Ein Leseproben-Download von
Homocystein Netzwerk

Alltagsfaktoren und der Homocysteinspiegel

Die Ernährung

Wenn Sie die Ernährungsrichtlinien einer ausgewogenen Ernährung befolgen, senken Sie automatisch den Homocysteinspiegel. In meinem Buch «Die 7 Revolutionen der Medizin» ist ein balanciertes Ernährungsprogramm ausführlich beschrieben. Hier noch einmal die wichtigsten Regeln in Eckdaten:

* Essen Sie eine Mahlzeit oder einen Snack innerhalb der ersten Stunde nach dem Aufstehen!
* Balancieren Sie in jeder Mahlzeit und in jedem Snack Protein, Kohlenhydrate und Fett im ungefähren Kalorien-Verhältnis (30–40–30)
* Essen Sie fünfmal täglich, 3 Mahlzeiten und 2 Zwischenmahlzeiten!
* Lassen Sie nie mehr als fünf Stunden zwischen den Mahlzeiten verstreichen!
* Essen Sie mehr Gemüse und Früchte. Reduzieren oder vermeiden Sie vollkommen Zucker, Brot, Nudeln, Körner und andere stärkehaltige, konzentrierte Kohlenhydrate mit hohem glykämischen Index!

Hier sei noch einmal auf die Bedeutung von Eiweiß hingewiesen. Sowohl ein Übermaß wie auch ein Mangel dieses Makronährstoffes kann Sie aus der Balance bringen. Zuviel Protein übersäuert Ihren Körper. Das ist besonders schädlich, wenn es an den B-Vitaminen mangelt, die Homocystein senken, da tierisches Eiweiß reich an der Aminosäure Methionin ist, die den Hcy-Wert hebt. Andererseits ist Methionin ein Baustein für SAMe. SAMe ist eine erwünschte Substanz für die Leberentgiftung und kann als Nahrungsergänzung auch zur Stimmungsaufhellung eingenommen werden.
Studien an 260 pensionierten Lehrern in Maryland, USA zeigen, dass auch ein Mangel an Protein den Homocysteinspiegel erhöhen kann.

Noch wichtiger aber ist es, die richtige Art von Protein zu essen. So ist unbelasteter Fisch und mageres Geflügel die erste Wahl, da es nicht nur leicht verwertbares Protein, sondern auch eine gute Quelle für Vitamin B_6 und B_{12} ist. Gemüse liefern eine große Menge Folsäure, etwas B_6, aber kein B_{12}. Deshalb haben Veganer, die überhaupt keine tierischen Produkte zu sich nehmen, oft hohe Hcy-Werte mit den entsprechenden Risikofaktoren. Lange fermentierte Sojaprodukte wie Tempeh, Natto oder auch Miso senken den Hcy-Wert nur leicht, sind aber eine gute alternative Proteinquelle.

2. Lebensmittel zur Vitamin B-Versorgung.

Hier ist eine Liste von Nahrungsmitteln, die Sie mit den B-Vitaminen versorgen, die Sie zur Senkung des Hcy-Wertes brauchen:

Nahrungsmittelquellen für Vitamin B_{12}

Nahrung	Menge pro 100g
Sardinen	28 Mikrogramm
Austern	15 Mikrogramm
Hüttenkäse	5 Mikrogramm

Thunfisch	5 Mikrogramm
Pute und Hähnchen	2 Mikrogramm
Lamm	1,8 Mikrogramm
Eier	1,7 Mikrogramm
Käse	1,5 Mikrogramm

Bei einem Hcy-Wert von 8 oder darunter beträgt die optimale Menge 10 Mikrogramm Vitamin B_{12} pro Tag. Um einen erhöhten Hcy-Wert zu senken, sind sehr viel höhere Vitamin B_{12}-Gaben notwendig, die man allein über die täglichen Mahlzeiten nicht erreichen kann. Ist der Hcy-Wert über 8, sollte man sich daher nicht nur auf eine gesünderer Ernährung verlassen, sondern auch «Synervit» zur Homocysteinsenkung einsetzen.

Nahrungsmittelquellen für Vitamin B_6

Nahrung	Menge pro 100g
Lachs	0,82 Mikrogramm
Fasan	0,66 Mikrogramm
Bananen	0,51 Mikrogramm
Truthahn	0,47 Mikrogramm
Nierenbohnen	0,44 Mikrogramm
Makrele	0,40 Mikrogramm
Hase	0,29 Mikrogramm
Rosenkohl	0,28 Mikrogramm

Nahrungsmittelquellen für Folsäure

Nahrung	Menge pro 100g
Weizenkeime	325 Mikrogramm
Linsen, gekocht	180 Mikrogramm

Hirse	170 Mikrogramm
Sonnenblumenkerne	164 Mikrogramm
Endiviensalat	142 Mikrogramm
Kichererbsen, gekocht	141 Mikrogramm
Spinat	140 Mikrogramm
Broccoli, Romanasalat	130 Mikrogramm
Nierenbohnen	115 Mikrogramm
Rosenkohl, Rote Beete	110 Mikrogramm
Orangensaft (frisch gepresst)	110 Mikrogramm
Spargel	98 Mikrogramm
Haferflocken	87 Mikrogramm
Haselnüsse	72 Mikrogramm
Avocado	66 Mikrogramm

Der erforderliche tägliche Bedarf an Folsäure beträgt bei niedrigem Hcy-Wert von 8 oder darunter ungefähr 600–900 Mikrogramm. Auch hier ist eine weitaus höhere Versorgung notwendig, um einen erhöhten Hcy-Wert zu senken.

Für die vegetarische Lebensweise gibt es einige interessante wissenswerte Ergebnisse bei Untersuchungen. Durch den Mangel an Vitamin B_{12} liegt der durchschnittliche Hcy-Wert von Vegetariern um einen Punkt höher als bei Nicht-Vegetariern. Wenn man sich also vegetarisch ernährt, sollte man auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin B_{12} achten. Bedauerlicherweise wissen viele Vegetarier und Veganer nicht, dass das Vitamin B_{12} aus Meeresalgen unterschiedlich zum Vitamin B_{12} aus tierischen Quellen ist und daher einen Mangel nicht ausgleichen kann. Bei Veganern sind die Bakterien im distalen Dünndarm die einzige, aber ungenügende Vitamin B_{12}-Quelle. Nicht zu vergessen ist natürlich auch eine ausreichende Versorgung an Proteinen und langkettigen Omega-3-Fettsäuren. Die kurzkettige Form von Omega-3 aus Leinsamen oder

Weizenkeimen wird nur unzureichend (höchstens zu 5%) in die essentiellen Formen von EPA und DHA umgebaut. Heute stehen uns die Quellen für langkettige Omega-3-Fettsäuren, wie sie unsere Vorfahren noch kannten, nicht mehr oder nur ganz selten zur Verfügung. Durch Stalltierhaltung, Züchtung und verändertem Futter ist der Gehalt an langkettigen Omega-3-Fettsäuren bei unseren Haustieren von durchschnittlich 30% auf 0% gesunken. Nur noch wenige Tiere – wie zum Beispiel der Bison – weisen noch größere Mengen an langkettigen Omega-3-Fettsäuren auf. Auch das Gehirn von Tieren als größere Omega-3-Träger ist insbesondere nach der BSE-Katastrophe von unserem Speiseplan verschwunden. Mit der Versorgung durch Hochseefische als natürliche Quelle von langkettigen Omega-3-Fettsäuren ist es auch nicht zum Besten bestellt. Entweder sind sie in Fischfarmen mit Antibiotika und anderen chemischen Medikamenten aufgewachsen oder durch Schwermetalle massiv belastet. So empfiehlt sogar schon die WHO (Weltgesundheitsorganisation) nur noch einmal monatlich eine Fischmahlzeit mit Hochseefisch. Für eine ausreichende Versorgung mit langkettigen Omega-3-Fettsäuren geht also kein Weg an der Substitution mit pharmazeutisch reinem Fischöl wie bei «RXOmega» (mit 60% EPA und DHA) vorbei.

3. Vegetarische Lebensmittel

Auch die Versorgung mit genügend Gemüse, Salaten und Früchten ist für einen niedrigen Homocysteinspiegel essentiell. Die vegetarischen Lebensmittel sind – neben der Bedeutung als Antioxidantien und Basenspender – auch die beste Quelle für Folsäure. Wenn Sie sich an die Richtlinien des von mir empfohlenen Ernährungsprogramms halten, können Sie Ihren Hcy-Wert in vier Wochen um 10% senken. Die von den staatlichen Institutionen empfohlene Menge an Folsäure beträgt für Männer wie für Frauen 400 Mikrogramm, für schwangere Frauen 600 Mikrogramm und für stillende Frauen 500

Mikrogramm. Um einen erhöhten Hcy-Wert in die optimale Zone (unter 8) zu senken, braucht man jedoch viel größere Mengen von Folsäure. Das bedeutet in der Praxis zweigleisig zu fahren: genügend vegetarische Nahrung und – bei trotzdem erhöhten Werten – zusätzlich B-Vitamine wie in «Synervit» einzunehmen.
Bei Gemüse gilt es einen wichtigen Faktor zu beachten. Folsäure ist extrem anfällig für Hitze, daher dürfen die Gemüse nicht zu lange gekocht werden. Hier gilt «weniger ist mehr». Dämpfen oder – wie die Asiaten es tun – im Wok schwenken ist die zweckmäßigste Zubereitungsart, um die empfindlichen Inhaltstoffe zu erhalten.

Hier folgen einige Gemüse-Kochzeiten, die man nicht überschreiten sollte, wenn man Folsäure erhalten will:

Broccoli, Blumenkohl	3 Minuten
Grüne Bohnen	3 Minuten
Spinat	1 Minute
Kohl	2 Minuten

4. Knoblauch

Viele kennen Knoblauch nicht nur als Gewürz, sondern auch als Heilmittel. Knoblauch hat einen hervorragenden Ruf als Gefäßmittel und als vorbeugende Maßnahme gegen Herzerkrankungen. Warum? Knoblauch ist reich an Allium, einer schwefelhaltigen Aminosäure, die bei der Produktion von Glutathion hilfreich ist. Knoblauch unterstützt den Körper bei der Herstellung des Enzyms Glutathion-S-Transferase, das gegen krebserregende Stoffe sehr wirksam ist. Knoblauch entgiftet und erhöht den Glutathion-Spiegel. Wenn dieser Spiegel steigt, senkt sich der Hcy-Wert.

5. Kaffee und schwarzer Tee

Eine Studie des Universitätshospitals in Nijmegen zeigt, dass ein

Liter Kaffee täglich – das entspricht ungefähr vier Tassen – nach zwei Wochen den Hcy-Wert um 10% erhöhte. Offensichtlich war nicht allein das Koffein für die Erhöhung ausschlaggebend. Auch andere Stoffe im Kaffee taten ein Übriges, da allein eine Koffeintablette eine Erhöhung um 5% nach sich zog. Bei einer Umstellung auf koffeinfreien Kaffee würde sich der Hcy-Wert demnach immer noch um die anderen 5% erhöhen. Bei der Suche nach Alternativen zu Kaffee fanden Wissenschaftler der Universität Wagingen, dass schwarzer Tee durch den Inhaltsstoff Polyphenol eine fast gleiche Erhöhung des Homocysteinspiegels nach sich zog (11% statt 12% bei Kaffee). Was den Hcy-Wert betrifft, ist gegen Kaffee wie auch schwarzen Tee nichts einzuwenden, wenn er in Maßen genossen wird (ein bis zwei Tassen täglich).

ANDERE FAKTOREN DER LEBENSWEISE

1. Stress

Gemeint ist hier der schädliche Dystress, der typischerweise mit Überlastung auftritt. Der so genannte «gute» Stress dagegen stimuliert Energiereserven. Dystress kann ein Auslöser für Angina Pectoris, Herzinfarkt oder Schlaganfall sein, da er die Blutgefäße verengt und für Entzündungen der Arterienwände sorgt. Obwohl bisher noch unbekannt blieb, wie Stress genau auf diese Erkrankungen einwirkt, hat man in vielen Untersuchungen festgestellt, dass Stress – besonders wenn er mit Emotionen von Feindseligkeit und unterdrücktem Ärger einhergeht – den Hcy-Wert ansteigen lässt. Wenn Sie ein Leben mit viel Ärger und Frustration führen, oft irritierbar und schlecht gelaunt sind, dem Leben und den Mitmenschen kritisch und feindselig gegenüberstehen, gehen Sie ein erhöhtes Risiko ein, einen hohen Hcy-Wert mit den entsprechenden Folgeerkrankungen zu haben.

Um Stress wirkungsvoll abzubauen, gibt es viele Methoden: Sport oder ganz einfach Bewegung, Meditation, Entspannungsübungen oder vertiefte Atmung. Wichtig ist aber auch eine vitamin- und mineralstoffhaltige, basische Ernährung sowie Nahrungsergänzungen mit Magnesium und den B-Vitaminen, die einen erhöhten Hcy-Wert senken. Man kann also durch Anhebung des eigenen Energieniveaus mit den geeigneten Nahrungsmitteln und Nahrungsergänzungen auch die Fähigkeit steigern, mit Stress gelassener umzugehen.

