

Ach so

Vorwegnehmen möchte ich, dass ich nicht plötzlich zum Mediziner, Naturwissenschaftler, Heilpraktiker oder Schamane in Ernährungsfragen avanciert bin. Allerdings bin ich mittlerweile einigermaßen belesen und habe über Jahrzehnte hinweg auch aufgrund einiger gesundheitlicher Probleme im Verdauungsbereich und durch Unfälle, so viele Ärzte konsultiert und Behandlungsmethoden am eigenen Körper ausprobiert, dass es mir ein Herzenswunsch ist, die Erfahrungen gezielt weiterzugeben. Diese Erfahrungen gepaart mit den aktuellsten Erkenntnissen aus Wissenschaft, Forschung und Aufzeichnungen praktizierender Spezialisten zeichnen für jeden einen gangbaren Weg auf, sein Befinden signifikant zu stabilisieren, meistens jedoch nachhaltig zu verbessern. Das Spannendste hierbei ist und das ist auch der Grund für meine Aufzeichnungen, dass vielfach zum ersten Mal, aufgrund der neuesten Forschungsergebnisse in Verbindung mit Langzeitstudien, realistische Möglichkeiten bestehen, bei den meisten altersbedingten Krankheiten, vor allem auch im neurologischen Bereich, präventiv zu agieren.

Warum

Du wirst Dich fragen, warum habe ich mir die Mühe gemacht habe, Dinge aufzuschreiben, die jeder selbst nachlesen oder im Internet in vielfältigster Art und Weise selbst erfahren kann. Hierzu möchte ich zu bedenken geben, dass bei den meisten Menschen die Zeit es nicht erlaubt, paradoxerweise das so wichtige Gut Gesundheit, das man leider nicht kaufen kann, zu pflegen. So ist es bedauerlicherweise meistens so, dass die Autos meiner Freunde

GOOD NEWS

nicht selten im besseren Zustand sind als der Gesundheitszustand der Besitzer. Man macht sich einfach nicht die Mühe in dieses umstrittene, täglich zu aktualisierende Thema einzusteigen, geschweige denn so viele Stunden mit dieser Materie zu verbringen, wie ich es getan habe. Es ist in der Tat nicht einfach, hier auf der Höhe der Zeit zu bleiben.

Dabei ist das schlimmste außer dem frühen Tod, was einem Menschen passieren kann, das langsame Leiden und Siechtum. Und hierbei der Verlust des Denkens und Erinnerns.

Ein Gespräch mit Gunter Sachs, den ich sehr geschätzt habe, kurze Zeit vor seinem Suizid, wo der Verfall schon deutlich erkennbar war, hat mich doch sehr nachdenklich gestimmt. Vor allem davor möchte ich versuchen, die Menschen, die ich liebe und deren Charme, Wissen und Geist ich bewundere, zu bewahren. Und das, was Gunter rechtzeitig so noch nicht wissen konnte, das wissen wir heute und jetzt.

FÜR MEINE FREUNDE

Alles was aufgeschrieben ist, kann Deine Lebensqualität signifikant verbessern. Es kann eine wichtige Rolle spielen, im Bestreben an Körper und Geist fit zu bleiben und ohne Gebrechen alt zu werden. Ich gebe daher der Hoffnung Ausdruck, dass alle, die diese Aufzeichnungen verinnerlichen, und jetzt diesen starken Argumenten und Empfehlungen folgen, frühes Siechtum vermeiden und gesünder altern. Wenn erforderlich, trägt alles auch dazu bei, Krankheiten zu heilen und Schäden zu reparieren.

GOOD NEWS

Mein Bestreben mit diesen gesammelten Argumenten, der auch persönliche Erfahrungen zugrunde liegen, ist es, egal ob der Mensch gesund ist, eine Krankheiten hat, oder schon hinter sich gebracht hat, wertvolle Hinweise zu geben.

Im besonderen Focus stand natürlich bei meinen Recherchen die spannende Frage, was kann ich in Erfahrung bringen, damit unser aller Geisteszustand nach Möglichkeit bis zum Ende nicht beeinträchtigt wird und wir Herr über unsere Gedanken bleiben.

Los geht's

In der Ernährungslehre im Bezug auf Vorbeugung von Erkrankungen und vorzeitiges Altern/Siechtum gibt es bahnbrechende Erkenntnisse, die der Allgemeinheit zum großen Teil (noch) nicht bekannt sind.

Viele Abläufe und Funktionen sind noch nicht entdeckt. Experten behaupten, dass die Geheimnisse des menschlichen Wesens bestenfalls zur Hälfte entschlüsselt sind.

Hierzu die etwas flapsige Aussage eines US-amerikanischen Universitätsprofessors der seinen Studenten am ersten Tag gesagt haben soll: *„Die Hälfte der Lehren, die wir Ihnen in Ihrer Zeit hier bei uns präsentieren, sind falsch. Das ist schon schlimm genug. Das wirkliche Problem ist aber, dass wir nicht wissen, welche Hälfte es ist.“*

Entscheidend und Motivation für die Schaffung meines kleinen Guides ist die Erkenntnis der letzten Jahre, dass Nahrung einen

erheblichen Einfluss auf unsere Gene hat und die DNA zum Guten oder Schlechten hin verändern kann.

Das eröffnet für uns Menschen den Weg zum gesünderen und längeren Leben. Die hier gesammelten Erkenntnisse und Forschungsergebnisse stammen aus den aktuellsten unterschiedlichsten Veröffentlichungen und Vorträgen. Da ich versucht habe, so knapp wie möglich zu bleiben, habe ich nur die wichtigsten Quellen der gesammelten Informationen, am Ende dieses kleinen Booklets kurz zusammengefasst. Dort habe ich auch Buchempfehlungen aufgelistet und einige Webseiten genannt. Es sind dies die momentan interessantesten und inhaltlich wertvollsten von den über 50 Publikationen und Webseiten, die ich genauer unter die Lupe genommen habe.

Das Entscheidende für Dich sind die Empfehlungen für die richtige Ernährung und die zum Schluss dieser kleinen Broschüre empfohlenen Substanzen. Es sind dies auch die aktuellsten Empfehlungen. Und aus meiner zugegebenermaßen subjektiven, aber oftmals am eigenen Leib erfahrenen Sicht, auch die zuverlässigsten. Sie sind ebenfalls zusammengestellt aus den letzten Erkenntnissen und Vergleichen der bedeutendsten und aktuellsten Werke, fachspezifischen Webseiten und sonstigen relevanten Internet-Blogs.

Möglich, weil nachweisbar, wurde das alles u.a. durch die Tatsache, dass es zwei neue Forschungsgebiete, die **Epigenetik** und die **Molekularmedizin** gibt, die erst in den letzten zwei bis drei Jahrzehnten Ergebnisse und Erkenntnisse liefern. Hierdurch wurden

auch viele der bisher teilweise umstrittenen Ergebnisse von Langzeitstudien bestätigt.

Das Problem ist, dass bevor die weltweite medizinische Gesellschaft das für Lehrprogramme, für Fortbildung der praktizierenden Ärzte oder gar für die Öffentlichkeit freigibt, zu viel Zeit vergeht. Das Gleiche gilt für die Staatsorgane des Gesundheitswesens. Darüber hinaus bist Du mit diesen Aufzeichnungen besser informiert als viele praktizierende Ärzte, die einfach keine Zeit in Ihre Fortbildung investieren.

