

Frauenerkrankungen

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

Living Nature® Schmerzfrei- und Gesundheitsprogramm

Ratgeber und Wegweiser für
Frauenerkrankungen

schmerzexperten.ch

**Endometriose | Adenomyose | Uterusmyom | Zysten | Menstruationsbeschwerden
Wechseljahre | andere Frauenerkrankungen | Kinderwunsch | Gesunde Kinder.**

**Lesen Sie unsere Unterlagen ausgedruckt, in Ruhe und aufmerksam durch. Arbeiten
Sie mit unseren Unterlagen. Lesen Sie die Unterlagen mehrmals. Prüfen Sie, ob Sie**

alles so umsetzen, wie beschrieben. Kleinste Abweichungen können den Erfolg mindern.

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

Beachten Sie ebenfalls das eMail, das wir Ihnen mit dem E-Book zugesandt haben. Hier gehen wir individuell auf Sie ein, wenn Sie unseren Fragebogen korrekt und ausführlich ausgefüllt haben.

So kann Ihr Körper korrigieren und heilen. Nur so!

Fazit: Die grossen Probleme bei einer Heilung von Krankheiten sind Medikamente, die zahlreiche Nebenwirkungen auslösen können, den Körper komplett schwächen und ruinieren, bis Sie daran sterben, sowie der Medikamenten-Drogen-Entzug und nicht die Krankheit selbst!

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

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

Unser einmaliges Online-Konzept hat sich über Jahre aus Theorie, aber vor allem aus der langjährigen Praxis mit unseren Klienten entwickelt.

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

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

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

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

Up-date: September 2024

Vorwort

Unser Körper ist ein Wunderwerk der Natur.

Wer ist der beste Arzt?

Der erfahrenste Arzt mit grösstem Wissen ist der Beste.

Und wer ist das?

Unser Körper ist der beste Arzt! Garantiert!

Kein Arzt, keine Medizin, kein Heiler kann den Körper und Geist heilen. Sie können Krankheiten konservieren aber nicht heilen. Vieles wird jedoch verschlimmbessert mit den unzähligen Nebenwirkungen der Medikamente.

Jede Wunde schliesst sich von selbst.

Je gesünder Sie sich ernähren, desto schneller geht es.

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

Es wird etwas schwieriger, wenn Krankheiten erfunden werden und Mensch unbedingt leiden will. Auch da hätte der Körper Lösungen. Der Körper hat sogar Lösungen, wenn wir ihn täglich mit falscher Ernährung und Medikamenten vergiften. Und wenn wir ihn zusätzlich durch Stress schwächen. Der Körper will immer gesund sein. Taucht durch unseren Lebensstil eine Krankheit auf, will er sofort heilen und unternimmt alles was notwendig ist, um gesund und schmerzfrei zu werden. Doch wir lassen das nicht zu. Wir schlucken Gift in Form von Medikamenten und verändern seit 2021 unsere menschliche DNA mit unnützen, hoch riskanten Impfstoffen.

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

Living Nature.

Also Leben und Natur. Wir sind lebend, wir sind Natur. Wenn wir das akzeptieren und auch umsetzen, leben wir gesund und fröhlich, sind fit - es geht uns gut. Bis ins hohe Alter.

Einleitung

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

1. Sie gehen zum Arzt, schlucken Medikamente und plagen sich Jahre in der Hoffnung, dass es irgendwann besser wird.
2. Sie setzen unsere Philosophie, unser Living Nature® Schmerzfrei- und Gesundheitsprogramm, um und haben endlich Ruhe. Sie können Ihr Leben wieder genießen.

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

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

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

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

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

Vitaminschwindel - Wenn toxisches Gebräu als wirkungsvoll verkauft wird!

Synthetischen Vitamine werden aus Petrochemikalien (chemische Produkte, die aus Erdöl und Erdgas gewonnen werden), Schwermetallen und anderen giftigen Substanzen hergestellt. **!**

Gründe für ein positives Erlebnis? Einige erleben bei der Einnahme von Vitaminpräparaten positive Effekte, teilweise wegen des Placeboeffekts, der durch die Erwartung einer positiven Wirkung verstärkt wird. Doch die Vielfalt und Art der Chemikalien im Herstellungsprozess führen zu einer komplexen Mischung, nicht zu einem reinen Vitaminmolekül. Diese Mischung enthält aggressive Chemikalien und Nebenprodukte, die

der Körper neutralisieren muss. Ein Zustand höchster Alarmbereitschaft. Dieser sympathikotone Zustand kann andere Regenerationsprozesse unterbrechen, bei denen Symptome durch die Wiederherstellungsphase vorhanden sind, die oft einem Gefühl der Erschöpfung ähneln. Die Einnahme der Vitamin-Präparate kann kurzfristig zu einem Gefühl der Besserung führen, ähnlich wie bei der Einnahme von Antibiotika und anderen Medikamenten. Langfristig kann jedoch die Exposition gegenüber diesen Substanzen schädlich sein.

Bei Autoimmun- und/oder Magen-/Darmerkrankungen, sowie bei Diabetes, sind nicht nur einzelne Bereiche erkrankt, sondern sehr oft Leber, Nieren, Bauchspeicheldrüse und andere Organe. Wenn nicht durch die Krankheit selber, so werden die Organe durch Medikamente und/oder Impfstoffe geschwächt. Oft merken Erkrankte erst etwas, wenn es vielleicht schon zu spät ist. Superfoods, chinesische und/oder ayurvedische Kräuter, exotische Früchte (z.B. Sternfrucht usw.) können auf unsere Organe negativ einwirken.

Wir betrachten Krankheiten immer ganzheitlich und empfehlen, unsere Informationen 1:1 umzusetzen. Wer zusätzliche Nahrungsergänzungen einnehmen möchte, soll mit seinem Arzt besprechen, was er dazu meint. Wechselwirkungen mit verschiedenen Nahrungsergänzungen untereinander und natürlich in Verbindung mit Medikamenten, die vielleicht nicht sofort abgesetzt werden können, sind unbedingt zu vermeiden.

Wenn Ihr Arzt keine Meinung dazu hat, sollte auf die Einnahme solcher Produkte verzichtet werden, auch wenn diese in Büchern oder auf Internetseiten blumig mit «Heilung» beworben werden.

Homöopathische Mittel gelten als sicher, bringen jedoch nicht viel, da kein Grundproblem gelöst wird. Zudem sollten die Inhaltsstoffe überprüft werden. Alle Produkte müssen in Bioqualität sein. Mais-, Kartoffel- oder Reisstärke dürfen nicht enthalten sein. Diese Stärken, auch in Kleinstmengen, fördern Entzündungen.

In der Schmerztherapie und bei Frauenerkrankungen zählen Unterschiede

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

Wie sehen wir Frauenerkrankungen

Die Nebenwirkungen von Hormonen (die Pille, Spirale, Kinderwunschbehandlung, Wechseljahre): Depressionen, (fast) sämtliche Frauenerkrankungen, Unfruchtbarkeit, Gewebewachstum bis zu Krebs uvm. Krebs steht selten in den Beipackzetteln, da er erst etwa zehn Jahre nach den Hormontherapien spürbar wird.

Mit unserem modernen Leben verstärkt sich die Bildung von Hormonen, die Wachstum im Körper auslösen und fördern. Bei Endometriose u.a. zu Beginn harmlos, jedoch sehr schmerzhaft. Östrogen sorgt dafür, dass etwas wächst: Bei jungen Mädchen bilden sich durch das Hormon die weibliche Figur und das Brustgewebe. Östrogene sorgen ebenso dafür, dass jeden Monat die Gebärmutterschleimhaut für eine mögliche Schwangerschaft wächst. **Östrogen führt aber nicht nur dazu, dass gesundes Gewebe wächst:** Östrogene können die Mutation gesunder Zellen zu Krebszellen auslösen und sie fördern das Wachsen von Krebszellen.

Wenn unsere Leber Hormone oder andere schädliche Stoffe in unseren Verdauungstrakt schickt, können sie dort mit unserer modernen Ernährung nicht aufgenommen und aus dem Körper heraus transportiert werden. Dadurch gelangen sie zurück in den Blutkreislauf. Dieses endlose Spiel - Hormone, die das Blut und die Leber passieren, im Verdauungstrakt landen und dann leider wieder vom Blut aufgenommen werden - nennt sich enterohepatischer oder Darm-Leber-Kreislauf. Dieser sorgt dafür, dass die Hormone länger in Ihrem Blut bleiben als sie sollten.

Die **karzinogene Pille** (WHO), die bei Endometriose u.a. verschrieben wird, regt diesen Wachstum, Zysten und Entzündungen an. **Das ewige operieren und wegschneiden von Endometriose- u.a. Gewebe kann nicht die Lösung sein.**

Wie begegnen uns z.B. Endometriose Klientinnen

Die Frauen melden sich bei uns verunsichert und ängstlich. Alles was sie bis heute gemacht haben, darunter auch alternative Therapien, hat nichts verbessert oder sogar geheilt.

All die Frauenerkrankungen sind jedoch heilbar. Die Nebenwirkungen von Medikamenten können wesentlich länger dauern, bis sie nicht mehr spür- oder sichtbar sind. Bis Narbenschmerzen durch operative Eingriffe verschwinden vergehen Monate.

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



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

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

Die Ausgangslage – Ihre Krankheit.

Was ist passiert?

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

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

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

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

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

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

**Prof. Ehret hat es korrekt ausgedrückt:
«Das Leben ist eine Tragödie der Ernährung» .**

Alles beginnt mit unserer modernen, komplett falschen Ernährung seit Kindheit oder bereits im Mutterleib

Warum kämpfen schwangere Frauen mit Übelkeit und Erbrechen?

Der weibliche Körper will während der Schwangerschaft das Baby im Bauch vor ungesunder Ernährung der Mutter schützen. Leider weiss das keine Frau und auch der Arzt, der nicht die hellste Kerze auf der Torte ist, hat keine Ahnung. Und so verschreibt er Medikamente mit zahlreichen Nebenwirkungen, die auch das Baby schädigen können. Die Lösung für Mutter und Baby: Gesunde Ernährung, wie Sie es weiter unten lesen können.

Erkennt das die werdende Mutter nicht, kann es gut möglich sein, dass das Baby krank, z.B. mit Neurodermitis auf die Welt kommt. Geschieht das, hat das neugeborene Kind bereits grössere Probleme, denn der Arzt hat keine Ahnung, was er tun soll, und verschreibt wieder Medikamente, z.B. Cortison, das das Immunsystem schwächt. Eine Katastrophe für das Kind. Es leidet weiter... Ich schreibe es mal deutlich: Ärzte wollen mit Ihrem Nichtwissen immer das Immunsystem schwächen, aushebeln und komplett ruinieren. So bleibt das Kind Patient für längere Zeit oder für immer.

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

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

Folgende Krankheiten und Beschwerden fördert tierische Milch bei uns Menschen

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

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

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

Tierische, vor allem Kuh-Milch, können folgende Kinderkrankheiten auslösen:

Neurodermitis, Milchschorf, Bauchschmerzen (Koliken), plötzlicher Kindstod (auch durch Impfungen möglich), später Masern, Windpocken, echte Blattern, Scharlach, Diphtherie, Polypen, Krebs, Leukämie, Nasennebenhöhlenentzündungen, Ohrenentzündungen, ständig kränklich sein, Husten, Diabetes Typ1, Asthma, Allergien, Autoimmunerkrankung, in der Jugend Akne, starke Menstruationsschmerzen und -blutungen, Furunkulose, Depressionen, chronische Kopfschmerzen, Migräne uvm.

Die Muttermilch für Mensch oder Tier ist die perfekte Nahrung für die eigenen Babys.

So werden das Immunsystem, Knochen, Gehirn, Muskeln und der ganze Körper aufgebaut und gestärkt. Fremdmilch (also tierische Milch) **zerstört das Immunsystem sofort**. Die Folgen sind Koliken, Durchfall, Allergien uvm., siehe oben. Kinder, vor allem Kleinstkinder, die noch nicht sprechen können, schreien Tag und Nacht wegen den Koliken (Schmerzen), Kopfschmerzen, die die Tiermilch auslöst. Grössere Kinder sprechen von Bauchschmerzen. Die Eltern und auch Ärzte begreifen nicht, dass es die Milch ist, die die Schmerzen uva. verursacht.

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

Kalzium aus der tierischen Milch kann unser Körper nicht aufnehmen und verwerten.

Wir essen **Lebensmittel mit Lektinen und Gluten**, die Entzündungen fördern. Unsere Ernährung verschleimt, verschlackt, übersäuert und vergiftet dermassen unseren Körper, dass er krank wird. Über Lektine und Gluten lesen Sie weiter unten.

Die schockierende Wahrheit über Säuglingsnahrung aus der Nahrungsmittelindustrie

In einer Welt, in der Bequemlichkeit oft wichtiger ist als Gesundheit, füttern Millionen von Eltern ihre Säuglinge unwissentlich mit einem Cocktail aus Industriechemikalien, Pestiziden und synthetischen Nährstoffen – alles im Namen der gesunden Baby-Ernährung. Aber was, wenn genau die Substanz, die unsere am stärksten gefährdeten Bevölkerungsgruppen ernähren soll, sie in Wirklichkeit für ein Leben voller gesundheitlicher Probleme prägt?

Die Wahrheit über Baby-Ernährung ist viel komplexer und besorgniserregender, als die meisten glauben, insbesondere im Vergleich zur perfekten Nahrung der Natur: **Muttermilch für Säuglinge**.

Die unübertroffenen Vorteile der Muttermilch

Muttermilch ist eine lebendige, dynamische Nahrung, die perfekt auf die Bedürfnisse jedes Babys abgestimmt ist. Die Muttermilch enthält Antikörper, die das Immunsystem des Säuglings stärken, Hormone, die Appetit und Stoffwechsel regulieren, Stammzellen, die die Organentwicklung unterstützen, nützliche Bakterien, die das Darmmikrobiom besiedeln, Enzyme, die die Verdauung unterstützen, Wachstumsfaktoren, die die Entwicklung von Gehirn und Körper unterstützen, entzündungshemmende Verbindungen, natürliche Schmerzmittel und schlaffördernde Verbindungen.

Vielleicht am wichtigsten ist, dass Muttermilch eine perfekte Balance aus leicht verdaulichen Nährstoffen bietet, die sich an die wechselnden Bedürfnisse des Babys anpassen.

Einer der bemerkenswertesten Aspekte der Muttermilch, der sie von jeder synthetischen Alternative unterscheidet, ist das Vorhandensein artspezifischer Exosomen. Diese winzigen Bläschen enthalten leistungsstarke microRNAs (miRNAs), die eine entscheidende Rolle bei der Regulierung der Genexpression beim Säugling spielen.

Wie in Sayer Jis Buch «*REGENERATE: Unlocking Your Body's Radical Resilience*» erklärt wird, fungieren diese Exosomen als eine Form der epigenetischen Kommunikation zwischen Mutter und Kind und helfen dabei, die Entwicklung des Babys auf eine Weise zu optimieren, die keine künstliche Säuglingsnahrung nachahmen kann.

Baby-Nahrung von der Industrie

**Die nicht ganz so geheime Zutat: Ein Schuss Pestizid in der Babyflasche.
Wenn junge Eltern liebevoll ein Fläschchen mit Babynahrung zubereiten, denken nur wenige daran, dass sie damit auch eine Dosis Pestizide verabreichen.**

Doch erschreckenderweise passiert genau das. Der Übeltäter? Kupfersulfat, ein häufiger Bestandteil vieler Babynahrung – auch derjenigen, die als «biologisch» gekennzeichnet sind. Kupfersulfat wird als Fungizid, Herbizid und Pestizid eingestuft. Es wird verwendet, um Wurzeln in Rohrleitungen und Algen in Teichen abzutöten. Warum um Himmels Willen ist es dann in Babynahrung enthalten? Die Hersteller behaupten, es sei eine wichtige Kupferquelle, ein essentielles Mineral für die Entwicklung von Säuglingen. Aber zu welchem Preis? Kupfersulfat wird verwendet, um Pilze, Wasserpflanzen und Pflanzenwurzeln, parasitäre Infektionen bei Aquarienfischen und Schnecken sowie Algen und Bakterien wie *Escherichia coli* abzutöten. Es scheint also kaum für den menschlichen Verzehr geeignet zu sein, geschweige denn für Säuglinge.

Der chemische Cocktail in der Baby-Ernährung

Kupfersulfat ist nur die Spitze des Eisbergs. Ein genauerer Blick auf die Zutatenlisten beliebter Säuglingsnahrung offenbart eine beunruhigende Vielfalt synthetischer Chemikalien, die als „Nährstoffe“ getarnt sind:

1. Calciumchlorid: Ein Salz, das nach EU-Sicherheitsnormen als «reizend» eingestuft wird.
2. Calciumhydroxid: Bekannt als «gelöschter Kalk», ist ätzend und wird zur Abwasserbehandlung verwendet.
3. Eisensulfat: Ein Nebenprodukt der Stahlproduktion.
4. Mangansulfat: Als «gesundheitsschädlich» und «umweltgefährlich» eingestuft.
5. Kaliumhydroxid: Auch bekannt als «Ätzkali», es ist ätzend und schädlich.
6. Natriumselenit: Wird als «sehr giftig» eingestuft und weist eine ähnliche Toxizität wie Natriumcyanid auf.
7. Zinksulfat: Ein weiterer «schädlicher» Inhaltsstoff und «gefährlich für die Umwelt».

Diese Inhaltsstoffe sind nicht nur in Billigprodukten enthalten. Sie sind auch in Premium-«Bio»-Marken zu finden und verstecken sich hinter Behauptungen, sie seien «umweltfreundlich» und «natürlich».

Die unbeabsichtigten Folgen: Ein Rezept für schlechte Gesundheit

Die Verwendung dieser synthetischen und potenziell schädlichen Inhaltsstoffe in

Säuglingsnahrungsmittel ist nicht nur eine Frage des Prinzips, sondern hat auch reale Folgen, wie z.B.:

1. **Plötzlicher Kindstod (SIDS). Das können auch Impfungen verursachen.**
2. **Krebserkrankungen im Kindesalter, Leukämie und Lymphom.** Siehe die vielen erkrankten und leidenden Kinder in den Spitälern.
3. **Fettleibigkeit und Stoffwechselstörungen, auch im späteren Leben.**
4. **Atemwegsinfektionen und Lungenentzündungen.**
5. **Magen-Darm-Probleme, einschliesslich nekrotisierende Enterokolitis bei Frühgeborenen.**
6. **Diabetes Typ1.**
7. **Allergien und Asthma**
8. **Beeinträchtigung kognitive Entwicklung.**
9. **Herz-Kreislauf-Probleme.**
10. **Beeinträchtigung Immunfunktion.**

Eine in der Fachzeitschrift *Archives of Disease In Childhood* veröffentlichte Studie brachte eine beunruhigende Statistik ans Licht: «Derzeit wird nicht optimales Stillen mit über einer Million Todesfällen pro Jahr und 10 % der weltweiten Krankheitslast bei Kindern in Verbindung gebracht».

Mehr als nur Ernährung: Die ganzheitlichen Vorteile des Stillens

Die Vorteile des Stillens gehen weit über die reine Ernährungsüberlegenheit hinaus. Stillen fördert die Bindung zwischen Mutter und Kind, verringert das Risiko einer **postnatalen Depression** bei Müttern, senkt das Risiko von Brust- und Eierstockkrebs bei Müttern, hilft bei der Gewichtsabnahme nach der Geburt, ist ökonomisch vorteilhaft, hat im Vergleich zur Herstellung und Entsorgung von Säuglingsnahrung geringere Auswirkungen auf die Umwelt, passt sich den wechselnden Bedürfnissen des Babys an, bietet Schmerzlinderung bei medizinischen Eingriffen bei Säuglingen und unterstützt die optimale Kiefer- und Zahnentwicklung bei Babys.

Die Nahrungsmittelindustrie sieht das logischerweise anders

Wie konnten wir uns so weit von der perfekten Ernährung der Natur entfernen? Die Antwort liegt in der aggressiven Vermarktung durch Säuglingsmilch-Hersteller, die oft als hilfreiche Informationen für junge Eltern getarnt ist.

Diese Unternehmen betreiben Lobbyarbeit gegen Initiativen zur Förderung des Stillens, verteilen kostenlose Proben in Krankenhäusern, vermarkten nicht echte Säuglingsmilch als gleichwertig oder besser als Muttermilch, zielen auf gefährdete Bevölkerungsgruppen in Entwicklungsländern ab, entwickeln «Folgemilch», um Werbebeschränkungen zu umgehen, finanzieren medizinische Fachkräfte und Forschung, um an Glaubwürdigkeit zu gewinnen, nutzen die Ängste der Eltern hinsichtlich des Wachstums und der Entwicklung ihrer Säuglinge aus, propagieren die Vorstellung, nicht echte Säuglingsmilch sei gleichbedeutend mit Modernität und Fortschritt, spielen die mit Säuglingsmilch verbundenen Risiken herunter und nutzen den gesellschaftlichen Druck aus, der das Stillen für viele Frauen zu einer Herausforderung macht.