2. Rauchen

Abgesehen von all den Gesundheitsrisiken, die man durch Rauchen eingeht, steigt der Hcy-Wert bei Rauchern, die täglich 20 Zigaretten konsumieren, um fast 20%. Bei einer Untersuchung der Wisconsin Medical School in den USA zeigte sich ein interessantes Ergebnis. Bei Menschen, die von ihrer Tabaksucht loskommen, sank der Hcy-Wert in sechs Monaten um 12%. Die Reduzierung des Konsums von durchschnittlich 35 auf 4-8 Zigaretten täglich ergab allerdings– was den Hcy-Wert betrifft – keinen Unterschied.

Der Zusammenhang von Tabakkonsum und einem erhöhten Hcy-Wert ist vor allem auch für schwangere Frauen wichtig, deren Bedarf an Folsäure besonders hoch ist. Rauchen verbraucht viele Vitamine, die als Antioxidantien dienen, darunter auch Vitamin B_6, B_{12} und Folsäure, und kann so zu dem erhöhten Hcy-Wert führen.

»Tacheles» oder Gesundheit und Selbstverantwortung))

«You can lead a horse to water, but you can't make it drink» oder
Du kannst ein Pferd zur Tränke führen, trinken muss es selbst.

Altes Sprichwort der Cowboys

Wir leben in einer Welt, in der vieles «verrückt» ist. Nach meiner Auslegung des Begriffes «verrückt» ist, wenn man als Individuum, als Lebens- oder Arbeitsgemeinschaft sowie als Nation den angestammten Platz der Lebensgesetze missachtet und diese Gesetze verrückt. Wenn beispielsweise Macht und Profit mehr zählen als Gesundheit und Leben. Verrückt ist auch, wenn die Stimme des gesunden Menschenverstandes nicht mehr gehört wird. Verrückt ist, wenn man aus Überlebensangst die Lebensgrundlage vergiftet. Wenn Sie sich einmal die Zeit nehmen und die Situation auf unserer Erde mit etwas Abstand betrachten, werden Sie sehen, was ich meine.

* Wir vergiften unsere Flüsse, Seen und Meere und damit den Lebensquell, aus dem wir trinken und aus dem wir alle entstanden sind.
* Wir verpesten die Luft, die wir atmen, und holzen die Regenerations-Lunge der Erde ab, den Regenwald.
* Wir erzeugen tierisches Eiweiß, das wegen hoher Hormon- und

Giftstoffanteile gesundheitsschädlich ist.

* Die Fische unserer Meere sind so schwermetallbelastet, dass sie als Nahrung für unsere Gesundheit gefährlich sind.
* Viele unserer vegetarischen Nahrungsmittel sind pestizid- und schwermetallverseucht oder genmanipuliert mit hohem Risiko für unsere Gesundheit.
* Die elektromagnetischen Felder sind durch die hochfrequenten Strahlen von Satelliten, Radar, Mobilfunkantennen, Handys, schnurlosen Telefonen und einer Vielfalt von niederfrequenten Strahlungsquellen in Haushalt und Industrie so stark gewachsen, dass sie massive Gesundheitsprobleme erzeugen.

Wenn man sich als Autor herausnimmt, Missstände der Pharma-, Lebensmittel- oder Elektro-Industrie und die Verfehlungen von Medizin und Politik offen zu legen und zu kritisieren, kann man mit zwei an der Oberfläche gegensätzlichen Reaktionen rechnen: Ablehnung bei den Bloßgestellten und Kritisierten, Zustimmung bei den Betroffenen und Geschädigten. Diese Reaktionen haben aber in der Tiefe etwas gemeinsam: **Sie lassen alles, so wie es ist, und damit ziehen beide Seiten am gleichen Strick. Beide Parteien sitzen im gleichen Boot namens «Status quo».**

Dieses Buch will etwas anderes. Es will etwas in Ihnen als Leser bewegen. Ich bin mir sicher, dass die gemachten Aussagen ihren Weg finden werden in den Kopf und in das Herz des einen oder anderen Verantwortlichen der oben kritisierten Kreise. Auf der anderen Seite stehen Sie als Verbraucher/in, als Betroffene/r, als Geschädigte/r und Leidtragende/r. Meiner Kritik zuzustimmen, nur mit dem Kopf zu nicken und es «schon immer gewusst haben» wird Ihnen nichts nützen und es wird nichts verändern. Das Nicken bewegt nur Ihren Schädel, aber nicht den Inhalt. Damit zementieren Sie den Status quo. Lesen Sie, hören Sie die Botschaft, bewegen

Sie sich und tun Sie etwas! Wenn Sie an den beschriebenen Fakten zweifeln, ist schon etwas in Bewegung gekommen. Bleiben Sie da nicht stehen! Zweifeln Sie und forschen Sie selbst nach den Antworten. Wenn Sie Ihre Antworten gefunden haben, dann ändern Sie etwas in Ihrem ureigenen Bereich: Ihrem Leben, Ihrer Wohnung, Ihrer Familie, Ihrer Ernährung. Schreiben Sie Ihren Einkaufszettel um, bereiten Sie andere Mahlzeiten zu, werfen Sie hier und heute die verseuchten Nahrungsmittel und die schädlichen Öle aus Ihrer Küche! Niemand kann Sie aufhalten, außer Sie selbst.

Ich stelle hier den schlimmsten Kontrahenten Ihrer Gesundheit an den Pranger. Es ist nicht die Pharma-Industrie, der Politiker, der Mobilfunkkonzern oder der Pestizid spritzende Landwirtschaftsbetrieb. Es ist Ihre eigene Trägheit, das Gewohnheitstier in Ihnen, der innere Schweinehund. Wenn Sie wollen, können Sie Ihre Welt verbessern und in ein paar Stunden, mit ein paar Handgriffen den Großteil der Belastungen massiv reduzieren.

Ich will Ihnen ein Beispiel geben: Viele meiner Patienten sind über die möglichen Gefahren einer Mobilfunkantenne in ihrer Umgebung beunruhigt. Zu Recht, sage ich, aber wie sieht es in Ihrem Haus aus? Viele haben sich aus Unwissen oder Bequemlichkeit eine stärkere Elektrosmogbelastung durch schnurlose DECT-Telefone, Mikrowelle oder andere Elektrosmogquellen ins Haus geholt, als es je ein Mobilfunkmast sein kann. Für das Unwissen gibt es Informationen, wie in diesem Buch. Für die eigene Bequemlichkeit haben Sie als Leser allein die Verantwortung.

In diesem Kapitel rede ich «Tacheles» über Ihre Verantwortung für Ihre Gesundheit. Ich fordere Sie auf, die Welt so zu sehen, wie sie ist. Nicht wie Sie sie haben wollen oder wie sie sein sollte, weder schön- noch schlechtgeredet.

Es liegt in der Natur der Sache, dass man in einem medizinischen oder naturheilkundlichen Beruf mit überdurchschnittlich viel Leiden und Gesundheitsstörungen in Kontakt kommt. Die Liste ihrer Befindensstörungen, Symptome, Krankheiten und Schmerzen, die meine Praxis aufsuchen, reicht von Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, Übergewicht und gestörter Verdauung bis hin zu den schwersten Krankheitsbildern wie Krebs, Autoimmunerkrankungen, Herzinfarkt, Schlaganfall, Alzheimer, Multipler Sklerose, Depressionen, Knochendegeneration und vielen anderen Zivilisationserkrankungen.

Viele dieser Störungen und Krankheiten werden durch genetische Veranlagungen mitbestimmt. Dennoch gibt es eine Reihe von Faktoren, die erst diese Erbanlagen dazu bringen, ihr genetisches Potenzial im Leben eines Menschen auszuspielen. Die Unausweichlichkeit von Krankheit und Leiden ist für viele eine manchmal erdrückende Realität. Gleichwohl sind es oft die Lebensumstände, die schlummernde genetische Schwachstellen erst zum Tragen kommen lassen.

Aus dieser Tatsache lassen sich einige offensichtliche und überaus wichtige Konsequenzen ziehen:

* Jeder Mensch hält einen großen Anteil seiner Gesunderhaltung, Genesung und Heilung in den eigenen Händen.
* Es liegt in der eigenen Verantwortung, sich Informationen und Rat zu besorgen und auf die ureigenste, innere Stimme zu hören.
* Nur die Umsetzung und die Integration der gewonnenen Informationen und der fachkundigen Anweisungen in das tägliche Leben wird Hilfe, Linderung und Heilung bringen.
* Mit was und wie man seinen Körper und seine Seele ernährt, wird Ihnen als Gesundheit und Wohlbefinden zurückgegeben. Anders ausgedrückt heißt das: Was Sie heute an Zeit und Geld in Ihre Gesundheit investieren, brauchen Sie später nicht für Krankheiten aufzuwenden.

Was hier wie Binsenwahrheiten klingt, ist aber erstaunlich oft Neuland für viele Patienten und Patientinnen. Es gibt viele Möglichkeiten, der eigenen Gesundheit einen gewaltigen Schub zu versetzen. Das bedeutet meistens, einige Gewohnheiten im täglichen Umgang mit unserer Nahrung und unserer nahen Umwelt zu ändern. Das kann auch heißen, Werte neu zu überdenken und Prioritäten neu zu setzen. Das kann bedeuten, Geld in die eigene Gesundheit in Form von Anschaffungen, Nahrungsergänzungen und Behandlungen zu investieren. Überlegen Sie einmal, ob Sie diese Möglichkeiten nicht bevorzugen, anstatt Geld in eine marode Krankenversicherung zu stecken, die jährlich die Beiträge massiv erhöht, Ihnen aber nicht die Behandlung angedeihen lässt, die Sie heilen kann. In der Regel zahlen Sie für eine Krankenversicherung, die wirkliche Vorbeugung nicht kennt oder gar bezahlt, die aber Unsummen für Therapien ausgibt, die Sie gar nicht haben wollen. Oftmals sind diese Therapien der Anfang einer endlosen Krankenkarriere, die Sie nicht heilt, sondern noch kränker macht, als Sie bereits sind.

Privatversicherte können heute schon eine Notfallversicherung abschließen, die ihnen bei einer hohen Selbstbeteiligung den Notfall – beispielsweise durch einen Unfall – absichert, ihnen aber die Freiheit lässt die restlichen 80% eines normalen Beitrags nach eigenem Gutdünken einzusetzen. Das gibt Ihnen die finanzielle Freiheit, beispielsweise unvergiftete, vitalstoffreiche Nahrungsmittel einzukaufen, vorbeugend entsprechende hochwertige Nahrungsergänzungen einzunehmen oder in Heilweisen zu investieren, die wirklich zur Gesundung beitragen.

Stellen Sie sich Ihre Gesundheit als ein strahlendes Licht vor. Wenn dieses Licht mit einem Dimmer nur um 1% heruntergedreht wird, bemerken Sie gar nichts. Wenn dieser Vorgang alle 5 Minuten wieder-

holt wird, werden Sie trotzdem lange Zeit nichts bemerken. Über die Jahre und manchmal Jahrzehnte tragen viele Faktoren dazu bei, dass Ihre Vitalität und die Kraft Ihres Immunsystems «gedimmt» wird. Doch ab einem gewissen Zeitpunkt bemerken Sie, dass Ihre Gesundheit nicht mehr strahlt. Sie fühlen Sich alt, erschöpft oder manchmal erst im Vergleich zu jemandem mit strahlender Gesundheit und dessen «Ausstrahlung» blass und düster. Sie können den Vorgang des «Gesundheitsdimmens» wieder rückgängig machen. Viel liegt dabei an Ihrer eigenen Initiative und in Ihrer eigenen Verantwortung.

Im Folgenden stelle ich Ihnen einige Bereiche des täglichen Lebens vor, die Ihre Gesundheit massiv beeinträchtigen können. Der Einfluss dieser Faktoren kann so stark sein, dass Sie es sogar mit dem Tod bezahlen, wenn Sie diese nicht ändern. Das Tückische bei vielen dieser Einflüsse ist, dass wir sie durch die oft lange Zeitspanne zwischen Ursache und Wirkung nicht mehr mit dem Auslöser in Verbindung bringen.

FAKTOR ERNÄHRUNG (1. TEIL)

Der erste Faktor ist unsere Ernährung. Dreimal am Tag, wenn nicht öfter, versorgen wir unseren Körper mit Energie in Form von Nahrung. Ich möchte Ihnen an dieser Stelle gerne das Beispiel nennen, das ich auch in meiner Praxis hernehme, um die Wichtigkeit der richtigen Nahrungsaufnahme zu verdeutlichen.

Wenn Sie mit Ihrem Auto an eine Tankstelle fahren, was tanken Sie dann für einen Treibstoff? – Ich hoffe doch Super, wenn Ihr Auto Super braucht, Normal, wenn es für Normalbenzin gebaut wurde. Warum nicht Diesel? Sie könnten eine Menge Geld sparen. –

Natürlich füllen Sie keinen Diesel in den Tank, wenn Ihr Auto Super braucht. Sie würden schon nach ein paar Kilometern merken, dass Sie einen gravierenden Fehler gemacht haben. Sie tanken also den «richtigen» Treibstoff für Ihr Auto. Was kaufen Sie sich aber in der Tankstelle für den «kleinen Hunger unterwegs»? Einen Energieriegel mit künstlichem Aroma, Farb- und Konservierungsstoffen, Sojaeiweiß, Zucker, der «verbrauchte Energie sofort zurück bringt», wie er verspricht? Eine Cola mit Koffein und Süßstoff? Chips mit Akrylamid? Und was geben Sie Ihren Kindern zu essen, wenn sie an der Tankstelle quengeln? Mit was belohnen Sie sonst Ihre Kinder für gute Noten, fürs Stillhalten, zum Geburtstag oder für die Hilfe im Haushalt?

