten.*

Johann Wolfgang von Goethe (1749 - 1832)

Interessante Links

Zur Vertiefung des erworbenen Wissens empfehle ich, sich die folgenden Beiträge bei Youtube anzuschauen.

Informatives und Erklärendes direkt von Dr. med. habil. Dr. rer. nat. Probst:
bei gruenundgesund.de <https://www.youtube.com/watch?v=UbkT7LtF4L0>
bei bewusst.tv: <https://www.youtube.com/watch?v=j5X88KD3WVY>

Dazu passend weitere Informationen von Prof. Dr. med. Jörg Spitz:
„Fett ist gut“
<https://www.youtube.com/watch?v=xwSPLAkkRYc>
„Warum Demenz und Depression kein Schicksal sind“
<https://www.youtube.com/watch?v=FOxFXmmqHDY>

Ebenfalls einen Überblick bietet auch aus Erfahrung Anne Fleck: „Wie Fett uns gesund macht“:
<https://www.youtube.com/watch?v=WjNLMdIfkgk>

Eine gute Zusammenfassung zu Ursachen und Folgen von Übersäuerung auf Youtube:
<https://www.youtube.com/watch?v=9aTYkSPfWo4>

Prof. Dr. med. Andreas Michalsen, Arzt an der Charité Hochschulambulanz für Naturheilkunde,
unter anderem zum Fasten: „Die Heilkräfte der Natur nutzen“
<https://www.youtube.com/watch?v=cEuRt9wPTfA>

Einige über meine Ausarbeitung hinausgehende Wege zu Heilung und Gesundheit werden in dem
Youtube-Beitrag von dem bekannten Arzt Dr. Dietrich Klinghardt angeschnitten:
<https://www.youtube.com/watch?v=8zL-nPZgXKM>

Radiologe Gerd Reuther zum desolaten Zustand des Krankheitssystems (MRSA und Co.):
„Das Geschäft mit den Kranken – Arzt packt aus“
<https://www.youtube.com/watch?v=x5OZVu0LJkl>

Und ganz aktuell gegen die **Corona-Virenattacke** wird nochmals verdeutlicht, wie verknüpft eine
gute Gesundheit und ein starkes Immunsystem sind:
Uwe Gröber & Prof. Jörg Spitz - „Corona, Influenza & Co - Wie stärken ich meine Abwehrkräfte“
<https://www.youtube.com/watch?v=yWrYPKO-89M>



*Die Wissenschaft dagegen nötigt uns,
den Glauben an einfache Kausalitäten
gerade dort aufzugeben,
wo alles so leicht begreiflich scheint
und wir die Narren des Augenscheins sind.*

Friedrich Nietzsche (1844 - 1900)

● Gesamtübersicht Vitamine und Mineralien

Wollen und können ...

Damit Vitamine und Mineralien vom Körper verwertet werden können, ist deren **Bioverfügbarkeit** wichtig. Verdauung und Resorption von Mikro- und Makronährstoffen können gestört sein, weil sie

- um dasselbe Transportsystem konkurrieren,
- die chemische Form der in Lebensmitteln enthaltenen Nährstoffe verändern,
- die Nährstoffe binden und für die Rezeptoren des Dünndarms unbrauchbar machen.

Ausschlaggebend dafür sind vor allem bestimmte Stoffe in pflanzlichen Nahrungsmitteln, die nachfolgend aufgeführt werden.

Oxalsäure (Aufnahme hemmend):

Blockiert Eisen, Zink, Magnesium, Kalzium.

Besonders enthalten in Spinat, Mangold, Rhabarber, Mandeln, Süßkartoffeln, Sauerampfer.

Wenig enthalten in Brokkoli, Salat, Weiß-/Rotkohl.

Phytinsäure (bilden unlösliche neue Verbindungen):

Blockiert Eisen, Zink, Magnesium.

Besonders enthalten in Getreide, Hülsenfrüchten, Samen, Nüssen.

Protease-Inhibitoren (hemmen Verstoffwechslung proteinspaltender Enzyme):

Blockiert Proteine.

Besonders enthalten in Hülsenfrüchten.

Lektine (Aufnahme hemmend):

Fördert Entzündungen, wenn nicht vorher eingeweicht.

Besonders enthalten in Hülsenfrüchten, Cashewkernen, Erdnüssen, Getreide, Tomaten.

Polyphenole (Aufnahme hemmend):

Besonders enthalten in Tanninen (Gerbstoffen) in Kaffee, grünem/schwarzem Tee.