Katherine Carroll, Exekutivdirektorin der National Health Federation, weist auf die beunruhigende Verbindung zwischen Regierung und Privatunternehmen in der Säuglingsnahrungsindustrie hin: «Das Wesen des Staates ist ‚eine Kombination aus Regierung und Privatunternehmen, die Hand in Arm zusammenarbeiten, um die Öffentlichkeit auszunutzen.‘ Was spielt mit? Korruption, Lügen, Betrug, nur um mehr Geld verdienen zu können.

Das Dilemma des synthetischen Vitamin E

Ein besonders besorgniserregender Inhaltsstoff in vielen Säuglingsanfangsnahrungen ist synthetisches Vitamin E. Während natürliches Vitamin E (RRR- α -Tocopherol) für die Entwicklung des Säuglings von Vorteil ist, kann die synthetische Form (eine Mischung aus acht verschiedenen Molekülen) Risiken bergen.

Eine im *British Journal of Nutrition* veröffentlichte Studie ergab, dass das Gehirn von Säuglingen zwar bevorzugt die natürliche Form von Vitamin E aufnimmt, aber auch etwas von der synthetischen Form ansammelt. Die Forscher schlussfolgerten: «Diese Erkenntnisse zeigen, dass RRR- α -Tocopherol das vorherrschende Stereoisomer im Gehirn von Säuglingen ist. Diese Daten zeigen auch, dass das Gehirn von Säuglingen die synthetischen 2R-Stereoisomere diskriminiert, dies jedoch nicht vollständig tun kann.»

Diese Ansammlung von synthetischem Vitamin E im Gehirn von Säuglingen ist besorgniserregend, da sie die normale Genexpression stören und möglicherweise die neurologische Entwicklung beeinträchtigen kann. Die synthetische Form wird aus Petrochemikalien gewonnen und hat nachweislich andere biologische Auswirkungen als natürliches Vitamin E, insbesondere in Bezug auf die Genregulation.

Unser biologisches Geburtsrecht zurückfordern: Das Stillen unterstützen

Um den Trend sinkender Stillraten und der zunehmenden Abhängigkeit von Säuglingsnahrung umzukehren, brauchen wir einen vielschichtigen Ansatz:

1. Verbesserte Mutterschaftsurlaubsregelungen zur Unterstützung des Stillens.
2. Bessere Aufklärung von Gesundheitsdienstleistern zur Stillunterstützung.
3. Öffentliche Gesundheitskampagnen, die die Risiken von Säuglingsnahrung und die Vorteile des Stillens hervorheben.
4. Strengere Regulierung der Vermarktungspraktiken für Säuglingsnahrung.
5. Investitionen in Milchbanken (ist immer noch besser als Milchpulver o.ä.) und Netzwerke zum Teilen von Muttermilch.
6. Unterstützung am Arbeitsplatz beim Abpumpen und Stillen.
7. Kultureller Wandel hin zur Normalisierung des Stillens in der Öffentlichkeit.
8. Peer-Support-Programme für junge Mütter.
9. Integration der Stillberatung in die Schwangerschaftsvorsorge.
10. Forschung zur Überwindung häufiger Stillprobleme.

Fazit: Die Zukunft nähren

Die Wahl zwischen Muttermilch und Säuglingsnahrung ist nicht nur eine Frage der Ernährungspräferenz – es ist eine wichtige Entscheidung, die sich auf die lebenslange Gesundheit unserer Kinder auswirkt. Während Säuglingsnahrungshersteller ihre Produkte weiterhin als praktische Alternativen anpreisen, verblassen diese synthetischen Mixturen in Wirklichkeit im Vergleich zur lebendigen, perfekt abgestimmten Ernährung der Muttermilch.

Wenn wir die mit Flaschennahrung verbundenen Risiken und die unvergleichlichen Vorteile des Stillens verstehen, können wir fundierte Entscheidungen für die Gesundheit unserer Säuglinge treffen. Darüber hinaus können wir uns für gesellschaftliche Veränderungen einsetzen, die Mütter beim erfolgreichen Stillen unterstützen und befähigen.

Es ist an der Zeit, unser biologisches Geburtsrecht zurückzufordern und die Gesundheit künftiger Generationen in den Vordergrund zu stellen. Schliesslich gibt es einfach keine Verbesserung gegenüber dem perfekten Nahrungsmittel der Natur – Muttermilch. Denken wir in Zukunft daran, dass jeder Tropfen Muttermilch ein Geschenk der Gesundheit, Widerstandskraft und Liebe ist, das kein Labor nachbilden kann.

Quelle: greenmedinfo.com

Weitere Infos finden Sie im zweiten Teil unseres E-Books.

Unsere Ernährung: Hauptauslöser (fast) aller Krankheiten

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

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

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

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

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

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

Ein weiteres Beispiel: Fleisch ist gar kein Nahrungsmittel, sondern ein Reizmittel, das im Magen verfault und verwest. Der Verwesungsprozess beginnt aber nicht erst im Magen, sondern sofort nach dem Schlachten. Das Fleisch wirkt durch die Kadaver-Gifte der Fäulnis

als Reiz- und Anregungsmittel und wird deshalb irrtümlicherweise als kräftigendes Nahrungsmittel betrachtet. Oder kann jemand chemisch-physiologisch nachweisen, dass das in Zersetzung befindliche Eiweissmolekül im Magen neu umgeformt wird und etwa in einem Muskel des Menschen seine Wiederauferstehung feiert? Genauso wie der Alkohol, täuscht auch Fleisch zu Beginn anregende Kraft und Energie vor, bis der ganze Körper mitverseucht und der Zusammenbruch unvermeidbar ist. Ähnlich ist es auch mit allen anderen Reizmitteln.

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

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

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

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

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

Gerade im Bereich Fleisch-, Milch-, Fischkonsum und industrieller Nutztierhaltung scheinen wir alles in Kauf zu nehmen, nur weil es «schmeckt» und wir mit keinen Gewohnheiten brechen müssen.

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

In der Natur sterben tödliche Mutationen von Bakterien gemeinsam mit ihrem Wirt rasch aus. In der Massentierhaltung ist dieser Schutz ausgehebelt, da ein sterbendes, infiziertes Tier tödliche Bakterien noch an zigtausende andere Tiere und an die Arbeiter im Betrieb weitergeben kann. Die auf den Feldern ausgebrachten Massen an Gülle infizieren zudem

Wildtiere mit dem tödlichen Bakterium. Feinstaub und Insekten können ebenfalls Bakterien transportieren, wie Studien gezeigt haben. Das Märchen von «biosecurity» in Tierfabriken ist eine komplette Illusion. Eine Lüge!

Mit Getreide / Gluten verschleimen Sie Ihren Körper

Wo überall Gluten enthalten sind:

Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel, Urdinkel, Spelt, Triticale, Emmer, Einkorn, Kamut, Grünkern, Bulgur, Couscous. Achtung bei Pommes Frites: Diese sind oft mit Gluten kontaminiert!

Auch Vorsicht bei Chips und anderen Snacks.

Gemüse in Dosen oder in Fertigprodukten ist dann unverträglich, wenn bestimmte Emulgatoren, Konservierungsstoffe, Verdickungsmittel, Stabilisatoren oder Stärke enthalten sind!

Geröstete Nüsse oder Erdnüsse mit Geschmack - Zutatenliste beachten!

Achtung: Fruchtfüllungen enthalten oft Verdickungsmittel und Stärke. Dörrobst wird oft «gemehlt».

Vorsicht auch bei Sprossen und Keimlingen (da sind oft Getreidesorten dabei!)

Einige Käsesorten enthalten Verdickungsmittel! Manchmal wird glutenhaltige Stärke zugesetzt (vor allem bei geraspelttem Käse!).

Wurstwaren sind oft nicht glutenfrei! Fischerzeugnisse, Fischkonserven, paniertes Fisch, Rollmöpse... Margarine und pflanzliche Öle müssen auf Zusätze hin überprüft werden.

Vorsicht bei bereits verwendetem Frittierfett (Glutenrückstände). Bechamel Sauce, löslicher Kaffee (je nach Marke), Getreidekaffee, Kaffeefertiggetränke (z.B. Automaten-Kaffee, Kakao), Kakaofertiggetränke, Bier, Malzgetränke, Maltwhiskey, isotonische Getränke, Seitan (ist praktisch ein reines Glutenprodukt!)

Was sind Gluten (einige nennen es irrtümlicherweise Glutein und hat auch mit Glutamin nichts zu tun)?

Gluten sind Proteine/Weisse (ein Klebereiweiss), die in den meisten Getreidesorten (siehe oben) enthalten und sehr gesundheitsschädlich sind.

Folgende Krankheiten können durch Gluten ausgelöst oder gefördert werden:

Nur ein kleiner Auszug:

1. Zöliakie
2. Weizen-/Glutenintoleranz, Glutenempfindlichkeit, Nahrungsmittelallergien
3. Autoimmunerkrankungen
4. Schizophrenie
5. Psoriasis
6. Down-Syndrom
7. Diabetes Typ-1, Typ-2, resp. Typ-3 (Bauchspeicheldrüsen-Entzündung)
8. Reizdarm
9. Autismus
10. Sjögren Syndrom
11. Kleinhirn-Ataxie (Bewegungsstörungen), z.B. Parkinson
12. Dermatitis
13. Epilepsie
14. Gräber-Krankheit (Schilddrüsenhormone werden überproduziert)
15. Lebererkrankungen
16. Multiples Myelom
17. Multiple Sklerose
18. Migräne und Kopfschmerzen
19. Atopische Dermatitis
20. Reflux (Magen)
21. Hyperthyreose (Überfunktion der Schilddrüse)
22. IgA-Nephropathie (früher auch Morbus Berger genannt, ist die häufigste primär chronische Erkrankung der Nierenkörperchen)
23. Gastrointestinale Entzündung (Magendarmentzündung, Morbus Crohn, Colitis Ulcerose)
24. Unfruchtbarkeit
25. Autoimmune Thyreoiditis (Schilddrüsenentzündung, Hashimoto)
26. Leberzirrhose
27. Durchfall
28. Non-Hodgkin-Lymphom (Krebs)
29. (Poly)Arthritis
30. Psychosen
31. Schilddrüsenknoten
32. *Arteriosklerose, Herzkrankheit*
33. *ADHS, ADS*
34. Morbus Menière
35. Ruhelose Beine
36. Asthma
37. Pankreatitis
38. Lymphome
39. Psychische Störungen, wie Depression
40. Alle Formen von Krebs
41. Harnsteine
42. Nierenerkrankungen
43. Verkalkungen
44. Milzerkrankungen
45. Und vieles mehr

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

Quelle: greenmedinfo

Lektinhaltige Lebensmittel fördern Entzündungen

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

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

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

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

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

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

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

In diesen Lebensmitteln sind Lektine enthalten:

Kochen oder schälen vernichtet nicht alle Lektine.

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

Pflanzenfamilie. Nachtschattengewächse enthalten alle einen hohen Anteil an Lektinen, insbesondere in ihren Samen und Schalen. Okra, Tomarillos, Sauerampfer, Heidelbeere, Stachelbeere, Pepino-Melone, homöopathische „Belladonna“.

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

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

Wie Lektine Ihre Gesundheit schädigen können

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

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

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

Ein Weg, durch den Lektine Schaden anrichten, ist die molekulare Mimikry. Durch die Nachahmung von Proteinen in der Schilddrüse oder in den Gelenkspalten können Lektine

beispielsweise dazu führen, dass der Körper die Schilddrüse angreift und zur rheumatoiden Arthritis beiträgt.

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

Lektinreiche Lebensmittel sollten am besten komplett vermieden werden.

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

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

Diese Gruppe umfasst:

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

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

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

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

Hülsenfrüchte und Bohnen richtige Zubereitung und kochen

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

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

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

So optimieren Sie den gesundheitlichen Nutzen von Kartoffeln

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

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

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

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

Sichere Lektine

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

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

Andere Möglichkeiten, Lektine in Ihrer Ernährung zu reduzieren

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

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

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

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

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

Es chelatisiert auch wichtige Mineralien, stört den Shikimatweg, dezimiert das Mikrobiom und vergrössert einen undichten Darm, wodurch mehr LPSs in den Blutkreislauf gelangen.

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

Durch eine **Gärung** werden ebenfalls schädliche Lektine wirksam reduziert.

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

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

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

Begrenzen aber eliminieren Sie nicht alle lektinhaltige Lebensmittel - nur zu Beginn der Heilkost komplett weglassen!

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

Der Schlüssel ist es, die schlimmsten Täter zu identifizieren, diese zu eliminieren und sicherzustellen, dass Sie bestimmte Lebensmittel mit hohem Lektinegehalt richtig zubereiten

und kochen, damit sie sicherer zu essen sind - natürlich abhängig von Ihrer individuellen Situation, wie strikt Sie dabei sein müssen. Viele Menschen, insbesondere solche mit Autoimmunerkrankungen, neigen dazu, besonders empfindlich auf bestimmte Lektine in bestimmten Lebensmitteln zu reagieren.

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

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

Quelle: Dr. Mercola / Dr. Gundry

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

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

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

Quelle: agroscope.admin.ch

Was können Sie tun?

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

Pestizide, Herbizide, Fungizide, Glyphosat & Co.

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

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

Was können Sie tun?

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

Antibiotika - überall

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

Nur 3% der 158 befragten Länder überwachen den Einsatz von Antibiotika im Pflanzenbau.

Wenn man bedenkt, dass Obst und Gemüse aus fernen Ländern importiert werden und diese nicht nur mit Pestiziden, sondern auch mit Antibiotika belastet sein können, ist dies erschreckend.

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

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

Medikamente & Gülle in unserem Trinkwasser

In unserem Trinkwasser haben wir zu viele Gifte, auch wenn alles beschönigt wird und wir keine klare Auskunft von den Wasserwerken oder Gemeinden erhalten. Alles sei im Rahmen. Doch der Rahmen kann sich schnell multiplizieren mit anderen Lebensmitteln, die wir essen und die nicht rein sind.

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

Die Filteranlagen sind nicht dafür geeignet sämtliches Gift zu eliminieren.

Was können Sie tun?

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

Ist eine geringe Menge Alkohol gesund

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

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

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

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

Milchprodukte, und nicht nur Alkohol, fördern Leberzirrhose. Lesen Sie hier weiter:

<https://www.schmerzexperten.ch/lebererkrankungen/>

Während der Schwangerschaft, aber auch schon vorher, sollten Sie keinen Alkohol mehr trinken und auch nicht mehr rauchen, keine Drogen oder Medikamente und Impfungen nehmen!

Es geht weiter mit Medikamenten

Bei jedem Wehwehchen greifen wir zu Medikamenten und vergiften unseren Körper. Mädchen und Frauen schlucken die Pille oder verwenden eine Spirale, obwohl diese karzinogen sind.

Wir lassen uns mit mRNA-Impfungen, die keinen Schutz bieten, unsere DNA verändern und die Autoimmunerkrankungen, Herzmuskelentzündungen, Krebs, AIDS und andere Horrorkrankheiten auslösen können. Das Immunsystem wird durch diese Impfungen zerstört. Eine Schwangerschaft kann in einer Katastrophe enden, vor allem für das Wunschkind.

Demnächst werden mRNA-Impfstoffe bei Autoimmunerkrankungen und Krebs angeboten.

Nach meinem Wissen wurde noch nie ein Impfstoff wissenschaftlich untersucht, ob er etwas taugt. Natürlich werden Versuche an Tieren und an Menschen pro forma durchgeführt, aber nur wegen der Zulassung. Impfschäden können ernsthafte Auswirkungen haben und zur Katastrophe führen. Möchten Sie sich zusätzlich über Impfungen informieren, dann lesen Sie Bücher von Dr. Friedrich Graf, Dr. Gerhard Buchwald, Dr. Johann Loibner, Dr. Suzanne Humphries oder Bücher, Zeitschriften und Newsletter von Hans U. P. Tolzin: <https://www.impfkritik.de/> oder <https://childrenshealthdefense.org/>

Es ist ein Wunder, dass unser Körper das alles über Jahre aushält und nicht vorher explodiert. Das sind die eigentlichen Ursachen von Krankheiten, der Zerstörung des Darms, der Darmflora, der Organe, der Blutgefäße und schlussendlich des Immunsystems.

Was haben Sie mit Medikamenten erreicht?

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

Mit der Pille fördern Sie Endometriose, Zysten, Entzündungen bis zum Krebs. Die WHO schreibt, dass die Pille (wahrscheinlich) karzinogen (also krebsfördernd) ist. Alle zugeführten Hormone, auch in der Ernährung, z.B. in Milchprodukten bringen «Unruhe» (Eierstockkrebs, dank IGF-1. # 2) in den Körper.

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

Wenn die Krankheit, die in der Regel einfach zu heilen wäre, nicht mehr das Problem ist, sondern die Nebenwirkungen und der Entzug der Medikamente, dann lesen Sie unbedingt hier weiter: <https://www.schmerzexperten.ch/diagnosen/wenn-das-problem-die-medikamente-sind/>

Warum zerstören Mensch das Wichtigste - ihr Immunsystem - für Jahrzehnte? Wenn Ihr Arzt sagt, das Medikament würde das zu starke Immunsystem aushebeln, wissen Sie, dass er von Tuten, Blasen und Gesundheit keine Ahnung hat. Mit Chemotherapie und Immunsuppressivas wird das Immunsystem zerstört.

Warum wirken Medikamente für kurze Zeit positiv?

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

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

Impfungen haben keinen Nutzen und sind hochgefährlich

Seit über hundert Jahren glaubt die Welt an ein medizinisches Modell, das einfach nicht wahr ist. Leider hat dieses Modell mehr Krankheiten verursacht, als jemals auf sogenannte pathogene Keime zurückzuführen sind. Nehmen wir zunächst die Impfungen für Kinder. Wenn es einen Eckpfeiler der medizinischen Krankheitsprävention gäbe, wären Impfungen für Kinder dieser.

Natürlich ist dies weit von einer echten Krankheitsprävention entfernt, aber auch hier bedeutet das Wort „Prävention“ nicht mehr das, was es eigentlich sein sollte. Die Grundvoraussetzung der meisten Impfungen für Kinder besteht darin, eine kleine Menge pathogenen Materials in den Blutkreislauf eines Kindes zu pumpen, um eine Immunantwort auszulösen. Angeblich werden vom Immunsystem des Kindes Antikörper gebildet, die später im Leben alle eindringenden Krankheitserreger angreifen. Die Immunität soll ein Leben lang anhalten. Allerdings sind oft Auffrischungsimpfungen notwendig! Abgesehen davon scheitert die Impftheorie, wenn sie auf die Probe gestellt wird.

Impfstoffe können noch nach Jahren Probleme verursachen.

Der MMR-Impfstoff, als Beispiel, enthält Antibiotika und Bakterienabfälle, die beide schädlich für die Zellen sind. Die Impfung gegen Polio enthält Formaldehyd, Aluminium, Quecksilber und Antibiotika. Die Toxine im Windpocken-Impfstoff können zu Fieber, Schmerzen und zum Tod führen. DPT kann zu Brachialneuritis und verschiedenen allergischen Reaktionen wie dem Tod führen, ausserdem enthält DPT Aluminium und Quecksilber. Viele Impfstoffe werden in den Zellen von Hühnerembryonen kultiviert, und der Rötelnstamm des MMR wird tatsächlich in Zellen abgetriebener menschlicher Föten kultiviert! Und trotz allem, was Ärzte uns sagen, wissen wir alle, dass die Grippeimpfung Grippe Symptome verursacht.

Die neuen mRNA-Impfungen, z.B. Covid, sind noch gefährlicher und vieler Menschen sterben daran oder werden ernsthaft krank.

Bakterien, Keime, Viren (die es so gar nicht gibt), Borrelien und was es sonst noch gibt, sind nicht das Problem, sondern der Wirt, also der Mensch mit einem schwachen, ruinierten Immunsystem. Lässt er sich impfen, wird das Immunsystem noch mehr geschwächt.

Impfungen können unfruchtbar machen, z.B. die Tetanusimpfung ist bekannt dafür! Da nützen auch die hochgefährlichen Kinderwunschhormone, die nur selten positiv wirken, nicht! Viele Frauen erkranken nach rund 7 Jahren an Krebs.

Was löst zusätzlich Entzündungen aus

Nicht nur die erwähnte Ernährung (Fleisch- u. Milchprodukte, Getreide mit Gluten, Lebensmittel mit Lektinen) löst Entzündungen aus, sondern auch die Zubereitung. Das Gift, welches entsteht heisst AGEs (Abkürzung von Advanced Glycation End products). Eine Verbindung zwischen Zucker und Eiweiss. Hochgefährlich! Es entsteht beim Grillen.

Genauer: Es entsteht immer dann, wenn Essen erhitzt, pasteurisiert, getrocknet, geräuchert, gebraten, gegrillt wird.

