



Konzepte & Heilkunst

Beratung | Ausbildung | Praxis

ebook

„Kampf dem Speck“

Autor

Traudl Walden
Heilpraktikerin

www.heilpraktikerausbildung.de

info@heilpraktikerausbildung.de

Alle naturheilkundlichen Anwendungen wurden in der Praxis erfolgreich erprobt und eingesetzt. Gleichwohl können wir für die beschriebenen Mittel/Rezepturen keine Heilungs- oder Erfolgsgarantie aussprechen. Die beschriebenen Mittel/Rezepturen wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Bei allen Symptomen, Leiden und Erkrankungen empfehlen wir die Konsultation eines Arztes.

Das vorliegende Werk ist sorgfältig erarbeitet worden. Die darin vorgestellten Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengetragen. Der Verlag übernimmt jedoch keine Verantwortung oder Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus der Nutzung des Buchinhaltes resultieren.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die hier gemachten Angaben ersetzen keine persönliche, rechtverbindliche Beratung!

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	3
Die Ernährungslügen	6
Warum Weizen dick und krank macht?	10
Magen und Darm, schwer mit der Verdauung beschäftigt!.....	12
Pflanzen helfen, den trägen Stoffwechsel anzufeuern und den Hunger zu reduzieren	14
Rezept-Vorschläge zur Anfeuerung des Stoffwechsels	16
Literatur und Quellennachweis	18

Einleitung

Herzlich willkommen zum Thema Kampf dem Speck. Wie viele Diäten haben Sie schon hinter sich? Die Kilos auf Hüften und Bauch immer noch sichtbar tragend? Keine Verwendung mehr für Rettungsringe, Speckfalten und zu enger Kleidung im Schrank? Dann lassen Sie sich ein auf Worte wie Stoffwechsel und Cholesterin, Ernährungslügen und Dogmen der Lebensmittelhersteller, versteckte Inhaltsstoffe die Heißhungerattacken auslösen, essen und trinken ohne zu hungern – aber bitte das Richtige!

Haben Sie sich durchgelesen durch die anfänglichen Informationen und Daten der Blutwerte, welche Funktionen unser Stoffwechsel hat und wie wichtig seine Aufgaben für den ganzen Körper sind, dann erklären wir Ihnen, was Sie alles falsch machen an der täglichen Essenaufnahme. Wir geben Rezepte zum Anfeuern eines trägen Stoffwechsels, wie wir auch den Körper von Schlacken und Ablagerungen durch begleitende Teekuren befreien und Mut machen zum Durchhalten.

Sie können essen mit Genuss, ohne zu hungern. Betreten Sie die Arena des Gewichtsverlustes, müssen Sie kämpfen, umdenken und sich Dogmen und falschen Informationen widersetzen. Sind Sie bereit? Dann lesen Sie weiter . . .

Wer abnehmen will . . .

- sollte seinen Stoffwechsel und dessen Vorgänge im Körper kennen lernen
- seine Ernährung für SICH vernünftig regulieren (es gibt kein EINS für alle gleich)
- das Ernährungsverhalten dokumentieren (Tagebuch führen bei nebenbei und unbewusstem Essen über den Tag, die Heißhungerzeiten aufschreiben)
- den Ernährungslügen auf die Schliche kommen mit dem Spruch „Du bist, was Du isst!“
- kalte Getränke stören das Verdauungsfeuer
- Bitterstoffe und Ballaststoffe den Vorzug geben, auf Vollkorn verzichten!
- viel trinken, aber bitte die richtigen Getränke
- sportliche Betätigung unterstützt den „Kampf gegen den Speck“

Dann . . .

- funktioniert der Gewichtsverlust ohne Diät und ohne zu hungern!
- sind Ernährungslügen keine Heißhungerattacken-Auslöser und Fallen auf dem Weg des langfristigen Gewichtsverlustes mehr!
- ist die Weizen-Wampe kein Thema mehr!

Wer langfristig Gewicht verlieren will oder die Problemstellen an der Körperform abgeben möchte, der sollte die wichtigsten Funktionen und Abläufe im Stoffwechsel kennen. Die wichtigsten Eigenschaften des im gesamten Organismus tätigen Stoffwechsel sind in einfachen Worten und Erklärungen schnell erklärt - es gibt für den komplizierten und umfangreichen Metabolismus der chemischen Prozesse im Organismus, die als Folge zur Umwandlung von Stoffen führen, einfache Worte der Erklärung, die jeder versteht! So weit versteht, dass ihm klar wird, ohne Beachtung Desjenigen was wir zu uns nehmen wird es früher oder später zu gesundheitlichen Problemen kommen. Zwangsläufig wieder im Stoffwechsel, der alles reguliert und meistert, soweit es ihm möglich ist.