Die Forschung ist einen gewaltigen Schritt in der Entdeckung der Zusammenhänge und Vorgänge im menschlichen Körper weitergekommen, was sich signifikant in Präventivmaßnahmen und Heilungsmethoden auswirkt.

Fact ist, dass die bis vor wenigen Jahren bestehenden Meinungen der nicht manipulierbaren Gene und damit schicksalsabhängigen Erkrankungen, keine Gültigkeit mehr haben.

Die **Epigenetik** beschäftigt sich seit geraumer Zeit mit den Abläufen, die über die Gene stattfinden. Ein riesiges Forschungsprojekt lief von 1990 bis 2003 und sollte jedem Gen einen gewissen Ablauf im Körper zuweisen. Das ist bis heute nur zum Teil geglückt. Aber aus dieser Forschung ist zum ersten Male die Erkenntnis gewonnen worden, das nicht nur die Gene für die physiologischen Abläufe im Körper verantwortlich sind, sondern dass Gene auf äußere Einflüsse wie Umweltgifte, Ernährung und Bewegung reagieren, sogar Emotionen können Gene verändern, sie an- oder abschalten. Das heißt, der

Mensch wird nicht von den Genen gesteuert, sondern Du steuerst letztendlich Deine Gene selbst.

Und nehmen wir jetzt das junge Feld der **Molekularmedizin** hinzu, werden solche Erkenntnisse und Aufzeichnungen immer aufschlussreicher und wichtiger. Das gilt für Prävention im Allgemeinen, vor allem aber für einen schon geschädigten Organismus, da oftmals das Pharmaprodukt gegen Lebens- und Ernährungsumstellungen ausgetauscht bzw. ganz abgesetzt werden kann.

Die letzten durch Studien und Untersuchungen belegten Tatsachen beruhen auf den Erkenntnissen, dass unsere Gesundheit und auch der normale Alterungsprozess vom Gleichgewicht der essentiellen Mikronährstoffe abhängen: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, essenzielle Fettsäuren. Auch Hormone spielen eine zentrale Rolle. Geraten alle diese Stoffe in ein Ungleichgewicht, kommt es zu chronisch-degenerativen Krankheiten: Arteriosklerose, multiple Sklerose, Demenz, Diabetes, ja sogar Krebs.

Diese Systemstörungen lassen sich, in erster Linie durch die richtige Ernährung und Zugabe von fehlenden Substanzen von außen, ausgleichen.

Wobei es sich bei den erforderlichen Substanzen von außen in den seltensten Fällen um chemische Produkte handelt sondern die meisten natürlichen Ursprungs sind. Viele dieser Substanzen die unser Körper braucht werden durch die Aufschlüsselung der Nahrung im Körper gebildet. Das meiste nehmen wir mit dem

täglichen Essen zu uns. Durch viele Faktoren finden aber die erforderliche Aufschlüsselung und damit die Verwertung im Körper nicht(mehr) in ausreichendem Maße statt.

Die Molekularmedizin kann den Status Quo und die Schritte zur Behebung der Systemstörungen im Einzelnen aufzeichnen.

Es ist also heute möglich, was bis zum Ende des letzten Jahrhunderts noch nicht einwandfrei nachgewiesen werden konnte:

Durch Ernährungsumstellung, Zugaben und sonstigen Verhaltensregeln, in den bis vor kurzem noch dem Schicksal zugerechneten Lebensablauf, eingreifen zu können.

Kontrolliert und gesteuert auch mit Hilfe des Feintunings der Blutwerte.

Unter den sonstigen Verhaltensregeln verstehen wir Vermeiden von Umweltgiften, Rauchen, zu viel Alkohol, Stress, mangelnde Bewegung und ausreichend Schlaf.

Letztere Faktoren sind unstrittig, allgemein bekannt, und werden an jeder Ecke propagiert.

Ganz anders sieht es mit den Ernährungsempfehlungen aus, mit denen ich mich hier in erster Linie beschäftige, dort lohnen sich das Studium und das Befolgen im Interesse Deiner eigenen Gesundheit.

Alte Weisheiten werden mehr denn je aktuell bestätigt:

GOOD NEWS

„Der Mensch ist, was er isst“ (*Ludwig Andreas von Feuerbach, Philosoph und Anthropologe * 1804*)

Oder noch besser:

„Deine Nahrung soll deine Medizin sein“ (*Hippokrates griechischer Arzt und Philosoph * 460 v. Christus*)

In den vergangenen einhundert Jahren, in dieser Zeit sind die heutigen Volkskrankheiten explodiert, gab es unzählige Ernährungsempfehlungen und berühmte Diäten, deren prognostizierte gesundheitsfördernde Wirkungen nicht selten ins Gegenteil geführt haben. Das schlimmste aber war, dass die von öffentlichen Institutionen, Organisationen und Verbänden zum Schutz ihrer Bürger in großem Stil propagierten Ernährungsempfehlungen, meist unter dem Einfluss der übermächtigen Pharma-, Lebensmittel-, Tabak-, Zucker- und sonstiger Kartelle, je nach Interessenlage, gefördert, ja zum Teil sogar lanciert wurden.

So hat die amerikanische Diabetesgesellschaft ADA im Jahr 1994 empfohlen, man solle 60-70% der Kalorien aus Kohlehydraten aufnehmen. Seit dieser Zeit ist die Zahl der an Diabetes erkrankten Menschen in den USA um das 3fache gestiegen.

Denke bitte auch daran, dass Dein Körper einer einmaligen und powervollen Selbstregulierungsmaschine gleichkommt. Allein in der letzten Stunde haben sich über eine Million Zellen in Deinem Körper erneuert, ohne dass Du auch nur den Bruchteil einer Sekunde daran denken musstest.

In einem gesunden Körper funktioniert auch eine perfekte Systematik Schäden zu reparieren, und Eindringlinge abzuwehren. Aber nur dann, wenn verschiedene Funktionen zur Ruhe kommen und die Reparaturtruppe eingreifen kann.

Deshalb gilt auch oftmals der Spruch: „*Weniger ist mehr!*“ Das trifft auf das Fasten zu, eine der besten Maßnahmen, den Selbstregulierungsmechanismus zu aktivieren.

Und dann das Reinigen, die innere Säuberung, das sogenannte Reseten, die Zurückstellung der Körperfunktionen auf Normalzustand, was nicht immer möglich ist, aber jeder Schritt in diese Richtung zahlt sich aus.

Einer der ganz großen Mediziner und Querdenker, Dr. Gerson, der vor über 70 Jahren die Gersontheorie entwickelt hat, welcher eine einfache aber immer noch gültige Regel bei Erkrankungen zu Grunde liegt.