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

Entscheidend ist das Wort «Entzündung». Die Basis jeder Krankheit.

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

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

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

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

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

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

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

Und vergessen wir nicht den Elektrosmog.

Von vielen wird er belächelt. Doch immer mehr Menschen leiden darunter. Wird die Thymusdrüse durch Elektrosmog gestört bzw. wird die im Erwachsenenalter nicht mehr benötigte Thymusdrüse durch Elektrosmog wieder aktiviert, kann sie aufgrund einer immerwährenden Störung und der daraus resultierenden «Panikreaktion» die Selektion der

T- Zellen (Killerzellen) nicht mehr ausreichend wahrnehmen bzw. ist dazu im Erwachsenenalter gar nicht mehr in der Lage.

Das im Jugendalter herangebildete Immunsystem wird durch diese von «Polizisten» zu «Terroristen» mutierenden T-Zellen bzw. Lymphozyten dauerhaft irritiert. Die daraus resultierende (oxidative) Stresssituation führt wiederum zu verschiedensten «Antwortreaktionen» des Organismus mit zum Teil fatalen Entgleisungen (Autoimmunerkrankungen, Tinnitus, Schilddrüsenerkrankungen, Hirn- und Augentumor, sowie Lymphdrüsenkrebs u.a.). Meiden Sie deshalb so gut es geht Elektrosmog, wie von Smartphones, WLAN, Mikrowelle, Navigationssystemen u.a.

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

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

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

Was löst eine oder mehrere Frauenerkrankungen aus

An erster Stelle die Pille und andere Hormone, dazu gehören auch Kinderwunsch- und Wechseljahrhormone, auch wenn sie so schön «bioidentisch» bezeichnet werden.

Viele Gifte nehmen Frauen durch unsere Ernährung auf:

- Unzählige Antibiotikas.
- Unzählige Hormone (auch mit der Ernährung).
- Unzählige Konservierungsmittel.
- Unzählige Geschmacksverstärker.
- Unzählige Farbstoffe.
- Arsen.
- Dioxin.
- Nitrate und Nitrite.
- Viel ungesundes Fett.
- Viele Arachidonsäuren in tierischen Produkten.
- Viele Omega-6-Fettsäuren in tierischen Produkten und in Ölen.
- Lektine und Gluten.
- Zucker / Süssigkeiten.
- Zu viel Salz.
- Und unzählige Chemie-(Gift-)Stoffe, auch in Getränken.
- Keinerlei Nährstoffe.
- Gifte durch falsche Zubereitung.
- Medikamente und Impfstoffe.
- PFAS.

Die Mehrheit der Bevölkerung nimmt täglich unzählige Medikamente zu sich, das über Jahre und Jahrzehnte.

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

- Nur eine einzige **Antibiotika-Kur** kann dazu führen, dass Mikroorganismen sich niemals mehr erholen können. Sie können nicht mehr «neu initialisiert» werden. Ausser mit einem anstrengenden und teuren Prozess der fäkalen Mikrobiota-Transplantation (FMT), jedoch ohne Garantie!
- Durch **Säureblocker-Medikamente** oder **Protonenpumpenhemmer** bei Reflux nehmen die nützlichen Bifidobakterien deutlich ab, sowie auch die mikrobielle Vielfalt. Und das in nur sieben Tagen. Zudem ist das Risiko von Darmbakterienüberwucherung und potenziell tödlichen Infektionen vorhanden. Bifidobakterien sind verantwortlich für eine gute Butyratproduktion.
- **Bekannte nicht-steroidale entzündungshemmende Medikamente (NSAIDs)**, die fiebersenkende und entzündungshemmende Eigenschaften haben, jedoch nicht positiv wirken und ebenfalls die Darmflora massiv schädigen. Weitere Nebenwirkungen dieser Medikamente sind: Herzinfarkt, Schlaganfall, Depression, Bluthochdruck, neue Entzündungen, neue Schmerzen uvm. Es sind eindeutig Horror-Medikamente, die oft sogar mehrfach täglich über Wochen und Monate geschluckt werden.

- **Cortison** erhöht das Risiko einen erneuten Schub auszulösen. Zusätzliche Nebenwirkungen: Knochenabbau, Infektionsanfälligkeit, offene Geschwüre z.B. an Beinen.
- **Die Nebenwirkungen von Hormonen, dazu gehört auch die Pille:** Entzündungen, Gebärmutterhalskrebs, Brustkrebs, Lebertumore, Hirnschrumpfung, Migräne, Lungenembolien, Herzstillstand, Thrombosen, Schlaganfall, Bluthochdruck, Morbus Crohn, Colitis Ulcerosa, Depression... Und natürlich auch unerfüllter Kinderwunsch! Im Beipackzettel steht nicht immer alles...

Die Lösung

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

Bringen Sie viel Verständnis und Geduld für Ihren leidenden und von Ihnen geplagten Körper auf und stärken Sie Ihr Immunsystem - dann wird alles gut.

So gehen Sie vor:

- **Übergangskost, Vorbereitung für eine Fastenkur und/oder Rohkost.**
- **Wasser- oder Zitronenfastenkur.**
- **Stilles Wasser.**
- **Vegane Rohkost, Früchte und vor allem Gemüse.**
- **Bewegung und Sport an der frischen Luft.**
- **Krafttraining.**
- **Atmen (meditieren), entspannen.**
- **Sonnenlicht tanken.**
- **Genügend Schlaf.**
- **Sich freuen.**
- **Mit Freude arbeiten.**

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

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

Auf einer Seite hören wir immer wieder, das ist ja soooo einfach. Ja ist es - und doch nicht. Viele machen zu viele Fehler und es funktioniert nie, weil sie kein Verständnis und keine Geduld für den leidenden Körper aufbringen können oder wollen. Denn bis sich der Körper, vor allem das durch Ernährung und Medikamente ruinierte Immunsystem (Leber, Darm, Nieren, Bauchspeicheldrüse, Blutgefäße usw.) restlos erholt hat, kann es 2 bis 4 Jahre dauern. Deshalb ist es wichtig, sich an unsere Informationen zu halten. Und zwar 1:1, ohne Wenn und Aber.

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

mehr! Eier faulen bereits im Magen und sind schwer verdaulich (Blähungen, Unwohlsein, Müdigkeit).

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

Kohlenhydrate in Form von **Getreide, Reis, Mais**, sollten Sie absetzen. Mit dieser Ernährung verschleimen und verschlacken Sie den Körper, den Darm und die Blutgefäße, wie mit Fleischwaren. Schädlich sind nicht nur die Gluten, sondern Weizenkeim-Agglutinin (WGA/WGA-Lektine). **Reis** enthält zudem Arsen.

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

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

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

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

Essen Sie gluten- und lektinfrei. Eine entsprechende Liste von Nahrungsmitteln finden Sie weiter unten. Denken Sie daran, ein gesunder Körper vergisst nie mehr eine ungesunde, falsche Ernährung und meldet sich sehr schnell oder sogar sofort wieder mit Schmerzen, Entzündungen, Unwohlsein. Wenn es Ihnen wieder gut geht, können Sie Lebensmittel mit Lektinen ausprobieren. Rebliert der Körper, sollten Sie zukünftig keine Lektine mehr essen. Getreideprodukte (glutenfrei) können Sie auch ausprobieren, aber erst, wenn es Ihnen wieder gut geht.

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

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

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

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

Diese Produkte und Zutaten sollten Sie auch meiden:

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

Lesen Sie immer die Beschreibung (Inhaltsliste) auf den Verpackungen sorgfältig durch, da Sie sonst alles richtig machen und dennoch von einer kleinen Menge einer Zutat sabotiert werden könnten.

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

Wir sind da mit unseren Aussagen klar und schon fast Exoten, doch unser Ziel mit Ihnen, ist Ihr Ziel: schmerzfrei und gesund werden und bleiben.

Andere empfehlen ketogene Ernährung oder Paläo-Diät: Viel Fett, Fisch und Fleisch, sogar Gepökeltes, Rauchlachs, Bockwurst und Trockenfleisch. Da explodieren die Krankheiten und die Blutgefäße verschliessen sich immer mehr. Andere, vor allem Ärzte, die Bücher schreiben oder Internetseiten bedienen, sind der Meinung Gluten und Lektine könne man ohne weiteres essen.

Bringen Sie viel Verständnis und Geduld für Ihren leidenden Körper auf

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

Der Verdauungstrakt

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

Auszug aus dem Buch von Dr. Galina Schatalova «Wir fressen und zu Tode»

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

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

Die erste derartige Informationsquelle - sowohl der Reihenfolge wie der Bedeutung nach - ist der Mund. Hier befinden sich die Sensoren der Nervenfasern, mit deren Hilfe wir die Nahrung auf ihren Geschmack hin untersuchen und feststellen, aus welchen Bestandteilen sie sich zusammensetzt. Ausserdem «bewerten» wir den Speiseklumpen mittels dieser Sensoren auf seine Festigkeit und seinen Feuchtigkeitsgehalt. Die gesamten Informationen werden unmittelbar an das Gehirn weitergeleitet, welches auf dieser Grundlage das Aktionsprogramm der Verdauungsorgane festlegt.

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

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

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

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

Aber es wird Ihnen niemals gelingen, die Nahrung zu einem flüssigen Zustand zu verarbeiten, wenn Sie den Mund vollstopfen. Beobachten Sie, was in diesem Fall geschieht: Sobald Sie zu kauen beginnen, rufen unzerkleinerte Stücke unwillkürliche

Schluckbewegungen hervor, und ein Teil der unzerkauten Nahrung gelangt in die Speiseröhre und von dort in den Magen. Führen Sie deshalb kleine Portionen Nahrung dem Mund zu.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Schon diese wenigen hier aufgeführten Beispiele geben Ihnen eine Vorstellung von der grossen Bedeutung, welche der Zustand des Magenpförtners für uns und unsere Gesundheit hat. Seine Aufgabe ist es, die «Tür» zwischen Magen und Zwölffingerdarm geschlossen zu halten - wenn seine Funktionen gestört sind, helfen weder die neusten medizinischen Präparate noch die modernste medizinische Technik oder das Skalpell des Chirurgen. Lediglich die Beachtung des Verdauungstraktes und nötigenfalls auch ein Umsteigen auf Heilkost (Rohkost) können den Magenpförtner wieder in Ordnung bringen und Sie vor zahlreichen chronischen Erkrankungen bewahren.

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

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

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

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

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

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

In diesem Augenblick entsteht der Bedarf an den Verdauungsenzymen, die von den Zellen in den Lysosomen eingelagert wurden. Jetzt wird der Notmechanismus der intrazellulären Verdauung in Gang gesetzt, welche überhaupt nicht typisch für den Menschen ist. Im

Ergebnis wir die normale Tätigkeit der Zellen gestört, und ihr inneres Milieu wird von Schlacken verunreinigt.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Das Darmmilieu hat weitreichende Konsequenzen

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

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

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

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

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

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

Der enterohepatische Teufelskreis

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

Je höher der Proteinkonsum, desto alkalischer ist der Dickdarm und desto höher ist die Ammoniak-Belastung für die Leber. Durch das basische Darmmilieu wird Ammoniak nahezu vollständig aus dem Darm aufgenommen, in die Leber transportiert und dort zu Harnstoff und Glutamin entgiftet. Ein Fünftel der Harnstoffmenge unterliegt einem enterohepatischen

Kreislauf: Er wird wieder in den Darm abgegeben, wo die Darmbakterien ihn wiederum zu Ammoniak und Bikarbonat spalten und der Kreislauf beginnt von neuem (Cummings, 1975). Je basischer der Darm, desto schwerer fällt die Ausleitung des Ammoniaks über den Stuhl. Denn nur in einem gesunden, leicht sauren Dickdarmmilieu liegt Ammoniak als Ammoniumsalz vor, das aufgrund seiner Polarität kaum rückresorbiert wird und deshalb 400-mal besser als Ammoniak mit dem Stuhl ausgeschieden und damit dem enterohepatischen Kreislauf entzogen werden kann (Cohen et al., 1988)

Milchsäure reguliert das Darmmilieu

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

Probiotika, die lebensfähige Mikroorganismen enthalten

Im oft erwähnten versalzenen Sauerkraut essen Sie nur Trillionen von toten Milchsäurebakterien. Diese bringen Ihnen nichts mehr. Auch in Milchprodukten sterben die Bakterien, sobald sie an die Luft kommen.

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

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

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

Laktat als Substrat

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

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

Mögliche Schädigungen des Darms

Pilze im Darm

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

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

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

Leaky-Gut-Syndrom - der «löchrige Darm»

Neben einem Nährstoffmangel (s.o.) können auch Pilze und krankmachende Bakterien zu einer erhöhten Durchlässigkeit der Darmwand führen. Diese greifen ständig die Darmschleimhaut an. An bzw. in der Darmschleimhaut häufen sich Entgiftungs- und Entzündungsreaktionen, welche die Stabilität der Darmschleimhaut verletzen und das Leaky-Gut-Syndrom, den «löchrigen Darm», hervorrufen. Durch die vergrößerten Zwischenräume

zwischen den Schleimhautzellen fluten nun Giftstoffe von Bakterien, Pilzen und Parasiten, Allergie-auslösende Nahrungspartikel und Bestandteile aus dem Darm in den Körper und belasten unser Immunsystem. Chronischer Schnupfen, Erschöpfung, asthmatische Beschwerden und Schwindel sind die Folge.

«Bacterial overgrowth»

Aufgrund psychischer Belastungen, Fehlstellung des Beckens und Verspannung der Rücken- und Beckenmuskulatur wird die Klappe zwischen Dünndarm und Dickdarm (Ileozökalklappe) in ihrer Funktion gestört. Dadurch fließt der Dickdarminhalt - mitsamt den typischen Dickdarmbakterien - wieder zurück in den Dünndarm. Im Dünndarm entstehen Giftstoffe und bakterielle Überwucherungen, die zu Völlegefühl, Blähungen, Herzdruck, Kopfschmerzen usw. führen.

Unverträglichkeiten und Allergien

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

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

Fruktosemalabsorption

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

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

Freie Fruktosemoleküle bilden eine Hydrathülle, welche die Konsistenz des Stuhls verflüssigt. Bei dem Verzicht bzw. der Reduktion des Fruchtzuckerkonsums müssen auch Zuckeralkohole (Sorbit, Mannit usw.) sowie Oligofruktose und Inulin berücksichtigt werden. Sorbithaltiges Obst (z.B. Steinobst) sollte bei Fruktosemalabsorption gemieden oder stark reduziert werden. Xylit ist meistens verträglich. Die gleichzeitige Aufnahme von Glukose kann die Aufnahme von Fruktose verbessern (z.B. eine Prise Traubenzucker über die Erdbeeren streuen). Das ist aber nur eine Notlösung. Besser ist es, die Fruktosezufuhr

deutlich zu reduzieren. Stark kommt es dabei auf das Fruktose-Glukose-Verhältnis an. Vor allem Obst und Säfte mit viel Sorbit und mehr Fruktose als Glukose können Probleme verursachen. Problematisch (und noch schädlicher als frisches Obst) ist vor allem, dass Fruktose in immer mehr Fertig- und Diätprodukten, Limonaden und Süsstoffen verwendet wird. Auch sorbithaltige Süsstoffe und Kaugummis sollten gemieden werden, denn Sorbit hemmt den GLUT-5-Transporter.

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

Im offiziellen Positionspapier (Schäfer et al., 2010) der Deutschen Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie heisst es: „Eine Ernährungsumstellung auf eine fruktosemodifizierte Kost führt für Fruktosemalabsorber zu einer verbesserten Fruktoseverträglichkeit. [...] Fruktosefreie Ernährungsempfehlungen, die sich vorrangig am Fruktosegehalt in der Nahrung orientieren, sind nicht zielführend für die Therapie der Fruktosemalabsorption.“ Konkret heisst das: **>>> Ein Apfel wird oft noch gut vertragen, ein Glas Apfelsaft mit einem Sorbitkaugummi nicht.<<<** Obst nach einer Mahlzeit ist übrigens meist besser bekömmlich.

Histaminintoleranz

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

Laktoseintoleranz

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

Allergien

Das mittlerweile breite Angebot an Fleischersatz aus Soja ist verlockend. Dennoch sollten tierische Produkte nicht einseitig durch Sojaalternativen ersetzt werden. Auch eine einseitige Ernährung auf Sojabasis ist nicht gesund. Besonders empfindliche Personen und Menschen mit einer hohen Stressbelastung laufen Gefahr, durch einseitigen Sojakonsum eine Sojaallergie zu entwickeln. Dauerstress und andere Faktoren erhöhen die Durchlässigkeit der Darmwand (Leaky-Gut-Syndrom, s.o.), wodurch Proteine unverdaut die Darmwand passieren können und in den Blutkreislauf gelangen. Das Immunsystem bildet nun Antikörper gegen die Eindringlinge (allergene Proteine aus Nahrungsmitteln). Die Folge ist eine unnötige Immunreaktion (= Allergie) gegen ein Lebensmittel(-protein). Bei hohem Stresslevel und Proteinverzehr können empfindliche Personen leicht Allergien entwickeln, beispielsweise gegen Weizen (Gluten), (Kuh-)Milchprotein, Ei, Soja usw. Um die Entstehung von Unverträglichkeiten zu mindern, empfiehlt es sich, die aufgenommene Proteinmenge zu reduzieren, die Proteinquellenvielfalt zu erhöhen und Stress zu reduzieren. Da im Zentrum der Pathogenese das Leaky-Gut-Syndrom steht, verschwinden mit der Heilung der Darmschleimhaut häufig auch die meisten Lebensmittelallergien.

Liegen unerklärliche und ausgeprägte Darmprobleme vor wie Völlegefühl, Blähbauch, Wassereinlagerungen, Durchfall oder Verstopfung, empfiehlt sich ein IgG4-Test, der konkrete Nahrungsmittelunverträglichkeiten aufzeigen helfen kann. Bei einem Leaky-Gut-Syndrom werden Antikörper gegen zahlreiche, oft verzehrte Lebensmittel festzustellen sein, weshalb der Test auch umstritten ist. Dennoch tritt häufig nach einem vorübergehenden Weglassen dieser Lebensmittel eine deutliche Besserung der Symptomatik auf und die Darmschleimhaut erholt sich.

Blähungen und Darmwinde

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

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

Quelle: Dr. L.M. Jacob

Literatur:

Cohen RM, Stephenson RL, Feldman GM (1988): Bicarbonate secretion modulates ammonium absorption in rat distal colon in vivo. *Am J Physiol*; 254(5 Pt 2): F657-F667.
Cummings JH (1975): Absorption and secretion by the colon. *Gut*; 16(4): 323-329.
Horie H, Kanazawa K, Okada M, Narushima S, Itoh K, Terada A (1999): Effects of intestinal bacteria on the development of colonic neoplasm: an experimental study. *Eur J Cancer Prev*; 8(3): 237-245.
Schäfer C, Reese I, Ballmer-Weber BK, Beyer K, Erdmann S, Fuchs T, Henzgen M, Huttegger I, Jappe U, Kleine-Tebbe J, Lepp U, Niggemann B, Raithel M, Saloga J, Szépfalusi Z, Vieths S, Werfel T, Zuberbier T, Worm M (2010): Fruktosemalabsorption. Stellungnahme der AG Nahrungsmittelallergie in der Deutschen Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie (DGAKI). *Allergo J*; 19: 66-69.

Waters AE, Contente-Cuomo T, Buchhagen J, Liu CM, Watson L, Pearce K, Foster JT, Bowers J, Driebe EM, Engelthaler DM, Keim PS, Price LB (2011): Multidrug-Resistant Staphylococcus aureus in US Meat and Poultry. Clin Infect Dis; 52(10): 1227-1230.
Werk R (2007): Das Darmmikrobiom: ein funktioneller Ansatz. Naturheilpraxis; 02: 261-264.

Darmbakterien «programmieren» unsere Antikörper

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

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

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

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

Quelle: Universität Bern

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

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

Verstehen Sie Ihre Leber

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

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

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

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

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

Die ersten Anzeichen von Leberschäden, resp. einer Autoimmunerkrankung:

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

- Hormonelle Ungleichgewichte bei Männern, die weibliche Qualitäten hervorbringen können.
- Gewichtsverlust.
- Fettleibigkeit.
- Sinus- (gewölbte oder gehöhlte Strukturen) und Tonsillenprobleme (Gaumenmandeln).
- Abwechselnd Verstopfung und Durchfall.
- Kopfschmerzen, Schwindel und Zittern.
- Empfindlichkeit gegenüber Chemikalien und Gerüchen.
- Appetitverlust.
- Essstörungen.
- Diabetes.
- Hepatitis.
- Leber-Zirrhose.
- **und natürlich jede Form von Autoimmunerkrankungen.**

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

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

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

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

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

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

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

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

Wie können Sie die Leber reinigen?