Unser Stoffwechsel ist der Begriff der chemischen Prozesse im Organismus, der die Nahrung in seine Bestandteile zersetzt, die Umwandlung der Stoffe dirigiert. Er steht damit für die Aufnahme, den Transport und für die chemischen Umwandlungen der Stoffe ebenso, wie er die dabei entstehenden Stoffwechselprodukte ausscheidet – alles zusammen werden die beteiligten Stoffe als Metaboliten bezeichnet.

Diese biochemischen Vorgänge (Atmung mit Sauerstoffzugabe, Transportvorgänge durch die Stadien der Verdauungsorgane, Ernährung mit verdauungswürdigen und energiespendenden Inhalten), dienen dem Aufbau und der Erhaltung der Körpersubstanz sowie der Energiegewinnung und damit der Aufrechterhaltung der Körperfunktionen.

Der gesamte Stoffwechsel ist ein komplexes Netzwerk von einzelnen Reaktionen, die zusammen Stoffwechselwege und Systeme bilden:

- Energiestoffwechsel: chemische Umsetzung zur Energiegewinnung in Muskeln und im Bewegungsapparat, Gehirnnahrung für die täglichen Aufgaben des Lebens
- Hungerstoffwechsel: Anpassung des Organismus an geringes Nahrungsangebot
- Baustoffwechsel: Aufbau von Stoffen, aus denen der Organismus besteht – der Körper versorgt sich mit den nötigen Stoffen selbst
- Glukose-Stoffwechsel
- Aminosäuren-Stoffwechsel
- Eisenstoffwechsel
- Bio-Transformation: Abbau und Entfernung schädlicher organismuseigener und fremder Stoffe – je mehr wir sinnlose Nahrungsmittel und vor allem im Übermaß zuführen, desto beschäftigt ist der Körper mit dem Loswerden der Schlacken.

Fettstoffwechsel und Dyslipoproteinämien, Cholesterin

Cholesterin ist Produzent wichtiger Stoffe: Testosteron, Vitamin D, Östrogen und Gallensalze für die Zelle. Die Normwerte des Cholesterins haben sich durch eine langjährige Studie geändert! Die künstliche Niedrighaltung des Cholesterins durch Statin-Medikamente (hemmen die Cholesterinsynthese) geriet aus gesundheitlichen Gründen ins Zwielficht.

Die neuen (korrigierten) Normwerte sind:

Gesamt-Cholesterin bis 240 mg/dl

LDL Cholesterin bis 160 mg/dl

HDL Cholesterin bis unter 40 mg/dl

Risikofaktoren: genetische Disposition, Diabetes, Adipositas, Rauchen, Bluthochdruck, Bewegungsmangel und Stress.

Statine als Medikament wurden großzügig verabreicht ab einem Gesamt-Cholesterinwert von 180 mg/dl aufwärts. Heute ist bekannt, dass die Zelle mit einem so niedrigen Cholesterinwert entartet. Als Nebenwirkungen der Statine-Einnahme sind bekannt: chronische Muskelschmerzen, Blähungen, Übelkeit und Durchfall, Impotenz, Hyperglykämie als Diabetesrisiko, Arteriosklerose durch massive Bildung von Superoxid-Radikalen O₂, gesteigerte Zellproliferation (Zelltod).

Fertigprodukte und Fruktosekonsum

Steigender Fruktosekonsum durch Verwendung in der Lebensmittelindustrie. Was macht Fruktose?

- Einlagerung von Nahrungsfetten
- Triglyceridbildung in der Leber
- Insulinresistenz
- Harnsäureanstieg als Folge
- Blutdruckanstieg als Folge

Mikronährstoffmangel und die gesundheitlichen Folgen: Überschussstoffwechsel contra Erhaltungsstoffwechsel, im Alter Mangel an Coenzym Q 10, Selen, Folsäure, Vitamin C,E,D und B-Gruppe mit Wirkung auf die Darmverträglichkeitsgrenze, minderte Stoffwechselaktivität und zelluläre Mehrbelastung des Stoffwechsels.