Wie glauben Sie, wird Ihr Körper und der Ihrer Kinder mit diesem «Treibstoff» umgehen? Ihr «Körper-Motor» wird nicht nach ein paar Kilometern anfangen zu rauchen, sondern – und das vielleicht erst nach 10 oder 20 Jahren – beispielsweise Diabetes, Krebs oder Depressionen entwickeln.

Was braucht Ihr Körper als Treibstoff?

* Gute Qualität an natürlichen Lebensmitteln, die nicht mit chemischen Mitteln gespritzt, mit Schwermetallen belastet, mit Antibiotika und anderen Medikamenten angefüllt sind. Sie brauchen Nahrung, die reich an Enzymen, Mineralien, Vitaminen, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen sind. Sie brauchen tierische Produkte von Tieren, die natürlich leben dürfen und das Futter bekommen, das für diese Tiere artgerecht ist. Kurz gesagt: Ihr Körper ist auf unbelastete und lebendige Nahrung geeicht und angewiesen. Ernähren Sie sich «artgerecht»! Alles was lebendig und enzymreich ist, gibt Ihrem Körper Leben. Enzyme sind der Antrieb für den Stoffwechsel und der Zündfunke für Ihren «Motor».

* Geeignete Nahrungsergänzungen, die das ersetzen, was im täglichen Nahrungsmittelangebot nicht mehr vorhanden ist, zum Beispiel langkettige Omega-3-Fettsäuren. Diese Fettsäuren können Sie über Fisch (zu belastet mit Schwermetallen) oder Fleisch (der 30%ige Omega-3-Anteil fällt weg bei Stallhaltung und falscher Fütterung) nicht mehr in genügendem Maß aufnehmen. Qualitativ hochwertige Nahrungsergänzungen sind teurer als «Billigprodukte». Das gilt für Vitamine und Fischöl genauso wie zum Beispiel für Mineralstoffe und Enzymzubereitungen.
* Gutes Wasser ist als Lebensquell unverzichtbar. Die Qualität beeinflusst alle Stoffwechselprozesse und damit die Gesundheit unseres Organismus. Jede Körperzelle ist von Wasser durchdrungen und umgeben. Jede Kommunikation zwischen den einzelnen Zellen, den Zellverbänden und Organen untereinander wird erst durch das Medium Wasser möglich. Wasser hat als Lösungsmittel und Informationsträger viele Aufgaben. Zum Flüssigkeitshaushalt ist allein gutes, lebendiges Wasser notwendig. Alle anderen Getränke sind nicht essentiell. Lesen Sie das Kapitel «Wasser» in meinem Buch «Die 7 Revolutionen der Medizin».
* Die richtige Zubereitungsform unserer Nahrung ist wichtig. Achten Sie auf die ausgewogene Zusammensetzung der Makronährstoffe Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett wie auch auf eine schonende Verarbeitung. Besonders wichtig ist, wie Sie mit höheren Temperaturen umgehen. Hocherhitzte Fette mutieren zu Transfetten, bekannt als «Killerfette». Der Name weist schon darauf hin, dass sich diese Fette für die Gesundheit katastrophal auswirken.
* Bestimmte Lebensmittel und Lebensmittelzusätze sind Gift, auch wenn Sie von den Behörden als unbedenklich eingestuft werden. Denken Sie daran, auch Asbest, Contergan, Vioxx, Dextra, Celebrex, BSE oder radioaktive Strahlen wurden von den damals zuständigen Behörden als gesundheitlich unbedenklich

eingestuft. Wenn Sie etwas für Ihre Gesundheit tun wollen oder müssen, nehmen Sie die folgenden Bestandteile aus Ihrer Ernährung: Aspartam oder andere Süßstoffe; Glutamate als Geschmacksverstärker; Sojaprodukte außer Miso, Tempeh, Natto; Zucker in jeder Form, weißer und brauner Zucker, Puderzucker, Kandiszucker, Glukosesirup, Süßigkeiten mit hohem Zuckeranteil: Schokoriegel, Energieriegel, Müsliriegel; Fruchtschnitten; Marmelade, Gelee, Konfitüre; Bonbons; Weißmehl und Weißmehlprodukte; Aromastoffe (künstliche, naturidentische oder natürliche – diese sind auch chemisch!); Konservierungsstoffe (auch Zitronensäure); Farbstoffe; jodierte Salze, mit Aluminium (als Rieselhilfe) versetztes Speisesalz, das nur aus Natrium-Chlorid besteht.

Viele Menschen können sich nicht vorstellen, dass alle diese erwähnten Stoffe wirklich gesundheitsschädlich sind. Viele berufen sich auf die Unbedenklichkeitsangaben, die unsere staatlichen Institutionen und Behörden als Kontrollinstanzen diesen Produkten ausstellen. Bedauerlicherweise werden diese Institutionen ihrer Aufgabe nicht gerecht. Es kommen oft die Einwände, dass man seinem Kind doch nicht einfach so den Kuchen, die Schokolade, die Energieriegel und die Softdrinks verbieten kann. Wir sprechen hier von Kindern und Jugendlichen, deren Körper schon so vergiftet und verseucht sind, dass sie seit Jahren unter Rheuma, Colitis ulcerosa, Allergien und Neurodermitis leiden. Als Belohnung für das «Bravsein» bei der Injektion ein Eis oder ein Stück Torte? Wenn die Kinder mit einer Zigarette, einem Flachmann oder einem Päckchen Kokain kommen würden, wäre dann die Toleranzgrenze erreicht? Ich benutze hier extra starke Vergleiche, denn es sind diese so genannten Genussgifte oder Nahrungsmittelzusätze, die einen Stoffwechsel so beeinflussen können, dass er völlig aus der Bahn geworfen wird. Lassen Sie es nicht erst dazu kommen!

Mein Appell an Sie:

Geben Sie Ihrem Organismus was er braucht,
und lassen Sie weg, was ihn belastet!

Faktor Ernährung (2.Teil)

Soja – ein gesundes Nahrungsmittel?

Diesen Teil der Ernährung widme ich ausschließlich dem Thema Soja und Sojaprodukten, wissend, dass ich damit die «heilige Kuh» vieler Vegetarier, Veganer und anderer gesundheitsbewußter Menschen schlachte. Tofu, Sojamilch, Sojajoghurt, Sojasahne und die ganze Produktpalette von Sojawürstchen, Sojaburgern, Sojabrotaufstrichen hat sich über die letzten Jahre und Jahrzehnte den Ruf erworben, ein besonders gesundes, weil fleischloses, fettarmes und cholesterinarmes Nahrungsmittel zu sein. Diesem Ruf half eine milliardenschwere Sojaindustrie aus den USA nicht nur nach, sie hat diesen Ruf erst als ihre Marketingstrategie erschaffen. Wie bei so vielen – auch in diesem Buch beschriebenen – Industriezweigen, die einzig und allein an Profit und nicht an Gesundheit interessiert sind, wurden und werden Tatsachen vertuscht oder Lügenmärchen aufgetischt, Berichte und Studien gefälscht, um den Verbraucher dorthin zu bringen, wo ihn die Konzerne haben wollen: an der Kasse. Der Weg dorthin wurde über die Menschen geebnet, die entweder als Vegetarier einen Ersatz für tierisches Eiweiß brauchten oder als Menschen mit einer Unverträglichkeit für Milch und Milchprodukte nach einer Alternative für diese Lebensmittel suchten. Der Mythos Soja als gesundes, fleischloses Gesundheitsprodukt war geboren. Einige gefälschte Studien und Berichte fügten diesen Aussagen noch einige Eigenschaften hinzu: So soll Soja Krebs und Herzinfarkt verhindern und Knochen stärken, Wechseljahrbeschwerden und Menstruationschmerzen lindern. Kurzum, die Marketing-Strategen

zielen auf den Gesundheitswillen der Konsumenten. Es wurde sogar die Geschichte verändert, z. B. dass Tofu und Sojamilch seit Jahrtausenden von Asiaten in großen Mengen verzehrt werden. Diese Aussagen sind völlig aus der Luft gegriffen.

Um Ihnen ein Beispiel für die geschickte Marketingstrategie der Sojaindustrie zu geben, sei hier das Beispiel Krebs angeführt. In der Broschüre eines Sojakonzerns heißt es: «Die Japaner, die viel mehr Soja als der Nordamerikaner essen, haben eine niedrigere Rate an Brust-, Uterus- und Prostatakrebs.» Das ist richtig. Unerwähnt bleibt aber in dieser Broschüre, dass die Japaner, wie fast alle Asiaten, eine viel höhere Rate an anderen Krebserkrankungen haben: Speiseröhrenkrebs, Magenkrebs, Pankreaskrebs und Leberkrebs sowie ein außergewöhnlich hohes Auftreten von Schilddrüsenkrebs. Wenn man also die niedrigeren Krebsraten an Brust-, Uterus- und Prostatakrebs dem Sojakonsum zuschreibt, sollte man der Logik folgend auch die erhöhten Raten von Krebserkrankungen an den Verdauungsorganen dem Sojakonsum zuschreiben. Das wird selbstverständlich nicht gemacht. Im Übrigen kann gerade der Schilddrüsenkrebs durch Sojaverzehr ausgelöst werden, wie Studien mit Laborratten aufzeigen.

Die Chinesen und Japaner zählten die Sojabohne zu der Kategorie von Nahrungsmitteln, die man höchstens in Hungersnöten zu sich nimmt. Man gibt sie dem Vieh oder pflügt sie als Düngemittel in den Ackerboden. Ausnahmen sind spezielle Sojazubereitungen nach alter Tradition wie Tempeh, Miso oder Natto. Tofu gab man den jungen Mönchen in den Klöstern, um ihre Libido zu senken. Wenn man täglich stundenlang meditiert, kann eine starke sexuelle Energie sehr ablenkend und hinderlich sein. In der Traditionell Chinesischen Medizin «TCM» gilt Tofu als Nahrungsmittel, welches das Nieren-Yang dämpft. Nieren-Yang steht für sexuelle Aktivität und Vitalität.

Hier sind einige Eigenschaften von Soja, die Sie wissen sollten, wenn Sie zu den Menschen gehören, die aus Gesundheitsgründen zu Sojaprodukten greifen. Alle Sojabohnen enthalten bestimmte schädliche Substanzen und Toxine. Die Natur stattet die Sojabohnen damit aus, um verfrühtes Keimen zu verhindern und um Insekten und andere Feinde davon abzuhalten, zu viele von diesen Sojabohnen zu vertilgen. Es ist der Überlebensmechanismus der Sojabohne und ähnelt dem anderen Pflanzen und Tiere, die Stacheln, Panzer oder Gift verwenden, um sich zu schützen. Diese Substanzen, die hier aufgelistet sind, sind auch für uns Menschen äußerst gesundheitsschädlich.

* **Allergene.** Sie lösen allergische Reaktionen aus. Soja gehört zu den acht stärksten Nahrungsmittelallergenen (auf vielen amerikanischen Nahrungsergänzungen steht oft als Gütezeichen für ihre Produkte: «No Soy»).
* **Goitrogene.** Sie schädigen die Schilddrüse mit der Folge von Müdigkeit und mentaler Schwäche. Sie können zu Unterfunktion der Schilddrüse und zu Schilddrüsenkrebs führen. Bei Kindern, die Sojaprodukte zu sich nahmen, werden verstärkt Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse festgestellt.
* **Lektine.** Sie lassen die roten Blutkörperchen verklumpen und verursachen verschiedene Immunreaktionen.
* **Oligosaccharide.** Sie verursachen Verdauungsstörungen und Blähungen.
* **Oxalate.** Sie verhindern die Aufnahme von Kalzium und stehen in Zusammenhang mit Nierensteinen.
* **Phytate.** Sie vermindern die Aufnahme von Mineralien wie Magnesium, Zink, Eisen und Kalzium. Magnesium ist ein essentielles Mineral für viele Stoffwechselvorgänge. Ein Mangel an Zink steht zum Beispiel in Zusammenhang mit einem schwachen Immunsystem, schwacher Libido und Unfruchtbarkeit. Eisenmangel verhindert propere Blutbildung, während Kalzium-

mangel zu Osteoporose und anderen Knochenmissbildungen beitragen kann. Bei erwachsenen Frauen können diese Phytate zu Brustkrebs führen.

* **Isoflavonoide.** Sie sind so genannte Phytoöstrogene, die wie Hormone agieren und die Fortpflanzungsorgane wie auch das Nervensystem beeinflussen. Bei Kindern und Heranwachsenden können sie auch erst Jahre später zu Entwicklungsstörungen und Unfruchtbarkeit führen. Studien an hunderten von Teilnehmern zeigen eine dreifach erhöhte Rate von Alzheimer und anderen Demenzerkrankungen bei regelmäßigem Sojakonsum. Kleinkinder, die mit Sojazubereitungen statt Milch aufgezogen werden, erhalten eine auf ihr Körpergewicht bezogene relative Menge von mindestens fünf (!) Antibabypillen täglich.
* **Protease- und Trypsin-Hemmer.** Sie stören die Funktionen der Verdauungsenzyme Protease und Trypsin. Das führt zu Magendysfunktionen, schlechter Eiweißverdauung und einer überarbeitenden Bauchspeicheldrüse. Anzeichen dafür sind häufig auftretende stinkende Blähungen nach dem Verzehr von Tofu und anderen Sojaprodukten.
* **Saponine.** Sie verbinden sich mit der Galle und können die Schleimhäute des Darmes schädigen.