- Löwenzahngrün.
- Chlorophyll, das in allen grünen Gemüsen und Salaten enthalten ist.
- Rüben mit ihren Blättern.
- Äpfel.
- Knoblauch.
- Zitronen und Limetten.
- Alle dunklen Blattgemüse wie Grünkohl (Chlorophyll).
- Wenn immer möglich frischen Kurkuma (oder getrocknet).
- Kreuzblütler wie Brokkoli, Kohl und Blumenkohl.
- Karotten.
- Grapefruit (so viel wie möglich vom weissen Innenteil der Schale mitessen).
- Oder mit einer Fastenkur, wie unten beschrieben.
- Verzicht auf eine Selleriesaftkur. Sellerie (-Säfte) enthält Psoralene, die die Haut gegenüber Sonnenlicht empfindlicher machen können. Stichwort: Hautkrebs.

Diese Ernährung hilft generell die Gesundheit zu optimieren.

Verdauungsprobleme / Enzymmangel

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

Mit Enzymen verdauen wir unsere Nahrung!

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

Ursachen für Enzymdepletion:

Die Hauptursachen für den Enzymabbau sind:

- Pestizide, Chemikalien, Gifte, Medikamente.
- Hybridprodukte, wie z.B. Geflügel und Gentechnik.
- Wachstumshormone in tierischen Produkten.
- Pasteurisierung.
- Bestrahltes Essen, wie z.B. Bananen, Orangen usw.
- Übermässige Aufnahme von ungesättigten und gehärteten Fetten.
- Gekochte Nahrungsmittel.

- Mikrowellen-Nahrung.
- Strahlung und elektromagnetische Felder (Smartphone, WLAN usw.), Geopathische Stresszonen.
- Fluoridiertes Wasser.
- Schwermetalle z.B. in Fisch und Meerestieren.
- Quecksilber-Amalgam-Zahnfüllungen.
- Zahnwurzelkanäle.

Was verursacht Enzymdefizite?

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

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

Die Lösung zur Enzymsteigerung:

Berücksichtigen Sie Folgendes, um die Enzymverarmung zu überwinden:

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

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

Stoppen Sie also sofort

- Gekochtes Essen, gekochte Getränke und
- alle schleimbildenden Nahrungsmittel und Zubereitungen (Getreide, Brot) und
- die Ernährung mit allen tierischen Produkten, Fleisch, Wurstwaren, Eier, Milchprodukte, Fisch und Meerestiere usw.
- Bei Darmerkrankung (Endometriose, die den Darm befallen hat) alle Kerne und Körnchen, die in der Darmwand stecken bleiben können oder die Darmwand anritzen.
- Nahrungsmittel mit hohem Lektin-Spiegel, siehe weiter oben.
- Nahrungsmittel mit Glutamat-Geschmacksverstärker E-Nr. 620 – 625.
- Süßigkeiten jeder Art, also auch Süßgetränke, Desserts, Kuchen, Schokolade usw.
- Salziges wie Chips, Laugenbrötchen usw.
- Fast Food, Junk Food, Convenience Food, künstlich hergestellte Nahrungsmittel und Getränke aus der Chemieküche, wie z.B. Aromat, Süßersatz wie Aspartam u.a. Sogenannte Gesundheits-Joghurte oder -Getränke, Health-Nahrungsmittel und
- -Getränke.
- Kaffee, Alkohol, Schwarztee, kohlenensäurehaltige Getränke.
- Rauchen.
- Drogen / Medikamente, siehe weiter oben.
- Nahrungsmittel und Getränke, die in Plastik eingepackt sind. Diese enthalten in der Regel Phthalate. Verzichten Sie generell auf Lebensmittelindustrieprodukte. Überall sind Verunreinigungen mit chemischen Substanzen zu finden. Nicht nur Endometriose wird dadurch ausgelöst und gefördert. Geburtsfehler gehören ebenso dazu.
- Tragen Sie keine handelsüblichen **Hygieneprodukte** wie Slips, Tampons, Binden, Slipeinlagen. Diese sind mit Glyphosat (Pestiziden) «bereichert». **Tragen Sie nur Bio-Qualität.** Verzichten Sie generell auf Tampons. Diese können zu kleinsten Verletzungen in der Scheide führen und das Blut sollte herausfließen können und nicht gestaut werden.
- Verzichten Sie auch auf Sexspielzeuge zum Einführen. Diese können ebenfalls zu kleinsten Verletzungen in der Scheide führen.
- Vorsicht vor moderner **Sportbekleidung** (billig oder teuer ist heute egal). Diese Kleidungsstücke sind in der Regel voller Chemikalien (Giften), die auch Ihren Hormonhaushalt verändern können und sonst den Körper vergiften. Waschen Sie diese Kleider mehrmals, bevor Sie sie tragen. Und achten Sie darauf, dass die Kleider nicht in Kontakt mit Ihren Schleimhäuten kommen.
- Verwenden Sie keinen **(Baby)-Puder** auf Genitalien (auch nicht bei Ihren Kindern). Dieser kann Myome und Eierstockkrebs fördern.
- Vermeiden Sie, resp. verzichten Sie sofort auf **chemische Produkte**, die heute leider immer noch überall verwendet werden. Z.B. in Haushaltsreinigern, Kosmetika, Körperpflegeprodukte, verarbeiteten Lebensmitteln, Möbeln, Plastik-Behältern usw. Wir erwähnen hier nur eine kurze Auflistung von möglichen Erkrankungen, die damit ausgelöst werden können: Schädigung der Entwicklung von Föten und Säuglingen, hormonstörendes BPA ist besonders schädlich für das Hormonsystem bei der Entwicklung von Föten und Säuglingen, wie die Universität von Kalifornien in San Francisco berichtet. Das endokrine System beeinflusst den Herzschlag, das Wachstum von Gewebe und Knochen und spielt eine Schlüsselrolle bei der Entwicklung einer Vielzahl hormoneller Störungen, kognitiven Schäden, geistige und motorische Beeinträchtigungen, Neurotoxizität sowie Erkrankungen der Hoden und Harnröhre bei Männern, Myomen und Endometriose bei Frauen, diverse Krebsarten,

wie Brust-, Eierstock- und Gebärmutterkrebs bei Frauen und Prostatakrebs bei Männern.

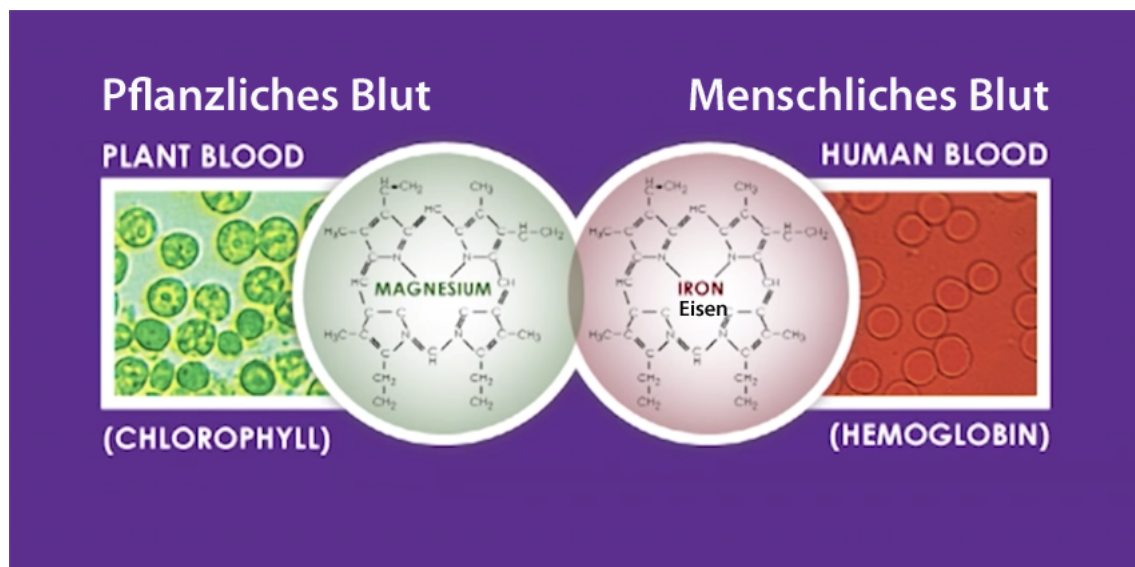
Im Darm befindet sich unser Haupt- Immunsystem und ist somit unser Gesundheitszentrum



Sauberer Darm von
einem Baby nach
der Geburt

Verschlackter
Darm

Darm, der mit Früchten
und Gemüse ernährt wird



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

Wenn wir frisches grünes Gemüse essen, nehmen wir das Blut der Pflanzen auf. Wir sind das, was wir essen! Mit dem Pflanzenblut essen Sie die perfekte Menge an Sauerstoff, der durch den Körper strömt. Es ist sehr gesund, unser Blut freut sich so ernährt zu werden. Das Blut wird dadurch nicht dick, es bleibt im besten fließenden Zustand. Je mehr grünes Gemüse wir zu uns nehmen, desto gesünder wird oder bleibt unser Blut.

Wasser- und Zitronensaftkuren wirken erstaunlich entgiftend für unseren Darmtrakt. Es überlebt nichts, wie z.B. festsitzender Abfall, Schlacken, gutartige Tumore, Polypen, festsitzende Krebstumore. Ihr Körper kann Ihre Krankheit korrigieren, heilen und wird in den Ur-Zustand versetzt.

Bevor Sie beginnen Ihren Körper zu reinigen hilft eine Übergangskost

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

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

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

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

Nur ein reiner Körper kann heilen und erfolgreich schwanger werden (wohlverstanden für beide Partner).

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

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

Das kann nur der Körper.

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

Wenn jemand einen Eisenmangel (oder einen anderen Mangel) hat, kann dies nur durch eines von drei möglichen Dingen verursacht werden: Entweder ist die Ernährung unzureichend, z.B. bei einer Diät. Oder der Körper ist nicht in der Lage, den vollen Nutzen

aus dem zu ziehen, was er konsumiert, entweder aufgrund von Ineffizienz des Körpers oder aufgrund von Parasiten oder anderen systemischen Faktoren. Medikamente killen Nährstoffe und so kann ebenfalls ein Nährstoffmangel entstehen.

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

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

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

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

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

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

Reinigen Sie Ihren Körper mit einer Fastenkur

Wichtige Informationen

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

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

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

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

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

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

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

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

schrecklich, die meisten fühlen sich jedoch während der Fastenkur ziemlich gut und einige fühlen sich grossartig.

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

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

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

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

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

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

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

Gibt es Vorteile für kurzfristiges Fasten von ein bis drei Tagen? Der Körper braucht zwischen 3 und 4 Tage, um in den tiefsten Teil eines Fastens zu gelangen. Das kurze Fasten (dazu gehört auch das Intervallfasten 16/8) bietet nur einen Vorteil auf Oberflächenebene, eine wirkliche Tiefenreinigung ist nicht möglich. Darüber hinaus durchlaufen wir jedes Mal, wenn wir ein Fasten beginnen, eine Phase des Prozesses, in der

ein grösserer Prozentsatz der Muskeln gebraucht wird (technisch gesehen wird Glukoneogenese in Zucker umgewandelt), um den Körper zu ernähren. Muskelkonsum ohne wirklichen tiefen Nutzen macht keinen Sinn, daher ist eine kürzere Fastenkur nicht zu empfehlen, es sei denn, der Körper fordert dies. Der französische Philosoph Voltaire sagte: „Statt Medizin einen Tag lang fasten.“ Wenn Sie mit akuten Krankheits-Symptomen aufwachen, ist es am klügsten, sich krank zu melden, im Bett zu bleiben und sich so vollständig wie möglich auszuruhen, ohne etwas zu konsumieren, nur reines Wasser zu trinken. Wenn Sie sich in ein oder zwei Tagen besser fühlen, können Sie wieder aufstehen und essen.

Wasser-, Zitronen- oder anderes Saftfasten, Monokost oder Rohkost, was ist besser?

Da Fasten bedeutet, auf alle Nährstoffe zu verzichten, das Trinken von Säften, Monokost und Rohkost, die sowohl Kalorien als auch Nährstoffe liefern, ist technisch gesehen kein Fasten. In der Tat ist der Unterschied signifikant. Obwohl der Verzehr einer leichteren als normalen Ernährung mit Säften die Belastung des Verdauungssystems verringert und mehr Reinigung ermöglicht als beim normalen Essen, ist die Menge an Energie, die durch das Trinken von Säften eingespart wird, wahrscheinlich minimal (aus verschiedenen Gründen). Vorteilhaft physiologische Veränderungen treten nur in völliger Abwesenheit aller Nährstoffe auf. Wasserfasten ist weitaus leistungsfähiger, effektiver und effizienter als eine «Saftkur» usw. Aber nicht für alle geeignet. Fastenerfahrene können eher die Wasserkur umsetzen oder Leute, die in eine Fastenklinik gehen.

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

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

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

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

Salz ist ein giftiges anorganisches Mineral, das den Blutdruck erhöht und den Körper veranlasst, überschüssiges Wasser zurückzuhalten, um das giftige Salz zu verdünnen. Bei anderen Spülungen werden andere giftige Substanzen konsumiert, um den Körper zu einer vorteilhaften Reaktion zu zwingen. Einläufe spülen nützliche Bakterien aus und verändern

den pH-Wert des Dickdarms. Im Idealfall entspannen wir uns einfach und warten, bis der Körper dazu bereit ist. Dies geschieht manchmal während des Fastens und normalerweise zwischen 3 und 5 Tagen nach dem erneuten Essen. Wie jeder andere lebende Organismus ist der Körper vollständig selbstheilend und selbstreinigend und muss nicht von uns geleitet werden. All die durchgeführten Darmsanierungen bringen also keine Vorteile, eher Nachteile, wie z.B. Verletzung des Darms.

Mit einer **Colon-Hydro-Therapie**, ein alternativmedizinisches Verfahren zur Spülung des Dickdarms, wird das Immunsystem entlastet und dadurch die Immunabwehr gestärkt. Die Darmschleimhaut und die Darmflora können sich mit Hilfe der Darmsanierung wieder regenerieren.

Ein gesunder Dickdarm ist der erste Schritt zur totalen Gesundheit. Befreit von Giften kann der Dickdarm effektiver mit neuen Belastungen, Mikroben und anderen schädlichen Einflüssen fertig werden. Die Säuberung des Verdauungskanal ermöglicht auch eine Reinigung des Lymphsystems, des Blutes, des Gehirns sowie des gesamten Körpers.

So die Idee, die dahintersteckt. Was eigentlich gut wäre.

**Doch, leider säubert diese Therapie, diese Darmreinigung, zu gut.
Die Nebenwirkungen:**

- Zerstörung der natürlichen bakteriellen Darmflora.
- Zerstörung der Darmschleimhaut.
- Kreislaufschwäche.
- Verschiebungen im Elektrolythaushalt (Salz-Wasser-Haushalt).
- Infektionen durch das Einbringen von Keimen.
- Verletzungen der Darmwand, Darmblutungen.
- Verlust von Nährstoffen,

„Verboten“ (kontraindiziert) ist die Colon-Hydro-Therapie bei Patienten mit Herzerkrankungen, nach Darmoperationen sowie in der Schwangerschaft.

Meine Meinung: Finger weg. Der Körper, dazu gehört auch der komplette Darm, hat selber Möglichkeiten sich zu reinigen – kostenlos, Sie müssen nichts kaufen. All die Aufbaumittel und -Präparate, die Ihnen nach einer Colon-Hydro-Therapie verkauft werden, haben keinen Nutzen. Es braucht viel Zeit, bis sich der Darm nach eine Colon-Hydro-Therapie erholt hat. Sehr viel Zeit. Sparen Sie sich die hohen Kosten und Umtriebe, ev. sogar neue gesundheitliche Probleme.

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

Nach der Fastenkur:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Teil-Quelle: Loren Lockman, Tangelwood Fasting Center

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

Weitere Informationen zum Fasten

Fasten Sie nicht in der Schwangerschaft und auch nicht in der Stillzeit!

Entgiften – entschleimen – entschlacken – entsäuern.

Nur ein reiner Körper kann gesund werden. Bis ein Körper rein wird, können zwei Jahre vergehen. Erfolge spüren Sie jedoch bereits nach kurzer Zeit (nach ein paar Tagen oder wenigen Wochen).

Fastenkuren sollten Sie in Ruhe durchführen, also nicht zur Arbeit gehen. Suchen Sie jedoch auch in dieser Zeit Sonnenlicht draussen in der Natur. In den ersten 3 - 5 Tagen können Sie sich schwach, schlecht und kränklich fühlen. Der Schmerz kann

verstärkt auftreten. Warum ist das so? Der Körper hat begonnen, auf Hochtouren Gifte, Übersäuerung, Schleim und Schlacken auszuscheiden. Dies erfolgt über den Darm, die Blase, die Haut, Zunge, Augen und Nase. Halten Sie durch und beginnen Sie erst mit einer Fastenkur, wenn Sie alle Medikamente abgesetzt haben (mit Ihrem Arzt besprechen) oder gehen Sie in eine Fastenklinik mit ärztlicher Betreuung. Halten Sie sich an die von uns empfohlene Fastenkuren. Es gibt Fastenkuren, die keinen echten Nutzen haben, ja sogar hoch gefährlich sind! Z.B. Buchweizenfasten, Trockenfasten (also nichts trinken und nichts essen), Trocken-Brotfasten, Trockenobstfasten, Milchfasten, Milchbrotfasten, Fleischfasten (mit Beefsteak), Knochenbrühe-Fasten, Hühnersuppenfasten, 16/8 Intervallfasten uvm. Sellerie(-Säfte) enthalten Psoralene, die die Haut gegenüber Sonnenlicht empfindlicher machen können. Stichwort: Hautkrebs.

Wichtige Anmerkung zu Fastenkuren: Wenn Sie über längere Zeit und/oder viele Medikamente (inkl. Impfstoffe) genommen haben und/oder Sie sich körperlich und/oder geistig schwach fühlen und unsicher sind, lassen Sie sich medizinisch, z.B. in einer Fastenklinik betreuen. Achten Sie darauf, dass Sie eine von uns empfohlene Fastenkur umsetzen können. Besprechen Sie Ihr Vorhaben mit Ihrer Krankenversicherung. Nach der Fastenkur können Sie alles so umsetzen, wie Sie es in diesem E-Book lesen.

Wenn sich chemische Gifte, also Medikamente, Spritzen und Impfstoffe durch das Fasten im Körper lösen, gelangen sie wieder in den Kreislauf, um durch die Nieren ausgeschieden zu werden. Dies kann zu starkem Herzklopfen und andere ungewohnte Empfindungen führen. Wenn Ihnen schwindlig wird, oder wenn heftige Kopfschmerzen auftreten, ist das ein Zeichen, dass Ihr Körper stark verschleimt und das Blut durch die Vergiftung stark belastet ist. Wenn Herzklopfen auftritt, so ist dies ein Zeichen dafür, dass irgendwo im Körper Eiter ist, oder dass sich Medikamente, auch wenn sie schon vor vielen Jahren eingenommen wurden, zum Ausscheiden im Kreislauf befinden. Eine belegte Zunge ist der Beweis für eine konstitutionelle Belastung im gesamten Organismus, die den Kreislauf behindert und durch abgelösten Schleim verstopft. Dieser Schleim erscheint sogar im Urin.

Wichtig: Wenn Sie eine Fastenkur durchführen, sollten Sie auf Medikamente verzichten können. Besprechen Sie das mit Ihrem Arzt oder suchen Sie eine Fastenklinik auf. Nicht Fasten oder Rohkost ist das Problem, sondern die Medikamente. Machen Sie generell keine Einläufe mit Kaffee zur Leber- oder Darmreinigung. Diese Gifte gehören nicht in den Körper und schon gar nicht in den Darm.

Sie können auch in mehreren Etappen fasten. Nach der Übergangskost fasten Sie zu Beginn nur 24 Stunden, essen danach für eine Woche Bio-Rohkost (frische, sonnengereifte Bio-Früchte und grüne Salate, nur mit Bio-Zitronensaft als Sauce und grünes Bio-Gemüse, lektinfrei). Dann fasten Sie für 36 Stunden und essen danach wieder eine Woche Rohkost. So können Sie die Stunden resp. Tage langsam erhöhen.

Können oder wollen Sie keine Fastenkur machen, dann ernähren Sie sich mit einer schleimfreien pflanzlichen Bio-Rohkost.

Bei Unsicherheiten, offenen Fragen, melden Sie sich bei uns, damit wir Ihnen weiterhelfen können oder wenden Sie sich an einen kompetenten Arzt mit Fachwissen zum Thema Fasten und Fastenbrechen. Zum Fastenbrechen lesen

Sie unbedingt unsere Informationen im E-Book.

Essgewohnheiten

Die meisten Krankheiten sind auf falsche Essgewohnheiten und ungesunder Ernährung zurückzuführen, dazu gehört auch eine falsche Zusammenstellung und Zubereitung der Nahrung.