Diabetes mellitus

Eine endokrin-metabolische Erkrankung, absoluter oder relativer Insulinmangel mit chronischer Hyperglykämie (zuviel Zucker im Blut, die Zelle kann Proteine und Glykose nicht aufnehmen – Überschuss schwimmt im Blut, verstopft die Blutzirkulation).

Proteine und Zucker im Zusammenhang

Eiweiß und Glykose führen zur Bildung von AGEs. Diese aktivieren Monozyten und Thrombozyten (Entzündungstendenzen) und stören den Stoffwechsel essentieller Fettsäuren.

„Exogene Glykation“ erfolgt in der Regel, wenn Proteine mit Zucker gekocht werden. Temperaturen über 120 °C begünstigen diesen Prozess. Das Produkt hieraus wird in der Lebensmittelchemie als „Advanced Glycation Endproduct“ bezeichnet und als AGE abgekürzt. AGEs werden in der Lebensmittelindustrie als Geschmackverstärker, Farbstoff oder zur Aufpeppung der Erscheinung der minderwärtigen „Lebens“mittel eingesetzt. Ursprünglich ging man davon aus, dass AGEs ungefährlich sind, neuere Forschungsergebnisse bringen AGEs mit Erkrankungen im Herz-Kreislaufsystem in Verbindung.

„Endogene Glykation“ entsteht im Körper, besonders im Blutkreislauf. Hierbei regieren im Wesentlichen Glukose, Fruktose und Galaktose unkontrolliert mit körpereigenen Proteinen ohne Beteiligung von Enzymen. Problematisch wird der Effekt über längere Zeit, besonders bei einem erhöhten Blutzuckerwert, der Gewebe und Zellen schädigt. Die Glykation von HbA1c wird genutzt, um bei Diabetikern eine Langzeitkontrolle von Blutzuckerwerten vorzunehmen.

Der Zellkern – Mitochondrien

Zellen des menschlichen Körpers bestehen aus zwei Organismen: Zur Spezialisierung als Informationsspeicher und zur Energiegewinnung. Die Flexibilität des Stoffwechsels ist abhängig vom Nährstoffangebot. Lebende Zellen mit halbtoten Mitos sind Zutaten eines Rezeptes für eine Katastrophe im Organismus. Zuviel Zucker bewirkt eine gesteigerte Glykolyse mit reduzierter Zellatmung. Die Folgen der Unterversorgung des einen Teiles bewirkt die Aktivität des anderen Zellenteils: nämlich die Zelle wird auf Wachstum, auf Zellteilung programmiert.

Ein hohes Zuckerangebot bedingt eine Störung des Energiestoffwechsels, daraus folgt eine Störung und Anpassung an den Stoffwechsel. Zell- und Mitochondriendysfunktionen (selbst verursacht durch falsche Ernährungsgewohnheiten) stören den Stoffwechsel durch Diabetes, Adipositas und Dyslipoproteinämie – und stören den Energiestoffwechsel durch Entstehung von Krebs (die Zelle entartet).

Rückweg zur Zellatmung – weg von der wachstumsfördernden gesteigerten Zuckerverwertung mittels Glykolyse. Sekundäre Pflanzenstoffe wie Polyphenole, Flavonolignane, Sulforaphane und Kurkumin vermindert die Zuckeraufnahme in die Zelle, hemmen den Zuckerstoffwechsel und verbessern die epigenetische Modifikation.

Lipoprotein-Stoffwechsel und Triglyzerinwerte im Blut gemessen

Die Gleichgewichtsregulation des Fettstoffwechsels funktioniert über die Ernährung der Zelle, was einer Gesunderhaltung der Zelle gleichkommt. „Du bist, was Du isst“, weil die Zelle sich davon ernährt! Der Schwellenwert der Triglyzeride-Reduzierung ist das LDL-Cholesterin von 200 mg/dl – dann wird es Zeit mit der Ernährungsumstellung.

Zwei Funktionsstörungen beeinflussen die Hypertriglyceridämie: die genetisch familiär bedingte Hypertriglyceridämie (zuviel Fett im Blut, schwimmt wie eine Sahnesoße im Blut, verdickt es und die stört die Blutzirkulation) – das metabolische Syndrom, der Lebensstil.