Außerdem weisen die modernen Sojaprodukte Kanzerogene (Nitrosamine) und andere Substanzen auf, die durch die Herstellungsverfahren auftreten, zum Beispiel Aluminium (kann zu Alzheimer führen) oder Glutamat, einem Nervenreizstoff. Glutamat wird auch oft noch als Geschmacksverstärker zusätzlich beigefügt wird und kann neurotoxisch wirken (das so genannte China-Restaurant-Syndrom).

Die Sojaphytate werden durch die gewöhnlichen Zubereitungsmethoden wie Einweichen, langes Kochen oder Köcheln nicht beseitigt. Auch die Verarbeitung zu Tofu oder das Keimen von Soja-

sprossen beseitigt die Phytate keineswegs, auch wenn das von den Sojaproduzenten gesagt wird.

Traditionell wird in den asiatischen Ländern viel weniger Soja verzehrt als uns die Sojaindustrie und ihre Werbung glauben machen will. Tofu wird gelegentlich als kleine Beigabe (1-2 Esslöffel) gegeben und vorzugsweise mit tierischem Protein (Fleisch oder Fisch) angeboten, nicht aber als Fleischersatz. Andere Sojaprodukte beseitigen durch eine traditionelle lange Fermentationszeit die schädlichen Substanzen der Sojabohne. So sind Tempeh durch Zugabe eines besonderen Schimmelpilzes sowie Natto, Miso und Sojasoße durchaus genießbare Sojaprodukte.

Ein weitere Faktor sollte Ihnen zu denken geben. Über 90% des Welthandelanbaus von Soja ist bereits genmanipuliert mit steigender Tendenz. Die Regenwälder in Südamerika werden für Sojaplantagen abgeholzt. Sie tun also sich selbst und unserer Erde einen großen Gefallen, wenn Sie auf Sojaprodukte verzichten.

Mein Appell an Sie:

Ernähren Sie sich artgerecht und vermeiden Sie Soja und Sojaprodukte!

Faktor Ernährung (3. Teil)

Kohlenhydrate – Zucker – Insulin – Insulinresistenz

In den letzten Jahren haben viele Menschen, die sich mit Gesundheit und Ernährung beschäftigen, einen neuen Begriff kennengelernt: Glykämischer Index. In diesem Zusammenhang tauchen auch noch andere Worte auf: Glyxwert, glykämische Belastung oder glykämische Last und Low Carb Diät (eine Ernährung mit reduziertem Kohlenhydratanteil). Alle diese Ernährungsrichtlinien wollen Sie

darüber informieren, dass konzentrierte Kohlenhydrate wie Getreide, Reis, Nudeln und andere Getreideprodukte, Kartoffeln, Zucker, Alkohol und bestimmte Früchte Ihren Blutzuckerspiegel rasch ansteigen lassen und sich deswegen negativ auf die Gesundheit auswirken. Vielen Menschen genügt diese Aussage für eine Änderung Ihres Essverhaltens.

Andere bezweifeln diese Aussagen bzw. halten sie für eine der neuen «Modeerscheinungen» unter den Diäten, die man einfach aussitzen kann. Das ist verständlich, denn es kann sehr unbequem sein, die oben erwähnten Nahrungsmittel aus dem Speiseplan zu streichen. Mit den folgenden Informationen möchte ich Ihnen die tieferen Zusammenhänge von Blutzucker und Insulin bzw. Insulinresistenz begreiflich machen und Sie damit bei der Umstellung Ihrer Ernährung unterstützen.

Wenn man eine Krankheit beseitigen will, muss man sie an der Wurzel packen. Wenn Sie nur die Symptome – Blattwerk und Stängel – beseitigen, machen Sie im überwiegenden Anteil der Fälle die Erkrankung schlimmer. Das Symptom ist Ausdruck eines Selbstheilungsversuchs des Körpers. Die Wissenschaft kennt in aller Regel die Ursachen einer Krankheit. Das Problem ist aber, dass unsere westliche Medizin keine Wissenschaft ist, sondern ein Geschäft. Nehmen wir ein Beispiel.

Wenn Sie mit einer Erkältung zum Arzt gehen, werden Sie wahrscheinlich mit einer Medizin, um die Nase frei zu bekommen und/oder einem Antibiotika nach Hause geschickt. Die Nase wird schnell frei sein, der Schleim trocknet ein und damit ist der Heilungsversuch des Körpers unterdrückt. Dieser hatte eigentlich vor, die Schleimhäute über die Sekretion von Schleim mit dem Abwehrstoff IgA zu reinigen und die eingedrungenen Viren abzutö-

ten. Statt eines Schleimflusses in der Nase haben Sie jetzt einen eingetrockneten «Tümpel» mit idealem Nährboden für Bakterien. Die Antibiotika wirken zwar nicht gegen Viren, die meistens an einer Erkältung beteiligt sind, bauen aber die Darmflora ab und schwächen damit das Immunsystem. Beide Maßnahmen sind also kontraproduktiv. Die bessere Lösung wäre gewesen, dem Körper Ruhe zu gönnen und das Immunsystem arbeiten zu lassen und es dabei zu unterstützen und nicht zu sabotieren, wie im oberen Fall.

Wenn man tiefer zur Ursache dieser Erkrankung vordringen will, taucht die Frage auf: Warum hat sich dort überhaupt ein Virus breit machen können? Wir atmen jeden Tag Viren ein, aber nicht jeder wird krank – auch Sie nicht immer, wenn Sie Erreger einatmen. Sie müssen also erst einmal für die Invasion eines Virus empfänglich sein. Das passiert erst, wenn Ihr Immunsystem geschwächt ist.
Aber ein eingeschränktes Immunsystem ist nicht die eigentliche Ursache. Lassen Sie uns noch tiefer vordringen. Warum ist Ihr Immunsystem so schwach? Möglicherweise wird Ihr Immunsystem durch Strahlungen oder Stress geschwächt. Vielleicht bekommt Ihr Immunsystem nicht, was es braucht, zum Beispiel Vitamin C. Dieses Vitamin ist in allgemeiner Übereinstimmung eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein gut funktionierendes Immunsystem. Es wird von den weißen Blutkörperchen gebraucht, um Viren und Bakterien zu phagozytieren (fressen). Um die Konzentration innerhalb der Zelle auf die erforderliche Höhe zu bringen (50-mal höher als außerhalb der Zelle), muss das weiße Blutkörperchen viel Vitamin C ansammeln.

Interessanterweise haben Vitamin C und Glukose – der im Blut schwimmende Zucker – eine so ähnliche chemische Struktur, dass beide um den Eintritt in die Zelle konkurrieren. Je höher der Blutzucker ist, um so weniger Vitamin C wird in die Zelle geschleust.

Das Schlüsselhormon für den begehrten Eintritt ist Insulin. Hat die Zelle schon eine Insulinresistenz entwickelt, weil sie seit Jahren mit erhöhten Blutzuckerwerten bombardiert wurde, wird sie auch dem Vitamin C nur verminderten Einlass gewähren. Ein Blutzucker-spiegel von beispielsweise 120 reduziert die Phagozytose-Fähigkeit des Immunsystems um 75 Prozent.

Die den Blutzucker senkende Wirkung des Insulin ist eigentlich nur eine Nebenaufgabe. Was aber ist die evolutionäre Aufgabe von Insulin?

* Insulin kontrolliert die Lebenszeit, indem es die Zellteilung fördert. Bei jeder Zellteilung geht ein Teil des Telomer verloren, des Endstückes der DNS. Damit geht eine Ungenauigkeit der Zellreproduktion einher, die wiederum die Entartung (Krebs) und den vorzeitigen Tod dieser Zelle beschleunigt.
* Insulin speichert einen etwaigen Überschuss an Nährstoffen für spätere Hungerperioden, und zwar als gesättigtes Fett in Fettzellen.
* Insulin speichert auch andere Substanzen, zum Beispiel Magnesium. Bei Insulinresistenz geht diese Fähigkeit verloren. Man verliert Magnesium mit dem Harn. Magnesiummangel führt zu Gefäßspasmus und damit zu hohem Blutdruck.
* Insulin hält Natrium zurück und führt zu Wasserretention. Diese Flüssigkeitseinlagerung im Gewebe bewirkt einen zu hohen Blutdruck, der wiederum zu Herzversagen führen kann.
* Insulin ist ein starkes Stimulans für das sympathische Nervensystem und trägt damit zur Herzproblematik bei. Herzinfarkte treten also vermehrt nach kohlenhydratreichen, nicht etwa nach fettreichen Mahlzeiten auf.
* Insulin kontrolliert die Blutfette. Schon geringe Erhöhungen von Insulin können Triglyceride massiv ansteigen lassen.
* Insulin erhöht die Koagulation von Blutplättchen, die so

genannte «Geldrollenbildung».

* Insulin mindert die Bildung von NO (Stickstoffoxid), das die Gefäßerweiterung beeinflusst.
* Insulin fördert die Ausscheidung von Kalzium. Wenn Ihr Insulinspiegel im Blut zu hoch ist und sich eine Insulinresistenz ausbildet, können Sie auch das zusätzliche Kalzium durch Nahrungsergänzungen nicht für Ihre Knochen verwerten. Es wird ausgeschieden oder – was noch schlimmer ist – woanders abgelagert, zum Beispiel an den Arterienwänden. Das Resultat dieser Vorgänge sind Osteoporose und Gefäßwandverhärtungen.
* Die Leber ist das erste Organ, das von einer Insulinresistenz betroffen ist. In der Leber wird das Schilddrüsenhormon T4 in T3 umgewandelt. Bei Insulinresistenz wird dies verhindert mit dem Resultat von Schilddrüsenunterfunktionen.
* Ein erhöhter Insulinspiegel trägt letzten Endes dazu bei, den Homocysteinspiegel zu erhöhen, mit all seinen Nachteilen für Ihre Gesundheit.

An den Ausführungen können Sie erkennen, warum ich so vehement den Standpunkt vertrete, die konzentrierten Kohlenhydrate aus der Ernährung zu nehmen. Sie sind keine Lebensmittel, die für unsere Spezies gemacht sind. Hier schlachte ich die zweite «heilige Kuh» der Vegetarier und anderer Menschen, die an Getreide und Kartoffel als gesundes Lebensmittel geglaubt haben. Sie gehören nicht zur artgerechten Ernährung von uns Menschen. Unser Organismus ist für die Verwertung dieser hochglykämischen Nahrungsmittel nicht geeignet. Wir haben viele Hormone, die unseren Blutzucker ansteigen lassen können: Glukagon, Kortisol, Adrenalin, Noradrenalin und Wachstumshormone. Dagegen steht nur Insulin als einzige Maßnahme, den Blutzucker zu senken. Um hier noch einmal das Bild eines Autos aufzugreifen: Unser Organismus ist mit vielen Vorwärtsgängen und nur einem Rück-

wärtsgang ausgestattet. Seien Sie gnädig mit Ihrem Motor! Fahren Sie nicht immer im Rückwärtsgang (Insulin) durchs Leben!

Haben Sie einmal daran gedacht, wie unattraktiv Weizen, Roggen, Dinkel und Gerste ist, wenn Sie an einem Getreidefeld vorbeigehen? Haben Sie je daran gedacht, diese Körner abzureißen und sich in den Mund zu stecken? Kauen Sie einmal auf rohen Körnern herum, beißen Sie einmal in eine rohe Kartoffel, probieren Sie rohen Reis! Es wird Ihnen so gehen, wie unseren Vorfahren. Sie werden den Bissen wieder ausspucken.

Mein Appell an Sie:

Nehmen Sie die Kohlenhydrate zu sich wie unsere Urahnen: in Form von Wurzeln, Blättern, Gemüse, Beeren und Obst, faserreich, ohne große Insulinausschüttung und basenreich. Gönnen Sie Ihrem Körper eine Erholungsphase von mehreren Monaten, in denen Sie ganz auf Getreide, Kartoffeln, hochglykämisches Obst, Zucker und Alkohol verzichten. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Faktor Umweltgifte

Viele der Umweltgifte kann man nicht sehen, riechen oder fühlen, zumindest nicht sofort. Unsere Sinnesorgane warnen uns vor Giftstoffen, die es in der Natur gab und gibt: Beißende Schärfe, üble, faulige Gerüche geben Hinweise auf Gefahr. Bei den modernen chemischen Substanzen versagen unsere Sinne häufig. Dass wir mit Giftstoffen belastet sind, merken wir oft erst an Krankheitssymptomen oder Energieverlust nach Jahren subtiler und schleichender Vergiftung mit einer Kombination dieser Substanzen.

Was sagen unsere Statistiken?

* Allein in den USA werden 77 000 chemische Substanzen produziert.
* 1 000 neue Substanzen werden jedes Jahr eingeführt.
* Die Nahrungsmittelindustrie allein verwendet über 3 000 Zusätze.
* In der Nahrungsmittelverarbeitung werden mehr als 10 000 chemische Lösungsmittel, Weichmacher und Konservierungsmittel eingesetzt.

