



## Praxisklinik und Arztpraxis

**Arno Thaller**

Arzt für Allgemeinmedizin

Naturheilverfahren

Benzing 6 - 91801 Markt Berolzheim

Tel.: 09146-311 - Fax: 09146-224

Email: ArnoThaller@t-online.de

www.praxis-thaller.de

# Nimm's leicht!

## Ernährungsratschläge zur Stärkung unseres Abwehrsystems

### *1. Rat: Das Essen muss gut schmecken!*

Wichtiger als alle Ernährungstheorien ist, dass das Essen zu einem Fest wird und d.h., dass es Lust macht! Darum müssen wir unseren Instinkten folgen.

Leider sind diese Instinkte oft selber erkrankt. Gerade unter Allergikern finden wir nicht selten eine Sucht nach dem, was ihnen schadet! Zuallererst müssen also die Instinkte von Süchten saniert werden!

Wie geschieht dies?

Durch Meditation, d.h. durch die Kunst, seinem Feind ruhig ins Auge zu sehen und sich so mit ihm zu versöhnen. Er ist mein Spiegelbild, sonst hätte die Feindschaft gar keine Angriffsfläche und würde sich in nichts auflösen. Dass mich mein Feind treffen kann, setzt voraus, dass ich ihm eine Angriffsfläche biete und das heißt, dass ich ihm im Grunde recht gebe!

Ein Gebet kann bei der Auflösung solcher selbstzerstörerischen Gespaltenheit behilflich sein.

Es hilft, aus zwei Menschen einen zu machen (Eph. 2, 14-16)

Dann wird sich zeigen, dass eine kluge Auswahl der Lebensmittel möglich ist, und die Lust dabei voll auf ihre Kosten kommt!

Andacht vor dem Essen macht die Mahlzeit zu einem Fest, d.h. zu dem, was es ist: Ein Gelingen, ein Glücksfall, dass auf die Sehnsucht die Erfüllung kommt! Die moderne Barbarei, sich einfach über das Essen herzumachen, ohne Dank an dieses Geschehen, erniedrigt uns auf die Stufe des Tieres. Eine zweite Barbarei, nämlich während des Essens Zeitung zu lesen, oder fernzusehen, ist ein Verhalten, für das es nicht einmal im Tierreich einen Vergleich gibt!

Die ganzen Süchte sind nur Ausdruck mangelnder Andacht. Achtlos schlingt der Vielfraß in einem unbedachten Augenblick die Göttergabe in sich hinein und hat sie verschluckt, noch ohne sie in ihrer Herrlichkeit wahrgenommen zu haben! Und nach getaner Tat verachtet er sich! Die ganzen Ess-Störungen sind Ausdruck einer gestörten Esskultur! Sie können auf Dauer nur geheilt werden, wenn wir die einfachsten Gegebenheiten wieder würdigen:

1. Jedes Essen ist ein Geschenk, ein fast unfassliches Gelingen!

2. Dieses Gelingen kommt nur in der Andacht zu sich.

3. Diese Andacht würdigt den günstigen Standort des Paradieses "Erde" in der Wüste des Weltalls. Sie würdigt das Werk des Landwirts und des Kochs und will nicht, dass einer von beiden betrogen wird: Die "Schnäppchen-Mentalität" ist Betrug, und jeder Betrug beginnt mit einem Selbstbetrug! "Gut" und "billig" geht nicht: Gutes *hat* seinen Preis!

4. Dieses Gelingen, das in meiner Andacht zu sich kommt, darf mit einem alten Wort "Gott" genannt werden! Das ist aber nicht nötig: Es kommt auf den *Vollzug* an! Worte sind wohlfeil und verbrauchen sich rasch!

## 2. Die zwei Säulen: Eiweiß und viel frisches Gemüse, Salat und Obst

### 2.1. Eiweiß

Das vergangene Vierteljahrhundert hat Schulmedizin und biologische Medizin in zwei Eiweiß-Lager gespalten. Die biologische Medizin hat vor einer Eiweißüberlastung gewarnt. Sie hat unsere Essensgepflogenheiten geradezu als "Eiweiß-Mast" angeprangert!

Schulmedizinischerseits sind Eiweiße lediglich nach ihrem Gehalt an essentiellen Aminosäuren, d.h. nach jenen Bausteinen bewertet worden, die der Körper nicht selber durch Umwandlung herstellen kann. Sie haben Vitamin-Charakter.

Bei dieser Bewertung wird das "allergene Potential", d.h. die Fähigkeit, Allergien hervorzurufen, überhaupt nicht berücksichtigt. So wurden viele Milcheiweiß-Allergien hervorgerufen oder zumindest unterhalten.

Die Zeit dieses Gegensatzes ist nun vorüber. Es hat sich gezeigt, dass die schlechte Verträglichkeit tierischer Eiweiße nur gilt, sofern ein hoher Insulinspiegel aufrechterhalten wird. Der Insulinspiegel aber ist ganz abhängig von kurzkettigen Kohlenhydraten, sprich Zucker und Stärke, die schnell in Zucker verwandelt wird (Kartoffeln, Reis, Brot und Nudeln). Wenn wir dafür Sorge tragen, dass unsere armen Inselzellen der Bauchspeicheldrüse nicht mehr bis zur Weißglut gereizt werden, dann vertragen wir wieder die tierischen Eiweiße, ja sogar das lange verachtete Schweinefleisch! Zu dieser Einsicht ist das sog. "Stoffwechselprogramm" gekommen.

Für Krebspatienten gilt: Alle tierischen Eiweiße sind hochproblematisch, weil sie zur Produktion des Insulin-ähnlichen Wachstumsfaktors (IGF) führen und damit das Krebswachstum anheizen!

Für Krebspatienten gilt eine grundsätzlich vegane Ernährung mit ein bis zwei Ausnahmen pro Woche! Insulin selber ist auch ein Wachstumsfaktor, so dass die "Dicken" halt auch mehr Krebs haben!

#### 2.1.1. Fleisch

Es ist ein Faktum, dass manche Menschen durch Weglassung von Fleisch deutlich gesünder werden.

Unter biologischen Therapeuten hat es sich herumgesprochen, dass helles Fleisch (Geflügel) eher verträglich ist als dunkles Fleisch (Säugetiere).

Nun hat es sich gezeigt, dass Fleisch Viren enthalten kann, sogar solche, die Krebs-auslösen können.

Dies spricht gegen den Verzehr von rohem und halbrohem Rind-Fleisch.

#### 2.1.2. Fisch

Völker mit hohem Fisch-Konsum, wie Schweden, erreichen nicht selten ein hohes Lebensalter. Die Omega-3-Fettsäuren spielen dabei vielleicht eine entscheidende Rolle (siehe unten).

#### 2.1.3. Molkerei Produkte

Milch ist das ideale Nahrungsmittel für Kinder.

Das ist ihr ursprünglicher Sinn. Das bleibt so.