Strategie bei erhöhtem Triglyceridwert über 175 mg/dl

- Alkohol, Säfte, Limonaden weglassen und weniger Kohlehydrate essen (Kartoffeln, Reis, Brot, Nudeln, Zucker und Süßigkeiten)
- Weniger Lebensmittel aus Weißmehl und Zucker
- Selten Fertigprodukte mit Fruchtzucker (Fruktose), Zucker, Mehl und Stärke essen
- Einfache Kohlenhydrate (Zucker, Weißbrot) durch komplexe Kohlenhydrate (Vollkorn) ersetzen

Strategie bei erhöhtem LDL-Cholesterin über 200 mg/dl

- Insgesamt weniger Fett essen
- Weniger gesättigte Fettsäuren wie in Butter, Streichwurst, Käse und Speck essen
- Mehr an ungesättigten Fettsäuren wie in pflanzlichen Ölen und Nüssen essen
- Insgesamt mehr Eiweiß essen, mehr Milchprodukte, mageres Fleisch, Fisch, Tofu und Hülsenfrüchte
- Weißmehl durch Vollkornprodukte ersetzen (bitte auf Weizen verzichten!), Haferflocken, Nackthafer, Gemüse und Kleie
- Abnehmen und effektiv Cholesterin senken!

Die Ernährungslügen

Gefahren durch Zusatzstoffe in industriell gefertigten Lebensmitteln

„Du bist, was Du isst“ warnt uns schon seit Längerem vor Essen und Getränke aus dem Supermarkt. Industriell gefertigte und pfannenfertig servierte Lebensmittel verschönern den Alltag, sparen Zeit in der Küche und schmecken doch lecker! Weil es wieder einmal schnell gehen soll oder muss. Die Inhaltsstoffe sind ganz klein gedruckt auf der Verpackung, ohne Lesebrille kaum zu entziffern! Das sollte uns bereits stutzig machen, das Versteckspiel der Inhaltsstoffe wie Geschmacksverstärker, Haltbarkeitszusätze fragwürdiger Zahlenreihen, E-Nummern ohne deren Erklärung . . . und es ist weit weniger BIO nur weil Bio draufsteht. Wieder einmal müssen wir unseren detektivischen Instinkt einschalten und lesen . . . und einen Frischwarenlieferanten haben, dem wir vertrauen!

Mood-Food heißen bei Trendessern alle Lebensmittel, die glücklich machen, schlechte Laune vertreiben und Kummer aller Art besänftigen. Solche Lebensmittel begeistern das Gehirn mit leicht verdaulichem Zucker in Form von Süßigkeiten, leckeren Aminosäuren aus dem Käse und allerhand einschlägigen Botenstoffen, Hormonen und Vitaminen. Das Gehirn verbraucht 30 % unserer Energie und ist dankbar für jeden Nachschub. Vorsicht, die gute Laune ist schnell verfliegen, wenn man auf die Waage steigt, Mood-Food enthält viele Kalorien.

Die Heißhunger-Falle namens Süßstoff

Der menschliche Organismus hat sich trotz allen Versuchen und Angriffe auf den Ablauf der inneren Mechanismen noch nicht den neuen, nichtsnutzigen Nahrungsmitteln angepasst – weiterhin widersetzt er sich hartnäckig den künstlichen Neuerungen und vertraut den alten Regeln von Verdauungsprinzipien und Stoffwechselfunktionen. Er versteht unter dem Geschmacks-Signal Süß immer noch, dass nun besonders energiereiche Kost verarbeitet und verdaut werden muss. Der Energiebedarf des aktiven Menschen geht zu 30 % ans Gehirn – und das meldet über die Geschmacksknospen auf der Zunge und über die Aromaspezialistin Nase an die Riechrezeptoren der speziellen Nervenzellen die kommenden Nahrungsmittel, die es heißt zu verarbeiten und zu

verdauen – und schüttet schon mal Insulin aus, um den wichtigen Rohstoff dem Körper zur Verfügung zu stellen.

Kommt nun nichts Rechtes, reagiert er mit dem „cephalischen Insulin-Reflex“ namens Heißhunger. Dieser Begriff musste erfunden werden, um die Reaktion des Körpers auf Süßstoff zu erklären: Die Folgen der Fehlmeldung des körpereigenen Systems sind Insulinproduktion ohne Bedarf und irgendwann stellt das Organ Bauchspeicheldrüse die Produktion aufgrund der erkannten Fehlermeldungen ein. Das dauert natürlich etwas, aber irgendwann ist das System der körpereigenen natürlichen Funktionen aus dem Rhythmus (fühlt es sich etwa verarscht?) und reagiert logischerweise auch nicht mehr, wenn tatsächlich der Rohstoff Zucker kommt, den der Körper als Glukose für lebensnotwendige Funktionen braucht.