Diese chemischen Substanzen enden absichtlich oder unabsichtlich in Lebensmitteln, die wir essen, in der Luft, die wir atmen, und im Wasser, das wir trinken. Damit sind alle unsere Elemente – Erde, Luft und Wasser – betroffen. Das andere Element – Feuer – wird über den Elektrosmog verseucht (siehe Faktor Elektrosmog). Wir sammeln in unserem Körper durchschnittlich zwischen 400 bis 800 chemische Substanzen an, hauptsächlich in unseren Fettzellen. Wissenschaftliche Schätzungen sprechen davon, dass 75-95 Prozent der Krebsfälle durch Umweltgifte ausgelöst oder beschleunigt werden. Aber auch viele andere Krankheiten werden durch Ernährungsfehler und Umweltgifte begünstigt.

Hier sind einige Tipps, wie Sie die 10 gebräuchlichsten Gifte unserer modernen Zivilisation vermeiden können.

1. PCB. Nach der Verbannung dieser Chemikalie seit vielen Jahren findet man doch noch größere Mengen in Lachsen, die in Zuchtfarmen aufwachsen. Das Futter in diesen Farmen ist oft hoch belastetes Fischmehl.
2. Pestizide. Laut Umweltschutzorganisationen sind 60 Prozent der Pflanzenschutzmittel, 90 Prozent der Antipilzmittel und 30 Prozent der Insektizide krebserregend. In über 50 Prozent unserer Nah-

rungsmittel werden Pestizide gefunden. Die Hauptquellen sind Früchte und Gemüse aus konventionellem Anbau sowie Fleisch aus konventioneller Tierhaltung. Eine weitere Quelle sind die Insektensprays für den Hausgebrauch.

3. Schimmelpilze. Jeder dritte Mensch ist auf Mycotoxine allergisch. Diese Gifte sind schon in kleinsten Mengen wirksam. Die Hauptquelle sind feuchte Gebäude und Nahrungsmittel, besonders auch Nüsse, Weizen, Mais und alkoholische Getränke.

4. Phthalate (Phthalsäurediester) sind Weichmacher, die hormonähnliche Wirkungen auf unserem Organismus ausüben. Sie sind besonders für die sensiblen Körper von Kindern eine Katastrophe. Die Hauptquelle für Phthalate sind Plastikbehälter, Plastikfolien und Plastikflaschen, aus denen die Gifte in die Nahrungsmittel bzw. das Wasser herausgelöst werden (siehe auch «Faktor Plastik» weiter unten)

5. Dioxin. Diese chemischen Gifte nimmt man zu 95 Prozent durch den Verzehr von tierischem Fett auf, das aus konventioneller Tierhaltung stammt.

6. Asbest. Immer noch findet man Asbest als Isolationsmaterial in Wohnungen und Gebäuden, die zwischen 1950-1970 gebaut wurden.

7. Schwermetalle. Diese Metalle wie Arsen, Quecksilber, Blei, Aluminium, und Cadmium stören die Darmflora und damit das Immunsystem. Pilzbesiedlung im Darm wird durch Schwermetalle ausgelöst. Schwermetalle lagern sich im Bindegewebe und den Fettzellen ab. Hauptquellen sind Trinkwasser, Süßwasser- und Salzwasserfisch, Impfstoffe, Pestizide, behandeltes Holz, Deoroller, Baustoffe und vor allem Amalgamfüllungen als Zahnreparaturstoff.

8. Chloroform. Diese farblose Flüssigkeit wird zur Herstellung anderer Chemikalien verwendet. Luft, Trinkwasser und auch Lebensmittel können Chloroform enthalten.

9. Flüchtige Organische Verbindungen. Diese Verbindungen sind oft in geschlossenen Räumen höher als in der Außenluft, da sie in so vielen Haushaltsprodukten vorkommen. Hauptquellen dieser flüch-

tigen organischen Verbindungen sind Teppichböden, Farben, Deodorants, Putzmittel, Kosmetik, chemische Reinigungen, Mottenmittel und Spraydosen.

10. **Chlor.** Dies ist eines der meist gebrauchten chemischen Gase. Es kommt in Haushaltsreinigern und Trinkwasser vor. Außerdem findet man es in vielen Industriebetrieben und Schwimmbädern.

Die Annehmlichkeiten des Lebens haben wir uns mit einer Vielfalt von Umweltbelastungen erkauft. Wir sind diesen Umweltgiften ausgesetzt und werden sie nie ganz vermeiden können. Trotzdem sollten wir alles tun, um die Belastung zu minimieren. Wenn uns Körper und Psyche mit eindeutigen Symptomen signalisieren, dass eine Grenze bereits überschritten ist, sind diese Maßnahmen absolut notwendig. Hier eine Liste von Möglichkeiten, die Belastungen durch die Umweltgifte zu reduzieren:

* Essen Sie möglichst frische, naturbelassene Nahrungsmittel (ungespritzt, nicht genmanipuliert, nicht bestrahlt)!
* Essen Sie Fleisch, Fisch, Geflügel und Eier aus artgerechter Haltung!
* Essen Sie Rohmilchprodukte! Verwenden Sie Rohmilch, auch zur Kefirzubereitung!
* Vermeiden Sie Hochseefisch, außer rückstandsgeprüfte Sorten, die aber sehr selten sind! Für die Versorgung mit den wichtigen langkettigen Omega-3-Fettsäuren beziehen Sie ein pharmazeutisch reines Fischöl!
* Vermeiden sie Fertigprodukte! Sie werden alle mit chemischen Mitteln hergestellt.
* Verwenden Sie Waschmittel, Putz- und Reinigungsmittel, die aus natürlichen Rohstoffen gefertigt sind!
* Verwenden Sie natürliche Shampoos, Zahnpasta, Deostifte und andere Kosmetika aus natürlichen Substanzen! Achten Sie auf

unbedenkliche Produkte für alles, was an ihre Haut und Schleimhaut kommt!

* Entfernen Sie Amalgamfüllungen durch einen für diese Prozedur qualifizierten Zahnarzt!
* Benutzen Sie keine Spraydosen in Ihrem Haushalt!
* Achten Sie darauf, dass keine künstlichen Aromen, Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Süßstoffe und Geschmacksverstärker in Ihrer Nahrung enthalten sind!

Mein Appell an Sie:

Verwenden Sie unbelastete Lebensmittel und giftfreie Produkte in Ihren eigenen vier Wänden! Beginnen Sie mit dem Umweltschutz in Ihrer eigenen Umgebung!

FAKTOR ELEKTROSMOG

Die Tatsache, dass wir in unserer Umgebung immer mehr hochfrequenten und niederfrequenten Strahlungen ausgesetzt sind, entbindet uns nicht der Verantwortung, darauf zu achten, dieser Belastung möglichst aus dem Weg zu gehen. Reduzieren Sie den Elektrosmog, besonders in Ihrem eigenen Zuhause oder an Ihrem Arbeitsplatz, so gut Sie können!

Am besten ist es, Sie beauftragen einen Fachmann zur Austestung von Elektrosmog in Ihrem Wohnbereich und lassen sich dann über geeignete Abschirmmaßnahmen und andere Schritte zur Reduzierung von elektromagnetischen Belastungen beraten. Es gibt auch ohne die Arbeit eines Experten schon einige Aktionen, die Sie sofort und ohne Testung machen können. Der Preis für die Bequemlichkeit, die bestimmte elektrische und elektronische Geräte liefern, ist einfach zu hoch. Die folgenden Geräte bergen immer ein hohes Gesundheitsrisiko:

* Falls Sie ein schnurloses Telefon im Haus haben, das mit dem DECT bzw. GAP Standard läuft, empfehle ich Ihnen, es durch ein Telefon mit einer Schnur zu ersetzen. Die schnurlosen DECT bzw. GAP Telefone strahlen 24 Stunden am Tag, ob Sie telefonieren oder nicht. Die hochfrequente Strahlung selbst ist digital und extrem störend für unseren Organismus. Mit so einem Telefon haben Sie einen Störfaktor in der eigenen Wohnung, der stärker als ein Mobilfunksender – auch durch Wände – strahlt. Gerade auch Kleinkinder, Kinder und Jugendliche sind extrem durchlässig und sensibel für Störungen durch elektromagnetische Felder mit Handys und schnurlosen Telefonen, auch wenn sich die Auswirkungen erst Jahre später zeigen. Ein möglicher Kompromiss sind schnurlose Telefone mit CT 1 Standard, die nur beim aktiven Telefonieren selbst analoge Strahlungen aussenden. Diese Telefone gibt es noch bei den großen Elektro-Supermärkten.
* Entfernen Sie Radiowecker, Fernseher und andere niederfrequente Stromquellen aus Ihrem Schlafzimmer bzw. benutzen Sie einen Stromfreischalter, so dass Sie während Ihrer Erholungsphase in der Nacht nicht unter Strom stehen. Ersatzweise können Sie den Strom über die Sicherung nachts ausschalten. Nur den Lichtschalter zu betätigen bringt keine nennenswerte Reduzierung des Elektrosmogs.
* Ein weiteres Elektrogerät, von dem Sie sich trennen sollten ist die Mikrowelle. Nicht nur wirken die hochfrequenten Strahlungen, die von diesen Geräten ausgehen, extrem störend auf unseren Organismus. So stellte bereits 1980 das Deutsche Bundesamt für Strahlenschutz fest, dass Enzyme und enzymatische Prozesse durch Mikrowellen verändert, die Hormone von Schilddrüse und Nebennieren negativ beeinflusst und die Zusammensetzung, Funktion und Konzentration von Blutbestandteilen verändert werden. Außerdem wirken sich die

Mikrowellenstrahlen auf das Zellwachstum aus, Chromosomen verändern sich und es kann eine Linsentrübung auftreten (Grauer Star). Auch Moleküle in der Nahrung und den Getränken, die in der Mikrowelle zubereitet oder erhitzt werden, sind bedenklicherweise verändert. So nimmt die Bioverfügbarkeit von Nährstoffen massiv ab, das heißt die Proteine, Fette und Kohlenhydrate sowie die Vitamine, Mineralstoffe und andere Mikronährstoffe werden nicht mehr wie ursprünglich resorbiert und verstoffwechselt. Auch die Vitalstoffenergie von getesteten Nahrungsmitteln nahm um bis zu 90% ab. Zellwände von Lebensmitteln werden – anders wie beim konventionellen Kochen oder Garen –zerstört. Zum Beispiel werden bei der Milch, die in der Mikrowelle erhitzt wird, die Proteine in Aminosäuren gespalten, die in der Natur nicht vorkommen. Es gibt tatsächlich kaum eine effektivere Methode, um in Lebensmitteln mutagene Substanzen wie beispielsweise freie Radikale in großer Zahl zu erzeugen, als die Nahrung im Mikrowellenherd aufzuwärmen oder zu garen.

Um eine bereits erfolgte Elektrosmogbelastung in Ihrem Körper wieder zu reduzieren, bietet die Natur die besten Möglichkeiten. Laufen Sie barfuss, schwimmen Sie so oft Sie können, nehmen Sie nach einem Tag mit Elektrosmogbelastung ein Bad in Salzwasser (Natursalz). Neben natürlich informierten Nahrungsmitteln und Wasser wirkt sich auch das Präparat Mega-H (siehe Präparate und Produktempfehlungen) sehr positiv auf eine Regulierung des eigenen elektromagnetischen Feldes aus.

Mein Appell an Sie:

Vermeiden Sie bestmöglich die Quellen für hoch- und niederfrequenten Elektrosmog!

FAKTOR LEBENSQUALITÄT

Ein Begriff fällt oft während einer Beratung in meiner Praxis: Lebensqualität. Manche Patienten befürchten, dass sie durch ihre Erkrankung Lebensqualität verlieren. Gleichzeitig haben viele Menschen Angst, dass sie auch mit einer gesunden Lebensführung Lebensqualität verlieren. Hinterfragt man diesem Begriff, so tritt oft eine ganz andere Bedeutung für Lebensqualität zutage: Genussgifte wie

* Alkohol
* Rauchwaren
* Zucker in allen Variationen
* Bestimmte unnatürliche Geschmacksstoffe oder Nahrungsmittel

Für andere Menschen bedeutet Lebensqualität:

* Zeitgewinn durch Mikrowellenherd, Fertiggerichte, Fertigsaucen oder Fast Food
* Komfort mit Handys oder schnurlosen Telefonen (DECT)
* Schnelle Schmerzlinderung und Krankheitsbeseitigung durch allopathische Medikamente

Es bleibt Ihnen natürlich selbst überlassen, wie Sie Ihr Leben gestalten und ausfüllen wollen. Ich will Ihnen hier aber zu bedenken geben, zu welchem Preis Sie diese vermeintliche Lebensqualität erkaufen. Vielleicht fehlt Ihnen das Wissen darüber, vielleicht wollen Sie es lieber nicht wissen. Beschwichtigen und Schönreden, indem Sie ein Genussgift oder eine risikoreiche Bequemlichkeit als Lebensqualität umbenennen, wird Ihnen nicht helfen. Oft ist es die Gesundheit, und damit ein entscheidender Faktor für Lebensqualität, die enormen Schaden leidet. Wollen Sie wirklich das Risiko drastisch erhöhen, Ihre letzten 20-30 Jahre unbeweglich, mit Schmerzen, im Rollstuhl, als Pflegefall oder in geistiger Umnachtung zu verbringen? Niemand kann Ihnen Gesundheit garantieren. Das sollte Sie aber

nicht davon abhalten, sich mit Ihrer ganzen Kraft für Ihr Wohlergehen einzusetzen.