Allerdings hat jede Art ihre ideale Milch, also bitte keine Muttermilch an Kühe und keine Kuhmilch an Kinder!

Kinder müssen wachsen.

Also enthält die Milch Wachstumsfaktoren u.a. den Insulin-ähnlichen Wachstumsfaktor 1 (IGF-1).

Dies ist ein ganz berüchtigtes Hormon, das sowohl für Krebswachstum wie für vorzeitiges Altern verantwortlich gemacht wird. Es ist leider auch im Käse enthalten, dagegen nicht in der Fettfraktion der Milch, d.h. in Sahne und Butter (nach Auskunft Dr. Coy).

Also: So lieb dieses Nahrungsmittel den Abendländern geworden ist: Der Verdacht, dass schwerwiegende Gesundheitsstörungen damit in Zusammenhang stehen, ist so groß, dass es einfach nicht zu verantworten ist, dieses liebe Geschenk der Natur noch weiter zu empfehlen!

All diese Überlegungen beruhen auf wissenschaftlichen Beobachtungen. Wissenschaft beleuchtet nur das Kollektiv und ist von ihrem Selbstverständnis her gesehen unfähig, eine Aussage über das Individuum zu treffen!

Also: Was für den Einzelnen in seiner Einmaligkeit gilt, das steht buchstäblich in den Sternen!

Es gibt Menschen mit methusalemischen Alter, die gegen alle wissenschaftlichen Empfehlungen verstoßen haben!

Das sollten wir uns zu Herzen nehmen!

### 2.2. Viel frisches Gemüse, Salat und auch ein wenig Obst

Am besten ist es, wir verzichten in Zukunft auf die sog. "Beilagen". Der Feststeller der Zukunft sieht so aus, dass wir zum einen eine maßvolle Portion Eiweiß in Form von Fisch, Fleisch, Käse, Soja, Linsen, Kidney-Bohnen und dgl., auftischen, zum anderen jede Menge an frischem Gemüse, wobei bei den Stärke-haltigen Pflanzenprodukten, wie Kartoffeln, eher Zurückhaltung angesagt ist. Wer Übergewicht hat, sollte die Kartoffel völlig vom Diätplan streichen, insgleichen den weißen Reis, das Brot und die idiotischen Nudeln, von Kuchen und derlei süßem Zeug ganz zu schweigen! Das überlassen wir gerne den Kaffeekränzchen und denen, die sich mit dem Übel der üblichen Zivilisationskrankheiten, wie Herzinfarkt und Krebs, Allergien und Rheuma, Tag für Tag in die Pfanne hauen wollen!

Wir lernen, uns an *den* Speisen zu erfreuen, die uns gut tun! So üben wir täglich unsere Instinkte.

### 2.3. Omega-3-Fettsäuren - die richtigen Fette

Eskimos haben auffällig wenig Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen. Die moderne Ernährungsforschung führt dies auf den hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren in ihrer Nahrung zurück, d.h. an Fettsäuren, die an der dritten Stelle, vom Schwanzende her gesehen, eine Doppelbindung aufweisen. Solche Fettsäuren kommen v.a. in Fischölen vor. Sie führen zur Bildung von Gewebhormonen, die offenbar vor den Zivilisationskrankheiten Rheuma, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen. Ungünstig dagegen sind die Omega-6-Fettsäuren. Dazu zählt die Linolsäure (eine Fettsäure mit 18 Kohlenstoffatomen und zwei Doppelbindungen, kurz: eine 18:2-Fettsäure). Sie wird in die berühmte Arachidonsäure (20:4-FS) umgewandelt und diese wiederum in entzündungsfördernde Prostaglandine. Wer Rheuma und Allergien hat, schießt damit ein Eigentor! Nahrungsmittel können also auch dahingehend charakterisiert werden, welches Verhältnis zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sie aufweisen.

Nun hat sich gezeigt, dass Tiere, die auf ungedüngten Wiesen weiden, einen auffällig günstigen Omega-3/Omega-6-Quotienten aufweisen. Herkömmlich gezüchtete Tiere, die auf kunstgedüngten Wiesen weiden, oder überhaupt nie eine Wiese zu Gesicht bekommen haben, weisen dagegen ein sehr ungünstiges Verhältnis auf.

Ganz abgesehen von den Hormon- bzw. anderen Giftstoffbelastungen unserer abartigen Fleisch-produkte ist dies also ein weiteres Argument, bevorzugt biologisch gewonnenes Fleisch zu verzehren!

Auch Speiseöle können dahingehend charakterisiert werden, welches Verhältnis an Omega-3 : Omega-6-Fettsäuren sie aufweisen. Die einzige pflanzliche Omega-3-Fettsäure ist die  $\alpha$ -Linolensäure (eine Fettsäure mit 18 Kohlenstoffatomen und 3 Doppelbindungen, kurz: eine 18:3-Fettsäure). Sie ist in besonders reichem Maße im Leinöl enthalten: Nicht weniger als 55% des Leinöls bestehen aus dieser günstigen Fettsäure. Deshalb ist sie auch Bestandteil der sog. Öl-Eiweiß-Kost nach Budwig, die in der Krebstherapie eine gewisse Rolle spielt. Die herkömmlichen Frühstücksmüsli bestehen aus Getreidekörnern, Obst und einem Milchprodukt. Die Körner haben durchwegs einen hohen glykämischen Index, d.h. sie werden blitzschnell in Traubenzucker verwandelt. Die Folge ist ein steiler Anstieg des Traubenzuckergehaltes im Blut, gefolgt von einem ebenso steilen Insulinanstieg. Insulin haut den Traubenzuckerspiegel wieder in den Keller und wir bekommen einen unstillbaren Hunger! So sind wir ständig am Futtern!

Ein sinnvolles Frühstücksmüsli nach Budwig sieht folgendermaßen aus: Man nehme eine Portion Quark, die wir zum Frühstück verzehren wollen und rühren einen Esslöffel Leinöl hinein. Diese cremige Masse streichen wir über die frischen Früchte der Jahreszeit: fertig ist das Müsli. Jeder Zuckerzusatz zeugt nur von schlechtem Geschmack!

Bei Leinöl ist das Verhältnis Omega-3 : Omega-6-Fettsäuren extrem günstig, nämlich 4:1. Normalerweise kann man schon froh sein, wenn das Verhältnis von Omega-3 : Omega-6-Fettsäuren 1:3 (Alvia®-Öl Aktiv 3 plus 6) oder auch 1:5 ist. Die meisten Lebensmittel haben eine Verhältnis von 1:10 bis 1:20.

Die  $\alpha$ -Linolensäure kann in andere wichtige Omega-3-Fettsäuren, wie die Eikosapentaensäure (EPA, eine 20:5-Fettsäure), in die Dokosapentaensäure (DPA, eine 22:5-Fettsäure) und Dokosahexaensäure (DHA, eine 22:6-Fettsäure) verwandelt werden. Die Umwandlung geschieht durch ein Enzym, das durch Rauchen

gehemmt wird. Raucherinnen haben dümmere Kinder. Einige Ernährungswissenschaftler führen dies auf einen Mangel an EPA und DHA zurück.