Dies ist auch die beste Methode kritischen Phasen in Form von gesundheitlichen Problemen zu begegnen:

Das Konsumieren angemessener Mengen qualitativ hochwertiger, rein pflanzlicher Nahrung sorgt für gesteigerte Sauerstoffversorgung, stärkt den Organismus, entgiftet die Zellen durch einen gut funktionierenden Stoffwechsel. Das alles wird unweigerlich dazu führen, dass ein gehemmtes Immunsystem, eine fehlerhafte Physiologie, ein konfuser Geist, ein dysfunktionales Gehirn und gestörte lebenswichtige Organe dazu angeregt werden, sich zu regenerieren und zur Selbstregulierung zurück zu finden. In erster

Linie dadurch, dass man zunächst die Giftstoffe durch die träge gewordenen Ausscheidungsfunktionen von Nieren und Leber, durch Stimulierung des Stoffwechsel, aus dem Körper entfernt. Diese haben sich durch falsche Ernährung und durch sonstige Umwelteinflüsse festgesetzt. Die richtige Nahrungszufuhr wirkt sich günstig auf die Überwindung von so gut wie jeder Krankheit aus und sorgt bei jung und alt dafür, dass Glück und Gesundheit mit einander einhergehen.

Wobei entscheidend ist, dass die große Menge an natürlicher Nahrung, die dem Körper zugeführt werden muss, nur über den Verzehr von Säften erreicht werden kann.

Damit wird eine Art Reset-Knopf gedrückt; Wenn es nicht schon zu spät ist, was selten der Fall ist.

Das betrifft in erster Linie einen kranken geschädigten Organismus. Bei Verbesserung der Gesundheit kann dem Körper auch wieder Nahrung aus tierischen Bestandteilen, oder entsprechende Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden.

Hier stellt sich nun die Frage: Ist der strikte vegane Weg, der richtige, oder stimmt es, dass wir Menschen auch Nahrung tierischen Ursprungs brauchen um gesund zu bleiben?

Alle meine gesammelten Fakten und Erkenntnisse, münden in Hinweisen Empfehlungen und Verhaltensvorschlägen, die ernährungsbewusste Menschen in der heutigen Zeit in diese zwei Lager spaltet.

GOOD NEWS

Aufgrund der vorstehend beschriebenen Erkenntnissen und der Geschichte können wir bei objektiver Betrachtung mit Sicherheit sagen, dass der Mensch auch Bestandteile aus tierischer Nahrung benötigt, die bei rein veganer Ernährung von außen durch Präparate der Nahrungsergänzung zugeführt werden sollten.

Bei Menschen, die sich rein vegan ernähren, spielt oftmals auch der ethische Aspekt in Verbindung der Tötung von Lebewesen, insbesondere aber auch die heutige Massentierhaltung, eine entscheidende Rolle.

Bei allen Diskussionen über Ernährungsfragen, sollten wir berücksichtigen, dass bis vor ca. 10.000 Jahren, dem Beginn des Ackerbaus, die Menschen Jäger waren und sich nicht regelmäßig sattgegessen haben, sondern Hungerphasen, bzw. Pausen in der Nahrungsaufnahme normal waren.

Bezeichnend ist daher die Tatsache, dass Kohlehydrate in 99,9% unseres Daseins auf Erden praktisch nicht bereitstanden und daher auch nicht optimal von unserem Körper verarbeitet werden. Schon jetzt verkündet einer der bedeutendsten Wissenschaftler unserer Zeit:

„Die 60jährige Herrschaft der fettarmen, übertriebenen kohlenhydratlastigen Ernährung wird enden. Hierzu wird es kommen, sobald die zerstörerischen Auswirkungen eines übermäßigen Kohlenhydratanteils in der Ernährung allgemein anerkannt werden und die gesundheitlichen Vorzüge gesättigter Fette mehr Wertschätzung erfahren.“

GOOD NEWS

Seit der Existenz unserer Vorfahren vor über 1 1/2 Million Jahren, bis vor dem Beginn des Ackerbaus war also der Kampf gegen den Hunger Fakt. Unsere Gene arbeiten daher immer noch weitestgehend nach diesem Prinzip.

Die Tatsache, dass sich ein größerer Teil der Erdbevölkerung täglich sattessen kann, ist auch erst 200 Jahre alt.

Unser Körper ist eigentlich nicht darauf eingerichtet, in einem Dauerzustand der Sättigung zu gedeihen, denn nur wenn der Magen leer ist werden Funktionen aktiviert, die für unsere Gesundheit unerlässlich sind.

Durch Forschung und Wissenschaft ist es als eine Tatsache erwiesen, dass jede der vier großen Zivilisationskrankheiten:

- Krebs
- Herzkrankheiten
- Schlaganfall
- Diabetes

in der Ernährungsweise, in Übergewicht durch Überernährung, oder in unausgewogene Essgewohnheiten ihre Ursache hat.

Um eine Lebensqualität zu bewahren, die sich unabhängig vom Lebensalter, durch Gesundheit und Vitalität auszeichnet, ist es unbedingt notwendig, die Ernährungsweise zu ändern, und vor allem Überernährung zu vermeiden.

So z.B. repariert Sirtuin, eines der ersten entdeckten Gene der Lebenskraft Zellen in unserem Körper, aber nur dann, wenn wir hungrig sind und nicht alle Kraft des Körpers mit dem Stoffwechsel fertig werden muss.

Jeder Mensch ist ein Unikat

Und daher auch in der Verantwortung für sein Handeln und die Erkenntnis seiner Eigenarten. Du musst selbst herausfinden, was für Dich und Deine Gesundheit die richtige Strategie ist, unter Berücksichtigung der gegebenen Anweisungen, Gebote und Verbote.

Die Festlegung der Mengen und Sorten von qualitativ hochwertiger Nahrung richtet sich nach der Beschaffenheit des jeweiligen Menschen.

Der eine ist mehr der Sammler mit mehr Pflanzenkost, Gemüse, Obst, Nüsse etc. und weniger Fleisch, der andere ist mehr der Jäger, der in erster Linie Fleisch braucht, die allgemeine Regel aber nicht generell bricht.

Dann gibt es noch die Schnellverbrenner, die im Rahmen des erlaubten Produkts öfter und mehr essen als die anderen.

Das muss jeder selbst herausfinden und entsprechende Prioritäten setzen.

Noch ein Wort zu Pharmaprodukten, sogenannte Medikamente, ich zitiere: Dr. med. Ulrich Strunz aus seinem Buch „Wunder der Heilung-Neue Wege zur Gesundheit-Erfahrungen und Erkenntnisse“:

„Mit Medikamenten ist es manchmal so wie mit Waffen: Sie können danebenzielen, nach hinten losgehen und den Feind noch aggressiver machen als er ohnehin schon ist. Deshalb passiert manchmal ein Wunder der Heilung, wenn Sie Ihre Medikamente nicht mehr nehmen. Hier aber bitte nicht alles Hals-über-Kopf in die Tonne werfen, sondern immer mit Bedacht. Und zusammen mit einem guten Arzt. Also bitte nicht vorschnell alle Medikamente in den Müll geben. Denn auch hier kommt es immer auf den Einzelfall an. Manch einer hätte seine lebensbedrohenden Magen-Darm-Erkrankung oder seine Lungenentzündung sicher nicht überlebt. Nicht alles was die Pharmaindustrie vorbringt ist per se schlecht. Manches aber doch. Und manches ist sogar richtig gefährlich.“

Die Ernährungsregeln pauschalisiert

Für die Gesundheit insgesamt, vor allem um gesund ein hohes Alter zu erreichen und einen optimalen Schutz vor Herz-, Hirn- und Krebserkrankungen, sollte man sich sehr kohlenhydratarm ernähren und zugleich reichlich gesundes Fett zu sich nehmen. Das ist die Essenz aus durchforsteten Aufzeichnungen und aktuellen Publikationen, teilweise Bestseller und aufmerksames Studiums von Informationen der weltweiten Kapazitäten auf ihren Webseiten. **Hauptnahrungsmittel sollten oberirdisch gewachsenes Gemüse in allen Farben, Fisch aus Wildfang, Nüsse, Samen, Kerne, Eier von freilaufenden Hühnern, gelegentlich ein Stück Fleisch von einem Tier**

aus Weidehaltung und reichlich Pflanzenfett aus Oliven, Avocados und Kokos, sein.