Wollen Sie nicht noch einmal überlegen, ob Ihre Lebensqualität wirklich von den genannten «kleinen Freuden» abhängt, die in Wirklichkeit die «kleinen Gifte» sind? Sind diese «kleinen Gifte» nur die Ausnahme oder sind sie fester Bestandteil Ihres Lebens? Haben sich die «kleinen Gifte» schon zu einem «großen Gift» angehäuft, das Ihre Gesundheit ruiniert und Ihre Lebensqualität minimiert? Können Sie anderen Werten so viel Raum geben, dass Sie Zufriedenheit, Freude und Anerkennung aus anderen Quellen schöpfen? Wie wäre es als Lebenssinn und Lebensqualität mit Qualitäten wie Lachen, tiefem Austausch, Intimität, gesunder Nahrung, kreativem Schaffen, Kunst, Musik, Tanzen, Meditation, Liebe, Sport, Natur, Atmen?

Mein Appell an Sie:

Überdenken Sie noch einmal Ihre Lebensgewohnheiten.
Speisen Sie Ihre Seele nicht mit billigem Ersatz ab und füllen
Sie Ihr Leben mit bereichernder Lebensqualität!

Faktor Plastik oder Kunststoff

Plastikdosen, Plastikflaschen und Plastikfolien haben sich über die letzten Jahrzehnte zu einem gewohnten Gebrauchsartikel entwickelt. Um Wasser und Nahrungsmittel zu verpacken oder aufzubewahren, sind sie bequem und beliebt. Sie verdrängten die schwereren und zerbrechlichen Glasflaschen und Glasbehälter, die «Butterbrot-Tüten», Blechbüchsen oder Edelstahlbehälter. Viele Fertiggerichte und Salate werden in «Frischhaltefolie» verpackt, ebenso Käse, Wurst oder Fleisch und sogar Obst und Gemüse wird häufig mit

Weichplastikfolien abgepackt. Dabei macht der Naturkostladen keine Ausnahme. Die «praktischen» Klarsichtfolien, kleine weiße oder grüne Tüten werden fast überall benutzt und ersetzen die undurchsichtigen Papiertüten.

So verständlich der Wunsch nach einem sauberen und durchsichtigen Material ist, das unser Gemüse, Obst und Fleisch so appetitlich und frisch präsentiert, so groß ist das Risiko, mit diesem Verpackungsmaterial Chemikalien aufzunehmen, die in ihrem Aufbau Hormonen ähneln und dadurch unsere Körperchemie nachhaltig stören können. Zwei dieser künstlichen Substanzen sind Phthalate und Bisphenol A (BPA), wobei weltweit jedes Jahr allein von BPA 6 Millionen Tonnen (!) verarbeitet werden. Neunzig Prozent der unabhängigen Studien über Phthalate und BPA fanden sehr beunruhigende Fakten. Beide Chemikalien lösen schon in geringsten Dosierungen ähnliche Reaktionen aus wie die Antibabypille oder andere Hormonpräparate und können besonders auch bei Kindern zu Hyperaktivität, Fettleibigkeit und verfrühter Pubertät führen. Bei Männern kann sich unter Einwirkung dieser Chemikalien die Prostata vergrößern. Auch hier erleben wir große Unterschiede der unabhängigen Studien im Vergleich zu den Studien, die von der entsprechenden Plastikindustrie gesponsert wurden. Sie erklären einheitlich ihre Produkte mit Phthalaten und BPA für «völlig unbedenklich».

Es gibt bestimmte Plastikbehälter, besonders Trinkflaschen, die auch beim Spülen mit heißem Wasser keine schädlichen Stoffe abzugeben scheinen. Dieses sichere Plastik nennt sich «Polypropylene» Nr. 5 PP, Polyethylene Nr. 2HDPE oder Nr. 4 LDPE. Die Firma «Nalgene» stellt Plastikflaschen aus diesen Materialen her, allerdings nur solche mit der Bezeichnung «wide-mouth». Andere Flaschen mit der Bezeichnung «Lexan» oder «Colored Lexan» sind nicht aus diesem sicheren Material gefertigt.

Es gibt noch einen anderen wichtigen Grund, auf Plastik und Kunststoff so gut es geht zu verzichten. Die Gesundheit unseres Planeten Erde leidet unter der Herstellung und der Entsorgung dieser Materialien. Für die Verwendung im Haushalt empfehle ich daher Glas- oder Edelstahlbehälter.

Mein Appell an Sie:

Vermeiden Sie Verpackungen, Behälter und Flaschen,
die aus giftigen Kunststoffen gefertigt sind!

Praxis-Tipps zur Entgiftung und Energiesteigerung

SCHWERMETALLAUSLEITUNG

Es gibt verschiedene Arten der Schwermetallausleitung. Manche Heilpraktiker oder Ärzte verwenden homöopathische oder andere energetische Präparate bzw. Verfahren. Auch verschiedene Kräuter und Lebensmittel sind hilfreich bei einer Schwermetallausleitung (Koriander und schwefelhaltige Nahrung wie zum Beispiel Bärlauch).

Ich verwende in meiner Praxis sehr erfolgreich und zuverlässig die Empfehlungen der IG Gesundheit. Die Einnahme der Präparate sollte mindestens 4-6 Monate betragen, um befriedigende Resultate zu erzielen. Für die Belastung ist das freie Schwermetall im Körper ausschlaggebend. Bei Zahnfüllungen mit Amalgam also der Abrieb, bei belastetem Fisch, Gemüse und Salaten die Menge der Aufnahme über den Darm. Bitte beachten Sie auch, dass Ihr Darm durch das Konservierungsmittel «Zitronensäure» (E 330) zu durchlässig werden kann und Sie dann vermehrt Metalle wie Blei, Quecksilber und Aluminium aufnehmen. Außerdem kann die Zitronensäure diese Metalle durch die Blut-Hirn-Schranke schleusen, wo sie sich dann in den Gehirnzellen ablagern können. Auch eine Elektrosmogbelastung kann die Blut-Hirn-Schranke öffnen und die Metalle durchschleusen.

Für die Schwermetallausleitung brauchen Sie folgende Präparate der Firma NOW:

* Special Vit C 1000
* Chlorella
* Special One (Multivitaminpräparat)

So gehen Sie dabei vor:

Morgens :	1 Tablette Vitamin C-1000
	3 Tabletten Chlorella
Vormittags:	1 Tablette Special One
Früher Nachmittag:	1 Tablette Vitamin C-1000
	3 Tabletten Chlorella

DIE HEILKRAFT DER SONNE NUTZEN

Eine der vergessenen Heilkräfte in der Natur ist unser Sonnenlicht. Unsere Sonne ist nicht nur für unsere Erde der Lebensspender. Auch unser Organismus braucht die Sonnenstrahlen. Die Psyche leidet unter Sonnenlichtentzug und reagiert mit depressiven Verstimmungen und anderen psychischen Krankheitssymptomen. Weil wir in unserem Leben oft künstlichen Lichtquellen ausgesetzt sind, die unseren Köper nicht nur über das elektromagnetische Feld, sondern auch über die Art des Lichtes selbst unter großen Stress setzen, brauchen wir die natürlichen Sonnenstrahlen. Unser Körper braucht eine tägliche Dosis Sonnenlicht, um den folgenden Krankheitsbildern vorzubeugen und schon manifeste Symptome zu lindern oder zu heilen: Vitamin D-Mangel, Tuberkulose, Anämie, Krebs, Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Multiple Sklerose, Osteoporose, Psoriasis, Rachitis.

Sonne gehört in unser Leben, wie natürliche Nahrung und sauberes Wasser. Hier ein paar Hinweise und Tipps für sicheres und heilendes Sonnenbaden:

* Planen Sie Ihre tägliche Zeit in der Sonne und überlassen Sie es nicht dem Zufall oder Ihrem Terminkalender! Verlegen Sie Ihr Sonnenbaden nicht auf die 3 Urlaubswochen im Jahr! Die wichtigste Zeit für Sonnenbäder ist der Frühling und Frühsommer.
* Wenn Sie in einem heißen (Urlaubs-)Klima sind, beginnen Sie mit einigen Tagen Luftbädern, bevor Sie sich in die Sonne begeben!
* Braten Sie nicht! Die ideale Temperatur für heilende Sonnenbäder ist unter 18°!
* Die Sonnenstrahlen am Morgen sind besonders heilsam.
* Häufige kurze Zeiten in der Sonne sind besser als langes Sonnenbaden.
* Es ist wichtig das ganze Spektrum der Sonnenstrahlen aufzunehmen. Verwenden Sie für die volle Ausschöpfung der gesunden Strahlen keine Sonnencremes oder Sonnenblocker! Gehen Sie nur so lange in die Sonne, wie Sie es ohne diese Maßnahmen gut vertragen.
* Tragen Sie eine Kopfbedeckung, so dass die feine Gesichtshaut und der Hals geschützt sind!
* Beginnen Sie bei sehr sensibler Haut erst mit den Füßen, dann setzen Sie nach und nach auch die Beine und dann den Rumpf den Sonnenstrahlen aus!
* Wenn Sie eine Sonnenbräune wollen, beginnen Sie langsam und achten Sie darauf, keinen Sonnenbrand zu bekommen!

DIE LEBERREINIGUNG

Die Reinigung der Leber von Gallensteinen ist sehr hilfreich und sollte periodisch immer wieder gemacht werden. Das Vorgehen ist sehr einfach, schmerzlos und kostengünstig.

Materialbedarf pro Person:

* 2-3 Grapefruits (190 ml Saft)
* 125 ml Olivenöl (kalt gepresst)
* 40 g (4 EL) Bittersalz (Magnesiumsulfat)

Vorteilhaft ist, wenn der Körper nach einer Behandlungsserie durch den PowerQuickZap oder die Powertube erregerfrei ist. Außerdem sollte die Leberreinigung in der Zeit des abnehmenden Mondes stattfinden.

Man geht folgendermassen vor.

* 4 Esslöffel Bittersalz in 8 dl Wasser auflösen und kühl (nicht kalt) stellen.
* Ab 14.00 Uhr nichts mehr essen und trinken.
* Um 18.00 + 20.00 Uhr: je 2 dl Bittersalzlösung trinken (Flasche zuvor schütteln).
* 21.00 Uhr: Grapefruits auspressen und dem Fruchtsaft (ca. 190 ml ohne Fruchtfleisch) 125 ml Olivenöl beifügen, gut schütteln und kühl stellen.
* 21.45 Uhr: Bereiten Sie alles vor, um zu Bett zu gehen, Toilette erledigen und den Wecker auf 6.00 oder 7.00 Uhr stellen.
* 22.00 Uhr: Mischung Grapefruitsaft-Olivenöl nochmals gut schütteln und rasch trinken. Wichtig: Sofort danach ins Bett und mind. 20 Minuten regungslos auf dem Rücken liegen bleiben und einschlafen. Mit diesem Getränk können Sie zusammen ein

natürliches Schlafmittel wie Ornithin einnehmen (nicht unbedingt erforderlich).

* Beim Aufwachen 2 dl Bittersalzlösung trinken. Ab jetzt wird der Toilettengang häufig nötig sein. Der Darm wird bei belasteten Neulingen Unmengen an grünen und braunen Gallensteinen ausscheiden, Es kann sich um grünes Gries handeln oder um große Steine. Die Gallensteine sind nicht hart.
* Wichtig: 2 Stunden nach dem Aufstehen die letzten 2 dl Bittersalzlösung trinken. Die Ausscheidung der Steine kann sich über etwa 3 Stunden erstrecken, häufiger Toilettengang am Vorabend ist kein Grund zur Besorgnis.
* 10.00 Uhr: Erstes leichtes Frühstück einnehmen.

Das Leberreinigungsprogramm sollte alle Monate so lange wiederholt werden, bis keine Steine mehr ausgeschieden werden, dann ca. 1x pro Jahr als Prävention.

Anleitung zu mehr Gesundheit und Vitalität

Wer versagt zu planen, plant zu versagen!

In diesem Buch haben Sie eine Vielzahl von Informationen bekommen, die alle außerordentlich wertvoll sind. Jede dieser Maßnahmen kann Ihre Gesundheit massiv verbessern. Dennoch mögen Sie vielleicht erst einmal überwältigt sein und sich fragen, wo Sie am besten anfangen sollen. Was sind die wichtigsten Schritte und was kann ich sofort tun? Hier ist eine Zusammenfassung und ein möglicher Plan, den Sie nach Ihrem Gutdünken und Ihrer eigenen körperlichen Verfassung und Ihren individuellen Bedürfnissen anpassen.

Der erste wichtige Schritt:

Lassen Sie von einem Arzt oder einem Labor Ihren Homocysteinspiegel messen. Nehmen Sie bei einem Hcy-Wert über 8 täglich eine Kapsel des Homocysteinsenkers «Synervit»!