Der Volksmund, aber auch Ärzte, Therapeuten, Ernährungsberater, Freunde usw. sind der Meinung, dass der Körper gutes, kräftiges und ausgewogenes Essen braucht, vor allem auch, wenn der Mensch leidet und krank ist.

Der Kranke macht meistens die verschiedensten medizinischen und alternativen Therapien durch. Viele sterben, ohne zu wissen, warum. Der Tod gehört zur Krankheit, meinen viele und nehmen es hin.

Operative Eingriffe, Impfungen, Spritzen, Medikamente sind jedoch die wahren Übeltäter.

Wie einfach ist es doch, Hilfe in der Natur zu finden. Beobachten Sie einmal, wie kranke Tiere sich selbst heilen- ohne Medizin, ohne Behandlungen, nur durch Selbstheilung.

Mutter Natur heilt > Living Nature.

Regenerierung des Körpers durch Fasten

So lange sich Abfallstoffe im Kreislauf befinden, fühlen Sie sich während des Fastens miserabel. Sobald sie durch die Nieren hindurch sind, fühlen Sie sich gut. Zwei oder drei Tage später, und der gleiche Vorgang wiederholt sich. Es muss Ihnen nun auch klar sein, warum sich während des Fastens der Zustand so oft ändert. Es muss Ihnen jetzt klar sein, warum es möglich ist, dass Sie sich am zwanzigsten Fastentag besser und stärker fühlen als zum Beispiel am fünften Tag.

Wie lange soll man fasten?

Die Natur beantwortet diese Frage im Tierreich mit einer gewissen Grausamkeit, «faste, bis du entweder geheilt oder tot bist!»

Wie lange man fasten soll, kann im Voraus gar nicht genau angegeben werden, auch nicht in Fällen, in denen der Zustand des Patienten bekannt ist. Wann und wie das Fasten abubrechen ist, muss entschieden werden, indem man genau feststellt, wie sich das Befinden während des Fastens verändert. Sie verstehen nun, dass das Fasten dann abgebrochen werden sollte, sobald Sie bemerken, dass die Belastungen im Kreislauf zu gross werden und das Blut neue, lebenswichtige Bestandteile braucht, um den Giften zu widerstehen und sie zu neutralisieren.

Ändern Sie Ihre Meinung bezüglich der Aussage «je länger Sie fasten, desto besser die Heilung». Sie werden nun verstehen, warum. Der Mensch ist das krankste Wesen auf Erden, kein anderes Tier hat die Gesetze der Ernährung so sehr verletzt wie der Mensch, kein Tier isst so falsch wie der Mensch.

Unsere Empfehlung über die Fastenzeit ist ganz unterschiedlich und legen wir oft individuell fest. Es ist deshalb angebracht unsere Nachbetreuung in Anspruch zu nehmen. Oft empfehlen wir jedoch nur eine pflanzliche, schleimfreie Bio-Rohkost.

Die schleimfreie Heilkost hilft mit beim Selbstheilungsprozess

Erstens: Bereiten Sie sich auf eine Fastenkur durch eine allmähliche Veränderung der Ernährung in Richtung schleimfreie Kost und durch natürliche, abführende Mittel vor. Einläufe empfehlen wir nicht, da zu oft der Darm verletzt wird.

Zweitens: Wechseln Sie kurze Fastenkuren regelmässig mit Tagen ab, an denen Sie reinigende, schleimarme und schleimfreie Nahrung essen.

Drittens: Seien Sie besonders vorsichtig, wenn Sie viele Medikamente genommen haben. In diesem Fall ist eine lange, langsam veränderte, vorbereitende Ernährung (Übergangskost) ratsam.

Trotz der oben erwähnten Tatsachen sollte jede Kur und besonders jede Ernährungsumstellung mit einem zwei- oder dreitägigen Fasten beginnen. Jeder kann dies ohne Schaden tun, ungeachtet dessen, wie krank er sein mag. Zuerst ein leichtes, natürliches Abführmittel macht es leichter.

Wann immer Sie nach dem Liegen aufstehen, tun Sie es langsam, andernfalls kann Ihnen schwindlig werden. Dieser Zustand ist nicht ernst, aber Sie sollten es lieber vermeiden. Es kann zu Beginn beträchtliche Angst verursachen und viele geben dann auf. Sie haben ihr Zutrauen für immer verloren.

Diese Gewohnheit des Essens, die die ganze zivilisierte Menschheit beeinträchtigt und jetzt physiologisch erklärt wird, umfasst und belegt den Satz, den Prof. Ehret schon vor langer Zeit gesagt hat: «**Das Leben ist eine Tragödie der Ernährung**».

Fastenbrechen

Die genaue Beschreibung lesen Sie hier im E-Book. Die richtige Nahrung nach einer Fastenkur ist ebenso wichtig und massgebend für gute Ergebnisse wie die Fastenkur selbst. Gleichzeitig hängt sie vollkommen von dem Zustand des Patienten ab und auch von der Länge der Fastenkur.

Nach dem Fasten müssen Sie auf Kohlenhydrate wie Kartoffeln, Reis, Mais, Fleisch, Käse, Hülsenfrüchte, Trockenobst usw. **unbedingt verzichten**. Diese ungesunde Nahrung kann die in der Fastenzeit zusammengezogenen Därme verstopfen und durch den Schleim verkleben. Das heisst, Sie können im Notfall landen und der Darm muss operiert werden.

Wichtige Regeln für das Fastenbrechen

1. Die erste Mahlzeit ein paar Tage nach dem Fasten müssen eine abführende Wirkung haben.

2. Je schneller die erste Mahlzeit durch den Körper hindurchgeht, desto wirksamer nimmt sie den gelösten Schleim und die Gifte der Därme und des Magens mit hinaus.
3. Wenn man nach zwei oder drei Stunden keinen guten Stuhlgang hat, helfen Sie mit einem natürlichen Abführmitteln nach.
4. Je länger die Fastenkur gedauert hat, umso wirksamer arbeitet der Darm danach.
5. Die beste abführende Nahrung nach dem Fasten ist frisches, süßes Bio-Obst. Am besten sind Kirschen (ohne Steine) und Trauben (ohne Kerne), dann ein wenig eingeweichte oder gedämpfte Pflaumen.
6. Im Allgemeinen ist es ratsam, das Fasten mit rohem und gekochtem stärkefreiem Gemüse abubrechen, gedämpfter Spinat hat eine besonders gute Wirkung.

Während und nach dem Fasten

In einem Körper, der frei von allen Abfällen und Giften ist, ohne dass feste Nahrung aufgenommen wird, arbeitet der menschliche Körper zum ersten Mal in seinem Leben ohne Hindernisse.

Die Elastizität des Gewebes und der inneren Organe, besonders der Lungen, arbeitet mit einer vollkommen anderen Schwingung und Wirksamkeit.

Wenn Sie einfach Ihren Körper mit dem notwendigen stillen Wasser versorgen, steigen Sie zu einer höheren körperlichen, geistigen und seelischen Verfassung empor. Wenn Ihr Blut durch Essen von Nahrungsmitteln gebildet wird, arbeitet Ihr Gehirn auf eine Weise, das Sie überraschen wird.

Ihr früheres Leben wird Ihnen wie ein Traum erscheinen und zum ersten Mal in Ihrem Leben erwacht Ihr Bewusstsein zu einem wahren Selbstbewusstsein. Ihr Verstand, Ihr Denken, Ihre Ideale, Ihre Bestrebungen und Ihre Philosophie ändern sich grundlegend in einer Art und Weise, dass es jede Beschreibung übersteigt.

Ihre Seele wird jubeln aus Freude und Triumph über alles Elend des Lebens, so dass Sie alles hinter sich lassen. Zum ersten Mal werden Sie in Ihrem Körper ein Schwingen von Lebenskraft spüren, das Sie herrlich «schüttelt». Sie werden erfahren und erkennen, Fasten (und nicht Psychologie und Philosophie) ist der wahre und einzige Schlüssel zu einem besseren Leben. Die Offenbarung einer erhabenen und geistigen Welt.

Die beste Ernährung

Teilen Sie Nahrungsmittel in zwei Arten auf:

- 1. Schleimbildende Nahrungsmittel**
- 2. Nicht schleimbildende Nahrungsmittel**

Unter der ersten Überschrift finden wir Fleisch, Eier, Fette, Milch, Käse und alle daraus gemachten Produkte, Hülsenfrüchte und alle sonstigen stärkehaltige Nahrungsmittel. Dazu gehört auch Zucker und Getreide.

Die zweite Einteilung umfasst alle nicht stärkehaltigen Gemüse, Salate und alle Obstsorten.

Es gibt bestimmte Gemüse und Früchte, die mehr oder weniger Stärke enthalten und daher von zweitrangiger Bedeutung in der Ernährung sind.

Quelle: Prof. Ehret

Beginnen Sie nun mit

entgiften, entschlacken, entschleimen und entsäuern

Der Körper kann das selber, wenn man ihn lässt.



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

Dauer: 7 bis 21 Tage

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

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

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



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

Dauer: 7 bis max. 21 Tage

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

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

Die Zutaten für eine Zitronensaftkur:

Frische Bio-Zitronen.

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

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

Zubereitung des Kurgetränks:

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

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

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

Sie können, müssen aber nicht, den Zitronensaft mit Ahornsirup ergänzen:

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

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

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

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

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

Wie wirkt Ahornsirup?

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

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

Diabetiker können den Ahornsirup ohne Bedenken nehmen. Der Blutzuckerspiegel steigt nicht an.

Tagesbedarf:

Empfohlen werden 6 - 12 3 dl-Gläser täglich.

Dauer der Kur

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

Weitere wichtige Informationen:

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

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

Fasten: Ergänzende Informationen

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

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

Anwendbar bei folgenden gesundheitlichen Problemen:

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

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

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

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

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

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

Hoch interessant: Das Fasten zeigt Ihnen genau, wo die Probleme liegen.

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

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

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

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

Fastenkuren können Sie auch immer wiederholen.

Teil-Quelle: Prof. Arnold Ehret



Variante 3: Monokost, z.B. mit Äpfeln (alte Sorten)

Sie essen bei einer Mahlzeit nur Äpfel. Bei der nächsten Mahlzeit nur Birne usw. Essen Sie saftige frische und reife Bio-Früchte. Bananen sind keine saftigen Früchte und eignen sich deshalb nicht. Bevorzugen Sie zudem Früchte aus Ihrem Land.

Sie können auch grünen Salat essen. Trinken Sie zusätzlich stilles Wasser, eine viertel Stunde vorher oder eine Stunde später.

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

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

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

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

Variante 4: 100 % vegane Rohost

Siehe weiter unten...

...



Ein Wort zu den beliebten Frucht-Saftkuren und -Smoothies

Fruchtsäfte werden leider immer noch viel zu häufig als gesund angesehen, auch in Fastenkliniken werden Sie angeboten. Besonders wenn «Bio» und «selbst gemacht» draufsteht. Fruchtsäfte enthalten zwar einige Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, aber viele wertvolle Bestandteile der Früchte werden bei der Safterstellung bewusst extrahiert, allen voran die Ballaststoffe. Übrig bleibt eine konzentrierte Fruktose-Lösung. Um einen Liter reinen Apfelsaft herzustellen, werden zwei bis drei Kilogramm Äpfel benötigt, das sind ca. 10 bis 15 Stück.

Kein Mensch würde in nur kurzer Zeit so viele Äpfel essen. Die Ballaststoffe würden einem schnell das Gefühl geben, dass es reicht. Somit wird automatisch die Fruktose-Aufnahme reduziert. Einen halben Liter Apfelsaft kann man jedoch ohne Probleme in einigen Minuten trinken und konsumiert im Nullkommanichts den Fruchtzucker von fünf bis sieben Äpfeln.

Das Gleiche gilt auch für Fruchtpürees für Erwachsene und vor allem für Kinder oder für Smoothies.

Fruktose in dieser hohen Menge aus dem Fruchtsaft oder den -Smoothies gelangt in die Leber, es entsteht Harnsäure in grossen Mengen, die den Mitochondrien zusetzt. Die geschädigten Mitochondrien können daraufhin Glukose, welche durch den Verzehr von Brot, Nudeln, Süssigkeiten, Reis, Müsli oder Pizza entsteht, nicht mehr so gut in ATP umwandeln. Die Glukose muss aber trotzdem weg und wird in Fett umgewandelt und abgelagert, und zwar genau am Ort des problematischen Geschehens, in der Leber. Der ständige Konsum von Fruchtsäften in Kombination mit dem Verzehr anderer Kohlenhydrate kann zur Bildung einer **FETTLER** führen.

Deshalb empfehlen wir Fruchtsäfte und -Smoothies nicht als reine Fastenkuren!

Halten Sie sich an die von uns empfohlenen Fastenkuren. Es gibt Fastenkuren, die keinen echten Nutzen haben, ja sogar hoch gefährlich sind! Z.B. Buchweizenfasten, Trocken-Brotfasten, Trockenobstfasten, Trockenfasten, Milchfasten, Milchbrotfasten, Fleischfasten (mit Beefsteak), Knochenbrühe-Fasten, Hühnersuppenfasten, 16/8 Intervallfasten uvm. Sellerie (-Säfte) enthalten Psoralene, die die Haut gegenüber Sonnenlicht empfindlicher machen können. Stichwort: Hautkrebs.

Das Wichtigste: Ist der Körper rein und gesund geworden, vergisst er nie mehr eine ungesunde Ernährung und reagiert sehr schnell wieder negativ. Das heisst, wenn Sie ihn weiter ungesund ernähren, taucht die ursprüngliche Krankheit wieder auf.

Untergewicht: Wichtig zu wissen

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

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

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

Hier finden Sie einen BMI-Rechner: <https://www.hirslanden.ch/de/klinik-hirslanden/centers/bariatriezentrum-hirslanden/bmi-rechner.html>
für Kinder: https://www.onmeda.de/selbsttests/bmi_rechner_kinder.html

Bedenken Sie,

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

Bei Untergewichtigen regt Fasten den Stoffwechsel an, so dass Sie danach besser und schneller wieder an Gewicht gewinnen. Eine medizinische Betreuung ist bei Fasten mit Untergewicht zu empfehlen.

Ihr Idealgewicht wird durch Ihren Körper bestimmt. Nicht durch Ihren Kopf.

Ein Beispiel:

BMI bedeutet Gewicht in Kilogramm dividiert durch Körpergrösse in Meter im Quadrat. Damit ergibt sich bei einer Körpergröße bei 1,76 folgender

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

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

Vielleicht interessieren Sie ja noch zwei Zahlen:

- Die meisten 100-Jährigen (ca. 60'000) finden sich auf den japanischen Okinawa-Inseln. Die werden seit 25 Jahren systematisch von Wissenschaftlern eines Institutes in Honolulu begleitet und erforscht. Ein Resultat: Der BMI der 100-jährigen

Okinawaeser schwankt zwischen 18 und 22. Zeitlebens. Nie mehr. Punkt! Damit ist wirklich alles gesagt. Okinawa gehört zu den Blue Zones, die sich hauptsächlich rein vegan ernähren.

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

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

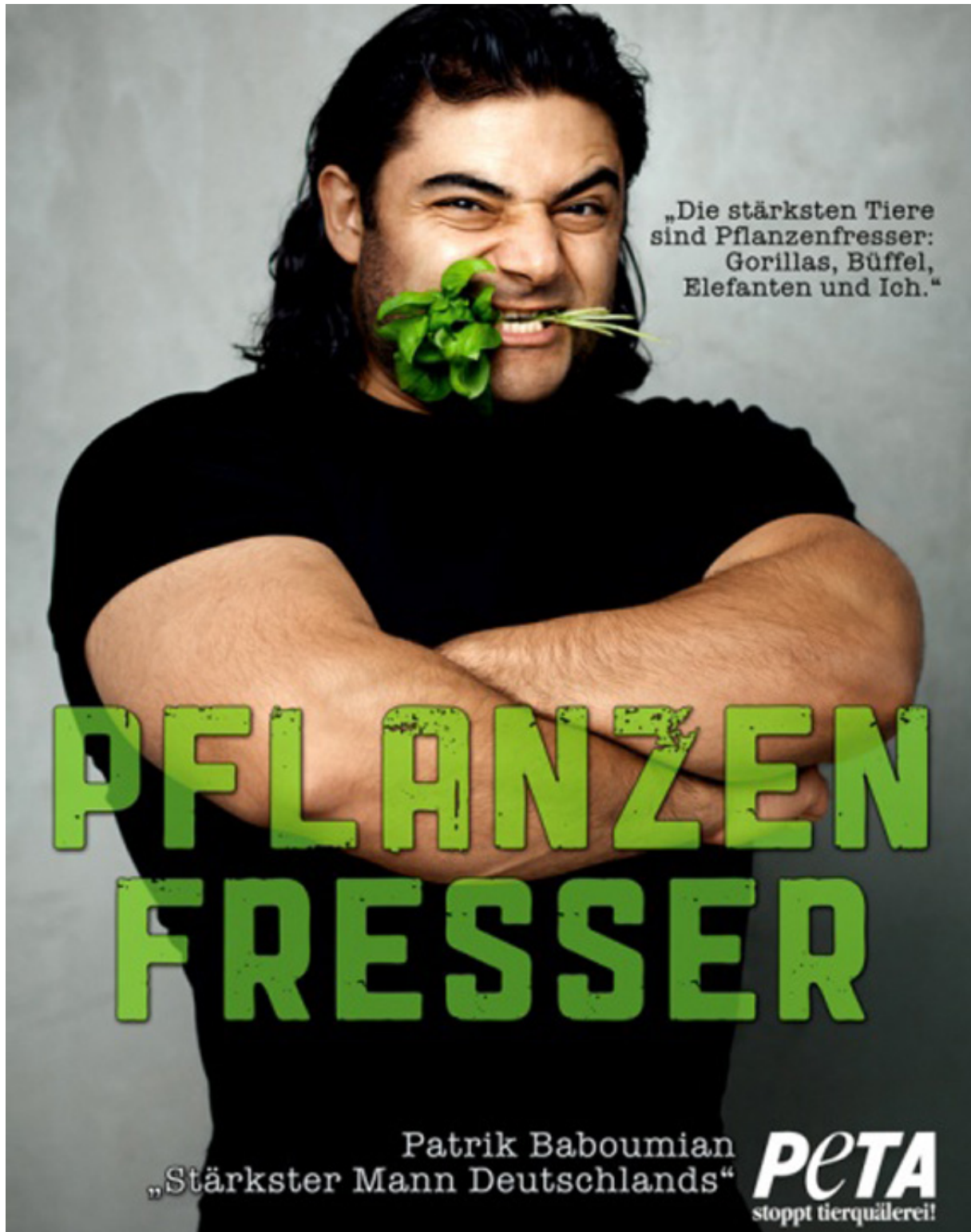
**Muskeln machen schlank. Muskeln machen gesund.
Muskeln machen glücklich. Muskeln machen schlau.
Muskeln jedoch erst nach der Fastenkur aufbauen!**

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

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

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

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



„Die stärksten Tiere
sind Pflanzenfresser:
Gorillas, Büffel,
Elefanten und Ich.“

PFLANZEN FRESSER

Patrik Baboumian
„Stärkster Mann Deutschlands“

PETA
stoppt tierquälerei!

Living Nature® Heil- und normale Kost in Bioqualität

Rohkost hilft am schnellsten, damit der Körper weiterhin korrigieren und heilen kann. Gewebewachstum u.a. geht innert 3 - 6 Monaten komplett zurück. Mit Erhitzen der LEBENSmitteln, die zu TOTENmittel werden, kann es länger dauern.

Was ist eigentlich eine optimale Ernährung für den Menschen

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

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

Gesund essen nach dem Vorbild der Natur

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

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

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

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

Voraussetzungen für eine gesunde Ernährung

Loren Lockmann vom Tanglewood Wellness und Gesundheits-Center hat die wichtigsten Eckpunkte in Form von sechs Voraussetzungen an eine optimale Ernährung zusammengestellt. Jede Voraussetzung beginnt mit «Um Nahrung für eine Spezies zu sein...». Er formuliert also eine allgemeine Regel, die nicht nur für den Menschen,

sondern für alle Lebewesen gilt. Um Nahrung für eine Spezies zu sein, müssen für eine Substanz jeweils alle diese Voraussetzungen erfüllt sein.

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

Was zunächst fast idiotisch klingt, stellt sich beim Besuch eines beliebigen Supermarktes als ein relevantes Ausschlusskriterium heraus. «Junk Food» heisst nicht zufällig so. Natürliche Lebensmittel haben immer ein ausgewogenes Verhältnis aus Kalorien und Nährstoffgehalt. «Junk Food» hingegen liefert (von den gesundheitsschädlichen Zusätzen mal abgesehen) vor allem «leere Kalorien». Die Folge ist nicht zuletzt eine deutliche Zunahme von Gewichtsproblemen, in Amerika sind mittlerweile über 70 Prozent der Menschen übergewichtig. Viele Dinge in unseren modernen Supermärkten sind nach dieser Definition zwar essbar, aber keine Nahrung.