Auch im Alter nimmt die Aktivität dieses Enzyms ab, weshalb es klug ist, sich außer der pflanzlichen  $\alpha$ -Linolensäure (Leinöl und in geringerem Maße Raps-, Hanf-, und Walnussöl) doch auch Fischöle zukommen zu lassen. Hering, Lachs und Forelle sind besonders reich an hochwertigen Omega-3-Fettsäuren.

Bei Herzerkrankungen ist es doch sinnvoll, eine Nahrungsergänzung in Form von Fischöl an jenen Tagen, wo kein Fisch verzehrt wird, einzunehmen. Die Summe von EPA und DHA soll 1 g täglich betragen.

Kaufen Sie Fischölkapseln und lesen Sie genau in der Analyse nach, wieviel DHA und EPA eine Kapsel enthält., z.B. 160 mg EPA + 90 mg DHA = 250 mg. In diesem Fall decken 4 Kapseln täglich sicher den Bedarf!

Was den Lachs angeht, so sind wir in einem Dilemma: Zuchtlachs hat durchwegs Spuren von Insektiziden, um die perverse Haltung auf engstem Raum zu ermöglichen. Allerdings hat er auch einen höheren Gehalt an Fett und damit auch an den erwünschten Omega-3-Fettsäuren. Er kann sich kaum bewegen! Er wird fett!

Ich habe mich für Wild-Lachs entschieden. Die Deutsche See GmbH vertreibt Biolachs, der offenbar frei von diesen Vernichtungsmitteln ist.

#### Das Verhältnis Omega-3 zu Omega-6-Fettsäuren in unseren Speiseölen

Öl	$\Omega_3 : \Omega_6$	Bemerkung
Leinöl	4 : 1	Nicht erhitzen! Kühl, dunkel und mit viel Vitamin E stabilisiert aufbewahren!
Rapsöl	1:2,5	
Hanföl	1:3	
Walnussöl	1:4,5	Schützt vor Gefäßverkalkung
Weizenkeimöl	1:7	enthält 215 mg/100g natürliches Vitamin E!
Sojaöl	1:7	
Olivenöl	1:10	Zum schonlichen Braten geeignet Nur Bio-Qualität zu empfehlen, oder "extra vergine" kaufen!
Palmfett	1:20	
Maiskeimöl	1:60	
Kürbiskernöl	1:100	schmeckt aber sehr lecker nach Nuss!
Sonnenblumenöl	1:126	Der hohe Linolsäure-Anteil macht gewöhnliches Sonnenblumen-Öl ungeeignet für Patienten mit chronisch entzündlichen Erkrankungen (Rheuma, Allergien ..). Auch zum Braten ist es ungeeignet. Allerdings gibt es Sonnenblumenklone mit hohem Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren (Ölsäure). Dieses Öl ist - wie das Olivenöl - zum schonlichen Braten geeignet. Pro-oleic, Konrad Haberberger, Tel.: 08782 8596 Biobrat- und Frittieröl, BioTropic GmbH 47269 Duisburg
Traubenkernöl	1:130	Hoher Gehalt an oligomeren Proanthocyanidinen (OPC)
Distelöl	1: 150	

Öl	$\Omega_3 : \Omega_6$	Bemerkung
Kokosfett	0:1,4	
Sesamöl	0:42	Hoher Gehalt an Antioxidantien, so dass es trotz des hohen Linolsäuregehaltes zum Braten geeignet scheint

#### 2.4. Die richtigen Kohlenhydrate (u.a. das richtige Brot)

Unter allen Getreideprodukten ist das Vollkorn-Roggenbrot dasjenige, das den niedrigsten glykämischen Index hat. Alle anderen Getreidearten rufen einen starken Blutzuckeranstieg und im Gefolge davon eine starke Insulinausschüttung hervor. Das führt dann wieder zum Blutzuckerabfall und zu einem raubtierartigen Hunger! 100%iges Roggenvollkornbrot wird unter anderem von der Firma Pema produziert ([www.pema.de](http://www.pema.de)). Die Produkte sind auch in Supermärkten wie Rewe, Edeka, Kaufland, Globus ... zu erhalten.

Bei allen Kohlehydraten dient die Tabelle im Anhang als Richtschnur: Kohlehydrate mit dem Glykämischen Index über 50 und einer Glykämischen Last über 10 sind mit großer Vorsicht zu genießen!  
Hier gilt: Nur Delikatess-Mengen!

#### 2.5. Zuckeraustauschstoffe

##### 2.5.1. Chemische Produkte wie Cyclamat.

Sie heizen das Hungergefühl an, sind also verboten. Außerdem sind einige im Verdacht, Krebs zu erregen.

##### 2.5.2. Stevia

Dieser Zuckeraustauschstoff scheint keine Nebenwirkungen zu haben.

##### 2.5.3. Galaktose

Der Milchzucker (Laktose) besteht aus zwei Teilen: Aus Traubenzucker (Glukose) und Galaktose.

Der Traubenzucker ist früher als "Kraftnahrung" hochgepriesen worden.

Aber er ist heute als "Nahrungsmittel" nicht mehr ernst zu nehmen, weil er eine enorme Blutzuckerkurve produziert und damit zur maximalen Insulinausschüttung, unserem Verblödungs- und Alterungshormon, führt. Darum ist unsere Gesellschaft darum bemüht, "Ersatz" zu schaffen.

Normaler Haushaltszucker (Saccharose) besteht aus den beiden Bausteinen Traubenzucker und Fruchtzucker (Glukose und Fruktose).

Fruktose wird noch besprochen werden. Soviel sei schon gesagt: Fruchtzucker ist so fruchtlos wie Traubenzucker!

Nun bietet sich Galaktose an.

Galaktose ist ein Bestandteil des Milchzuckers (Laktose). Der zweite Bestandteil ist Traubenzucker.

Also ist auch Milchzucker für uns indiskutabel.

Dagegen scheint Galaktose das Krebswachstum sicher nicht zu fördern!

Allen Krebskranken sei also Galaktose zur Süßung ihrer Speisen so lange empfohlen, bis sich bessere Erkenntnisse zeigen!

Galaktose hat sich sogar zur Metastasen-Prophylaxe bewährt. Wenn nun während der Zeit der Operation Galaktose infundiert wird, dann sind alle Andockstellen einer Dickdarm-Karzinomzelle an der Leber besetzt, und die Gefahr der berüchtigten Lebermetastasierung kann dadurch verringert werden!

##### 2.5.4. Fructose:

Der kopflose Austausch von Haushaltszucker und Traubenzucker gegen Fruchtzucker (Fructose) hat sich nicht bewährt.