Umgekehrt verbessert Vitamin C die Aufnahme von Eisen, Zink und Magnesium, Vitamin D fördert die Aufnahme von Kalzium.

Tipp: Kein NEM mit Magnesiumstearat verwenden (Gefahr von Allergien, Immunschwäche). Der Einsatz von „Vitamin“ B4 als Zusatzstoff ist unbedenklich.

Wieviel und viel ...

Abkürzungen und Mengenangaben:

mcg = Mikrogramm = 1/1000 Milligramm

mg = Milligramm = 1/1000 Gramm

Von-Bis-Max-Angaben:

Beziehen sich i.d.R. auf die empfohlenen Mengen für gesunde Erwachsene, bis zu denen normalerweise keine Nebenwirkungen **bei regelmäßiger täglicher Zufuhr** zu erwarten sind. Dies können natürlich **nur Anhaltswerte** sein; sie sollen einfach dazu dienen, sich schnell einen groben Überblick zu verschaffen.

Besonders je nach Art und Umfang der Ernährung sowie dem Gesundheitszustand können die tatsächlich notwendigen Mengen über NEM-Zufuhr zum Teil erheblich abweichen. Es ist daher wie bereits erläutert wichtig, mittels fortgeführten **Bluttests** den tatsächlichen aktuellen Bedarf an NEM zu ermitteln.

Was es alles gibt ...

Nachstehend werden alle relevanten und dabei zum Teil auch im Zusammenhang mit NEM überflüssigen Vitamine und Mineralien aufgelistet und bewertet. Überflüssig deswegen, weil sie über die bei uns übliche Nahrungspalette in ausreichender Menge aufgenommen werden, also „nicht erforderlich“, sofern nicht andere negative Einflussfaktoren hinzu kommen.

Diese Informationen und Bewertungen habe ich aus diversen Internet-Quellen zusammengetragen.

Mineralstoffe

Eine Übersicht der Mineralien in Nahrungsmitteln findet man z.B. unter

<https://www.smarticular.net/mineralstoffe-funktionen-ernaehrung-mangel-ueberdosierung/>

Korrekt müsste man eigentlich von Mineralstoffen und Spurenelementen sprechen. Spurenelemente sind Stoffe, die im Gegensatz zu Mineralstoffen nur in geringer Konzentration im Körper vorhanden sind.

Eine weitere Unterteilung der Mineralstoffe wäre in positiv geladene Kationen und negativ geladene Anionen möglich.

In ionisierter Form zusammen mit reinem Wasser besteht eine gute Bioverfügbarkeit.

Im Folgenden erhältst du eine Übersicht der üblichen Mineralstoffe inkl. Spurenelementen.

Mineralstoff	Tägliche Dosierung, Zweck	Enthalten in
Bor	Nicht erforderlich, max. 0,5 mg (nicht für Kinder)	Nüsse, Mandeln, Pfirsich, Avocado, Gurke, Sellerie, Milchprodukte
Calcium	500 – 2500 mg (Wasser, Brennesselblätter), immer zusätzlich Vitamine D3 + K2 Standard 1000 mg, Raucher/Frauen Wechseljahre (ohne Hormongabe) 1500 mg. Höhere Bioverfügbarkeit in Form von Tri-Calciumcitrat.	Parmesankäse, Grünkohl, Brokkoli, Spinat, Rucola, Fenchel, Haselnüsse, Paranüsse
Chlorid	Nicht erforderlich	Salz, Wurst, Käse
Chrom	Nicht erforderlich, max. 60 mcg	Fleisch, Leber, Ei, Käse
Eisen	Während Menstruation max. 45 mg, sonst nicht erforderlich, max. 10 mg (Raucher); mit Vitamin C; zeitlicher Abstand zu: OPC, Kaffee, Tee, Milch, Essen, Phosphat	Rindfleisch, weiße Bohnen, Spinat, Grünkohl, Erbsen, Fenchel, Schwarzwurzel
Fluorid	Kaum erforderlich, max. 3mg, härtet den Zahnschmelz	Schwarztee, Walnüsse, Lachs, Krustentiere
Jod	Schwangere 150 mcg, Standard 100 mcg, max. 1100 mcg, abh. von Jodsalzzufuhr	Fisch, Algen, Meeresfrüchte, Jodsalz
Kalium	500 – 1000 mg Veganer Gegenspieler von Natrium	Bananen, Avocados, Kartoffeln, Nüsse, Kaffee, schwarzer Tee, Erbsen, weiße Bohnen, Spinat, Brokkoli, Champignons
Kupfer	Nicht erforderlich, max. 100 mcg, für Raucher sinnvoll	Kakao, Nüsse, Leber, Schalentiere
Lithium	Erforderlich	Seefisch
Magnesium	Ausgeprägter Mangel 0 – 250 mg; in Verbindung mit Calcium nehmen; als Citratverbindung viel effektiver; nicht mit Kaffee	Weißer Bohnen, Erbsen, Spinat, Brokkoli, Nüsse, Kakao, Beeren, Bananen
Mangan	Nicht erforderlich, max. 0,5 - 2 mg	Nüsse, Käse, Ei, Fisch, Fleisch, Gemüse
Molybdän	Nicht erforderlich, max. 80 mcg	Hülsenfrüchte
Natrium	Nicht erforderlich, es besteht eher eine bedenkliche Überversorgung in Form von Speisesalz (Natriumchlorid)	Salz, Wurst, Käse
Phosphat (Phosphor)	Nicht erforderlich außer bei hoher Calcium-Zufuhr (ab ca. 800 mg) bzw. bei Veganern Verhältnis Calcium:Phosphor 1:1 bis 1,5:1	Lachs, weiße Bohnen, Reis, Käse, Hülsenfrüchte, Soja, Fleisch, Wurst
Schwefel	Vgl. MSM bzw. besser DMSO	
Selen	Standard 60-70 mcg, Raucher 70 – 200	Hühner-/Rindfleisch, Hering, Lachs,