In Zahlen:

Ein 70 Kilo schwerer Mensch: höchstens 50 Gramm Kohlehydrate, 110 Gramm Eiweiß, 70 Gramm Fett.

Das sind die überwiegend empfohlenen Mengen, die sich idealerweise wie folgt aufteilen:

- ein Drittel tierische Nahrung
- zwei Drittel Pflanzenkost; die Hälfte davon roh

Dazu sollten aber auf jeden Fall, vor allem für Menschen über 50 Jahre, die Nahrungsergänzungsmittel (im weiteren Verlauf dieser Aufzeichnung aufgeführt) eingenommen werden.

Wenn man aber etwas weiter einsteigt, wird das Ganze doch etwas transparenter und Empfehlungen etwas deutlicher.

Der Stoffwechsel ist der Motor des Menschen und steht im direkten Dialog mit unserem Hirn.

Und der Verdauungsvorgang ist die Grundlage der Gesundheit!
Ein koordiniertes Unterfangen und Zusammenarbeit von vielen verschiedenen Hormonen, Enzymen, Säuren und Basen müssen zur richtigen Zeit in der richtigen Menge bereitstehen. Durch die Kaumasse im Mund werden über das Hirn Signale an die Organe

gesendet um die nötigen Säuren und sonstige Stoffe für die perfekte Verarbeitung bereitzustellen.

Bei einem gesunden Menschen schnurrt die Verdauung wie ein 8Zylinder im Hintergrund, störungsfrei. Leider werden die gesunden Menschen immer weniger.

Es fängt schon mit der Speichelbildung an, wenn einem im wahrsten Sinne des Wortes das Wasser im Mund zusammenläuft und aufgrund Geruch, Farbe, sonstigen Anblicks, das Hirn Signale zur Speichelbildung sendet. Sobald die Speisen im Mund zerkaut werden sendet das Gehirn die Signale an Magen, Bauchspeicheldrüse, Galle und Leber, um die entsprechenden Säuren und Säfte zur optimalen Verdauung, Aufspaltung, Bakterienvernichtung etc. bereitzustellen.

Ein zu viel oder zu wenig an Magensäure erschüttert den gesamten Stoffwechsel. Die Magensäure desinfiziert die Nahrung und lässt keine Erreger, wie Bakterien und Giftstoffe durch Neutralisierung zu. Es ist sinnvoll, vor allem bei Menschen ab 50, die Magensäure zu untersuchen und ggfls. ein Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen um optimale Voraussetzungen für den Stoffwechselforgangs zu schaffen.

Kohlenhydrate

Iss nur wenige Kohlenhydrate, am besten gar keine. Kohlehydrate braucht der Mensch nicht zum Überleben, die benötigte Menge wird von der Leber produziert.

GOOD NEWS

Mit Kohlehydraten setzt Du Deine eigenen Zellen unter Stress. Kohlehydrate schwächen konstant das Immunsystem. Das ist nicht gesund. Bei der Gelegenheit sortiere bitte auch Getreide aus, in erster Linie Weizen mit all seinen Auswirkungen auf die Gesundheit. Und achte darauf, bei wie vielen Fertigprodukten und sonstigen verarbeiteten Lebensmittel Weizen „drin ist“, Du wirst überrascht sein.

In den meisten Produkten des täglichen Verzehrs befinden sich Bestandteile von Weizen. Die Erklärung ist ganz einfach, das genetisch veränderte Weizenprotein Gliadin hat sich zu einem appetitanregenden Wirkstoff entwickelt und sorgt für Umsatz, ein Lieblingszusatz der Industrie.

Ein weiteres Protein des Weizens, die Lektine fördert ebenso entzündliche Reaktionen im Magen-Darm-Trakt, in den Gelenken, sogar im Gehirn und ist auch für viele Krebserkrankungen verantwortlich. Ein weiteres Protein, die sogenannten Glutenine (Klebstoff) sorgt zusammen mit Gliadine und weitere dem Körper nicht zuträglichen Bestandteile, dass u. A. der sogenannten glykämische Index steigt und damit auch die Bildung von AGEs.

AGE ist die Abkürzung für Advanced Glycation Endproducts also Gewebe im Zustand fortgeschrittener Glykierung. Es ist die Bezeichnung für die Substanzen, die Blutgefäße unflexibel machen (Arteriosklerose), einen Schleier vor die Augen legen (grauer Star) und die neuronalen Verbindungen im Gehirn durcheinander bringen (Demenz) lauter häufige Erkrankungen älterer Menschen. Je älter wir werden, desto mehr AGEs sammeln sich in Nieren, Augen, Leber, Haut und anderen Organen an.

GOOD NEWS

Auf diesem Gebiet ist die Forschung noch nicht besonders weit. Wenn es gelingt, die Eliminierung der AGEs herbeizuführen ist womöglich ein entscheidender Schritt zum älter werden, vor allem zum gesunden Altern gelungen. Soviel steht allerdings heute schon fest:

Abgesehen vom grundsätzlichen Verzicht von Weizen, einem der Hauptverursacher von AGEs, ein gemäßigter Verzicht anderer Kohlenhydrate ist unbedenklich, wird dringend empfohlen weitere AGE Verursacher wie Wurst und Schinken, längere Zeit mit hohen Temperaturen (über 175 Grad) erhitztes Fleisch und alle frittierten Speisen möglichst zu meiden. Wann immer möglich solltest Du rotes oder medium gebratenes Fleisch bevorzugen. Auch Dünsten und Dämpfen, also die Zubereitung mit etwas Wasser anstelle von Fett, hält die AGE-Entstehung in Grenzen.

Konsumiere, wenn Du schon auf Getreideprodukte in kleinen Mengen nicht verzichten kannst, glutenfreie Sorten, am besten Hafer oder Quinoa. Und denke immer an die Frage, die immer mehr zur Realität wird: **Ist die Mähmaschine der Sensenmann unserer Zeit?**

Im Gegensatz zur allgemeinen Überzeugung wird es Dir deutlich besser gehen, wenn Du Weizen und weizenhaltige Produkte gegen gesunde echte Lebensmittel wie Gemüse, Nüsse, Fleisch, Eier, Avocados, Oliven und Käse austauschst.