Fruchtzucker hat einen deutlich geringeren glykämischen Index als Traubenzucker (Glukose) und Haushaltszucker (Saccharose): Der Blutzuckeranstieg ist nur 1/3 so steil wie der nach dem Verzehr einer gleichen Kalorienmenge Traubenzucker.

Er trägt die Hälfte des Blutzuckeranstiegs nach Haushaltszucker.

Der Vorteil des bessern glykämischen Index von Fructose wird wieder aufgewogen, indem er zu einer geringeren Ausschüttung des Sättigungssignals Leptin führt. Dadurch fressen die Leute ungeniert weiter und vergessen das Zauberwort "Halt!"<sup>1</sup>

Außerdem scheint Fructose die Lipogenese (Neubildung von Fetten), sowie die Einlagerung von Fetten aus der Nahrung stärker zu stimulieren als Glucose.

Die ausgiebige Verwendung von Fructose als Zuckerersatz hat folglich in den USA keineswegs zur Verringerung des metabolischen Syndroms geführt: Übergewicht, Bluthochdruck und Insulinresistenz, sowie ungünstige Blutfette, die im Verdacht stehen, Arterienverkalkung zu begünstigen.

Wir schließen daraus: In erster Linie geht es um eine Kultivierung unserer Sinne! Der süße Geschmack muss sich ändern! Die Freude am Herben ist unser Realitätssinn! Das Süße erscheint uns "hinterfotzig"! Und so ist es auch!

Mit dieser Einsicht und Kultivierung unserer Gefühle allein können wir schon auf 80 - 90% synthetischer Süßungsmittel verzichten!

Für den Rest Köstlichkeiten greifen wir zum Nachsüßen doch lieber zu süßen Früchten, z.B. zu einer Banane, die wir dem Nachtisch von Johannisbeeren und Stachelbeeren hinzufügen, damit das Ganze geschmacklich abgerundet wird.

In solchen Fällen ist es auch sicher nicht falsch, zur Nachsüßung Fructose zu verwenden, wenn dies nicht zur kopflosen Regel wird!

Der Massenkonsum von Fructose im Austausch gegen Traubenzucker (Glukose) und Haushaltszucker (Saccharose) ist sicher *keine* Lösung!

#### 2.5.5. Ribose

Dieser Zucker ist Teil unserer Erbsubstanz. Erstaunlicherweise ist dieser Zucker nicht nur nicht schädlich, sondern hat sogar in gewissen klinischen Situationen einen Nutzen zu verzeichnen, so bei Fibromyalgie und Müdigkeitssyndrom<sup>2</sup>

3 x 1 gestrichener Esslöffel (= 5 g) pro Tag bis zu einer Gesamtdosis von 280 g, d.h. etwa 18 Tage lang besserten die Symptome in Bezug auf Energie, Schlaf, geistige Klarheit, Schmerzintensität und Wohlbefinden um insgesamt 30%. Bei Verengung der Herzkranzgefäße und Herzinsuffizienz scheint es die Belastbarkeit des Herzens zu erhöhen.<sup>3</sup>

Ein weiterer Vorteil liegt darin, dass er teuer ist (200 g kosten bei *amazon* ca. 20,- €). Das zwingt uns schon aus ökonomischen Gründen, nicht nur umzudenken, sondern auch umzuschmecken. Auch Gefühle sind erziehbar!

#### 2.5.6. Tagatose

Dieser Zucker ist ein neuer Stern am Küchen-Himmel. Er kommt in der Muttermilch vor und soll sogar zur Gewichts-Abnahme führen. Ich bin neugierig ...

Die Firma Coy wird demnächst ein Produkt auf den Markt bringen.

### 3. Die sekundären Pflanzenstoffe

Neben den primären Pflanzenstoffen, den Eiweißen, Kohlehydraten und Fetten, rückt zunehmend eine zweite Gruppe in das Blickfeld der modernen Ernährung: Nahrungsmittel mit hormonellen und immunmodulierenden Eigenschaften. Unter den Nahrungsmitteln gibt es leckere Immunstimulanzien: Knoblauch, Ingwer, Ginseng und Shiitake-Pilze gehören dazu. Aus ihnen lassen sich Delikatessen herstellen. Ein Rezept folgt unten.

Soja hat durch seinen Gehalt an Genistein hormonelle Wirkung. In Kulturen, die viel Soja-Produkte zu sich nehmen, sind solche Übel wie Brustkrebs, Prostatakrebs und klimakterische Beschwerden ausgesprochen selten. Die japanische Sprache soll kein Wort für "Wechseljahre" haben!

Da Soja auch zu Allergien führen kann, sollten wir uns an die Gewohnheiten jener Kulturen halten, die mit diesem Nahrungsmittel seit Jahrhunderten Erfahrung haben: Sie ziehen fermentierte Soja vor. Tofu ist ein solches Beispiel. In Bioläden erhalten Sie Sojaprodukte, die nicht Gen-manipuliert sind.

### 3.1. *Shiitake-Pilz*.

In Tier-Modellen konnte der Shiitake-Pilz seine Wirksamkeit selbst bei fortgeschrittenen Krebserkrankungen beweisen. Dr. Pölzl konnte in Zusammenarbeit mit Prof. Rimpler von der Medizinischen Hochschule eindrucksvolle Forschungsergebnisse vorlegen. Eine ganze Dissertation ist diesem Thema gewidmet.

Ich kenne Prof. Rimpler als außerordentlichen Forscher und räume seinen Ergebnissen einen hohen Rang ein. Darum empfehle ich allen Krebskranken und solchen, die es nicht werden wollen, täglich 1-2 gehäufte Teelöffel zu sich zu nehmen. Shiitake ist auch Teil meines leckeren Brotaufstrichs. Mühelos läßt sich das Pulver auch in Speisen einrühren. Es hat einen angenehm nussigen Geschmack und wird sicher den Speiseplan bereichern! Durch neue Anbaumethoden konnten die Herstellungskosten deutlich gesenkt werden. So ist es gelungen, die Monatskosten bei der empfohlenen Dosierung von 300,- auf 100,- Euro zu senken. Das Pulver können Sie beim Hersteller beziehen.

### 3.2. *Curcuma (Gelbwurz)*

Auf dem maßgebenden schulmedizinischen Kongress für Krebstherapie, ausgerichtet von ASCO (American Society for Clinical Oncology) wurde eine Studie veröffentlicht, wonach Curcuma bei Bauchspeicheldrüsenkrebs der üblichen Chemotherapie mit Gemcitabine sogar überlegen war!

Offenbar hat Curcuma eine eindrucksvolle immunstimulierende, vielleicht sogar eine Krebs-hemmende Wirkung.

Allerdings gilt dies nur für Dosen, die wohl kaum über die Nahrung aufgenommen werden können.

Darum infundieren wir Curcumin mit eindrucksvoller Wirkung auf das Entzündungsgeschehen ...

### 3.3. *Ingwer (Zingiber officinalis)*

Diese Knolle hat (mit Ausnahme der Farbe) eine auffällige Ähnlichkeit mit Curcuma.