(Natrium-selenit)	mcg, in D oft Mangel, max. 300 mcg, langer Verbleib im Körper (bei Überdosierung Geruch nach Knoblauch), bessere Bioverfügbarkeit mit Vitamin B6, zeitlicher Abstand zu Vitamin C; nötig bei Vitamin E	weiße Bohnen, Nüsse, Pilze; Zwiebel, Reis, Garnelen, Spargel, Kohl, Eiweiß
Silizium	Nicht erforderlich, max. 50 mg	Kartoffel, Hülsenfrüchte
Vanadium	Nicht erforderlich, max. 100 mcg	Nüsse, Hülsenfrüchte
Zink	Standard 6,5 - 15 mg, Raucher, Veganer und Schwangere 6,5- 25 mg; keinesfalls mehr als 150 mg insgesamt. Zufuhr im Alter sinnvoll, nicht zum Essen, in zeitlichem Abstand zu Calcium, Magnesium, Eisen, Kupfer und OPC nehmen. Zur besseren Bioverfügbarkeit mit Trägerstoff Aspartat oder u.a. in Fleisch enthaltenen Aminosäuren Histidin (Verhältnis 1:2), Methionin, Cystein, oder geringen Mengen Vitamin C bzw. Citrat (Salz der Zitronensäure) einnehmen.	Rindfleisch, Hering, Erbsen, weiße Bohnen, Austern, Hartkäse, Linsen, Nüsse

Vitamine

Im Folgenden erhältst du eine Übersicht der üblichen Vitamine.

Vitamin	Tägliche Dosierung, Zweck	Enthalten in
A Retinol	<p>Geringer Mangel (ca. 13 % d. Bev.)</p> <p>Augenfunktion, Zellwachstum, Schleim-/Haut</p> <p>Standard 0,2 - 0,75 mg, Raucher 0,2 – 2,6 mg (nicht als Beta-Carotin einnehmen); max. 3 mg, keinesfalls höhere Dosierung, Speicherung im Körper, Gefahr von Vergiftung</p>	Gelbe/orange Gemüse/Früchte, Karotten, Leber(tran), Grünkohl, Spinat, Milch, Butter, Paprika
B 1 Thiamin wasserlöslich	<p>Möglicher Mangel (ca. 20 % Männer 30 % Frauen wg. Pille, oder mehr), speziell bei hohem Alkoholkonsum</p> <p>Förderung Kohlenhydrat-/Energiestoffwechsel der Mitochondrien, Hemmung AGE-Bildung (aus Angebratenem, Zucker etc.), Verbesserung Nervensystem (Synapsen) und Aminosäurestoffwechsel und Immunsystem und Gedächtnisleistung (Hirnstoffwechsel)</p> <p>Merkmale: Herzprobleme, Reizbarkeit, Diabetes</p> <p>Standard 1,0 – 1,3 mg, Raucher 1,5 mg, Ältere 2 mg; nüchtern mit Wasser einnehmen</p> <p>Nicht mit Kaffee, Tee oder rohem Fisch einnehmen</p> <p>Schlechte Resorption (max. 10 %), kurze Speicherdauer So wichtig wie Q10 Geht beim Kochen verloren</p> <p>Zusammenspiel mit B9, B12</p>	Nüsse, Samen, Weizenkeime, Erbsen, Bohnen, Linsen, Kartoffel, Hefe, Schweinefleisch, ungeschälter Reis
B 2 Riboflavin E101 (schwer wasser-	<p>Möglicher Mangel (ca. 20 % Männer 25 % Frauen, bis hin zu 50 %)</p> <p>Vielfältige Aufgaben, z.B. Energie- und</p>	Milch, Eier, Käse, Bäckerhefe, Innereien, Fleisch, Fisch, Gemüse (insbesondere Spinat, Spargel)