Die Sofortreaktion des Erwartens und enttäuscht Werdens ist Hunger, Heißhunger auf Süßes. Der Weg zum Kühlschrank zu den Vorratsschubladen wird zwanghaft eingeschlagen. Die Chance, dass unter all den bunten Packungen etwas Nahrhaftes zu finden ist, sinkt. Denn der mörderische Konkurrenzkampf der Nahrungsmittelgiganten führt dazu, dass diese ihre Erzeugnisse immer billiger anbieten müssen und immer heftigere Reklame und teure Werbung betreiben. Ein Mechanismus, der zur Folge hat, dass für die Rohstoffe der Natur einfach kein Geld mehr da ist. Selbst Zucker gilt als besonders luxuriös. Das Luxusgut Zucker wird durch Kunststoff ersetzt, künstliche Süßungslösungen sparen bis zu 40 % der Kosten.

Wer nicht freiwillig zu Light-Produkten greift, bekommt das billige Zeug unter normales Essen gemogelt – ohne das Firmen dieses ankündigen.

Serotonin, Rezeptoren und Darm

Ein wichtiger Glücksbote ist das Serotonin. Ein niedriger Serotoninspiegel wirkt sich auf die Selbstwahrnehmung aus (Selbstbewusstsein und Entschlossenheit).

Der Körper bildet es aus einem Eiweißbaustein, der Aminosäure Tryptophan und benötigt Magnesium und die Vitamine B3 und B6 – das holt er sich alles über das tägliche Essen.

Tryptophan ist das Geheimnis aller glücklichen Esser und der benötigte Grundstein für Serotonin. Es kommt vor in bestimmten Käsesorten (Parmesan, Emmentaler, Edamer, Camembert), in Nüssen (Cashewkerne, Erdnüsse, Haselnüsse) sowie in Gemüse und Hülsenfrüchte (Bohnen, Sojabohnen, Erbsen), in Eiern, Quark, Avokados und in Fleisch und Fisch (Makrele, Kabeljau, Huhn, Pute, Rind).

95 % unserer Serotonin-Rezeptoren befinden sich im Darm. Unser Ende des Verdauungstraktes wacht und hütet das Geheimnis unseres Glücklichen! Welch glückliches Ende steckt im zehn Meter langen Hohlorgan Darm. Eine schwere Bürde, die der Darm sich aufgeladen hat – für das Glückliche des Menschen verantwortlich zu sein.

Für diese Aufgabe ist der Darm auf unsere Hilfe und Unterstützung angewiesen. Alles, was wir achtlos der Verdauung zuführen, belastet von der Aufspaltung bis zum Stuhlgang unser Verdauungssystem, Tag für Tag. So sollten wir achtsam und fürsorglich mit unserem Körper umgehen, wollen wir doch seine Dienste bis ins hohe Alter nutzen.

Aspartam

Der Süßstoff Aspartam ist seit fünfzehn Jahren auf dem Markt, süßt zuckerfrei Getränke und industriell gefertigte Nahrungsmittel. Wird gerne dem Rohstoff und Naturprodukt Zucker vorgezogen, weil er wesentlich billiger ist als der Naturstoff Rohrzucker, der angebaut, gepflegt, geerntet und verarbeitet werden muss, was Kosten verursacht. Wenn es darum geht, möglichst billig Nahrungsmittel herzustellen, wird zur künstlichen Süße gegriffen – billig, ein gesundheitsschädliches Argument unserer Zeit.

Über fünfzehn Jahre gibt es eine Gruppe von Wissenschaftlern und ein Labor in Bologna (Ramazzini-Institut), das die Folgen von Aspartam beobachtet und veröffentlicht – unter ständigem Beschuss der Firma NutraSweet, dem Herausbringer und weltweiten Produzenten von Canderel und Senecta. Hochrangige Politiker sind Chefs der Firma in den USA.

Der Süßstoff Aspartam begünstigt nach Ansicht einiger Wissenschaftler die Entstehung von Hirntumoren. Das in Aspartam enthaltene Aspartat (Asparaginsäure) schädigt möglicherweise als Exzitotoxin die Nervenzellen des Gehirns. Wie Glutamat spielt auch Aspartat eine wichtige Rolle als Neurotransmitter im Gehirn, der normalerweise vom körpereigenen Stoffwechsel bereitgestellt wird. Dokumentiert sind zahlreiche Fälle, in denen ein hoher Aspartamkonsum zu ähnlichen Symptomen wie beim China-Restaurant-Syndrom führt, das durch den Geschmacksverstärker Glutamat verursacht wird.