Die weiteren Schritte sind hier in verschiedene Bereiche aufgeteilt. Am besten suchen Sie sich aus jedem Bereich ein paar Punkte heraus, die Sie sofort umsetzen können. Setzen Sie andere Punkte, die etwas längere Planung brauchen, auf eine andere Liste.

I. Das Programm für einen «schmalen» Geldbeutel, aber nicht nur dafür!

Ernährung

* Lassen Sie alle Weißmehlprodukte weg! Schränken Sie auch den Verzehr von Körnern und Getreideprodukten ein oder lassen Sie sie ganz weg! (Insulinkontrolle)
* Reduzieren Sie Ihren Kartoffelverzehr und den Verzehr von Lebensmittel, die aus Kartoffeln gemacht sind! (Insulinkontrolle)
* Vermeiden Sie Zucker und zuckerhaltige Nahrungsmittel! (Insulinkontrolle und Toxinkontrolle)
* Vermeiden Sie künstliche Süßstoffe oder Nahrungsmittel, die damit gefertigt sind! (Toxinkontrolle)
* Trinken Sie jeden Tag 2-3 Liter frisches, sauberes, kohlensäurefreies Wasser!
* Trinken Sie zwischen den Mahlzeiten oder 20 Minuten vor den Mahlzeiten, aber nicht dazu oder in den 2 Stunden nach dem Essen!
* Verwenden Sie Cayenne und Curcuma beim Kochen! Nehmen Sie täglich mehrmals Cayenne, um den Kreislauf anzuregen!
* Essen Sie zu jeder vollen Mahlzeit eine Eiweißmenge in der Größe Ihrer Handfläche.
* Lassen Sie Ihre Kohlenhydrate hauptsächlich aus Gemüse bestehen! Kartoffeln zählen nicht als Gemüse.
* Werfen Sie Ihr Haushaltssalz weg! Besorgen Sie sich ein vollwertiges Salz ohne Jodzusatz wie zum Beispiel ein Himalaya-Salz, Ursalz oder Steinsalz!
* Vermeiden Sie Fertiggerichte! Sie umgehen damit chemische Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Zucker und Süßstoffe.

Küche und Haushalt:

* Vermeiden Sie Vergiftung durch Aluminium in Kochgeschirr und vermeiden Sie Backpulver, normales Kochsalz, Antiacida, Antitranspirants,

Deoroller und Alufolien!

* Verwenden Sie keine Plastikfolien oder Plastikbehälter zum Aufbewahren von Nahrungsmitteln! Verwenden Sie Papier, Keramik, Glas oder Edelstahl!
* Entsorgen Sie Ihre Mikrowelle!
* Drehen Sie nachts die Sicherung für Ihr Schlafzimmer raus (oder kippen Sie den Sicherungsschalter)!
* Wenn Sie ein schnurlosen Telefon (DECT- oder GAP-Standard) haben, tauschen Sie es gegen ein Telefon mit Schnur aus!
* Führen Sie am Handy nur notwendige Gespräche und so kurz wie möglich!

Lebensführung

* Bewegen Sie sich! Machen Sie ein Kreislauftraining (mindestens 30 Minuten täglich) und Übungen zum Muskelaufbau!
* Gehen Sie an die frische Luft und vertiefen Sie Ihre Atmung!
* Bringen Sie Ihren Kreislauf mit Heiß-Kalt-Duschen (7x wechseln), Bürstenmassage, Einreibungen oder Massagen in Bewegung!
* Lachen Sie! Lachen ist die beste Medizin.
* Lieben Sie! Liebe ist Heilung.
* Schlafen Sie ausreichend!
* Setzen Sie sich wieder gezielt dem großen Heiler, unserem Sonnenlicht aus!
* Machen Sie regelmäßig eine Leber/Galle-Reinigung!

2. Ernährung

* Halten Sie sich an die Empfehlungen unter den Punkten für den «schmalen» Geldbeutel!
* Verwenden Sie kaltgepresstes Olivenöl für Salate oder über fertig zubereitete Speisen und Kokosöl (ersatzweise Rapsöl) zum Kochen und

Braten und in moderatem Umfang hochwertige Butter!

* Essen Sie Nahrungsmittel aus zertifiziertem biologischem Anbau oder artgerechter Haltung!
* Vermeiden Sie Sojaprodukte, außer traditionell gefertigten Produkten wie Sojasoße (Tamari, Shoyu usw.), Miso, Tempeh oder Natto!
* Vermeiden Sie Hochseefisch, außer auf Schwermetalle und andere Toxine überprüfte Sorten!
* Vermeiden Sie pasteurisierte und/oder homogenisierte Milch! Verwenden Sie Milch und Milchprodukte aus Rohmilch (Vorzugsmilch)!
* Legen Sie sich einen Kefirpilz zu und bereiten Sie Ihren eigenen Kefir mit Rohmilch zu!

1. Küche und Haushalt

* Halten Sie sich an die Empfehlungen unter den Punkten für den «schmalen» Geldbeutel!
* Lassen Sie sich in Ihre Küche einen Wasserfilter einbauen, der Sie mit gereinigtem, fließenden und neu informierten Wasser versorgt!
* Entsorgen Sie Ihr Kochgeschirr aus Aluminium, Teflon oder anderen Beschichtungen aus synthetischem Material! Verwenden Sie Kochgeschirr aus Titanbeschichtungen, Edelstahl, Glas, Ton oder Keramik!
* Lassen Sie Ihre Wohnung oder Ihr Haus von einem ausgebildeten Elektrobiologen auf Elektrosmog untersuchen und ergreifen Sie entsprechende Maßnahmen zur Reduzierung von Elektrosmog!

4. Lebensführung

* Halten Sie sich an die Empfehlungen unter den Punkten für den «schmalen» Geldbeutel!
* Lassen Sie Ihr Gebiss von einem dafür ausgebildeten Zahnarzt auf

Schwermetalle untersuchen und diese gegebenenfalls entfernen!

* Machen Sie eine Schwermetallausleitung!
* Investieren Sie in einen PowerQuickZap und verwenden Sie das Gerät regelmäßig!

5. Nahrungsergänzungen

* Die folgenden Nahrungsergänzungen sind immer völlig unbedenklich als Kuranwendung oder zur Dauereinnahme empfehlenswert. Sie haben keine negativen, aber viele positive Wechselwirkungen miteinander.
* Wenn Sie bereits eine bestimmte Erkrankung haben oder bestimmten Erkrankungen vorbeugen wollen, lesen Sie bitte das zugehörige Kapitel und halten Sie sich an die dort angegebenen Empfehlungen!
* Lassen Sie einen Bluttest machen und bestimmen den Quotienten aus Triglyceriden und HDL-Wert (in vielen Apotheken in wenigen Minuten erhältlich). Ist der Quotient kleiner als 2, nimmt man 2,5 g langkettige Omega-3-Fettsäuren ein. Ist der Quotient zwischen 2 und 3 nimmt man 5 g Omega-3-Fettsäuren. Liegt der Quotient höher als 3, nimmt man 7,5 g Omega-3-Fettsäuren. Die Einnahmedauer in dieser Dosierung beträgt mindestens 30 Tage. Durch einen nochmaligen Bluttest kann man am Ende eines Monats sehr gut die Fortschritte erkennen. Die Dosierung des Fischöls wird erst bei einem Quotienten zwischen 1 und 1,5 reduziert und sollte sich mit der Zeit auf eine Erhaltungsdosis von zirka 2,5 g Fischöl einpendeln (diese Menge entspricht 1 Teelöffel «RX Omega» oder 4 Kapseln «Omega RX»). Hinweis: Siehe bei allen empfohlenen Produkte auch die Kapitel Produkte und Bezugsquellen.
* Nehmen Sie für Ihren Kreislauf 5-10 x täglich 1-3 Tropfen Cayenne Tinktur!
* Stärken Sie Ihre Darmflora, um Ihre Versorgung mit allen Nährstoffen sicherzustellen und eine gute Barriere gegen Giftstoffe aufzubauen! Nehmen Sie regelmäßig oder als Kur «Nature's Biotics»!

Die folgenden Nahrungsergänzungen bzw. bilanzierten Diäten in Kapselform sind bei Mangel an diesen Substanzen zur Wiederauffüllung gedacht, können aber auch über lange Zeit eingenommen werden. Sie haben, auch miteinander eingenommen, keine negativen Nebenwirkungen, aber viele positive Auswirkungen.

* Nehmen Sie 5-10 mg «NADH»!
* Nehmen Sie bei Homocystein-Werten über 8 die Synervit-Kombination!

Produkte))

AHCC

Was ist AHCC?

AHCC ist ein Monosaccharid, das aus dem Mycelium (Wurzelwerk) einer Heilpilz-Mischung hergestellt wird. Diese Pilze werden auf einem Extrakt aus fermentierten, geschroteten Reisschalen gezüchtet und sind somit vollkommen frei von möglichen Umweltbelastungen. AHCC wurde 1987 an der Fakultät für Pharmazie der Universität in Tokio entwickelt.

AHCC enthält teilweise acetyliertes a-Glucan, eine Substanz, die das Abwehrsystem stärkt. AHCC hat ein Molekulargewicht von nur 5000 Dalton, während das Molekulargewicht der meisten Pilzextrakte bei einigen hunderttausend Dalton liegt. Durch das geringe Molekulargewicht wird der menschliche Organismus in die Lage versetzt, alle verfügbaren Wirkstoffe zu resorbieren und zu verwerten. Damit ist die Wirksamkeit enorm erhöht und das Immunsystem gestärkt. Das bedeutet, dass die weißen Blutkörperchen AHCC direkt assimilieren und somit umgehend den Kampf gegen entartete Zellen, z. B. in Tumoren, aufnehmen. Inzwischen wird AHCC bei der Behandlung der gravierendsten Krankheiten unserer Zeit eingesetzt, z. B. Krebs, Herzerkrankungen, Hepatitis und AIDS.

Aus welchen Gründen ist AHCC so vielseitig?

AHCC wirkt gezielt anregend und stärkend auf das »Epizentrum« des Körpers, das Immunsystem. Eine besondere Rolle spielen dabei die natürlichen Killerzellen (NK). Wenn die NK-Zellen richtig aktiviert sind, eliminieren sie besonders effizient Eindringlinge aller Art. Sie machen ca. 15% der weißen Blutkörperchen aus. Die Aktivitätsrate der NK-Zellen ist ein ausgezeichneter Indikator, eine Prognose bei Krebs- oder AIDS-Patienten zu erstellen.

Forschungen haben gezeigt, dass AHCC die NK-Zellen-Aktivität massiv anregt (in Einzelfällen bis zu 800%).

AHCC erhöht auch die Produktion der Zytokine, die die Zellabwehr anregen. Es steigert die Anzahl von T-Lymphozyten um bis zu 200%. Ferner steht fest, dass AHCC die Population von Makrophagen erhöht (bis auf doppelte Stärke) und die Entstehung einer immunosuppressiven Substanz verhindert, die das Tumorwachstum begünstigt.

AHCC hat sich als besonders wirksam bei Krebs in Leber, Lunge, Magen, Darm, Brust, Schilddrüse, Eierstöcken, Hoden, Zunge, Nieren und Bauchspeicheldrüse erwiesen. Die Ergebnisse schwanken zwischen Reduzierung der Tumormasse, Aufhalten des Tumorwachstums und der Metastasenbildung im Körper und einer klaren Steigerung der Lebensqualität und der Lebenserwartung.

Wer sollte AHCC verwenden?

* Menschen mit so genannten unheilbaren Krankheiten
* Menschen, die an Krebs, Hepatitis oder AIDS leiden
* Menschen mit Diabetes, Herzschwäche, Bluthochdruck oder Autoimmunerkrankungen, die die Nebenwirkungen der chemischen Medikamente reduzieren und das Krankheitsbild entscheidend verbessern können
* Menschen mit chronischen Schmerzen
* Menschen mit Schmerzen aufgrund von Arthritis, Verletzungen,

Fibromyalgie

* Menschen, die regelmäßig Steroide oder NSAIDs verwenden, um ihre Beschwerden zu lindern und die schädlichen Nebenwirkungen der anderen Medikamente zu minimieren
* Frauen mit Zervikaldysplasie sowie Männer mit erhöhtem PSA–Werten, das auf Prostataerkrankungen hinweist
* Menschen mit chronischen Infektionen
* Menschen, die mit Candida, Staphylokokkus, Parasitenbefall, Herpes oder anderen virusbedingten Krankheiten infiziert sind
* Menschen, die schädlichen Umwelteinflüssen vermehrt ausgesetzt sind
* Menschen, die bei ihrer Arbeit toxischen Chemikalien ausgesetzt sind
* Menschen, die einen ungesunden Lebensstil pflegen: rauchen, übermäßig viel trinken, riskante sexuelle Praktiken ausleben, etc.
* Menschen mit erhöhter Infektionsanfälligkeit
* Menschen, die Jahr ein, Jahr aus viel mit Krankheitserregern in Berührung kommen

Anwendung und Dosierung von AHCC

AHCC ist ein Naturprodukt, das zur Kategorie der Nahrungsmittel zählt. Auch in sehr hoher Dosierung (LD 50>12,500 mg/kg) ist es vollkommen ungefährlich. Zur Behandlung chronischer Krankheiten jedweder Art ist es empfehlenswert, mit einer Anfangsdosis von 3 g pro Tag für die Dauer von zwei Wochen zu beginnen. Natürlich hängt die Dosierung auch von der Schwere der jeweiligen Erkrankung ab. Nach zwei Wochen ist normalerweise eine messbare Verbesserung eingetreten. Bei so genannten unheilbaren Krankheiten sollte die Tagesdosis von 3g für einen Zeitraum von mindestens 6 Monaten beibehalten werden.