Soja

Und die damit, vor allem bei Vegetarier so beliebten und vermeintlich gesunden Sojaprodukte haben einen hohen Gehalt an

Phytaten und Toxinen. Phytate sind Antinährstoffe und vermindern die Aufnahme von Mineralien wie Magnesium, Zink, Eisen und Kalzium, die lebensnotwendig sind und in ausreichender Menge vom Körper benötigt werden. Außerdem können diese Phytaten bei erwachsenen Frauen die Ursache für Brustkrebs sein.

Soja wurde von der westlichen Nahrungsmittelindustrie promotet und gepriesen, spielt aber im großasiatischen Bereich bei weitem nicht die Rolle, die vermutet wird. Außerdem werden die Toxine und Phytaten durch die herkömmlichen Zubereitungsmethoden wie Einweichen, langes Kochen nicht beseitigt.

Alle Fakten aufzuführen, würde zu weit führen. Wenn Du möchtest lies hierzu die Bücher „*Dumm wie Brot: Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört*“ (Spiegel Bestseller) von *Dr. David Perlmutter*, dem einzigen Arzt in USA, der Gastroenterologie und Neurologie zur gleichen Zeit praktiziert. Wenn Du seine Ausführungen über den Zusammenhang von Weizen und Demenzerkrankungen liest, rührst Du kein Weizenprodukt mehr an. Ebenfalls zu empfehlen ist: „*Weizenwampe: Warum Weizen dick und krank macht*“, von *Dr. med. William Davis*. Sehr zu empfehlen ist auch die Webseite von Dr. Perlmutter: www.drperlmutter.com.

Vollkornfabel

Vergiss alles, was man Dir je über gesundes Vollkorn erzählt hat. Jahrelang hat man uns eingehämmert, mehr Vollkorn zu essen. Der Grund: Eine Ernährung mit viel gesundem Vollkorn soll Dich zu einem strahlenden beliebten gut aussehenden attraktiven und erfolgreichen Menschen machen. Außerdem verspricht man Dir

einen ausgeglichenen Cholesterinspiegel und regelmäßige Darmtätigkeit. Wer Vollkorn verschmäht, gilt als ungesunder, fehlernährter Zeitgenosse, dem Herzinfarkt oder Krebs drohen und der nicht weiß, wie man sich in besseren Kreisen zu verhalten hat.

Präge Dir ein, dass das Bedürfnis nach gesundem Vollkorn eine reine Fiktion ist. Getreidesorten wie Weizen sind für die menschliche Ernährung ebenso verzichtbar wie der Abmahnanwalt bei der Gartenparty (*Dr. Strunz*).

Zucker

Wir essen viel zu viel von dem süßen Zeug, das betrifft nicht nur Zucker und Süßigkeiten sondern quasi alle Kohlehydrate die zu Zucker werden.

Zucker sendet Signale zur Insulinproduktion, Süßstoff leider auch, nur wird das Insulin nicht gebraucht, was zu negativen Reaktionen führt. Durch diese vielen Einfach und Zweifachzucker, die wir aufnehmen, erhöht sich der Blutzucker und noch viel schlimmer bilden sich die schon vorstehend beschriebenen sogenannten AGEs Advanced Glycation Endproducts, das sind diese karamellisierte Zucker und Eiweißstrukturen, die ein mörderisches Dasein in unserem Körper inszenieren.

Zuckerkonsum der zusätzlich zum Zucker in der durch die in der Nahrung (Kohlehydrate) enthaltenen Bestandteile aufgenommen wird führt dazu, dass der Körper dadurch altert und sich das Leben verkürzt. Zucker ist genauso schädlich wie Tabak. Aus diesem Grund sollte schon vor über 50 Jahren in den USA der Zucker auf den Drogenindex gesetzt werden. Wenn man etwas Süßes zu sich nimmt,

steigt der Blutzuckerspiegel im Allgemeinen ähnlich an wie beim Rauchen.

Eiweiß

Eiweiß ist Protein und besteht aus Aminosäuren. Eiweiß ist das Geheimnis des Lebens, das Geheimnis der Leistungskraft, das Geheimnis der Energie. Eiweiß ist die Grundlage all dessen, was unser Organismus braucht, um gesund und fit zu bleiben. Eiweiß ist auch Medizin pur. Es macht dynamisch, hält schlank, putzt die Arterien durch und aktiviert eine gesunde Darmflora. Eiweiß schützt uns vor Depressionen, macht das Gehirn fit, hält uns wach und lässt uns ruhig schlafen. Es stillt Schmerzen, hält die Haut jung, verhindert Entzündungen im Körper und kräftigt die Knochen.

Iss tierische Produkte, auch wenn Du einen erhöhten Cholesterinspiegel hast. Der Cholesterinspiegel hängt mit dem Verzehr von Kohlehydraten und nicht mit dem Verzehr von cholesterinhaltigen Nahrungsmitteln zusammen.

Fette

Iss fettreich! Der Körper braucht Fett in jeder Zelle. Allein das Gehirn des Menschen ist das komplizierteste lebende Gebilde, das es gibt. Jede seiner zehn Milliarden Nervenzellen ist mit bis zu 10.000 anderen Nervenzellen verbunden. Es gibt also Billionen Verbindungswege, auf denen Nachrichten durch das Gehirn laufen können, es ist das fettreichste Organ in unserem Körper und braucht Fett, denn es besteht zu 80% aus Fett, wiegt ca. 1,3 Kilo und könnte gerade jetzt leiden, ohne dass wir es ahnen (*Dr. Perlmutter*). Ganz

generell braucht der Körper Fett in jeder Zelle. Solltest Du einmal zu viel Fett gegessen haben, schadet das nicht, denn Fett, das der Körper nicht verwerten kann, wird in Form von Ketonen über den Urin ausgeschieden. Fett essen macht schlank (*Dr. Strunz*). Das alles gilt allerdings nur für qualitativ hochwertige Fette und Öle, Bio statt billig.

Und iss Eier, für viele, die diese Empfehlungen lesen, wird es eine kleine Sensation sein, werden und wurden doch z.B. Eier, über Jahrzehnte hinweg wegen des Cholesteringehalts verteufelt, plötzlich zu einem der empfehlenswertesten Nahrungsmittel. Zahllose Studien belegen längst, dass Eier (insbesondere Eigelb) zu den gesündesten Lebensmitteln der Welt gehören. Eine Studie der Universität Connecticut ergab 2013, dass sich bei einer kohlenhydratarmen Ernährung mit täglichem Eierverzehr die Insulinaktivitäten und andere Risikofaktoren für Herz und Gefäße verbesserten. Neben gesundem Cholesterin enthalten Eier alle essentiellen Aminosäuren, die der Mensch zum Leben braucht, dazu Vitamine, Mineralstoffe und augenschützende Antioxidantien und das alles bei nur 70 Kalorien pro Stück! Hinzu kommt eine großzügige Menge Cholin, das sowohl die gesunde Hirnfunktion als auch eine Schwangerschaft unterstützt.

