

Ernährung, Ernährungslisten, Ernährungsprotokolle, Ernährungsplan, Ernährungsberatung, Ernährungspyramide, Rezepte bei Autoimmunerkrankungen und chronischen Krankheiten wie **Arthritis, Psoriasis, Lupus, Morbus Crohn, Morbus Bechterew, Colitis Ulcerosa, Morbus Crohn Diabetes usw.**

Es gibt sicher über 1'000 Ernährungsmeinungen. Schriftlich. In Buchform. Im Internet. Zwischen Tür und Angel. Es gibt Fachgesellschaften, Fachärzte, Diätassistenten, Foren, Rheumaliga, Ernährungsberater mit und ohne Dokortitel und es gibt das Volk. Ist es nicht auffällig, dass es hunderte, ja tausende verschiedene Meinungen zu dem Thema gibt «wie esse ich richtig, wie esse ich gesund?»

Tiere in der Wildnis haben da keine Probleme. Sie essen richtig. Sie essen gesund. Ohne Fehl und Tadel. **Intuitiv!** Sie kennen keine schlechte Nahrung. Sie wollen gesund bleiben und wissen ganz genau, was ihnen gut bekommt. Und was sie nie essen würden.

Was können Betroffene mit Ernährung und Nahrungsergänzungen (NEMs) erreichen?

Das wollten wir wissen und wieder einmal bestätigt haben.

Vom Januar bis September 2019 haben wir mit 75 freiwilligen Klienten (immer 15 Personen, 10 Frauen und 5 Männer) - gegenseitig kostenlos, die an Arthritis, Lupus, Morbus Bechterew, Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa erkrankt waren, gearbeitet. Die Kontrolle übernahmen die jeweiligen Ärzte der Klienten.

Bevor wir am 10. Januar 2019 begonnen haben gingen alle Klienten in der Woche 2 zu ihrem Arzt und haben den CRP-Wert und den Blutzuckerwert messen lassen. Die Blutmessungen wurden jeden Monat wiederholt.

Die getesteten Ernährungsformen waren: SCD, GAPS, Whole Food Plant

Based (vegan), FodMap, Clean Eating, Atkins, Ketogen, Paläo (Steinzeit), Dr. Susanne Blum (Arthritis-Fachärztin mit eigener Praxis, Onlineberatung und Autorin, verkauft zahlreiche Nahrungsergänzungen und Detox-Kits), Dr. Amy Myers (ähnlich wie Dr. Blum) und London AS-Diät.

Bei all diesen Ernährungsformen konnte niemand das Cortison absetzen. Die Schmerzen gingen nicht zurück. Der CRP-Wert blieb meistens auf dem Anfangswert hoch. Die bei Dr. Blum und Dr. Myers zusätzlich eingenommenen Nahrungsergänzungen hatten keinen Erfolg. Es fehlten wichtige Inhaltsstoffe. Wenn die Ernährung, wie bei beiden Ärztinnen nicht optimal, ja sogar komplett falsch ist, können die Nahrungsergänzungen auch nichts bewirken. Die Detox-Kits hatten keine positiven Einflüsse auf den CRP-Wert. Das heisst, der Darm konnte nicht entgiften, entsäuern, entslacken und entschleimen.

Bei den Diabetikern (Typ 2) blieb der Blutzuckerwert hoch. Sie waren alle weiterhin auf Diabetes-Medikamente angewiesen. Ohne Medikamente war der Zuckerwert schnell über 15 - 22 mmol/l.

Bei allen Ernährungsformen blieb der CRP-Wert, resp. Blutzuckerwert hoch. Die Werte schwankten nur leicht, entweder leicht nach unten oder sogar nach oben.

Alle Klienten haben versucht (über die ganze Zeit) mit den viel versprechenden Nahrungsergänzungen (hochdosiert), wie OPC, MSM, DMSO, Boswellia serrata (Weihrauch), Omega-Fischöl, Vitamin D3 mit K2 und Kurkuma mit speziell hohem Curcumingehalt, die Entzündung zu hemmen, resp. den Blutzuckerspiegel zu senken. Ohne Erfolg, der CRP-Wert blieb hoch, senkte sich nur zum Teil leicht. Die Blutzuckerwerte blieben hoch.

Nachdem unsere Klienten alles ausprobiert haben, das war nach 6 Monaten, haben wir mit allen Klienten unsere Living Nature®-Therapieform umgesetzt. Die Medikamente haben alle Klienten sofort freiwillig abgesetzt.

Das Ergebnis war sehr erfreulich und bestätigt unsere langjährige Arbeit wieder aufs neue.

Der Erfolg stellte sich bei den Autoimmunerkrankungen bereits nach 3 - 5 Tagen ein. Wenige brauchten 7 - 10 Tage. Bei der Messung beim Arzt waren alle CRP-Werte unserer Klienten bei 0 - 5 mg/l Blutserum (vorher lagen die Werte zwischen 70 und 110 mg/l). Die Schmerzen waren komplett verschwunden, ebenso Anschwellungen der Gelenke. Bei Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa beruhigte sich der Darm in der gleichen Zeit.