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

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

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

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

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

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

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

Fast alle Tiere halten sich intuitiv an diese Voraussetzung. Für den Menschen wäre sie ein gewaltiges Ausschlusskriterium: Alle Lebensmittel, aus denen man keine Mahlzeit machen kann, würden wegfallen. Während eine handvoll Bananen (bitte die echten grünen Bananen) eine perfekte Mahlzeit darstellt, sieht es bei Knoblauch, Olivenöl, Pfeffer und Salz schon anders aus. Solche Dinge sind nach dieser Definition also keine Nahrungsmittel, sondern werden vielmehr als Zusätze verwendet, um andere Nahrung (oder Nicht-Nahrung) schmackhafter zu machen. Fast alle diese Dinge sind in grösseren Mengen gesundheitsschädlich.

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

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

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

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

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

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

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

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

Zusätzlich entsteht beim Kochen, Braten und Backen von Kohlenhydraten das hochgiftige Acrylamid, dass direkt die DNA angreift und degeneriert. Zwar werden nur sehr geringe

Mengen über die Verdauung aufgenommen, aber die Tatsache allein ist ein interessantes Signal. Kochen verändert die Chemie von Nahrungsmitteln sehr drastisch, auch wenn dies von aussen meist nicht sichtbar ist. Und selbst wenn der menschliche Körper sich über die letzten Jahrhunderte sicher an gekochtes Essen gewöhnt hat, liegt es auf der Hand, dass dies nicht unsere ursprüngliche Ernährungsform sein kann - so wenig wie für irgendein anderes Lebewesen auf diesem Planeten.

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

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

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

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

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

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

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

Vegane Rohkost? Mehr als ausprobieren!

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

Der Gedanke, auf Rohkost umzustellen, ist für viele Menschen nicht besonders attraktiv. Und vielleicht ist das ja auch nicht für alle der Weg. Aber es macht sicher Sinn, unsere

Glaubenssätze über Essen mal zu hinterfragen und vor allem selbst Erfahrungen zu sammeln: **Welche Nahrung tut mir gut, macht mich vital, frisch und wach? Welche Nahrung macht mich schwer, müde und voll?**

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

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

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

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

Gemüse und Früchte

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

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

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

Fruchtsäure löst Abfallstoffe auf und bildet Gase. Fruchtzucker gährt im Abfall und wühlt ihn auf und bildet ebenfalls Gase. Beide scheiden aus, und aus diesem Grund kann es schädlich werden, wenn sie zu intensiv arbeiten. Deshalb ist es ratsam, häufiger rohes Gemüse als «Besen» zu benutzen. Aus dem gleichen Grund nehmen Sie am Anfang gedämpfte Früchte

oder mindestens halb und halb, z.B. je zur Hälfte rohe, geriebene Äpfel (mit der Schale) und Apfelmus.

Schleim- und Schlacken-Ausscheidungs-Rezepte

Beginnen Sie damit erst in der Rohkostzeit, nach etwa einem Monat, wenn es Ihnen bereits gut geht. Sollte sich der Körper negativ melden, lassen Sie folgendes weg:

1. Rosinen und Feigen oder Walnüsse, mit rohen Zwiebeln gleichzeitig, sorgfältig zerkaut. Dies muss nicht separat gegessen werden, um gute Ergebnisse zu erzielen.
2. Geriebener Meerrettich gemischt mit wenig Manuka Honig UMF oder MGO. Etwas stehen lassen, um die Schärfe des Meerrettichs zu minimieren. 2/3 Meerrettich und 1/3 Honig oder nach Geschmack. Der gewöhnliche Rettich, besonders der schwarze Rettich, kann auf die gleiche Weise oder fein geschnitten verwendet werden und als Salat allein gegessen werden. Im Rettich ist eine erstaunliche Menge an Mineralsalzen, besonders im schwarzen. Manuka Honig ist antibakteriell.

Lösungsmittel für alten, harten Schleim und Harnsäure

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

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

Wenn Sie gesund sind, essen Sie weiterhin täglich eine grosse Portion Rohkost, oder Sie bleiben bei 100 % Rohkost.

Die Zubereitung der Rohkost überlassen wir Ihnen:

- Säfte, siehe oben.
- Smoothies, siehe oben.
- Pürieren, siehe oben.
- Salate mit wenige Kokos-, Schwarzkümmel- oder Walnussöl anrichten. Noch besser nur mit Zitronensaft. So kann der Körper Eisen bestens aufnehmen.
- Mit viel Genuss essen und kauen um die natürlichen Geschmacksstoffe wahrzunehmen.
- Interessantes finden Sie bei www.urshochstrasser.ch, in Büchern oder auf weiteren Internetseiten wie:
Für Rohkost: www.gutekueche.ch/rohkost-alle-rezepte
Sehr zu empfehlen auch diese Seite: <https://www.onegreenplanet.org>
Auch www.chefkoch.de ist zu empfehlen.
Verzichten Sie jedoch auf Lebensmittel mit Lektinen.

Was können Sie roh essen

Wenn es Ihnen wieder gut geht, versuchen Sie nach drei bis sechs Monaten, ob Sie lektinhalte Lebensmittel wieder essen können.

Gartengemüse:

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

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

Gewürze - immer nur wenig verwenden:

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

Kräuter - immer nur wenig verwenden:

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

Zwiebelgewächse:

Schnittlauch, Porree/Lauch, Zwiebel, Schalotten, Winterheckezwiebel, Knoblauch.

Gemüsefrüchte:

(Alle erst nach 3 - 6 Monaten ausprobieren, ob Sie Lektine wieder vertragen.)
Tomaten, Kürbis, Paprika/Peperoni.

Baumfrüchte / Beeren / Südfrüchte:

Einheimische Früchte sind vorzuziehen.

Apfel, Birne, Steinobst wie Kirsche, Pflaume, Pfirsich und Aprikose. Traube, schwarze und rote Johannisbeere, Brombeere, Himbeere, Stachelbeere, Erdbeere, Heidelbeere, Preiselbeere, Maulbeere, Schlehe, Mispel, Quitte, Hagebutte, Acerola, Avocado, Banane, Cherymoya, Grapefruit, Granatapfel, Guave, Jackfruit, Kaki, Kiwi, Kumquat, Mandarine,

Mangostan, Mirabelle, Orange/Apfelsine, Passionsfrucht, Rambutan, Reneklode, Rosine, Sapote, Sastuma, Zitrone, Datteln, Feige, Banane, Karobbe.

Nüsse:

Haselnuss, Walnuss/Baumnuss (ideale Omega-Fettsäurezusammensetzung), Pekannuss, Paranuss, Mandel, Pinie, Marone, Kokosnuss, Erdnuss (später, nach 3 - 6 Monaten ausprobieren, ob Sie die Lektine wieder vertragen), Cashew (später, nach 3 - 6 Monaten ausprobieren, ob Sie die Lektine wieder vertragen), Buchecker, süsse Eichel.

Ölfrüchte:

Oliven, Mohnsaat, Leinsaat, Rapssaat, Sesamsaat, Senfsaat, Rettichsaat, Rübsen und Unkrautsaaten, Sonnenblumensaat. Über Öle lesen Sie weiter unten (Saat und Samen: später, nach 3 - 6 Monaten ausprobieren, ob Sie die Lektine wieder vertragen).

Getreide:

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

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

Sie brauchen klare Rezepte und Vorschläge für Rohkost.

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

Verzichten Sie auf **alle Öle, die keine oder nur wenige Omega-3-Fettsäuren enthalten**, wie z.B. Olivenöl, Rapsöl und andere Pflanzen- und Samenöle. Die Linolsäure in den Omega-6-Fetten können Hautkrebs und vor allem Entzündungen auslösen oder fördern. Verwenden Sie generell nur sehr wenig Öl. Bei Bluthochdruck, Blutgefäss- und Herzerkrankungen sollten Sie auf Öle komplett verzichten.

Zusätzliche Ernährungs-Tipps:

1. Essen sie frische Bio-Früchte immer zuerst. Das Verdauen von reifen Früchten findet im Magen normalerweise innerhalb weniger Minuten nach dem Essen statt. Warten Sie zehn bis zwanzig Minuten, bevor Sie Gemüse essen.
2. Trinken Sie nicht während der Mahlzeit. Flüssigkeiten aller Art (einschliesslich Suppen) beeinträchtigen das richtige Verdauen der Mahlzeit. Mindestens 30 Minuten sollten zwischen Trinken und Essen liegen, sowohl vor als auch nach dem Essen.
3. Des Menschen Nahrung sind Früchte und Kräuter (Genesis 2.). Für Heilzwecke ist ungekochtes, stärkefreies grünes Blattgemüse (Petersilie, Stauden-Sellerie, grüne Salate, Brokkoli, aber auch Karotten) neben Obst am besten.
4. Mischen Sie nur wenige Sorten. Obstmahlzeiten sollten aus nicht mehr als zwei Obstsorten der Saison bestehen.
5. Essen Sie niemals Nüsse zusammen mit Obst. Wenn Nüsse zusammen mit Obst wie Orangen, Äpfel, Birnen usw. gegessen werden, macht das die Nüsse unverdaulich. Getrocknetes Obst (Feigen, Rosinen, Datteln, Pflaumen) können trocken mit Nüssen gegessen werden. Kauen Sie gut. Der Fruchtzucker hilft, die Nüsse zu verdauen.
6. Die Natur lehrt uns Einfachheit. Je weniger vermischte Nahrung, um so besser. Drei verschiedene Sorten sollten ausreichend sein. Vier oder fünf sind oft schon zu viel.
7. Essen Sie nicht zu viel. Mutter Natur fordert Mässigung in allen Dingen.



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

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

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

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

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

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

Der beste Weg, um sicherzustellen, dass unser Körper die grosse Anzahl von Toxinen, denen wir täglich ausgesetzt sind, effektiv entfernt, besteht darin, die entgiftenden Enzyme

unserer Leber zu stärken. Sulforaphan, der stärkste natürliche Phase-2-Enzyminduktor, ist in Kreuzblütlern reichlich vorhanden. Wenn Brokkoli, Blumenkohl und Rosenkohl ein fester Bestandteil unserer Ernährung sind, können wir die Fähigkeit unserer Leber verbessern, Karzinogene und Schwermetalle aus dem Blut zu entfernen.

Kochen zerstört jedoch das für die Sulforaphanbildung benötigte Enzym. Brokkoli ist eine ausgezeichnete Sulforaphanquelle, aber nur wenn Sie ihn roh essen und gut kauen. Brokkoli enthält einen Sulforaphan-Vorläufer namens Glucoraphanin. Wenn Sie den Brokkoli kauen oder hacken, beginnt sich der Vorläufer mit einem Enzym namens Myrosinase zu vermischen. Nach der Aktivierung wandeln die Myrosinaseenzyme Glucosinolate in Sulforaphan um.

Obwohl Glucoraphanin hitzebeständig ist und dem Kochen standhält, kann das Myrosinaseenzym dies nicht. Hitze zerstört es. Ohne das Enzym gibt es kein Sulforaphan. Die Zerstörung des Enzyms könnte erklären, warum wir das Wachstum von Krebszellen durch rohen Brokkoli signifikant unterdrücken, aber kaum wenn er gekocht wird.

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

Ein mikrobielles Gleichgewicht erreichen Sie im Darm mit folgenden Lebensmitteln:

Die Topinambur-Wurzel ist aufgrund ihres hohen Gehalts an einem nützlichen Ballaststoff namens Inulin (nicht zu verwechseln mit Insulin) sehr zu empfehlen. Inulin ist präbiotisch, d.h. es fördert nicht nur nützliche Bakterien, sondern liefert ihnen auch direkt Treibstoff.

Reife Bananen sind ebenfalls reich an Inulin. Banane und ev. Topinambur können Sie auch mit Kokosmilch resp. Kokosöl kombinieren. Kokosnüsse sind reich an Caprylsäure, einer nützlichen mittelkettigen Fettsäure, die helfen kann, schädliche Bakterien und Hefen direkt zu stoppen. Wenn Sie zu viel Kokosöl nehmen kann es Übelkeit hervorrufen. Also nur wenig nehmen.

Grapefruit killt gnadenlos schlechte Bakterien. Sehr zu empfehlen ist zudem Knoblauch, Zwiebeln, Lauch, Schalotten und Schnittlauch. Schädliche Bakterien und Hefen werden abgetötet. Nützliche Bakterien werden gefördert.

Kreuzblütler - darunter Kohl, Grünkohl, Blumekohl, Brokkoli und Rucola - besitzen eine Geheimwaffe gegen Dysbiose namens Indol-3-Carbinol. Dieser nützliche präbiotische Ballaststoff zeichnet sich dadurch aus, dass er das Überleben von Lactobacillus, einer wichtigen «freundlichen» Bakterienart, fördert.

Da so viel von der Gesundheit des Darmmikrobioms abhängt, ist es gut zu wissen, dass wir es einfach durch kluge (biologische) Lebensmittel, roh, unterstützen können.

Was Sie trinken können:

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

Ergänzen Sie diese mit stillem reinem Wasser (wenn immer möglich aus Glasflaschen).

Frisch gepresster **Zitronensaft mit stillem lauwarmem Wasser ist basisch** (die ungespritzte Schale der Zitrone wäre zusätzlich **im Darm blutstillend**).

Nicht in Rohkost möglich:

- **Grün-Tee**, lauwarm trinken. Mit etwa 40 % Polyphenolen und einem hohen Anteil EGCG, ein starkes Antioxidans, ist er gesund (1 - 2 Tassen pro Tag, frisch zubereitet).
- **Ingwer-Tee**, lauwarm trinken.
- **Cystus Teekraut**, lauwarm trinken. Informationen und Bezugsquelle: www.pandalis.de
- **Flor Essence**, Indianerkräutertee.

Wie Sie würzen können:

- Am besten mit frischen Kräutern.
- Fenchelsaat, Kümmel, Anis, Curry, Kurkuma u.a.
- Frischen Ingwer.

Bei Darmerkrankungen erst, wenn sich der Darm beruhigt hat.

Sie möchten zur Abwechslung etwas Warmes essen? Wir empfehlen Ihnen eine Apfel-Karotten-Ingwer-Suppe!

Zutaten - alles in Bioqualität:

¼ Tasse Gemüsebrühe selbst gemacht, ohne Salz
1 EL Senfkörner
2 TL Kreuzkümmel
1 mittelgrosse Zwiebel (grob geschnitten)
4 Karotten (geschält, grob gehackt, 3-4 Tassen)
4 Selleriestiele (grob gehackt, 3-4 Tassen)
2 mittelgrosse Äpfel (entkernt, in Scheiben geschnitten)
2 EL Ingwer (gehackt)
1 TL gemahlener Kurkuma
¼ TL Salz (wenn möglich darauf verzichten)
¼ TL gemahlener Pfeffer (wenn möglich darauf verzichten)
½ TL gemahlener Zimt
⅛ TL gemahlene Muskatnuss
6 Tassen Gemüsebrühe hinzugeben

Zubereitung:

1. In einem grossen Suppentopf die ¼ Tasse Gemüsebrühe bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen.
2. Fügen Sie die Senfkörner und den Kreuzkümmel hinzu, drehen Sie die Hitze auf mittel. 1 Minute kochen lassen.
3. Fügen Sie die Zwiebel hinzu und kochen Sie alles 2 - 3 Minuten lang.
4. Fügen Sie Karotten, Sellerie, Ingwer und Äpfel hinzu.
5. Kurkuma, Zimt, Muskatnuss sowie eventuell, sehr wenig Salz und Pfeffer unterrühren.
6. Die Gemüsebrühe gut umrühren.

7. 15-20 Minuten kochen lassen oder bis die Karotten weich sind.
8. In kleinen Mengen in einen Mixer geben. Mixen, bis alles fein püriert ist.
9. Probieren Sie die Suppe, ob Sie Ihnen schmeckt. Sie können nach belieben nachwürzen, z.B. mit Koriander, Basilikum oder mit mehr Zimt. Kurkuma kann auch dazugegeben werden. Die Suppe **lauwarm essen!**

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

Nahrungsergänzungsmittel - Nährstoffmangel

Nora Lenz, rawschool.com

Das Konzept der Nahrungsergänzung ist ebenso fehlerhaft wie die Vorstellung, dass Medikamente Krankheiten heilen können. Beide Ideen basieren auf Glauben, nicht auf Wissen oder Vernunft. Dieser Glaube ermöglicht es Menschen, die dieselben Fehler im Lebensstil begehen, sich selbst davon zu überzeugen, dass ein Mikroorganismus dafür verantwortlich ist, dass sie krank werden. Und dieser Glaube lässt selbst sogenannte Ernährungsexperten zu dem Schluss kommen, dass bei einer Person mit Symptomen ein Mangel vorliege, nur weil die Symptome nach der Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels verschwinden. Wenn Sie Befürworter von Nahrungsergänzungsmitteln nach Beweisen fragen, dass ein Mangel ein echtes Problem darstellt, erhalten Sie in den meisten Fällen Folgendes. Das ist kein Beweis, das ist Unsinn.

Nehmen Sie als Beispiel Joe, Ihren durchschnittlichen Rohköstler. Joe leidet seit ein paar Monaten an Unwohlsein und seit Kurzem treten Symptome auf. Da Joe alle Rohkost-Websites verfolgt, die uns sagen, wie schwierig es für Rohkost-Veganer ist, „alle“ Nährstoffe zu bekommen, macht er sich Sorgen über Mangelerscheinungen.

Wenn Joe die Symptome bemerkt, ist es natürlich, dass ihm als Erstes ein Mangel in den Sinn kommt. Joe vereinbart einen Termin bei seiner Heilpraktikerin und erklärt ihr seine unorthodoxe Ernährung.

Joes Heilpraktikerin unterstützt Joes Rohkost-Ernährung voll und ganz, ist sich jedoch bewusst, dass Rohkost-Veganer Gefahr laufen, nicht alle Nährstoffe zu erhalten. Sie ordnet sofort eine Blutuntersuchung an und ist nicht überrascht, dass Joe tatsächlich einen „Mangel“ an bestimmten Nährstoffen hat.

Sie verschreibt Nahrungsergänzungsmittel, die Joe pflichtbewusst einnimmt. Joes Symptome verschwinden. Joe ist sich nun sicher, dass er das Richtige getan hat, als er zur Heilpraktikerin gegangen ist.

In ein paar Wochen geht Joe zur Nachuntersuchung wieder zur Heilpraktikerin und erzählt ihr von der Linderung der Symptome. Sie führt weitere Blutuntersuchungen durch, die zeigen, dass der vorherige „Mangel“ „geheilt“ wurde.

Sowohl Arzt als auch Patient sind nun fest davon überzeugt, dass die Katastrophe abgewendet wurde. Joe sträubt sich, darüber nachzudenken, was passiert wäre, wenn seine Heilpraktikerin das Problem nicht richtig diagnostiziert und gelöst hätte. Die

Heilpraktikerin gratuliert sich noch einmal dazu, dass sie sich für einen Beruf entschieden hat, der dem Leben so viel Sinn und Zweck verleiht.

Auch wenn es „offensichtlich“ erscheinen mag, dass Joe tatsächlich mit Nährstoffmangel zu kämpfen hatte, bleibt die Tatsache bestehen, dass zwischen dem Auftreten der Symptome und dem scheinbaren Happy End buchstäblich Dutzende falscher Annahmen gemacht wurden sowohl Joe als auch sein Arzt.

Die Fragen, die denkende Menschen stellen müssen, wenn sie eine Geschichte wie diese hören, sind:

1. Welche anderen Faktoren könnten Joes Symptome verursacht haben?
2. Welche Massstäbe wurden zur Beurteilung von Joes scheinbarem „Mangel“ herangezogen und spiegeln sie wider, was für den menschlichen Körper optimal ist? Woher wissen wir das?
3. Tun die Nährstoffe aus den Nahrungsergänzungsmitteln in Joes Blutkreislauf das, was sie tun sollen, oder werden sie dort als Abfall ausgeschieden?
4. Ist die Tatsache, dass Joes Symptome nach der Nahrungsergänzungstherapie verschwanden, ein Beweis dafür, dass ein Mangel vorlag? Wenn nicht, welche anderen Faktoren könnten das Verschwinden von Joes Symptomen verursacht haben?

Dies ist nur die kurze Liste. Nehmen wir Frage Nr. 4. Die Antwort lautet „Nein“ – die Tatsache, dass die Symptome nach der Nahrungsergänzung verschwanden, ist kein Beweis dafür, dass ein Mangel vorlag. Die Symptome sind das Ergebnis komplexer chemischer Prozesse, die im Körper ablaufen. Wenn eine neue Chemikalie eingeführt wird, verändern sich die Prozesse und Symptome (wie wir das auch bei den Medikamenten in der Beratung beschreiben).

Manchmal verschwinden die Symptome vollständig, manchmal verschwinden sie vorübergehend oder teilweise, manchmal verwandeln sie sich in andere Symptome und manchmal bleiben sie unverändert bestehen. Wenn sie verschwinden, wird davon ausgegangen, dass dies ein Beweis dafür ist, dass sie durch einen Mangel an dem Nährstoff verursacht wurden, der angeblich durch das Nahrungsergänzungsmittel geliefert wird.