Cholesterin

Das gute und das schlechte Cholesterin. Hier ist vieles noch nicht erforscht und viele Mutmaßungen gelangen in Umlauf. Vor allem die in den 1970er Jahren bestehende Meinung, dass cholesterinhaltige Lebensmittel, wie tierische Produkte und vor allem Eier, für eine Erhöhung des Cholesterinspiegels über einen gesunden

Wert hinaus verantwortlich sind. **Das ist falsch!** Leider hält sich dieser Irrglaube immer noch hartnäckig, selbst einige Ärzte geben noch falsche Ratschläge. Die Verabreichung von Statinen gegen einen zu hohen Cholesterinspiegel ist sehr umstritten und die Nebenwirkungen nicht einzuschätzen. Von den Ernährungsspezialisten wird es überwiegend abgelehnt. Stattdessen werden auch hier Maßnahmen empfohlen, so z.B. Reduzierung des Kohlehydratverzehr. Es macht mehr Sinn den **Homocysteinwert** im Blut zu beachten und ggfls. zu korrigieren, als sich durch hohe Cholesterinsenkergaben in der Lebensqualität einzuschränken, oder sich gar einen dauerhaften Schaden einzuhandeln.

Allgemein

Seit einiger Zeit, vergleiche ich die Aussagen der publizierenden Spezialisten dieser Welt miteinander, beobachte deren Veröffentlichungen im Internet. Auf der einen Seite konsequente Veganer wie z.B. Dr. Greger, mehr ein Wissenschaftler, auf der anderen Seite praktizierende Ärzte und Ernährungsberater wie Dr. Perlmutter, Dr. Davis, Dr. Strunz und Uwe Karstädt, die sehr wohl überwiegende pflanzliche Ernährung befürworten, aber es für unbedingt erforderlich halten, tierisches Eiweiß und Fette zu konsumieren. Da Letztere die seit langem praktizierenden Ärzte und Ernährungsberater sind, bin ich voller Überzeugung diesen auch gefolgt. Auch unter dem Gesichtspunkt der Evolution und die für Fleisch und Fischkonsum sprechenden Erkenntnisse. Das menschliche Gehirn konnte sich erst zur heutigen Größe, und dadurch intelligent entwickeln, zu einer Zeit, als damals vor allem neue tierische Nahrungsmittel durch Fischfang und Jagd konsumiert wurden.

Nahrungsergänzungsmittel

Ergänze Deine Ernährung mit Vitaminen, Mineralien, Eiweiß und sonstigen Stoffen, die wir nicht aus der Nahrung in genügender Menge aufschließen. Selbst eine gesunde Ernährung mit viel frischem Gemüse und Obst reicht heute nicht aus, um einen Körper mit allen Nährstoffen zu versorgen. Grund hierfür sind Versäumnisse im Kaubereich, vor allem durch Hektik und Zeitnot. Eine oftmals nicht ausreichende Säureausstattung im Magen, sowie eine gestörte Funktion der Bauchspeicheldrüse sind auch Ursache dafür, dass zu viele wichtige Stoffe vom Darm nicht absorbiert werden. Hinzu kommen ausgelaugte und Nährstoffarme Böden sowie zu lange Lagerzeiten der Produkte.

Blutuntersuchung

Zum Letzteren und überhaupt ist es wichtig, wenigstens einmal im Jahr eine Blutuntersuchung vornehmen zu lassen. Es sollten nach Möglichkeit bis zu 50 Werte, je nach gesundheitlichem Zustand, ermittelt werden.

Du kannst Deine Mängel nicht selbst bemerken, daher ist es wichtig, regelmäßig Kontrollen durchführen zu lassen. Insbesondere wenn Nahrungsergänzungsmittel eingenommen werden, ist diese Kontrolle zwingend erforderlich, da die einzelnen Präparate Auswirkungen auf andere Stoffe haben.

GOOD NEWS

Das ist nicht ganz billig. Die privaten Krankenkassen zahlen dafür. Die gesetzlichen Krankenkassen gestatten nur eine kleinere Untersuchung, die aber nicht ausreicht.

Wichtig sind der Arzt und auch das Labor. Viele Ärzte sind nicht in der permanenten Weiterbildung, die Voraussetzung für eine effektive Kontrolle der Blutwerte ist.

Bewegung

Ein gesunder Körper braucht Bewegung! Dein Lebenslauf wird von Deinen Genen, entgegen heute noch herrschenden, aber bereits widerlegten Argumenten, nicht vorbestimmt. Das Gegenteil ist richtig. Wenn Du Dich viel bewegst und gesund ernährst, schaltest Du Deine Krankgene aus und die Gesundgene an. Lege Dich nie ohne Nachdenken auf den OP-Tisch. Laufe lieber um Dein Leben und Deinem Glück entgegen (Dr. Strunz).

Mindestens 10.000 Schritte am Tag sollten es sein, die putzen das Blut durch und verbrennen überflüssiges Fett. 10.000 Schritte täglich senken das Risiko, an Alzheimer, Demenz, Altersdiabetes, Herzinfarkt und Krebs zu erkranken. Fast jedes mobile Telefon zählt Deine Schritte automatisch mit. Alternativen wie Fahrradfahren, Schwimmen, Joggen etc. tun es auch, ebenso das Laufband, wobei die frische Luft immer besser ist.

Was ist zu tun!

Mir ist durchaus bewusst, dass der Verzicht auf Brot, Nudeln, Kuchen und die meisten Nachspeisen nicht leicht ist. Aber es lohnt sich!

Innerhalb weniger Tage oder maximal einer Woche wirst Du klarer denken, besser schlafen und mehr Energie haben. Wenn Du chronisch-neurologische Probleme, wie ADHS, Angststörungen oder Depressionen hast, werden diese nachlassen oder ganz verschwinden. Die Laborwerte werden sich verbessern und - ganz wichtig, der Kopf funktioniert auf hohem Niveau, sagt Dr. Perlmutter. Allerdings gehen er und auch ich davon aus, dass auch die körperlichen Aktivitäten stattfinden und dass diese Umstellung von ausreichend Schlaf begleitet wird.

Dr. Perlmutter empfiehlt die zusätzlichen Nahrungsergänzungsmittel lebenslang, die bereits im Kindesalter (dann andere Dosierung) eingenommen werden, für über 50jährige ein Muss um gesund alt zu werden.

Bei individuellen Gesundheitsproblemen sollten die Mengen mit dem Arzt besprochen werden.

Alpha-Liponsäure

600 mg pro Tag

Diese Fettsäure steckt in jeder Körperzelle, wo sie an der Energieproduktion beteiligt ist. Als einzige Substanz durchschreitet diese Säure die Blut-Hirn-Schranke und wirkt im gesamten Gehirn stark antioxidativ. Der Körper kann diese Substanz selbst herstellen, aber unsere moderne Lebens- und Ernährungsweise erfordert eine zusätzliche Einnahme. Vitamin D: Von einer ausreichenden Versorgung mit Vitamin D kann die gesamte Körperchemie und die Gesundheit von den Knochen bis zum Gehirn profitieren, sogar die Insulinsensitivität. Eine Ergänzung und gelegentliche Überprüfung ist Bestandteil einer optimalen Ernährung.

DHA/EPA

1000 mg pro Tag (aus Fischöl oder Meeresalgen)

DHA: Docohexaensäure (DHA) ist der Star unter den Nahrungsergänzungsmitteln. DHA ist eine Omega-3 Fettsäure, die über 90% der Omega-fette im Gehirn ausmacht. 50 Prozent des Gewichts der Membran um das Nervenplasma bestehen aus DHA, das auch zugleich Schlüsselbestandteil des Herzgewebes ist. DHA ist der am besten dokumentierte und meistempfohlene Nährstoff für das Gehirn.