Auch diesem Gewürz wird eine Krebs-hemmende Eigenschaft zugesprochen.

Wenn ein Essen etwas fade schmeckt, dann gebe ich Ingwer und Knoblauch dazu. Dazu gibt es geeignete Hobel ...

### 3.4. *Leinsamen*

Das altbewährte Nahrungsmittel Leinsamen hat in jüngster Zeit in wissenschaftlichen Kreisen Aufsehen erregt: Auf dem weltgrößten Kongress für schulmedizinische Onkologie, dem ASCO Kongress (American Society for Clinical Oncology) ist im Jahre 2007 eine Studie veröffentlicht worden, die ganz klar zeigt, dass 30 g geschroteter Leinsamen die Hektik, mit der sich die Krebszellen vermehren (Proliferationsrate), schon in wenigen Wochen statistisch signifikant verringern kann.<sup>4</sup>

Diese Erkenntnis ist schnell umgesetzt: Statt der üblichen Körner verwenden wir für unser Müsli nun geschroteten Leinsamen. Aus unserem Erfahrungsschatz fügen wir dem noch gleiche Teile Kürbiskerne hinzu, weil auch sie eine gute Wirkung auf die Prostata haben (und außerdem gut schmecken!) und noch etwas Walnuss, weil es unseren Blutgefäßen gut tut (und gut schmeckt!).

Erst schroten wir den Leinsamen (weil er am schwersten zu schroten ist), dann fügen wir gleiche Teile Kürbiskerne hinzu und ganz zum Schluss noch Walnüsse (nach Geschmack), weil die Masse sonst stark verklebt und sich der Leinsamen nicht mehr so gut schroten lässt, wenn das Gemisch gleich von Anfang an in den Mixer gegeben wird.

Dem fügen wir Obst der Jahreszeit hinzu, gern mit etwas Zitrone oder anderen sauren Früchten ergänzt, damit es besser schmeckt!

Dieses Müsli ist gleichzeitig eine Köstlichkeit und sorgt für eine perfekte Verdauung.

### 3.5. *Schmalblättriges Weidenröschen (Epilobium angustifolium)*, bestehend aus Blättern und Blüten

Zur Behandlung der gutartigen Prostata-Vergrößerung empfiehlt sich folgende Rezeptur: Man nehme eine Prise Weidenröschentee zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger, gebe es in eine Tasse und überbrühe es

mit kochendem Wasser. Nach 6 Minuten abgießen. Dieser Tee, 3x am Tag genossen, beseitigte in ganz kurzer Zeit die Prostata-Beschwerden.

### 3.6. Broccoli und Erbsen

400 g Broccoli pro Woche waren imstande, nach 6 Monaten das Muster der Ein- und Ausschaltung von Genen in Prostata-Zellen so zu verändern, dass daraus eine Schutzwirkung gegen Prostata-Krebs geschlossen werden kann.<sup>5</sup>

Broccoli gehört wie andere Gemüse-Kohlarten (z.B. Blaukraut, Kohlrabi) und weitere Pflanzen, wie Radieschen, Senf, Meerrettich und Kresse, zu den Kreuzblütengewächsen ("Kreuzblütler") botanisch Brassicaceae, früher Cruciferen. Sie enthalten u.a. sog. Senfölglykoside (Glucosinolate), die ihnen einen kohlartigen Geruch und leicht bitteren Geschmack verleihen. Ein Wirkstoff des Broccoli heißt Sulforaphan. Er hemmt offenbar die Blutgefäßneubildung im Tumor und das Tumorstadium, so dass Broccoli vermutlich nicht nur gegen hormonabhängige Tumoren wie Prostata- und Brustkrebs, sondern auch gegen andere einen schützenden oder sogar eine milde heilende Wirkung haben könnte. Auf jeden Fall verdienen diese Kohlarten in der Küche eine größere Beachtung!

400 g Erbsen pro Woche hatten zwar keine Wirkung auf die Wahrscheinlichkeit der Entartung (maligne Transformation), aber auf die Wachstumsdynamik (Proliferation).

Broccoli beeinflusste beides.

Erbsen gehören wie Sojabohnen zur Familie der Hülsenfrüchte (Fabaceae-Leguminosen), genauer zur Familie der Schmetterlingsblütler (Faboide). Sie enthalten Phytoöstrogene, das sind Stoffe, die eine Wirkung haben können wie Östrogene. Sie gelten als Grund dafür, dass das Prostata-Karzinom bei Asiaten nur sehr selten auftritt.

Fazit: Sowohl Broccoli wie Erbsen sind nicht nur Nahrungs- sondern auch Arzneimittel.

### 3.7. Sprossen

Sprossen haben folgende Vorzüge:

1. Sie sind biologisch und vollwertig.
2. Sie sind immer schon gewaschen, d.h. sofort zum Verzehr bereit.

Also sind sie die schnelle Vollwertküche!

3. Sie sind das ganze Jahr über zu haben, sozusagen der Garten auf der Fensterbank!

Sprossen kann man entweder in Schalen züchten oder in Gläsern, die umgestürzt werden.

Der Vorteil der Gläser liegt darin, dass die Keimlinge nie "versotten". Bei Schalen entstehen immer wieder Probleme dadurch, dass der Abfluss zuwächst. Die Kultur kippt dann um.

Selbst die Spülflüssigkeit ist noch verwertbar: Sie enthält ein ausgezeichnetes Mineralien- und Vitalstoff-Gemisch! Besonders gut sind Kichererbsen, Mungbohnen, Beluga-Linsen (schwarze Linsen), rote Nierenbohnen, Radieschen, Rettich, Bockshornklee, Grüne Linsen, Hirse, Quinoa, Senf und Buchweizen zum Keimen zu bringen.



Schleimbildende Samen wie Kresse, Alfalfa, Flohsamen oder Rucola bedürfen eines besonders engen Stahlsiebes.



Der bittere Geschmack kann durch Kohlgemüse (Weiß- und Blaukraut) sowie durch Gelbe Rüben, die gleichzeitig in der Pfanne gedünstet werden, gut abgepuffert werden!

Zum Schutz vor Überwucherung mit Pilzen haben sich die "Effektiven Mikroorganismen" (EM) bewährt. (EM-Farming von Mikro Veda, Im Kuckucksfeld 1, 47624 Kevelaer, Tel.: 02832 97278-10, Fax: 02832 97278-69, e-Mail: [info@mikroveda.de](mailto:info@mikroveda.de)).

Das sind Milchsäurebakterien, die am besten mit der ersten Bewässerung zugesetzt werden.

Die Spülflüssigkeit kann man dann auch trinken. Sie enthält wichtige Mineralien aus den Keimlingen und eben die Milchsäurebakterien, die unserer Darmflora sehr zugute kommen.

Die schädlichen Pilze werden effektiv unterdrückt!