löslich)	<p>Eiweiß-Stoffwechsel, Coenzym, Xenobiotika-Entgiftung</p> <p>mind. 4.000 IE 1,2 - 1,5 mg, Alkohol/Rauchen/Med. > 2 mg Bei Migräne hilft Hochdosierung (je nach Alter 200-400 mg), wirksam bei vielen Krankheiten Überdosierung nicht zu befürchten</p> <p>Merkmale: Migräne, Lichtempfindlichkeit, Probleme im Eisen- und Vitamin B-Stoffwechsel</p> <p>Dadurch wird Urin neongelb</p> <p>Ist lichtempfindlich (z.B. Milchflasche), aber gute Resorption von ca. 55 % im Dünndarm</p> <p>Wichtig im Zusammenspiel besonders mit Eisen und Magnesium, aber auch mit Selen, Zink, Mangan, Kupfer, Q10, Vitaminen A, B6, B9, C, K Responder zu Vitamin D (u.a. bei MS)</p>	
B 3 Niacin (Nicotinsäure)	<p>Geringer Mangel (ca. 1 % d. Bev.)</p> <p>Zelluläre Energiegewinnung</p> <p>Raucher/Schwangere 16 mg, sonst nicht erforderlich; max. 20 mg, Gefahr von Leberproblemen; zeitlicher Abstand zu Vitamin B7</p>	Nüsse, Eier, Milch, Fleisch, Fisch, Innereien
B 4	<p>Vitaminähnliche Substanz, verhindert Fetteinlagerung in der Leber</p>	
B 5 Pantothensäure	<p>Stoffwechsel, Cholesterin, Magen, Füße</p> <p>Nicht erforderlich; max. 10 mg</p>	Hefe, Getreide, Pilze, Hülsenfrüchte, Eigelb, Hering, Leber
B 6 Pyridoxin	<p>Geringer Mangel (ca. 12 % d. Bev.)</p> <p>Blutbildung, Nerven, Immunsystem,</p>	Leber, Niere, Nüsse, Samen, Fleisch, Fisch, Kohl, grüne Bohnen, Avocado, Banane

	<p>Aminosäuren-Stoffwechsel, Augen, Nase, Mund, Kopfhaut, Durchblutung</p> <p>Raucher 1,5 – 6,3 mg, sonst nicht erforderlich max. 2,1 mg; bei Dosierung ca. > 20 mg bei Mann Gefahr von Lungenkrebs</p>	
B 7 Biotin	<p>Stoffwechsel, Ausschlag, Aktivität, Muskeln, Schwindel</p> <p>Nicht erforderlich; max. 250 mcg; braucht Vitamin B6</p>	Hefe, Leber, Eigelb, Tomaten, Nüsse, Sardinen, Sojabohnen
B 9 Folsäure	<p>Ausgeprägter Mangel (ca. 80 % d. Bev.)</p> <p>Blutbildung, Zellbildung, Demenz, Proteinstoffwechsel, Arteriosklerose</p> <p>Standard 200 mcg; max. 1000 mcg; Raucher 300 - 400 mcg, Schwangere 400 - 600 mcg</p>	Blattgemüse, Spinat, Hülsenfrüchte, Hefe, Weizenkeim, Sojabohnen, Trauben, Käse, Eier
B 12 Cobalamin (Methyl- cobalamin)	<p>Möglicher Mangel (ca. 9 % Männer 26 % Frauen)</p> <p>Blutbildung, Abbau Fettsäuren, Aktivität, Zungenbrennen, Taubheitsgefühl</p> <p>Raucher 3 - 9 mcg, Veganer 3 – 25 mcg, sonst nicht erforderlich; max. 3 mcg, nur bei Mangel höher dosiert bis 1000 mcg (zeitlich befristet bei Aufnahme über Mundschleimhaut), wird in der Leber gespeichert; ab ca. > 55 mcg bei Mann Verdopplung Risiko Lungenkrebs</p>	Leber, Niere, Fisch, Milch, Eier, Käse, Sauerkraut, Chlorella-Alge
C (essentiell) wasserlöslich Ascorbinsäure E-300, Natrium- Ascorbat E-301 (empfohlen), Calcium- Ascorbat E-302	<p>Möglicher Mangel (ca. 30 % d. Bev.)</p> <p>Stimulierung Immunsystem, antikanzerogen ggü. Nitrosaminen aus Nitrit (Wurst), antioxidativ und entgiftend (CYP 450), Vitamin-E-Regeneration (2,5:1 C:E), Endothelschutz, Biosynthese von Neurotransmittern, Kollagen, Glucocorticoiden, Carnitin etc., Aktivierung Vitamin B9</p>	Salat, Gemüse, Acerola-Kirsche, Hagebutte, Sanddorn, Zitrusfrucht, Paprika, Erdbeere, Preiselbeere, Kiwi, Brokkoli, Tomate, Kohl