Wenn sie nicht verschwinden, probieren die Leute normalerweise so lange neue Dinge aus, bis sie eines finden, das „funktioniert“. Wenn sie dann etwas finden, bei dem ihr Körper eine wichtigere Funktion erfüllen muss, als das, was er mit dem Symptom getan hat (die wichtigere Funktion ist die Eliminierung des Nahrungsergänzungsmittels), verkünden sie der Welt, dass sie ein Wunderpräparat gefunden haben, das Wirkung zeigt sie fühlen sich grossartig an.

So wie Aspirin Kopfschmerzen nicht „heilt“, heilen Nahrungsergänzungsmittel weder die Symptome noch stellen sie bei Personen mit wirklichem Mangel einen gesunden Nährstoffgehalt wieder her. Der chemische Prozess, der dazu führt, dass Aspirin Kopfschmerzen verschwinden lässt, ähnelt tatsächlich dem, der dazu führt, dass die „Mangelercheinungen“ nach der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln verschwinden.

Die Menschen glauben, dass eine Nahrungsergänzung einen Mangel heilt, und zwar durch dasselbe falsche und irrige Denken, das sie zu der Annahme verleitet, dass die Symptome in erster Linie durch Mängel verursacht werden. Es ist reine Überzeugung und Annahme, wie die Situation bei unserem Freund Joe.

Rückstände von Nahrungsergänzungsmitteln können im Blutkreislauf landen und von einem Arzt gemessen werden, der ihre Werte als ausreichend oder unzureichend einstuft (basierend auf fehlerhaften Standards, die aus Studien an kranken Menschen abgeleitet wurden).

Fakt ist jedoch, dass dies bei fraktionierten Nährstoffen der Fall ist, erfüllen nicht ihre eigentlichen Funktionen im Körper. Dass sie sich im Blutkreislauf befinden, ist keineswegs ein Beweis dafür, dass sie das tun, was sie tun sollen. Alles, was wir essen, trinken und atmen, gelangt in unser Blut. Unsere Blutbahnen transportieren ständig Nährstoffe und Abfallstoffe in unseren Körper hinein und aus ihm heraus.

Wenn unser Blut auf eine bestimmte Substanz untersucht wird, wie kann der Untersucher dann wissen, ob diese Substanz auf dem Weg in den Körper ist, eine wertvolle Funktion erfüllt oder als Abfall ausgeschieden wird?

Unsere Paranoia im Zusammenhang mit Nährstoffmangel muss durch rationales Denken und sachliche Beweise ersetzt werden. Wenn die Ermittler im Fernsehen einen Mord aufklären wollen, schliessen sie dann zuerst die unwahrscheinlichsten Verdächtigen aus? Nein. Wenn wir ein Symptom haben, müssen wir darauf achten, was das Problem höchstwahrscheinlich verursacht, und nicht auf etwas, das höchst unwahrscheinlich ist. Woher wissen wir, dass ein Nährstoffmangel unwahrscheinlich ist?

Denn, obwohl wir glauben, dass wir gesund leben, haben die meisten von uns Hunderte von Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, die sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken. Man muss kein «Columbo» sein, um zu verstehen, dass die Wahrscheinlichkeit, dass diese Gewohnheiten Ihre Probleme verursachen, weitaus grösser ist als ein Nährstoffmangel. Eine angemessene Reaktion auf das anfängliche Auftreten von Symptomen wäre daher, uns selbst zu sagen: «Welche Teile meiner Ernährung und meines Lebensstils stimmen, nicht mit denen überein, die die Gesundheit fördern?»

Nachdem wir die Antwort gefunden hatten, würden wir uns daran machen, diese schlechten Gewohnheiten zu ändern. Eine noch angemessenere Reaktion auf das Einsetzen der Symptome wäre, mit dem Essen aufzuhören. Essen sollte niemals erfolgen, wenn wir Symptome haben, da Symptome Anzeichen dafür sind, dass unser Körper wichtige Aufgaben verrichtet. Wir sollten unserem Körper nicht noch mehr Arbeit zumuten, da er ohnehin schon beschäftigt ist. Nahrung gibt uns erst Energie, wenn sie verdaut, absorbiert, assimiliert und in nutzbaren Brennstoff umgewandelt wurde, und das kostet unseren Körper 1–24 Stunden oder mehr ARBEIT.

Es sollte übrigens beachtet werden, dass Symptome, die auf einen Mangel zurückzuführen sind, verschwinden, wenn symptomatische Personen nur mit Wasser fasten. Wenn tatsächlich ein Mangel bestünde, würden sich die Symptome verschlimmern, wenn eine Person überhaupt keine Nährstoffe zu sich nehmen würde, aber das passiert nie. Immer wieder berichten Fastende, dass sie beim Fasten eine Linderung von Symptomen erleben, die zuvor fälschlicherweise auf Mangelerscheinungen zurückgeführt wurden.

Jede Krankheit hat eine gemeinsame Ursache, und diese Ursache ist die Ansammlung von Giftstoffen und Abfallstoffen im Körper. Krankheit entsteht durch Übermass, nicht durch Mangel. Überschüssiges Fett, Eiweiss, giftige Inhaltsstoffe, nicht erkennbare Chemikalien und unverdaute Abfälle, die unser Körper jeden Tag ausscheiden muss, führen dazu, dass unsere Organe nicht optimal funktionieren. Nicht funktionierende Organe können Nährstoffe nicht richtig aufnehmen.

Nährstoffdefizite, wenn sie tatsächlich vorliegen, sind ein Problem der Assimilation, nicht der Aufnahme. Das heisst, sie hängen nicht mit der Menge der Nährstoffe zusammen, die mit der Nahrung aufgenommen werden. Sie werden durch all die übermässige Aufnahme verursacht, die dazu führt, dass die Organe so stark geschädigt werden, dass sie die zugeführten Nährstoffe nicht mehr richtig nutzen können. Ist es sinnvoll, mehr Nährstoffe in einen Körper zu pumpen, der nicht in der Lage ist, sie aufzunehmen? Oder ist es sinnvoll, die Ursache der Störung zu beseitigen, damit unser Körper die Nährstoffe, die wir zu uns nehmen, verwerten kann?

Vitamin B12 ist ein gutes Beispiel dafür. Uns wird oft gesagt, dass Veganer B12 ergänzen müssen, weil pflanzliche Lebensmittel es nicht liefern. Dennoch sind etwa 95 % aller Personen, bei denen ein B12-Mangel diagnostiziert wird, Fleischesser. Säurebildende Lebensmittel wie Fleisch und Milchprodukte hemmen die Fähigkeit des Magens, den Katalysator (den sogenannten „intrinsischen Faktor“) zu bilden, den B12 zur Erfüllung seiner Funktion benötigt.

Das Problem liegt nicht darin, dass nicht ausreichend Vitamin B12 aufgenommen wird, sondern darin, dass der Körper es aufgrund von Überschüssen in der Nahrung nicht nutzen kann.

Darüber hinaus sollte bei Rohköstlern beachtet werden, dass Mängel immer an Standards gemessen werden, die als „normal“ gelten. Dazu wird das Blut scheinbar „gesunder“ Personen untersucht und Durchschnittswerte ermittelt. Da jedoch 98 % unserer Bevölkerung vorzeitig an degenerativen Erkrankungen sterben, können diese Daten nicht als zuverlässig angesehen werden. Wir können den optimalen

Nährstoffgehalt nicht ermitteln, indem wir das Blut von Personen untersuchen, die langsam an einer degenerativen Erkrankung sterben! Selbst wenn wir das Blut von Menschen untersuchen, die sehr gesund leben und sich eines ausserordentlich hohen Gesundheitsniveaus erfreuen, stehen wir vor dem anderen Hindernis, das ich erwähnt habe:

Wie können wir unter den Millionen verschiedener Chemikalien, die zu jedem Zeitpunkt in unserem Blut vorhanden sind, das tun? Erkennen Sie den Unterschied zwischen dem, was für das Funktionieren unseres Körpers lebenswichtig ist, und dem, was Abfall ist, der beseitigt wird?

Ärzte und andere machen einen gewaltigen logischen Sprung, wenn sie davon ausgehen, dass ein Nahrungsergänzungsmittel in Ihrem Blutkreislauf einen vermeintlichen „Mangel“ „heilt“. Nichts dergleichen wurde jemals endgültig geklärt und könnte es auch nie sein. Wir können unmöglich wissen, wie hoch der optimale Nährstoffgehalt ist. Wir haben noch nicht einmal alle Nährstoffe in Lebensmitteln identifiziert. Man schätzt, dass wir tatsächlich nur etwa 10 % davon kennen! Ist es in Anbetracht dessen nicht reine Arroganz und Torheit zu glauben, wir könnten das empfindliche Gleichgewicht der Nährstoffe, die unser Körper benötigt, wiederherstellen, indem wir sie einzeln aus der Nahrung extrahieren und in Form einer Pille einnehmen?

Zu dem wenigen, was wir über Nährstoffe wissen, gehört auch die Tatsache, dass sie zusammenwirken. Ohne die natürlich vorkommenden Chemikalien, die als Katalysatoren für andere Chemikalien wirken, sind Vitamine, Mineralien und andere Mikronährstoffe für unseren Körper nutzloser Abfall.

Die mutierten, hybridisierten, kultivierten Lebensmittel, die uns in modernen Supermärkten angeboten werden, sind ernährungsphysiologisch minderwertig und aus dem Gleichgewicht geraten, daran besteht kein Zweifel. Doch wie können wir wissen, welche Teile in der Masse vorhanden sind, wie sie sein sollten, und welche nicht? Können wir diesen Mangel an Gleichgewicht durch die Einnahme einer Pille ausgleichen, die alle Nährstoffe enthält, von denen wir wissen, dass sie vorhanden sind? Pillen können weder das Gleichgewicht der Nahrungsmittel, die wir essen, wiederherstellen, noch können sie das Gleichgewicht der Chemie in unserem Körper wiederherstellen.

Hier ist ein weiterer Punkt, den Sie berücksichtigen sollten. Wenn man die verschiedenen Diäten, die jeder in unserer Kultur zu sich nimmt, auf einer Skala von 0 bis 100 vergleicht, wobei „0“ der schlimmste vorstellbare Müll und „100“ das Optimum ist, stellt man fest, dass

selbst die gesundheitsbewusstesten Heilpraktiker, Kräuterkundige und Ernährungswissenschaftler kommen bestenfalls auf etwa 35. Dies sind typischerweise die Menschen, die uns vor Nährstoffmangel warnen.

Wir Rohköstler sind zwar nicht annähernd optimal auf dieser Skala von 0 bis 100, weil wir gezwungen sind, minderwertige Lebensmittel zu essen, aber zumindest ernähren wir uns gemäss unserem biologischen Plan. Dies bietet uns einen so grossen Vorteil, dass die meisten von uns sich leicht in die 80er-Jahre versetzen können, wenn wir hauptsächlich Obst, Gemüse und kleine Mengen Nüsse essen, richtig kombiniert. Warum um alles in der Welt erlauben wir uns zu sagen, dass WIR uns über Nährstoffmangel Sorgen machen müssen?

Allesfresser sind diejenigen, die sich Sorgen machen sollten, denn sie töten ihre Nährstoffe mit Feuer und sie arbeiten unter der verbrecherisch falschen Vorstellung, dass Menschen Allesfresser seien.

Was können wir tun, um sicherzustellen, dass es uns nicht an Nährstoffen mangelt? Nun ja, wir Rohköstler tun bereits das Wichtigste – biologisch angemessene Rohkost zu essen. Darüber hinaus können wir danach streben, frische, reife und schmackhafte Lebensmittel zu essen, da dies ein Indikator dafür ist, dass die Nährstoffe vorhanden sind. Wir können Wildfrüchte essen, wann immer wir die Gelegenheit dazu haben, denn Wildfrüchte wachsen freiwillig (dort, wo die Bedingungen am günstigsten sind), sie müssen ihr eigenes Wasser finden (tiefere Wurzeln bedeuten mehr Nährstoffe) und sie werden nicht mit chemischen Düngemitteln und anderen schädlichen Substanzen behandelt.

Ausserdem können wir für ausreichend Ruhe, Schlaf, Bewegung, Sonne und frische Luft sorgen, denn so können unsere Organe optimal funktionieren und unsere Zellen haben die beste Möglichkeit, die Nährstoffe, die wir zu uns nehmen, zu verwerten.

Rohkost-Fans müssen sich mit weitaus dringenderen Problemen befassen als mit Nährstoffmangel, zum Beispiel mit der Aufklärung über die wahren Ursachen von Krankheiten. Krankheiten entstehen durch Übermass und diese Tatsache wird von Ärzten, Heilpraktikern und Ernährungswissenschaftlern ignoriert. Wenn in jedem Fall, in dem Mangel für die Krankheit verantwortlich gemacht wird, die Exzesse, denen sich der Patient hingibt, gestoppt würden, würde auch die Krankheit aufhören. Das Wichtigste, an das wir uns erinnern sollten, ist, dass unser Körper die Nährstoffe, die wir mit der Nahrung aufnehmen, sehr effizient extrahieren und nutzen kann, wenn wir gesundheitsfördernde Gewohnheiten befolgen (was bei Rohkost mehr als bei allen anderen der Fall ist).

Lassen Sie alle **synthetisch hergestellten Nahrungsergänzungsmittel** weg. Auch **Bio-Nahrungsergänzungsmittel in Pulverform**, als Tabletten oder Kapseln. Dieses tote Zeug hat keinen Nutzen und kann Ihren Körper stark belasten. Auch **Kräuter in Alkohol eingelegt oder getrocknete Kräuter** taugen nichts. Bei diesen toten Pflanzen fehlt ebenfalls die Lebenskraft. Verzichten Sie auf **basisches Pulver** zum Einnehmen. So kann der Körper nicht korrekt entsäuern. Natürlich sehen das die Verkäufer solcher Produkte anders und bewerben diese sehr blumig. Sie wollen verkaufen. Ihre Gesundheit ist ihnen egal. Mit pflanzlicher Bio-Rohkost versorgen Sie Ihren Körper optimal mit allen notwendigen Nährstoffen.

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

als **Totenmittel**. Jeder Versuch, die natürlich gewachsenen, rein pflanzlichen Nahrungsmittel zu verbessern oder gar als Nahrungsmittelergänzung zu ersetzen, wird und muss, wie die Erfahrung lehrt, in körperlichen Krankheiten, geistiger Unlust und seelischen Störungen enden.

In den Nahrungsergänzungen, sowie pflanzlichen Medikamenten oder homöopathischen Mitteln dürfen keine Inhaltsstoffe aus Mais-, Kartoffel-, Weizen- oder Reisstärke enthalten sein. Diese fördern Entzündungen.

Weitere Informationen:

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

und hier: <https://www.schmerzexperten.ch/synthetische-vitamine-haben-keinen-nutzen-koennen-sogar-schaedlich-sein/>

Nach der Rohkostzeit: Entweder bleiben Sie dabei oder Sie...

können auf eine **vegane Ernährung** umstellen. Zahlreiche Bücher und/oder Internetseiten helfen Ihnen, dass Sie sich korrekt und vielseitig vegan ernähren können. Gute Restaurants, Kantinen und Hotels bieten vegane Menüs an. Essen Sie keine oder nur sehr wenige Soja/Tofu-Produkte. Sie können bereits gentechnisch verändert sein und sind auch sonst nicht so gesund, wie immer wieder zu lesen ist.

Essen Sie jedoch weiterhin 80 - 90 % Rohkost und vor allem Lebensmittel, die keinen Schleim produzieren.

! Achtung, sehr wichtig: Durch die Fastenkur und/oder Rohkost haben Sie einen reinen Darm, beginnen Sie mit warmem Essen langsam und mit **sehr kleinen** Portionen, vor allem wenn Sie wieder verschleimende Kohlenhydrate zu sich nehmen.

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

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

Entzündungshemmende Nahrungsmittel, die Sie immer essen sollten

Essen Sie nur Bioprodukte!

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

Folgende entzündungshemmende Nahrungsmittel - eine Auswahl - können hervorragend helfen, wenn alles andere auch stimmt. Vor allem die Ernährung.

- **Essen Sie täglich 1 - 2 Äpfel**, alte Sorten und ganz. An Darm erkrankte Menschen ohne Schale und Kerne.
- **Frischer Kurkuma / Curcumin**, nicht als Kapsel.
- **Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren.**
- **Frischer Ingwer.**
- Rosenkohl, Mangold, Blumenkohl und **unbedingt Brokkoli.**
- **Knoblauch**, Zwiebeln, Schalotten, Schnittlauch. Roh gegessen leiden Sie nicht an Blähungen.
- **Karotten**, unbedingt bei Darmkrankheiten.
- **Süßkartoffeln roh**, Khakifrüchte, Aprikosen.
- **Kräuter und Gewürze:** Rosmarin, Thymian, **Oregano**, Basilikum, Minze.
- **Omega-3-Fettsäuren:** Mangos, Honigmelone, **Walnüsse**, Blumenkohl.
- **Echter Schwarzkümmel.**
- **Schwarzkümmelöl**, sehr gut auch bei Hautproblemen (z.B. Psoriasis). Einfach auf die betroffenen Stellen auftragen.
- **Kreuzkümmel.**
- **Vitamin D** (natürliches Sonnenlicht).
- **Frischer Granatapfel.**

Was hilft gegen die Schmerzen und unregelmässige Zyklen

Bei **Endometriose** können Sie mit getrocknetem, pulverisiertem Blasentang (Meeresalgen-Pulver) Ihren Zyklus verlängern, bis zu 26 Tage. Bitte erst nach der Absetzung der Pille einnehmen. Ein Viertel bis zu einem halben Teelöffel pro Tag genügt. Zusammen mit Rohkost geht der Schmerz in kurzer Zeit (ca. 20 Tage) erheblich zurück. Die Menstruation geht auch mit der unten beschriebenen Ernährung zurück.

Folgendes kann Schmerzen schnell lindern.

- Weidenrindentropfen (das natürliche pflanzliche Aspirin), ohne Nebenwirkungen, erhältlich in der Apotheke. Fragen Sie nach der Anwendung.
- **Reichlich frischer Kurkuma** (Curcumin) lindert Schmerzen ebenfalls, ohne Nebenwirkungen. Besser als hoch dosiertes Ibuprofen (800 mg). Zudem kann Kurkuma Cholesterinsenker, Antidepressivas, chemotherapeutische Medikamente und Diabetesmedikamente ersetzen. Immer ohne Nebenwirkungen.
Quelle: naturalnews.com

- **Strenges Fasten** (über Tage) produziert Ketone und Endorphine. Die Stimmung hebt sich, Schmerzen werden gelindert oder verschwinden komplett. Lesen Sie unsere Infos über Zitronensaftkur.
- **Ingwer**, roh oder als Tee, auch wenn Sie spüren, dass eine Migräne auftaucht, nehmen Sie sofort Ingwer. In der Regel geht die Migräne zurück.
- **Mädesüßblüten** haben nicht nur schmerzlindernde Eigenschaften, sie schützen auch den Magen und Darm vor Läsionen und Geschwüren.
<https://www.pandalis.de/de/produkte/detail/produkt/maedesuessblueten-dr-pandalis-bio-tee/>

Wie gesund sind Öle

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

Gesunde Omega-3-Fettsäuren essen Sie mit Mangos, Blumenkohl und in Walnüssen. Eine Viertel Tasse Walnüsse enthält 2'700 mg Omega-3-Fettsäuren.

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

Viele Buch-Autoren schreiben sehr positiv über Kokosöl.

Vor ein paar Jahren und bereits vor rund 60 Jahren wurde Kokosnussöl durch die Industrie verteuert. Sie haben wissenschaftliche Arbeiten bezahlt und diese veröffentlicht. Darin stand, dass Kokosöl schädlicher sei als Schweineschmalz. Die von der Industrie bezahlten Medien haben diese Aussagen übernommen. Dummköpfe haben dann zwischen Tür und Angel weitererzählt, dass Kokosöl ja sogar tödlich sei.

Die Industrie war die gleiche Nahrungsmittelindustrie, die mit Zusatzstoffen, Konservierungsmitteln, Farbstoffen und Maissirup mit hohem Fruktosegehalt (HFCS) und anderen unnatürlichen Füllstoffen arbeitet. Also nichts Gesundes. Die Folge, Menschen werden immer kränker.

Die meisten Studien wurden mit **teilweise gehärtetem** Kokosöl durchgeführt. Reines Kokosöl, das nicht chemisch behandelt wurde, ist in Bezug auf die gesundheitliche Risikoperspektive etwas anderes. Sobald Kokosöl chemisch in einen hydrierten Zustand umgewandelt wurde, ist es nicht mehr natürlich oder organisch. Es sind zwei sehr unterschiedliche Produkte und haben gegensätzliche Wirkungen auf den menschlichen Körper.