Bei den Diabetikern hat sich der Blutzuckerspiegel auch bereits nach wenigen Tagen gesenkt und innert 2 - 3 Wochen bei 4,0 bis 5,6 mmol/l, also im Normalbereich, eingependelt.

Nach weiteren zwei Monaten sind die Werte immer noch im grünen Bereich. Alle Klienten brauchen keine Medikamente mehr. Dieser Test deckt sich mit unseren jährlichen Umfragen, die wir früher über Jahre durchgeführt haben. Hier nachzulesen:

<https://www.schmerzexperten.ch/schmerzfrei-werden/umfrage-erfolgsrate/>

Alltägliche Ratschläge von Freunden, Betroffenen oder aus Büchern, Internetseiten, von Heilern und anderen. Kostenlose Tipps.

Eine kleine Auswahl:

Essen Sie mehr Früchte und Gemüse, betreiben Sie Sport, gehen Sie an die frische Luft, trinken Sie sauberes Wasser, machen Sie Darmeinigungen und meditieren Sie...

Das sind alles gute Ratschläge, doch das genügt bei weitem nicht. Sie müssen mehr wissen. Vor allem auch warum.

Welche Früchte und welches Gemüse ist gut. Vor allem auch wie zubereitet. Was gehört zudem zu einer Mahlzeit? Fleisch: Welches Fleisch? Milch: Welche Milch? Fisch: Was für Fisch? Eiweiss: Welches Eiweiss und wie viel? Reis ist gesund:

Welches Reis? Vollkorn ist gesund: Welches Vollkorn? Weissmehl ist ungesund: Sind Sie sicher? Früchte sind wegen der Fruktose ungesund: Sind Sie sicher? Salat darf man nur bis 14 Uhr essen: Ein Märchen oder Wahrheit? Früchte darf man nur bis 12 Uhr essen und sie sind für Diabetiker ungesund: Stimmt das tatsächlich? usw.

Da werden Dinge aufgeführt wie Darmsanierung mit Detox-Pulver und -Kits, Kaffeeeinläufe usw., die gar keine grosse Wirkung haben. Eigentlich nichts bringen und doch liest man das fast in jedem Gesundheitsbuch, wenn es um Autoimmunerkrankungen, Kopfschmerzen, Migräne u.a. chronischen Krankheiten geht.

Bewegung und Sport ist immer eine tolle Sache. Aber welche Bewegung und welcher Sport eignet sich? Auf was muss man acht geben und ist es überhaupt sinnvoll in der Krankheit damit zu beginnen?

Frische Luft ist logisch. Doch unsere Luft ist weder in Städten noch auf dem Land tatsächlich frisch und nicht voller Gift. Was können Sie tun? Wo finden Sie saubere Luft? Aktuell sind Masken: Sind Masken sinnvoll oder sehr gesundheitsschädlich? Schützen Masken vor Viren?

Wasser, da gibt es bald so viele Meinungen, wie bei der Ernährung. Doch stellen Sie sich mal grundsätzlich die Frage, warum müssen wir so viel trinken, 2 - 3 Liter und mehr täglich? Weil es die Mineralwasserindustrie so will? Oder hat es tatsächlich noch einen gesundheitlichen Vorteil so viel zu trinken. Wie sieht es mit Kaffee und Tee aus: Sind sie so gesund, wie Medien laufend berichten?

Meditation kann sehr viel bringen. Doch die meisten sind nicht in der Lage richtig zu meditieren und brechen voreilig ab. Warum ist das so?

Der grosse Trend: Entgiftung des Körpers. Vor allem die Entgiftung der Leber. Es werden Dinge aufgeführt und beschrieben wie Selleriesaft, Artischocken, Kurkuma, ja sogar Basenpulver usw. Das wichtigste Lebensmittel fehlt jedoch, damit die Leber tatsächlich engiften kann. Was braucht es zusätzlich, dass sich

die Leber innert 5 Monaten komplett erneuern kann. Was ist mit den Nieren und anderen Organen? Wie werden diese entlastet?

Nahrungsergänzungen werden für viel Geld angeboten. Das Buch ist günstig zu kaufen, die Informationen auf Internetseiten meistens kostenlos. Das grosse Geschäft wird mit den Nahrungsergänzungen gemacht. Wir haben Klienten, die im Jahr für 1'000 bis 4'000 Franken (fast gleich viel €) ausgeben. Ohne den geringsten Erfolg. Dann kommen sie zu uns und meinen, dass sie doch schon alles gemacht haben und nichts hat gewirkt.

Tja, kostenlos oder billig ist nicht immer das Beste!

Fazit: Wenn es so einfach wäre, hätten wir keine kranken Menschen. Wir haben über 2 Jahre intensiv recherchiert und über 10 Jahre sehr eng mit unseren Klienten zusammengearbeitet um unsere Schmerzfrei- und Gesundheitskonzepte zu entwickeln. Nur **mit** Wissen klappt die Genesung.

.