Kokosöl

Ein Teelöffel pro Tag, pur oder als Kochzutat

Es ist ein Supertreibstoff für das Gehirn und kann zur Vorbeugung gegen neurodegenerativen Erkrankungsformen und deren Behandlung eingesetzt werden:

Probiotika

Bis dreimal pro Tag eine Kapsel auf leeren Magen.

Das Präparat sollte mindestens zehn Milliarden aktive Kulturen aus mindestens zehn verschiedenen Stämmen enthalten, darunter Lactobacillus, acidophilus und Bifidokeime.

Spannende Erkenntnisse der letzten Jahre zeigen dass eine Ernährung mit reichlich Probiotika – lebende Microorganismen, welche unsere Darmflora unterstützen – die Gehirnleistung beeinflussen und zur Linderung von Stress, Angst und Depressionen beitragen kann. Man vermutet, dass ein gesunder Darm ganz grundsätzlich von ungeahnter Bedeutung für unsere Gesamtgesundheit ist.

Resveratrol

Zweimal täglich 100 mg

Wird aus Trauben gewonnen. Es verlangsamt nicht nur den Alterungsprozess, fördert die Hirndurchblutung und ein gesundes Herz, sondern behindert auch die Fettzellen in Ihrer Entwicklung. Über Rotwein eingenommen reichen die Mengen bei weitem nicht aus, daher sollte man Resveratrol ergänzend einnehmen. Wegen seiner Schutzwirkung vor zahlreichen Erkrankungen wird das Molekül gern als Assistenz des körpereigenen Immun- und Abwehrsystems bezeichnet. Resveratrol hat die Fähigkeit die Langlebensgene Sirtuine anzuschalten und fördert die Hirndurchblutung.

Kurkuma

Zweimal täglich 350 mg

Kurkuma ist mit dem Ingwer verwandt und wissenschaftlich gründlich erforscht. Interessant sind entzündungshemmende und antioxidative Wirkungen, die von Kurkuma ausgehen. Das Gewürz, das Currymischungen die gelbe Farbe verleiht, wird in der indischen und chinesischen Medizin seit Jahrtausenden als Naturheilmittel gegen diverse Gesundheitsprobleme eingesetzt. Zu den Eigenschaften von Kurkuma zählen die Fähigkeiten Gene zur Produktion verschiedensten Antioxidantien zu bewegen, die dem Schutz unserer kostbaren Mitochondrien dienen. Außerdem verbessert die Substanz den Zuckerstoffwechsel. All diese Eigenschaften tragen zum Schutz vor Hirnerkrankungen bei.

Vitamin D

5000 IE pro Tag

Vitamin D ist nicht nur ganz wichtig für gesunde Knochen, es wirkt sich auch auf

den gesamten Körper und insbesondere auch auf das Gehirn aus. Vitamin D ist weit mehr als ein Vitamin, es greift in das gesamte Nervensystem ein und es ist an der Regulierung der Gehirnenzyme und der Rückenmarksflüssigkeit beteiligt.

Die Umstellung sollte mit einer Blutuntersuchung beginnen, um nach einigen Monaten erneut kontrolliert zu werden.

Weitere Ergänzungen!

Die Firma Long Life www.LL-Euro.com ist ein internationales Unternehmen, das in der Naturheilkunde seit vielen Jahren segensreiche Produkte herstellt, die nicht nur durch umfassende begleitende Forschung entstanden sind und entstehen, sondern auch im permanenten Dialog mit Ärzten und Naturheilpraktikern entwickelt werden. Die Ergänzungsmittel, die z.B. auch Uwe Karstädt, einer der profiliertesten Naturheilkundler und Wissenschaftler und Dr. Hudson empfehlen und die ich in 7 Schritten nachstehend aufgelistet habe möchte ich Dir ebenso ans Herz legen. Sie sind, mehr aus Sicht des Naturheilkunders, genauso zu empfehlen, wobei Resveratrol hier auch eine der ersten Empfehlungen ist.

1. Entgifte Deinen Organismus! Schwermetalle, Farbstoffe, und Pestizide sowie Fungizide aus Pflanzen sorgen dafür, dass unsere Zellen schneller altern und auch entarten. Daher sollte jeder heute wenigstens zweimal im Jahr mit **Biologo-Detox** entgiften.

2. Senke den Homocystein-Wert! (Das ist der Wert, der wichtiger ist als Deine Cholesterinwerte) Zu hohe Homocystein-Werte stehen im engen Zusammenhang mit Osteoporose, Alzheimer, Altersdemenz, Depressionen, Gefäßleiden und vielen weiteren Problemen, die mit dem Alter kommen. Daher sollte man den eigenen Hcy-Wert kennen, beobachten und bei einem Wert über 8 täglich eine Kapsel des einzigartigen und effektiven Homocysteinsenkens **Synervit** nehmen.
3. Sorge für ausreichend Energie! Wenn die Zellen kraftlos werden, werden zuerst das Gehirn und dann auch der ganze Körper kraftlos. Der Grund dafür ist, dass den Zellen NADH fehlt. Fülle Deinen Energiespeicher unbedingt auf, vor allem in schweren Zeiten mit **Vektor-NADH**.
4. Normalisiere Deinen Blutdruck! Infarkt und Schlaganfall zählen zu den häufigsten Todesursachen. Auslöser ist fast immer ein zu hoher Blutdruck. **Vektor-Nattokinase** hat sich als chemiefreier Blutdrucksenker bewährt. Außerdem verbessert **Vektor-Nattokinase** die Fließfähigkeit des Blutes, was ebenfalls den Schutz vor Infarkt und Schlaganfall erhöht.
5. Stärke Deine Abwehr. Dieses einmalige Vitamin C Präparat sorgt dafür, dass die Abwehrkräfte optimiert werden. **Vektor-LipoC** trägt das Vitamin C in Liposomen in die Zellen.
6. Verdauungsstörungen haben viele Facetten, aber nach neuesten Erkenntnissen eigentlich immer nur eine Ursache – der Magen produziert zu wenig Salzsäure. Es ist auch

wissenschaftlich erwiesen, dass wir in jedem Lebensjahr an Kraft verlieren, um ausreichend Salzsäure herzustellen. Dr. Eric Mindell, Autor der Vitaminbibel ist überzeugt, dass jeder Mensch ab dem 40. Lebensjahr zu jeder proteinreichen Mahlzeit **Vektor-HCL** braucht.

7. Wer in der Kälte lebt und auf Kohlehydrate verzichtet kann bei guter Gesundheit steinalt werden. Das ist hinlänglich bewiesen. Aber wer will schon in der Kälte leben und ständig hungrig sein. Wie schon bei der vorstehenden Empfehlung von Dr. Perlmutter, wird **Resveratrol** mittlerweile auch belegt mit so viel diversen gesundheitsfördernde Eigenschaften in Verbindung gebracht, dass ich empfehle dieses Produkt einfach einmal zu googeln. Fact ist, dass Resveratrol ein elementares Basisprodukt ist, das jeder über 50 braucht um vor allem im Alter besser, weil gesünder und vitaler, länger zu leben.