Wichtig: Aus wettbewerbsrechtlichen Gründen bin ich angehalten, meinen Lesern zu den von mir empfohlenen Produkten auch

Alternativen anzubieten. Zu AHCC gibt es wegen seiner Einzigartigkeit eigentlich keine Alternative, doch man könnte z.B. auch Maitake-Pilz-Produkte verwenden, auch wenn die Ergebnisse nicht mit denen von AHCC zu vergleichen sind. Wichtig auch: AHCC gibt es von diversen Herstellern in Japan und Amerika über das Internet. Ich empfehle aus bestimmten Gründen einen konkreten Anbieter, siehe dazu auch das Kapitel Bezugsquellen.

CAYENNE

Was ist Cayenne?

Cayennepfeffer ist ein Nachtschattengewächs. Sein Hauptwirkstoff Capsaicin ist für die typischen Effekte auf Herz-Kreislauf, Verdauung und den gesamten Stoffwechsel verantwortlich.
Die charakteristische Hitzeentwicklung des Cayennepfeffers wird in Hitzeeinheiten (heat units = H.U.) gerechnet. Viele Chili- oder Cayennepulver aus den Gewürzregalen haben durchschnittlich 20 000 – 40 000 H.U., während Cayenne mit Heilwirkung mindestens 100 000 H.U. haben sollte.

Wie wirkt Cayenne?

* Cayenne ist unter den Kräutern das wirksamste Heilmittel, um den Blutfluss zu steigern und Blut zu bewegen. Nichts wirkt schneller, nichts wirkt effektiver auf die Blutzirkulation.
* Cayenne erweitert die Gefäße.
* Cayenne wirkt – auf längere Zeit genommen – der Verklumpung (Aggregation) der Blutplättchen entgegen.
* Cayenne stimuliert die Verdauung und wird deshalb bei Appetitlosigkeit, Übelkeit, Magenverstimmung, Völlegefühl und Blähungen eingesetzt (Gastroenteritis).
* Besonders hilfreich ist Cayenne bei der Verdauungssympto-

matik, wenn sie mit Kälteerscheinungen, Energiemangel, Blässe und Durchfall einhergeht.

* Cayenne vertreibt Kälte, wärmt und kann bei jeder Form von Erkältung und Energiemangel verwendet werden.
* Cayenne ist das Notfallmittel für Angina Pectoris oder Herzstillstand. Cayenne sollte als Tinktur immer griffbereit sein.
* Cayenne stimuliert Schwitzen und hilft bei den ersten Anzeichen einer Erkältung oder eines grippalen Infekts wie Frösteln, Muskel- und Gliederschmerzen, Niesen, Aversion gegen Kälte und leichtem Fieber.
* Cayenne hilft bei Rheuma und einer Symptomatik, die von chronischen, wandernden oder statischen Schmerzen in Muskeln oder Gelenken geprägt ist (Myalgie, Arthrose oder Arthritis) und durch Zugluft, Kälte oder Feuchtigkeit verstärkt wird.
* Cayenne heilt rauen Hals, Heiserkeit, Tonsillitis, Laryngitis, Pharyngitis.
* Cayenne stimuliert Wundheilung. Bei Schnitten, Hautabschürfungen wirkt Cayenne Wunder. Die Heilung verläuft schnell und meist ohne Vernarbung.

Anwendung und Dosierung:

Beginnen Sie mit 1 Tropfen Cayenne-Tinktur oder 1 Messerspitze Cayenne-Pulver direkt auf die Zunge gegeben, drei bis fünfmal täglich. Steigern Sie die Dosierung auf 5 bis 10 Tropfen oder 1/4 Teelöffel in Tee oder Wasser fünf bis zehnmal täglich.

Schwere Erkrankungen brauchen auch massivere Dosierungen. Für Altersdemenz, Depressionen, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann man von der konzentrierten Tinktur 60–120 Tropfen in warmen Tee oder Wasser drei- bis fünfmal täglich einrühren und schluckweise trinken.

Wichtig: Achten Sie unbedingt auf ein Cayenne-Präparat aus unbelasteten Rohstoffen! Die Länder, in denen Cayenne natürlicherweise

wächst, haben oftmals einen sehr unverantwortlichen Umgang mit Umweltgiften.

Wichtig: Aus wettbewerbsrechtlichen Gründen bin ich angehalten, meinen Lesern zu den von mir empfohlenen Produkten auch Alternativen anzubieten. Zu Cayenne gibt es wegen seiner Einzigartigkeit eigentlich keine Alternative, doch man könnte z.B. auch Capsicum-Kapseln (Apotheke) verwenden, auch wenn die Ergebnisse nicht mit denen von dem von mir empfohlenem Cayenne zu vergleichen sind. Wichtig auch: Cayenne gibt es von diversen Herstellern über das Internet. Ich empfehle ein bestimmtes Produkt und aus bestimmten Gründen einen konkreten Anbieter, siehe dazu auch das Kapitel Bezugsquellen.

COCOCHIA ENERGIE-RIEGEL

Ich war lange Zeit auf der Suche nach einer gesunden Zwischenmahlzeit. Alle bisherigen mir bekannten Energie-Riegel enthielten entweder viel Zucker, waren sehr kohlenhydratlastig oder mit Sojaprotein gefertigt. Andere Energie-Riegel waren mit minderwertigen Zutaten aus konventionellem Anbau gefertigt oder mit künstlichen Süßstoffen und Aromen geschmacklich aufbereitet. Nach meinen Vorstellungen sollte ein Energieriegel folgende Eigenschaften aufweisen:

* Niedrige glykämische Belastung (Glyxwert), um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und damit keine hohe Insulinantwort auszulösen
* Ausgeglichene Kohlenhydrat-Eiweiß-Balance
* Nur natürliche, gesunde Fette
* Sämtliche Zutaten aus biologischem Anbau
* Kalorienarm

* Keine künstlichen Aromastoffe, Farbstoffe, gefährlichen Süßstoffe, Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker
* Schneller Energielieferant, ohne als Körperfett abgespeichert zu werden
* Appetitlich und köstlicher Geschmack

Cocochia ist ein hervorragender Snack mit Ballaststoffen und Probiotika, gluten- und sojafrei, aus biologisch angebauten Zutaten. Cocochia hält eine gute Balance zwischen Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett. Cocochia lässt weder den Blutzucker- noch den Insulinspiegel rasch ansteigen und sorgt dadurch für eine anhaltende Energiezufuhr. Eine Müdigkeit, wie sie nach kurzer Zeit bei kohlenhydrathaltigen Energie-Riegeln auftritt, stellt sich bei Cocochia nicht ein. Cocochia kann durch den hohen Gehalt an gesundem Kokosfett nicht zu Übergewicht beitragen. Es regt den Stoffwechsel an und ist auch für Diabetiker geeignet.

In diesem Energie-Riegel sind zwei Komponenten gesunder Ernährung in einem auf äußerst wohlschmeckende Weise zusammengebracht: Cocochia-Samen und die Kokosnuss. Die heilenden Eigenschaften der Kokosnuss sind in dem Kapitel über das Kokosöl beschrieben. Die Chia-Samen haben Ihren Namen von Chia, dem Maya Wort für Stärke. Hier sind einige Eigenschaften von Chia-Samen:

* Chia-Samen haben den höchsten Prozentsatz an ungesättigten Fetten in ausgewogener Kombination.
* Chia-Samen haben mehr Protein und Ballaststoffe, aber weniger Kohlenhydrate wie Reis, Gerste, Hafer, Weizen oder Mais. Sie sind glutenfrei.
* Chia-Samen sind reich an Kalzium, Kalium, Phosphor, Magnesium, Eisen, Zink und Kupfer.
* Chia-Samen haben einen niedrigen Gehalt an Salz. Chia-Samen sind nicht allergen.

Anwendung und Dosierung

Cocochia Energie-Riegel sind eine komplette Zwischenmahlzeit und immer dann angezeigt, wenn man schnell und unkompliziert seinen Hunger stillen will.

Wichtig: Aus wettbewerbsrechtlichen Gründen bin ich angehalten, meinen Lesern zu den von mir empfohlenen Produkten auch Alternativen anzubieten. Zum Cocochia Energie-Riegel gibt es wegen seiner Einzigartigkeit eigentlich keine Alternative, doch man könnte z.B. auch frische Kokosnuss oder Kokosnussflocken aus dem Biomarkt in Kombination mit Nüssen als Eiweißquelle verwenden, auch wenn die Ergebnisse nicht mit denen vom Cocochia Energie-Riegel zu vergleichen sind.

CURCUMA

Was ist Curcuma?

Curcuma ist ein Gewürz, das in der traditionellen indischen Medizin, dem Ayurveda, seit tausenden von Jahren als entzündungshemmende Medizin angewendet wird. Curcuma ist das gelbe Pigment, das dem Currypulver die unverwechselbare Farbe gibt.
Curcuma wurde schon seit längerem erfolgreich zur unterstützenden Behandlung bei Mukoviszidose und multipler Sklerose eingesetzt. Nach neuesten Studien wird Curcuma auch bei Morbus Alzheimer als natürliches Therapeutikum eingesetzt.

* Curcuma verhindert die Akkumulation von Beta-Amyloiden, den Bestandteil der Eiweiß-Plaques, die bei der Zersetzung der Gehirnzellen von Alzheimer Patienten eine große Rolle spielen.
* Das niedrige molekulare Gewicht erlaubt es Curcuma die Blut-Gehirn-Schranke zu durchschreiten und sich an schon bestehende Plaques anzulagern, die es dann aufzulösen hilft.

* Alzheimer-Symptome, die durch Entzündung und Oxidation verursacht werden, können durch die kraftvollen antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften von Curcuma gelindert werden.

Anwendung und Dosierung:

Als Gewürz zu den Speisen zu verwenden. Auf reine Qualität ist unbedingt zu achten, da oft in den Ursprungländern mit Pestiziden sehr freizügig umgegangen wird.
0,5 bis 1 g mehrmals täglich zwischen den Mahlzeiten. Maximale Tagesdosis: 1,5 bis 3 g.

Best nattokinase

Was ist Best nattokinase?

Best Nattokinase besteht aus einem außergewöhnlichen, heilenden Enzym: Nattokinase. Dieses Enzym wird aus dem traditionell zubereiteten, japanischen Sojaprodukt «Natto» gewonnen. Natto ist eines der wenigen Sojaprodukte, bei denen die negativen Eigenschaften der Sojabohne durch die lange Fermentation beseitigt wurden. Das spezifische Enzym dieser Nahrungszubereitung «Nattokinase» hat die Fähigkeit Verklumpungen des Blutes aufzulösen, ohne die mannigfachen Nebenwirkungen wie bei Aspirin oder Coumadin (Warfarin). Nattokinase ist ein völlig allergenfreies Präparat und wird seit 20 Jahren erfolgreich eingesetzt bei Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Angina pectoris, Bluthochdruck, «restless legs», «Einschlafen» von Händen und Füßen, Wundheilungsverzögerung, Muskelschmerzen und Verlust von Konzentrations- und Gedächtnisleistung.

* Nattokinase verhindert Herzinfarkt, Schlaganfall, Lungenembolie und Blutgerinnsel in den Beinen.
* Nattokinase verdünnt das Blut und verbessert die Blutzirkulation.

* Nattokinase verbessert die Sauerstoffzufuhr und damit die Körperenergie.
* Nattokinase verbessert die Nährstoffversorgung.
* Nattokinase senkt den Blutdruck (systolisch und diastolisch).
* Nattokinase verringert den Venenstau.
* Nattokinase reduziert Krampfadern.
* Nattokinase verbessert das Sehen.
* Nattokinase verbessert die Knochendichte.
* Nattokinase reduziert Gelenkschmerzen bei Osteoarthritis und Rheuma.
* Nattokinase wirkt bei Migräne und gefäßbedingten Kopfschmerzen.
* Nattokinase verringert Muskel- und Gelenkschmerzen bei körperlicher Überanstrengung.
* Nattokinase unterstützt die Behandlung von chronischen Erkrankungen, die ja immer im Zusammenhang mit mangelnder Blutzirkulation stehen.

Wer zur Einnahme von Best Nattokinase auch Blutdruck senkende Medizin einnimmt, sollte seinen Blutdruck genau beobachten (lassen) und dann dementsprechend die Medikation absetzen oder reduzieren. Best Nattokinase kann den Blutdruck in wenigen Wochen normalisieren.

Wichtig: Aus wettbewerbsrechtlichen Gründen bin ich angehalten, meinen Lesern zu den von mir empfohlenen Produkten auch Alternativen anzubieten. Zu Best Nattokinase gibt es wegen seiner Einzigartigkeit eigentlich keine Alternative, doch man könnte z.B. auch das Produkt Cardio-Essentials verwenden. Wichtig auch: Best Nattokinase gibt es von diversen Anbietern über das Internet. Ich empfehle aus bestimmten Gründen einen konkreten Anbieter, siehe dazu auch das Kapitel Bezugsquellen.