	<p>Folsäure, Histaminabbau, Mastzellstabilisierung, gegen Bluthochdruck, reduziert Zytokinsturm</p> <p>Bedeutsam in Redoxkette C, E, Q10, Liponsäure u/o Glutathion</p> <p>Standard 100 mg; Raucher 150 - 250 mg, Diabetiker 1000 - 2000 mg, Einzeldosis oral max. 200 mg; Behandlung 500 - 3000 mg iv; zeitlicher Abstand zu Kupfer; sehr hohe Dosis kann zu Durchfall und Nierenstein führen</p> <p>Problem: Lfd. Oxidation reduziert Wirkung; daher am besten als frisch gepressten Saft aus Bio-Anbau</p> <p>Helicobacter vernichtet C (Mehrbedarf)</p> <p>Mangel: Zuerst sichtbar durch Probleme bei Zähnen und Zahnfleisch (Skorbut)</p> <p>Tipp bei Zufuhr als NEM: Ester C (Calcium-/Magnesium-Ascorbat + Metabolit + Bioflavanoid), gesünder, besser verträglich und besser verstoffwechselbar</p>	
D Cholecalciferol	<p>Ausgeprägter Mangel (ca. 80 % d. Bev.)</p> <p>Knochen</p> <p>Offizielle Empfehlung 25 mcg = 1000 IE und max. 100 mcg = 4000 IE; diese Werte sind m.E. zu niedrig, realistisch erscheinen mir als Tagesdosis 100 – 150 mcg = 4000 - 6000 IE; Überdosierung wohl ab 40.000 iE täglich; mein persönlicher Zielwert im Blut 60-100 ng/ml, langfristig zu erreichen mit tgl. Zuführung von 6000 IE (150 mcg)</p>	Fetter Fisch, Kalbfleisch, Pilze
E Tocopherol	<p>Deutlicher Mangel (ca. 50 % d. Bev.)</p> <p>Standard 30 mg; Raucher 30 - 260 mg; ausreichend Selen beachten;</p>	

	keinesfalls höhere Dosierung, Gefahr von Lungen- und Prostatakrebs 100 mg = 150 IE	
K 2 Menachinon MK-7 all-trans	Blutgerinnung, Knochen Standard 45 mcg, bei Zusatzeinnahme von Calcium 70 mcg; Raucher 70 – 80 mcg; auch höhere Werte von 100 - 200 mcg m.E. sinnvoll und unproblematisch	Grünes Gemüse, Eigelb, Käse, Sahne, Kohl, Spinat, Sonnenblumen, Leber, Geflügel, Öle, Hülsenfrüchte
Beta-Carotin Provitamin als Vorstufe von A	Raucher nur über geeignete zusätzliche Nahrung, Kürbis/-Kerne, (nicht als NEM), sonst nicht erforderlich	



*Was wahr ist, kann nicht schlecht sein;
was schlecht ist, kann nicht wahr sein;*

*was gut ist, kann nicht auf Unwahrheit beruhen;
was schädlich ist, kann nur das Werk des Betrugs
und des Wahnsinns sein und demzufolge
nicht die Wertschätzung des Weisen verdienen.*

*Die Weisheit taugt nichts,
wenn sie nicht zum Glück führt.*

César Chesneau Du Marsais (1676 - 1756)