### 3.8. Brunnenkresse

Sie enthält reichlich Glucosinolate, die zu der Gruppe der Senföle gehören. Es soll bei Rauchern die Entgiftung fördern. Krebseregende Stoffe wie das Benzpyren sind auf die Gabe von Brunnenkresse hin im Urin vermehrt nachgewiesen worden. Die Brunnenkresse heißt lateinisch *Nasturtium officinale*. Man kann es keimen lassen oder ein Präparat namens Puracress zu sich nehmen.

### 3.9. Krallendorn (*Uncaria tomentosa*)

Von einer Kollegin, die über eine große Erfahrung in der biologischen Krebstherapie verfügt, habe ich die Empfehlung, täglich einen gehäuften Teelöffel Krallendorntee einzunehmen. Da dieser Tee recht bitter schmeckt, habe ich ihm einen gestrichenen Teelöffel Miso beigefügt. Das bindet die Bitterstoffe, ohne sie unwirksam zu machen.

### 3.10. Grüntee

Er hat verjüngende Eigenschaften, v.a. durch seinen Gehalt an Flavonoiden. Das sind bioaktive gelbe Farbstoffe mit hohem Oxidationsschutz, d.h. an Rostschutz! Da herkömmlicher Tee stark mit Giftstoffen belastet ist, sollten wir nur biologischen Grüntee trinken.

Da gibt es ja eine ganz große Auswahl. Mir mundet der Japanischen Sencha sehr. Aber gerne genieße ich auch andere Arten. Man soll sich nie auf ein Nahrungsmittel allzusehr einschießen. Das Leben liebt auch die Abwechslung!

Man kann 2 gehäuften Teelöffel Grüntee mit einem gehäuften Teelöffel Krallendorntee und einem gestrichenen Teelöffel Miso anrühren und mit einem Liter heißen Wassers überbrühen.

Mit etwas Offenheit für neue Geschacksnuancen lässt sich das Gesöff sogar im Alltag integrieren!

### 3.11. Rezept für den leckeren Walnuss-Knoblauch-Olivenöl-Aufstrich

#### Das Grundrezept

200 g Walnüsse	werden im Mixer zerschlagen
1 ganze Knoblauchzwiebel	wird in den sich bildenden Trichter gegeben und ebenfalls zerschlagen
Biologisches Olivenöl	wird so lange dazugegeben, bis sich ein sämiger Aufstrich ergibt

Das Grundrezept kann nach Belieben ausgeweitet werden.

Gerne gebe ich etwa 20 - 30 Tropfen Natrium selenicum D2 hinzu, damit die optimale Selenversorgung gewährleistet ist, ohne dass ich jeden Tag daran denken muss.

Rote Beete Instant Pulver (Fa. Florabio, Magstadt<sup>R</sup>) verleiht dem Aufstrich eine schöne rote Farbe (Anthocyan). Sie schützt vor Oxydation, ist sozusagen ein Rostschutzmittel! Allerdings muss sie selber durch eine zusätzliche Prise Vitamin C vor dem Braunwerden, d.h. vor der Oxidation durch Luftsauerstoff geschützt werden.

Für Leute, die verfroren sind, also zu wenig "Feuer" haben, empfiehlt sich auch noch die Zugabe von Ginseng. Man kann Ginseng-Wurzeln getrocknet kaufen. Dann muss man sie jedoch zunächst einige Tage bis Wochen in 30%igem Alkohol einweichen, damit sie im Mixer zerschlagen werden können, denn sie sind knochenhart. Für die o.a. Menge an Walnussaufstrich ist etwa eine Ginseng-Wurzel von der Größe eines kleinen Fingers passend.

Augenblicklich sieht mein Zauberaufstrich so aus:

- 1 Ginsengwurzel von Kleinfingergröße im Mixer zerschlagen
  - 200 g Walnüsse dazugeben
  - 1 ganze Knoblauchzwiebel geschält in den sich bildenden Trichter geben
  - 2 Teelöffel Rote Beete Instant Pulver
  - 60 Tropfen (= 3 ml) Natrium selenicum D2
  - ½ gestrichener Teelöffel Vit. C - Pulver
  - 10-15 gehäufte Teelöffel Shiitake-Pulver
  - Olivenöl und Leinöl<sup>6</sup> je nach Geschmack  
im Verhältnis von ungefähr 5:1 bis 10:1 bis zur Streichbarkeit hinzugeben.
- Shiitake kann auch allein mit Olivenöl zu einem würzigen Brotaufstrich angerührt werden!  
Sie sehen, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Verraten Sie mir bitte Ihre kulinarischen Geheimrezepte!

### 3.12. Rund um die Biene: Pollen, Propolis und Gelee Royale

Pollen hat eine gut dokumentierte Wirkung bei Prostata-Beschwerden und bei Heuschnupfen. Im Tierexperiment wirkt es der Salicylat-Vergiftung entgegen.

Damit Pollen seine Wirkung entfalten kann, muss er allerdings erst aufgeschlossen werden. Er ist nämlich von einer Zellulose-ähnlichen Hülle umgeben, die von den menschlichen Verdauungssäften nicht angegriffen wird, so dass das Pollenkorn nutzlos den Darm passiert, wenn es nicht vorher mechanisch oder enzymatisch aufgeschlossen wird.

Propolis hat als bewährtes Grippe-Mittel offenbar immunstimulierende Wirkung. Und dem Königinnensaft wird regulative Wirkung zur Zellregeneration nachgesagt.

Es gibt zwei Präparate, die alle drei Bienenprodukte enthalten und dazu noch fermentierten Honig. Das Produkte heißt Matricell und Vital-Royale-Plus<sup>R</sup> und versprechen eine echte Bereicherung in der Reihe der Nahrungsergänzung zu sein. In einer kleinen Pilotstudie konnten Fließeigenschaften und Sauerstoff-Partialdruck verbessert werden, so dass sich womöglich in Zukunft auch eine Indikation für Krieslauferkrankungen herausstellen könnte.

Man trinkt eine Ampulle täglich. Im Gegensatz zu den Herstellerempfehlungen sollte das Produkt jedoch nicht nüchtern eingenommen werden. Ein Stückchen Käse oder Nuss dämpft den Insulinanstieg, der durch die Restsüße bedingt ist.

### 3.13. Colostrum

Colostrum heißt zu deutsch Biest-Milch. Es hat nichts mit "Biest" im Sinne von lateinisch *bestia* "das wilde Tier" zu tun. Das Wort kommt vielmehr aus dem Germanischen und bedeutet "schwellen". Das Wort Blüte und Busen haben die gleiche Etymologie. Die Biestmilch ist also die erste Milch nach der Entbindung. Bei den Rindern ist sie am ersten Tag intensiv gelb gefärbt und nimmt dann an Farbintensität immer mehr ab. Diese Milch beinhaltet offenbar immunstärkende Substanzen. Wenn einem Kalb die Biestmilch vorenthalten wird, dann stirbt es leichter an Lungenentzündungen.