Reines Bio-Kokosöl ist reich an Laurinsäure, einer mittelkettigen Fettsäure, die vom Körper in Monolaurin umgewandelt wird. Tatsächlich sind 50% des Kokosöls Laurinsäure, eine Verbindung, die normalerweise in der menschlichen Muttermilch vorkommt, was es zu einer der besten verfügbaren Nahrungsquellen für diesen Nährstoff macht. Laurinsäure ist vorteilhaft bei der Abwehr von Parasiten, Bakterien, Pilzen, Hefen und Viren.

Kokosöl besteht auch aus 86,5% gesättigten Fettsäuren, 5,8% einfach ungesättigten Fettsäuren und 0% Transfettsäuren. Es besteht aus mittelkettigen Fettsäuren (MCFAs), im Gegensatz zu Pflanzen- oder Samenölen, die aus langkettigen Fettsäuren (LCFAs) bestehen. LCFAs werden im Körper als LDL-Cholesterin gespeichert, tragen zur Verhärtung

der Arterien bei und belasten die Bauchspeicheldrüse und die Leber.

MCFAs unterstützen mit ihren antimikrobiellen Eigenschaften das Immunsystem. Sie sind leicht verdaulich und werden in Energie umgewandelt.

Beim Kauf von Kokosöl achten Sie auf die Bezeichnung **biologisches, natives Kokosöl**. Kokosöl kann die Herz-Kreislauf-Funktion steigern, beschädigte Zellen heilen, die zu Krebs und anderen Krankheiten führen können, und den Körper reinigen.

Wenn Sie Kokosöl löffelweise einnehmen, wird Ihnen übel. Also verwenden Sie nur wenig davon. Kokosöl ist ebenfalls für die Haut- und Haarpflege ideal.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Raus aus der Übersäuerung

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

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

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

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

Diese Schlacken belasten unsere Figur und unsere Gesundheit mit **Wassereinlagerungen, Cellulite und Übergewicht bis hin zu Arteriosklerose, Nierensteinen, Gicht, Rheuma (Schmerzen) usw.** Durch Diäten und Sport alleine können diese Schlacken nicht abgebaut werden, denn die Ursache dieser Probleme sind die abgelagerten Säuren und Schadstoffe. Der entscheidende Schritt zum Erfolg ist die Entschlackung.

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

Basenbäder unterstützen Ihr Vorhaben zusätzlich.

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

Woher die Säuren und Schadstoffe kommen

Einige Beispiele:

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

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

Was hilft Ihnen zusätzlich Ihr Immunsystem zu stärken

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

Sehr empfehlenswert ist diese Atemübung:

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, ohne anzulehnen.

Atmen Sie langsam tief ein bis in den Bauch.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- **Vitamin D-Spiegel**

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

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

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

Sonnenlicht heilt Hauterkrankungen

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

Sonnenlicht verbessert die Melatoninproduktion

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

Sonnenlicht bietet emotionale gesundheitliche Vorteile

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

Sonnenlicht verbessert die kognitive Funktion

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

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

- **Schlafen** Sie genügend. 8 Stunden und mehr. Wenn es geht bei offenem Fenster. Vor allem auch vor Mitternacht. Sobald Ihr Körper nicht mehr vergiftet ist, Sie moderat Sport treiben, Ihr Handy, Ihren Computer und Ihr TV-Gerät ausgeschaltet

haben, mind. eine halbe Stunde bevor Sie ins Bett gehen, können Sie herrlich schlafen.

- Speziell Frauen sollten keine normalen **Hygieneprodukte** wie Slips, Tampons, Binden, Slipeinlagen usw. tragen. Diese sind mit Glyphosat (Pestizide) «bereichert».

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

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

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

Auf vielfachen Wunsch informieren wir hier über Traubensilberkerze:

Traubensilberkerze kann für Frauen sehr gut wirken

Doch Sie müssen auch über die Gefahren informiert sein.

Traubensilberkerze (*Actaea racemosa*) ist ein vielseitig pflanzliches Heilmittel, und die verschiedenen gesundheitlichen Vorteile der blühenden Pflanze sind oft das Thema von umfassenden medizinischen Studien.

Traubensilberkerze ist eine natürliche Alternative zur Hormonersatztherapie (HRT)

Traubensilberkerze enthält **Phytoöstrogene** oder natürliche Verbindungen, die genau wie Östrogen im menschlichen Körper funktionieren. Das primäre aktive Phytoöstrogen der Pflanze ist **Fukinolsäure** und es ist verantwortlich für signifikante Veränderungen in den Brüsten, Endometrium, Eierstöcken und Gebärmutter. Traubensilberkerze kann als natürliche Alternative zu HRT verwendet werden, da Fukinolsäure eine Östrogen-ähnliche Reaktion stimuliert.

Traubensilberkerze kann menopause-bedingte Beschwerden lindern

Traubensilberkerzenpräparate werden häufig zur Linderung von Hitzewallungen und nächtlichen Schweissausbrüchen eingesetzt, können aber auch zur Behandlung anderer häufig auftretender Symptome wie Menopause, chronische Müdigkeit, Depression und Osteoporose eingesetzt werden.

Traubensilberkerze kann den Blutfluss verbessern und Kontraktionen stimulieren

Herkömmliche Hebammen raten Frauen zu schwarzen Kohosh Nahrungsergänzungen, wenn sie im letzten Trimester der Schwangerschaft sind. Die Ergänzungen helfen, den Blutfluss zum Becken zu erhöhen und Kontraktionen in der Gebärmutter zu stimulieren. In den letzten Wochen der Schwangerschaft kann Traubensilberkerze helfen den Gebärmutterhals «weicher» zu machen, so dass der Uterus auf die Wehen vorbereitet ist.

Traubensilberkerze kann Menstruationsbeschwerden und Störungen behandeln

Traubensilberkerze hat östrogene und kontraktionsauslösende Wirkungen, die zur Behandlung einiger Menstruationsstörungen beitragen können. Einige Frauen mit **Amenorrhoe** - späten oder abwesenden Perioden - verwenden Traubensilberkerze, um Menstruation zu induzieren. Das Kraut wird normalerweise als natürliches Heilmittel für unregelmässige Menstruationszyklen empfohlen.

! Da es helfen kann, den Gebärmutterhals zu erweitern, wird Traubensilberkerze auch verwendet, um Menstruationsbeschwerden zu behandeln. Während das Kraut wirksam ist, kann es auch negative Nebenwirkungen haben. Traubensilberkerze ist mit schweren oder anhaltenden Blutungen verbunden, und die Verwendung des Krauts kann Ihre Menstruation um mehrere Tage verlängern !

>>> Besprechen Sie eine Anwendung mit Traubensilberkerze mit Ihrer Ärztin oder mit Ihrem Arzt. Bei einer Langzeitanwendung können Nebenwirkungen auftauchen, wie Leberprobleme und Blutungen, da Traubensilberkerze blutverdünnend wird.

Unsere Empfehlung: Traubensilberkerze nur kurze Zeit nehmen. Ansonsten versorgen Sie Ihren Körper mit Rohkost, das ist immer noch das Beste. Danach eine vegane Ernährung mit einem hohen Rohkostanteil.

Granatapfel: Eine Alternative zur Hormonersatztherapie und dient zur Heilung von Eierstock-Erkrankungen

Trotz der starken östrogenen Eigenschaft von Granatapfel weist diese erstaunliche Frucht kein karzinogenes (krebsförderndes) Potential auf, wie die synthetischen und sogenannten bioidentischen oder «pflanzlichen» Östrogenen.

Granatapfel ist bekannt für ein wirksames Mittel gegen Krebs (Brust, Darm, Magen). Weitere positive Wirkungen von Granatapfel:

- Stärkt die Knochen bei Menopausen, Osteoporose
- Verbessert die Stimmung bei Depressionen, schlechten Gedanken
- Fördert die Herzgesundheit
 - Senkt Cholesterin
 - Senkt Bluthochdruck
 - Optimiert die Blutversorgung im Körper, wirkt blutverdünnend
 - Verbessert koronare Herzkrankheit, reduziert die Plaquebildung
 - Erhöht den Sauerstofffluss



Kinderwunsch I Babyernährung, siehe auch oben

Medikamente, die Pille, Spirale, Impfungen, Pestizide, andere Gifte und eine sehr schlechte Ernährung kann einen Kinderwunsch verhindern, doch auch Hormone, die Frauen mit Milchprodukten essen und/oder trinken.

Was die Hormone betrifft, deuten Studien darauf hin, dass handelsübliche Milch (sowohl von trächtigen als auch von nicht trächtigen Tieren) grosse Mengen an Östrogenen, Progesteron und anderen Plazentahormonen enthält, die schliesslich in die menschliche Nahrungskette gelangen, wobei der Verzehr von Milchprodukten 60 bis 80 Prozent der aufgenommenen Östrogene ausmacht. Milchöstrogene überleben die Verarbeitung, kommen sowohl in Rohmilch als auch in handelsüblichen Milchprodukten vor, sind in wesentlich höheren Konzentrationen mit zunehmendem MilCHFettanteil zu finden, ohne dass ein erkennbarer Unterschied zwischen Bio- und konventionellen Milchprodukten besteht – **das ist wichtig zu wissen**. Nicht nur Kühen werden Wachstumshormone injiziert. Ihre Hormone sind einfach von Natur aus in ihrem Körper vorhanden. Und sobald sie im *menschlichen* Körper sind, werden diese Rinderhormone in Östron und Östradiol umgewandelt, die wichtigsten aktiven menschlichen Östrogene. Und nach der Aufnahme können Rindersteroiden dann die Fortpflanzungsergebnisse negativ beeinträchtigen. (Siehe Quellen unten.)

Sie möchten gerne Kinder, aber es klappt einfach nicht? Essen Sie Rohkost, beide, Frau und Mann. Wenn sich die Körper erholt haben, kann es gut möglich sein, dass Ihr **Kinderwunsch** endlich erfüllt wird. Dafür braucht der Körper ein halbes bis ein ganzes Jahr.

Bei **Endometriose** braucht der Körper auch genügend Zeit und Verständnis von Ihnen, sobald der weibliche Körper entgiftet, entschlackt und entsäuert ist, geht die Menstruation zurück. Rohkostfrauen haben oft nur noch einen Tag für wenige Minuten oder Stunden ihre

Monatsblutung. Bauchschmerzen oder Krämpfe sind kein Thema mehr. **Wechseljahre** mit Rohkost plagen Sie auch nicht mehr.

Bei dieser Rohkost-Ernährung wird und bleibt der Körper rein. Die Menstruation geht zurück und kann wegbleiben. In der Heiligen Schrift wird dies mit dem bezeichnenden Wort: «**Reinigung**» benannt, was es in Wahrheit auch ist, rein - nicht länger beschmutzt durch den monatlichen Fluss unsauberen Blutes und anderer Abfallstoffe. Dies ist der ideale Zustand innerer Reinheit, geeignet für die «**Unbefleckte Empfängnis**». Wenn man es im Lichte dieser Wahrheit sieht, ist das ganze «**Madonnengeheimnis**» leicht zu verstehen. **Waren die Menschen früher nicht hochintelligent? Die wussten das!** Heute rennt Frau zum Arzt, wenn die Blutung wegbleibt und schluckt Hormone!

Kopf-, Zahn- u.a. Schmerzen, Übelkeit, Erbrechen und alle anderen sogenannten «Schwangerschaftskrankheiten», hören auf, und eine schmerzlose Geburt wird Sie erfreuen.

Für Ihr Baby haben Sie nach der Geburt genügend süsse Muttermilch über eine längere Zeit. Ihr Baby weint und schreit nicht, weil es auch rein auf die Welt kommt. Beginnen Sie mit der Rohkosternährung nicht während der Schwangerschaft, sondern 3 Monate vorher. Medikamente sollten Sie mind. 6 Monate vor der Zeugung absetzen. Und sofort den Körper mit einer Zitronenfastenkur beginnen zu reinigen.

Bei der Rohkosternährung während der Schwangerschaft müssen Sie nichts ändern, essen Sie einfach vermehrt natürliche Süßigkeiten, wie Früchte, Feigen, Rosinen, Datteln, Trauben usw.

Das Baby ernähren Sie so lange, wie es geht mit Ihrer Muttermilch. Danach oder nach ein paar Wochen können Sie mit Fruchtsaft, selbst gemacht, Gemüsebreie, auch selbst gemacht Ihr Baby ernähren - beginnen Sie mit kleinen Portionen. Sehr gut sind Äpfel, gerieben, Apfelsaft, ohne Schale, ohne Kerne. Mit etwas Honig können Sie das Essen versüssen. Babys haben heftiges Verlangen nach Süßem, und das beweist, dass Fruchtzucker das «Wesentliche» aller Ernährungslehren ist.

Kein normaler Zucker und auch kein Schnuller dem Baby geben!

Kommt das Baby mit einem Kaiserschnitt wohlgenährt mit Übergewicht und einem zu grossen Kopf auf die Welt. So hat sich die Mutter nicht allzu gesund ernährt.

Tausende schwangerer Mütter töten durch Überernährung ihre Kinder (halb), bevor diese geboren sind. Hier ist dann der einzig richtige Weg, die Kindersterblichkeit, die wir immer noch haben, auch in der Schweiz, zu bekämpfen. Es gibt keine andere höhere moralische Pflicht, als ein vollkommenes Wesen auf die Welt zu bringen.

Tipp: Junge Eltern haben in der Regel gesunde Kinder. Bei älteren Frauen können in der Schwangerschaft ernsthafte Komplikationen auftauchen. Nach der Geburt auch bei Kindern. Müssen schwangere Frauen zu Beginn für rund 3 Monate immer wieder mit Übelkeit und Erbrechen kämpfen, so ernähren sie sich ungesund und der Körper will den Fötus im Mutterleib schützen. Geben Sie Ihrem neugeborenen Baby immer **nur** Muttermilch. Damit die Milch die Lebenskraft nicht verliert, muss das Baby direkt von der Brustwarze trinken (saugen). Mit Muttermilch wird das Immunsystem des Babys aufgebaut.

Sehr schlecht für Ihr Kind: Geben Sie Ihrem Baby nachher Kuhmilch, wird das Immunsystem wieder vernichtet. Das Kind bekommt starke Wachstumshormone für ein Kalb, das schnell wachsen muss. Deshalb erkranken so viele Kinder.

Gehen Sie absolut fit und gesund, auch psychisch, Mutter und Vater, in eine Schwangerschaft. Schwache Eltern bekommen häufig Burn-out und flippen völlig aus.

Wechseljahrsbeschwerden

Mit Rohkost werden Sie keine Wechseljahrsbeschwerden spüren. Ihr Körper ist nicht verschlackt, verschleimt, vergiftet und übersäuert. Ein reiner Körper macht keine Beschwerden. Sie brauchen keine Hormone! Es geht Ihnen gut. Hormone, auch die bioidentischen sind hoch gefährlich.

Über Bewegung und Sport

Lesen Sie mehr im speziellen E-Book «Bewegung und mehr».

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

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

...

Mit Ernährung und Bewegung gestalten Sie Ihre Gesundheit!

...

Andere Meinungen

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

- Die «richtige» ketogene Ernährung. Diese wäre nicht so schlecht, doch sie wird dast immer falsch umgesetzt.
- Die Paleo Diät (Steinzeitdiät).
- Die Ätkins Diät.
- Die Blutgruppendiät, ebenfalls mit viel Fleisch, Eiern, Fisch, Milchprodukten usw.
- Kliniken, Rehasentren usw. Da wird empfohlen alles zu essen, oder man hat gar keine Wahl.

Unsere eigene langjährige Erfahrung mit erkrankten Frauen

Wir haben schon früh bei unserer Arbeit gesehen, dass eine vegane, gesunde Ernährung sehr schnell die Schmerzen verschwinden lässt und die Entzündungswerte bei Null liegen. Dafür mussten wir nicht jahrzehntelang forschen. In ein paar Tagen hatten wir in der Regel von unseren Klienten positive Ergebnisse. Doch Gluten und Lektine dürfen nicht vergessen werden. Diese können Entzündungen immer wieder auslösen oder fördern.

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

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



Vegane Sportler, vegane Weltmeister und Elitesportler

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

Viele gute Informationen zu Rohkost und veganer Ernährung:
<https://www.diet-health.info/> (auch hier auf Gluten und Lektine achten).

...

>>> Das müssen Sie lesen <<<

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

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

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

Durch das Zurückkehren in alte Gewohnheiten, heisst zur ungesunden Ernährung, hört das Ausscheiden weiterer Belastungen auf und der Betroffene fühlt sich wieder gut und stärker. Doch die falsche Ernährung rächt sich meistens schon in kurzer Zeit äusserst brutal.

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

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

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

...

Tipp: Ein interessanter Vortrag von Philip Wollen als Film in deutscher Sprache, 10 Minuten (zum Nachdenken): <https://www.youtube.com/watch?v=yYTIclsy6wA>

Wir werden immer nach Rezeptvorschlägen gefragt. Das würde unsere E-Books und Dienstleistung sprengen und die Kosten hochtreiben. Wenn Sie Hilfe benötigen, gibt es unzählige vegane Kochbücher und Bücher über Rohkost. Sie müssen einfach Lektine und Gluten weglassen und nicht zu viele Sojaprodukte essen. Wie wir immer wieder hören, macht das vegane Kochen und Zubereiten von Rohkost nach diesen Büchern richtig Spass. Und es schmeckt richtig traumhaft.

Wenn Sie verunsichert sind, was Sie nun tun sollen, melden Sie sich, bevor Sie alles falsch gemacht haben, damit wir Sie konkret beraten können. Lesen Sie unsere Unterlagen jedoch mind. zweimal durch und kreuzen Sie an, was wichtig ist.

Im zweiten Teil des E-Books folgen weitere, für Sie interessante Themen.

Quellen zum Thema Hormone, Milch, Kinderwunsch, Gebärmutterkrebs u.a.:

- [Hartmann S, Lacorn M, Steinhart H. Natürliches Vorkommen von Steroidhormonen in Lebensmitteln. Lebensmittelchemie. 1998;62\(1\):7-20. doi:10.1016/S0308-8146\(97\)00150-7.](#)
- [Maruyama K, Oshima T, Ohyama K. Exposition gegenüber exogenem Östrogen durch Aufnahme von handelsüblicher Milch von trächtigen Kühen. Pediatrics International. 2010;52\(1\):33-38.](#)
- [Ganmaa D, Cui X, Feskanich D, Hankinson SE, Willett WC. Milch, Milchproduktekonsum und das Risiko von Gebärmutterkrebs: Eine 26-jährige Nachbeobachtung. Int J Cancer. 2012;130\(11\):2664-2671. doi:10.1002/ijc.26265.](#)
- [Kim K, Wactawski-Wende J, Michels KA, et al. Der Verzehr von Milchprodukten steht bei gesunden Frauen vor der Menopause mit Fortpflanzungshormonen und sporadischer Anovulation in Zusammenhang. J Nutr. 2017;147\(2\):218-226.](#)
- [Hamilton BE, Martin JA, Osterman MJK, Curtin SC, Matthews TJ. Geburten: Endgültige Daten für 2014. Natl Vital Stat Rep. 2015;64\(12\):1-64.](#)
- [Grande M, Borobio V, Jimenez JM, et al. Antralfollikelzählung als Marker des biologischen Alters der Eierstöcke, um das Grundrisiko einer fetalen Aneuploidie widerzuspiegeln. Human Reprod. 2014;29\(6\):1337-1343. doi:10.1093/humrep/deu055. PMID:24682614](#)
- [Bozdog G, Calis P, Zengin D, Tanacan A, Karahan S. Altersbezogenes Normogramm für die Anzahl der Antralfollikel in der Allgemeinbevölkerung und Vergleich mit früheren Studien. Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol. 2016;206:120-124. doi:10.1016/j.ejogrb.2016.09.013. PMID:27689809](#)
- [Verma A, Agarwal S, Shukla R, Jain M, Srivastava A, Agarwal A. Antralfollikelzahl bei normalen \(fruchtbarkeitsgeprüften\) und unfruchtbaren indischen Frauen. Indian Journal of Radiology and Imaging. 2014;24\(3\):297. doi:10.4103/0971-3026.137061. PMID:25114395](#)
- [Scheffer GJ. Die Anzahl der Antralfollikel bei normalen Frauen mit nachgewiesener Fruchtbarkeit ist der beste Indikator für das reproduktive Alter. Menschliche Fortpflanzung. 2003;18\(4\):700-706. doi:10.1093/humrep/deg135. PMID:12660259](#)
- [Souter I, Chiu YH, Batsis M, et al. Der Zusammenhang zwischen Proteinaufnahme \(Menge und Art\) und der Anzahl der ovariellen Antralfollikel bei unfruchtbaren Frauen: Ergebnisse der prospektiven EARTH-Studienkohorte. BJOG: Eine internationale Zeitschrift für Geburtshilfe und Gynäkologie. 2017;124\(10\):1547-1555. doi:10.1111/1471-0528.14630. PMID:28278351](#)