Hier wird **Vektor-Resveratrol** angeboten, das gegenüber dem normalen Produkt, das von vielen Herstellern mittlerweile angeboten wird, den Vorteil hat, dass Vektor (Träger) die stärkenden und aufbauenden Kräfte dorthin transportiert, wo sie im Körper gebraucht werden.

Mein kleiner bescheidener persönlicher Kommentar hierzu:

Wenn Du über 50 vielleicht sogar über 60 und älter bist, soll es ein Feiertag für Dich, Deine Gesundheit und Deine Zukunft sein, dass Du, falls noch nicht im Gebrauch, Resveratrol und Alpha Liponsäure, kennengelernt hast. Ganz schnell besorgen und regelmäßig einnehmen. Es sind zwei der wenigen Mittel, die eindeutig und

nachgewiesen neben vielen guten Eigenschaften u. A. im Hirn wirken und den Alterungsprozess allgemein verlangsamen.

Ganz grundsätzlich sollte man den Empfehlungen von Dr. Perlmutter folgen. Und zwar egal wie alt, ab Morgen beginnen. Da Dr. Perlmutter Gastroenterologe und Neurologe ist und schon seit Jahrzehnten praktiziert, sind seine Empfehlungen vor allem zur Vorbeugung von Demenz, Alzheimer etc., aber auch im Sinne von anti-aging, hilf- und segensreich.

Alle anderen vorgeschlagenen Gaben sind, wenn man keine gravierenden gesundheitlichen Schäden hat, gut verträglich und ich persönlich mache auch von dem meisten Gebrauch. Alles ist über das Internet erhältlich, wobei es wichtig ist einen seriösen Lieferant, bevorzugt aus dem deutschsprachigen Raum, auszuwählen. Im Internet findest Du auch neutrale Details, Erfahrungsberichte, Beurteilungen und Sonstiges, zu den vorgeschlagenen Substanzen, als Ergänzung zu meiner kleinen Zusammenfassung.

Selbstverständlich stehe ich für weiteren Bezugsquellennachweise oder sonstige Fragen, sofern dieses kleine Büchlein nicht Auskunft genug gibt, zur Verfügung.

Weitere wichtige und wertvolle Tipps zur optimalen Ernährung:

Noch einmal zur Macht des Fastens!

Unser Körper verfügt über wichtige Mechanismen. Bei knapper Versorgung kann er Fett in lebensnotwendigen Brennstoff umsetzen und er repariert.

Denke immer daran! Jede ausgelassene Mahlzeit, jeder Fastentag gibt Deinem Körper die Kraft, bestehende Schäden zu reparieren. Außerdem ist es wissenschaftlich erwiesen, dass geringe Nahrungsaufnahme den Alterungsprozess verlangsamt.

Auch wichtig

1. Viele Nahrungsmittel, so auch die gesündesten wie z.B. Nüsse beinhalten schädliche Substanzen, die meist durch Einweichen eliminiert werden können. Welche Nüsse wie lange eingeweicht werden sollen, findest Du im Internet. Auch wenn Du auf Dein Porridge (Haferbrei) oder Müsli nicht verzichten willst, hilft das Einweichen der Flocken über Nacht, das ganze bekömmlicher zu gestalten. Da die mörderischen Gluten durch Einweichen nicht ganz eliminiert werden, sollte man Produkte mit dem Zusatz glutenfrei kaufen.
2. Die empfohlenen Mengen an pflanzlicher Kost, die auch für das Reseten gebraucht werden, lassen sich als Blätter Gemüse oder Obst nicht verspeisen. Man müsste stundenlang kauen. So hat schon Dr. Gerson in den 30er Jahren des letzten Jahrhunderts die Saffttheorie entwickelt, die mittlerweile, durch ausgeklügelte Technik und Empfehlungen der Ernährungsspezialisten zu einem wahren Segen für die optimale Ernährung geworden ist. In unzähligen Publikationen werden die besten Methoden propagiert. Wichtig ist, dass das zu süße Obst nicht für zu viel Zucker im Saft oder Smoothie sorgt. Das wäre kontraproduktiv. Man sollte langsam trinken

und durch Kaubewegungen Speichelbildung fördern und Signale zur Säurebildung im Verdauungstrakt senden.

3. Alles was fermentiert ist, hilft der Verdauung. Die fast schon in Vergessenheit geratene Zubereitungsmethode für Lebensmittel entpuppt sich als segensreiche Form und sinnvoller Bestandteil einer gesunden Ernährung. Aus Gründen der Haltbarkeit, man kannte noch keine Kühlschränke, wurde überwiegend Gemüse mit Hilfe probiotischer Mikroorganismen fermentiert und in Gläser eingemacht. So standen den Menschen auch im Winter, nicht nur wichtige Nähr- und Mineralstoffe, sondern auch wertvolle probiotische Darmbakterien zur Verfügung. Einige der populärsten fermentierten Nahrungsmittel sind Sauerkraut, Joghurt, Kombucha, Miso.
4. Ein wahrer Segen für die Ernährung sind lang ausgekochte sogenannte Kraftsuppen, seit ewigen Zeiten als hilfreich bei der Überwindung von Anstrengungen, zum Aufbau nach Krankheiten, bewährt und geschätzt. Als Kraftsuppen bezeichnet man nicht nur die allseits bekannte Hühnerbrühe sondern auch Rinderkraftbrühe, Ochsenchwanzsuppe, Hammeleintopf oder Fischsuppe. Es geht hier nicht so sehr um den Fleischverzehr, sondern mehr um stundenlang ausgekochte Brühen, die aus Knochen, Knorpel, Sehnen und Gelenke von Tieren entstanden sind. Diese wichtigen Substanzen brauchen Zeit bis sie ausgelöst werden und uns als Fett, Aminosäuren, Mineralien und Gelatine zur Verfügung stehen.

Wenn der Prozess der Glykierung (AGEs), der Krankheiten und vorzeitigem Altern Vorschub leistet, gestoppt oder verlangsamt wird, was durch Ernährungsumstellung, Zubereitungsmethoden der Mahlzeiten und vorstehend empfohlenen Ernährungsergänzungen heutzutage möglich ist, rückt das Erreichen eines hohen Alters, ohne gravierenden gesundheitliche Schäden und in geistiger Frische in greifbare Nähe.

Fragen, Meinungen, Anregungen? Ich freue mich auf einen Dialog!

Gerhardschueler@gmail.com

Tel. 0172-6716282

EINIGE DER WICHTIGSTEN
BEZUGSQUELLENACHWEISE:

DUMM WIE BROT, Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört von Dr. David Perlmutter

WEIZENWAMPE, Warum Weizen dick und krank macht von Dr. med. William Davis

DIE SÄURE DES LEBENS, von Uwe Karstädt

WUNDER DER HEILUNG, Neue Wege zur Gesundheit-Erkenntnisse und Erfahrungen von Dr. med. Ulrich Strunz

20 JAHRE LÄNGER LEBEN, von Dr. Paul Hudson

EIN LEERER MAGEN MACHT GESUND, Wie wir ein machtvolles Gen aktivieren von Yoshinori Nagumo

Webseiten:

www.drperlmutter.com

www.drgreger.org

www.strunz.com

www.uwekarstaedt.de