Eine Studie in Italien zeigte, dass acht Wochen lang jeden Morgen ein Colostrumtablette mit 900 mg ArD-Kuh-Colostrum die Infektanfälligkeit gegenüber Grippeviren deutlich reduzieren konnte: Die Arbeiter waren im Beobachtungszeitraum von 3 Monaten (2 Behandlungsmonate und ein Monat Nachbeobachtung) deutlich weniger krank.

### 3.14. Phyto-Östrogene

Pflanzliche Östrogene verhalten sich offenbar völlig anders als tierische: Während die tierischen Hormon-abhängige Tumoren erzeugen, wie Prostata- und Brust-Krebs, schützen die pflanzlichen vor solcherlei Übel. Pflanzen, die reich an solchen Hormonen sind, sind Soja und Roggen. Da das Roggen-Brot mit einem Blutzucker-Index von 30 die einzig akzeptable Brotsorte ist, um unseren Insulin-Spiegel niedrig und damit unsere Jugendhormone hochzuhalten, sollten wir in Zukunft an gar kein anderes Brot mehr denken!

Reines Roggen-Brot ist gar nicht so leicht zu bekommen. Einige Bäcker verneinen, dass dies überhaupt möglich ist! Bioläden und der Bäcker in Ramsberg bieten ein solches Brot an. Das Roggen-Knäckebrot besteht aus nichts anderem als Roggenmehl, Hefe und Wasser. Bitte genau auf die Zutaten achten! Mit dem Namen "Roggen-Brot" schmückt sich manches Brot, das weniger als die Hälfte Roggen enthält!

### 3.15. Weitere Nahrungsmittel mit hohem Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen

#### 3.15.1. Carotinoide

Carotinoide sind in Gemüse und Obst enthalten. Über Ihre Rolle als Pro-Vitamin A hinaus haben sie eine Schutzwirkung gegen Krebs, v.a. Lungenkrebs.

Dies betrifft allerdings nur die natürlichen Quellen wie Karotten, Spinat, Kürbis, Tomaten und Avocado.<sup>7</sup> Versuche, mit synthetischem Beta-Carotin bei Rauchern den Ausbruch von Lungenkrebs zu verhindern, sind fehlgeschlagen. Die behandelte Gruppe ist sogar häufiger an Lungenkrebs erkrankt als die unbehandelte.

Daraus kann man nur schließen: Es kommt auf die Dosis an! Außerdem ist der Mensch doch offenbar keine Retorte, in die man irgendwelche Chemikalien im Übermaß geben kann, ohne dass dadurch ein Ungleichgewicht entsteht. Das isolierte Vitamin kann ohne die Begleitstoffe die in der natürlichen Nahrungsquelle enthalten sind gar nicht wirken.

*3.15.2. Polyphenole (Phenolsäuren, wie Kaffeesäure, Ferulasäure und Ellagsäure), sowie die Flavonoide (Flavon, Anthozyane) und die Proanthocyanidine.*

Sie sind teilweise für die Schutzwirkung gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und gegen Krebs verantwortlich. Wichtige Quellen sind Grünkohl, Zwiebeln, Endiviensalat, Erdbeeren, Grüntee und Rotwein und nicht zuletzt die Artischocke. (Römische und japanische Forscher konnten an Zellkulturen eine hemmende Wirkung auf die Teilung von Krebszellen beobachten.<sup>8</sup>

*3.15.3. Glucosinolate*

Sie kommen v.a. in Pflanzen der Kreuzblütlerfamilie (Kruziferen) vor. Hierzu zählen Broccoli, Blumenkohl, Kohlrabi und Rettich. Auch diese Nahrungsmittel schützen vor Krebs.

*3.15.4. Sulfide*

Das sind schwefelhaltige Verbindungen. Ein wichtiger Vertreter ist das Allicin, das sowohl für den Geruch wie für die Schutzwirkung des Knoblauchs gegen Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verantwortlich ist. Schwefel bindet Schwermetalle. Knoblauch wird für seine entgiftende Wirkung in Ost und West gleichermaßen geschätzt!

*3.15.5. Saponine*

Diese Stoffklasse ist v.a. in Hülsenfrüchten (Leguminosen) wie Sojabohnen, Linsen und Kichererbsen enthalten. Auch sie schützen möglicherweise vor Krebs, v.a. Darmkrebs. Ein Vertreter dieser Gruppe ist Guarana, aus dem sich ein beliebtes Anregungsmittel isolieren lässt.

Insgesamt ist die Stoffgruppe der sekundären Pflanzenstoffe noch wenig erforscht. Zweifellos ist es ein ganz wichtiger Aspekt der modernen Küche, denn hier wird die Brücke zur "Apotheke" geschlagen! Die Deutschen haben hier ein Problem: Sie essen viel Obst und viel Salat, aber viel weniger Gemüse als Franzosen und Italiener.

Grün ist offenbar nicht gleich grün. Obst und Salat können kein Gemüse ersetzen, denn die Häufigkeit an Darmkrebs ist in Deutschland auffallend höher als in anderen Ländern!

Diesem Übel ist leicht abzuhelfen: Wir lassen die Beilagen, wie Kartoffeln, Reis und Getreideprodukte weg und ersetzen sie durch die doppelte Menge an frischem Gemüse. Dann liegen wir genau richtig!

Extreme Diäten bergen unwägbare Risiken. Darum wollen wir auch diese Ernährungsempfehlung nicht allzu fanatisch befolgen, sondern gehorchen unserem Instinkt, den wir zuvor von den selbstmörderischen Süchten befreit haben.

#### *4. Mittel zur geistigen Klarheit*

##### *4.1. Grüntee*

Dieses Nahrungsmittel hat zwei Aspekte:

- die geistige Klarheit
- der hohe Gehalt an Antioxidantien

Beide Aspekte widersprechen einander etwas, da die Antioxidantien 10 Minuten brauchen, um in ausreichender Menge in Lösung zu gehen.

Zu diesem Zeitpunkt gehen auch Stoffe in Lösung, die den Wachmachereffekt wieder etwas aufheben.

Ich selber handhabe dies so, dass ich den Antioxidantien den Vorzug gebe.

Zur Dosierung: Ich rate zu einem Selbstversuch, um herauszufinden, in welcher Dosis er bei höchster geistiger Anspannung das beste Ergebnis liefert.

In meinem Fall ist es die Dichtkunst: Bei einem gehäuften Teelöffel stellte ich eine erfreuliche Wirkung fest. Bei zwei Teelöffeln war die Wirkung noch bessert. Bei drei Teelöffeln wurde ich sozial unverträglich und bei vier Teelöffeln gedankenflüchtig! So möge das jeder bei sich selber individuell austitrieren!

#### 4.2. Ginseng

Ich selber habe die Wachmacherfunktion dieser asiatischen Wurzel sehr drastisch erfahren. Ein Messlöffel des getrockneten Pulvers am Morgen zum grünen Tee hinzu ist bei mir absolutes Maximum. Zwei Messlöffel rufen Übelkeit hervor!

Nach 12 Uhr ist diese Droge nicht mehr anzuraten: Sie raubt den Schlaf!

Ginseng hat auch noch andere gesundheitlich förderliche Wirkungen. U.a. soll es sogar die Inzidenz von Krebserkrankungen bei einem Kollektiv senken. Im Einzelfall lässt sich natürlich keine Voraussage treffen.

#### 5. "Smoothies"

Darunter versteht man Gemüse- und Früchte-Mischungen, die durch ein besonderes Mixgerät besser aufgeschlossen werden als durch herkömmliche Mixer.

Dabei werden auch die Proteine bioverfügbar.

Kollegen erzählen von eindrucksvollen Krankheitsverläufen seit Einführung der Smoothies in den Ernährungsplan.

#### 6. Fettverbrennung mit $\beta$ -HCG C30

Vor jeder Mahlzeit (bis 3 x tgl.) 5 Kügelchen  $\beta$ -HCG C30 einnehmen, das erleichtert die Fettverbrennung. Wichtig ist eine Kohlehydrat-freie Ernährung.

Diese Fettverbrennung bedarf einer Nahrungsergänzung durch Vitalstoffe, Vitamine, Omega-3-Fettsäuren, essentielle Aminosäuren + Reduktion der Kalorienmenge auf 500 - 1000 Kcal tgl.

#### 7. Gluten

Gluten heißt "Kleber-Eiweiß". Es ist dafür verantwortlich, dass das Mehl "pappt".

Dieses Gluten hat ein Problem:

Es ruft recht häufig allergische Reaktionen hervor.

"Gluten" ist Bestandteil aller unserer geläufigen Getreide-Arten: Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer und Gerste. Kein Gluten dagegen beinhalten folgende Getreidearten:

Buchweizen, Hirse, Mais, Reis, Amaranth, Quinoa, Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl, und Teff (Äthiopien).

Gluten-frei sind auch Kartoffeln und Soja.

Die Gluten-Unverträglichkeit ist auch in der Schulmedizin anerkannt. Sie taucht in der Regel im Säuglingsalter auf – und führt zu Durchfällen, was nicht selten zu einem Stillstand im Wachstum führt.

Spätere Forschung hat gezeigt, dass dies nur die Spitze des Eisberges ist:

Nicht alle Patienten mit Gluten-Unverträglichkeit entwickeln Durchfall.

Versuche durch Weglassung und erneuter Aufnahme dieses Nahrungsmittelbestandteils (Seponierung und Exposition) haben gezeigt, dass eine Unverträglichkeit selbst bei solchen Erkrankungen eine Rolle spielen

könnte, wo wir gar nicht gewohnt sind, an eine Nahrungsmittel-Unverträglichkeit zu denken, zum Beispiel bei Schizophrenie.

Ich rate darum allen Allergikern und Rheumatikern, einen konsequenten Seponierungs-Versuch mindestens von einem Monat Dauer zu versuchen.

Es gibt auch einen chemischen Nachweis, aber damit verhält es sich wie mit allen medizinischen Untersuchungen:

Es gibt falsch positive und  
falsch negative Resultate!

Die falsch positiven sind selten, jedoch die falsch negativen recht häufig.

Der Test ist also nur nach seiner positiven Seite hin zu bewerten:

- Ist sie nachgewiesen, dann besteht tatsächlich mit größter Wahrscheinlichkeit eine Unverträglichkeit.
- Ist sie dagegen nicht nachgewiesen, so besagt der Test *gar* nichts! (Leider ist diese wissenschaftskritische Haltung den meisten Ärzten und erst recht den meisten Laien fremd!

Wohl bekomm's!

1. Thaller, A., Gebet bei Fressucht!
  2. Teitelbaum, J., Johnson, C., Cyr, J., The Use of D-Ribose in Chronic Fatigue Syndrome and Fibromyalgia: A Pilot Study, *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, Vol. 12, No. 9, 2006, pp. 857-862
  3. Wallen, W., Preischemic administration of ribose to delay the onset of irreversible ischemic injury and improve function: studies in normal and hypertrophied hearts. *Can J Physiol.* 2003; 81: 40 - 47
  4. Demark-Wahnefried, W., Duke University, Durham USA, Flaxseed may slow Prostate Cancer Growth, ASCO 03.06.2007
  5. Boyles, S., Broccoli May Cut Prostate Cancer Risk. Study Shows Link Between Eating Broccoli and Gene Changes. WebMD Health News, 1.7.08
- Traka, M., et al.: Broccoli Consumption Interacts with GSTM1 to Perturb Oncogenic Signalling Pathways in the Prostate. *PLoS ONE* July 2008, Vol. 3, Issue 7,: e2568, p 1-14
6. Oleum lini 500 ml + D- $\alpha$ -Tocopherol 330.000 IE
  7. HASS-Avocado (*Persea americana* Mill) hat den höchsten Gehalt an Lutein neben anderen Carotinoiden wie Zeaxantin,  $\alpha$ - und  $\beta$ -Carotin. Durch den hohen Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren werden diese Carotinoide offenbar leicht aufgenommen. Sie sollen den programmierten Zelltod, die Apoptose, bei Krebszelllinien induzieren und bei Prostata-Krebszellen die Teilung hemmen:  
Ding H, Han C, Guo D, et al. Selective induction of apoptosis of human oral cancer cell lines by avocado extracts via a ROS-mediated mechanism. *Nutr Cancer.* 2009;61:348-356.  
Lu Q, Arteaga JR, Zhang Q, et al. Inhibition of prostate cancer cell growth by an avocado extract: role of lipid-soluble bioactive substances. *J. Nutr. Biochem.* 2005;16:23-30.
- Avocado mit Knoblauch und Meersalz ist eine ausgeprochene Leckerheit!
8. Gonzalez Galvan JM. [Cynara therapy of liver diseases.]. *Clin Lab (Zaragoza).* 1958;66(393):422-426.
- Miccadei S, Di Venere D, Cardinali A, et al. Antioxidative and apoptotic properties of polyphenolic extracts from edible part of artichoke (*Cynara scolymus* L.) on cultured rat hepatocytes and on human hepatoma cells. *Nutr Cancer.* 2008;60(2):276-283.
- Yasukawa K, Akihisa T, Oinuma H, et al. Inhibitory effect of taraxastane-type triterpenes on tumor promotion by 12-O-tetradecanoylphorbol-13-acetate in two-stage carcinogenesis in mouse skin. *Oncology.* 1996;53(4):341-344.
- Yasukawa K, Matsubara H, Sano Y. Inhibitory effect of the flowers of artichoke (*Cynara cardunculus*) on TPA-induced inflammation and tumor promotion in two-stage carcinogenesis in mouse skin. *J Nat Med.* 2010;64(3):388-391.