Zahlreiche Diätprodukte und Lightgetränke enthalten den Süßstoff Aspartam. Zuckerfreie Süßwaren und Desserts, Kaugummis und Diätlebensmittel mit der Etikettbeschriftung wie NurtaSweet, Canderel oder Senecta verbergen den Inhaltsstoff Aspartam.

Die Aminosäure Phenylalanin ist neben der Asparaginsäure der zweite Bestandteil des Aspartams und muss auf Lebensmittel, die Aspartam enthalten, auf dem Etikett vermerkt sein. Vor allem in der Schwangerschaft könnte Aspartam riskant sein, weil sich im Hirn des Fötus das Phenylalanin anreichert, was zu irreparablen Hirnschäden und Entwicklungsstörungen führen kann.

Hinter der E-Nummer 951 verbirgt sich Aspartam. Hinter den E-Nummern 950 bis 999 verbergen sich Zuckeraustauschstoffe und künstliche Süßungsmittel.

Glutamat, der wohl bekannteste Geschmacksverstärker

Die gefragteste Einzelsubstanz der Lebensmittel-Designer ist ein Hilfsmittel, das die Schwächen und Unzulänglichkeiten des modernen Food Stylings ausgleichen soll: der Geschmacksverstärker und Weichmacher namens Glutamat. Geschmacksverstärker bringen, so heißt es, verloren gegangenen Geschmack von Lebensmitteln zurück oder verstärken diesen. So nebenbei macht es das faserreiche Fleischstück zart und es könnte den Preis von Filet erreichen – das zweite Argument für den Einsatz von Glutamat: **Geschmack und Zartheit hinter den E-Nummern 620 bis 625!**

Glutamat ist in zahlreichen Fertiggerichten, Knabberchips und Wurstwaren enthalten und steht in Verdacht, in großen Mengen neurotoxisch zu wirken. Das Glutamat als Geschmacksverstärker hat das China-Restaurant längst verlassen und den gesamten Globus erobert als versteckter, hinterlistiger und untergeschobener Neurotransmitter mit Wirkung auf die Reizweiterleitung im Nervensystem. Unser Körper bildet in den Nervenzellen Glutamat selbst, nur in den notwendigen und sehr geringen Mengen, die ein funktionstüchtiges Gehirn braucht. Natürliches Glutamat ist enthalten in Parmesan, Roquefort, Sojasauce. Das Glutamat im menschlichen Körper ist fest eingebunden in die Knochen, das wenige freie Glutamat ist vor allem im Gehirn zu finden. Das in den Nervenzellen selbst gebildete Glutamat ist ein wichtiger Neurotransmitter, der eine erregende Wirkung auf die Reizweiterleitung im Nervensystem ausübt.

Übersteigt die Glutamatkonzentration im Gehirn den normalen Wert, kann es die Nervenzellen irreparabel schädigen und wirkt als Erregungsgift Exzitotoxin. Dann bleibt es nicht mehr bei den vorübergehenden Beschwerden eines China-Restaurants mit Hitzewallungen, Übelkeit und Kopfschmerzen.

Glutamat mit der Nebenwirkung Gefräßigkeit:

Neue Studien weisen auf die übergewichtsfördernde Wirkung des Geschmacksverstärkers hin, der die Mechanismen der Appetitregulierung im Gehirn stören kann und erfahrungsgemäß stören wird. Das Tor zur Gefräßigkeit ist weit geöffnet. Das wissen auch die Hersteller von Snacks und Chips und nutzen den Stoff zur Steigerung des Umsatzes - die gesundheitlichen Folgen von Sucht, ungezügelm Appetit und Übergewicht bei Jugendlichen bleiben unbeachtet. Und kein Gesetz hindert sie an der unbegrenzten Zugabe von Glutamat. Nur nicht die Lesebrille zum Einkaufen vergessen!

Hinter den E-Nummern 620 bis 625 verbergen sich Glutamatsäure und diverse Verbindungen mit Natrium, Kalium, Calcium, Ammonium und Magnesium. Ebenso zu vermeiden sind die E-Nummern 626 bis 635, ebenfalls Geschmacksverstärker mit der Nebenwirkung „in Harnsäure umgewandelt“, zu werden und die Gicht zu begünstigen.

E 912 verbirgt Montansäureester zur Oberflächenbehandlung von Zitrusfrüchten und allergische

Reaktionen auslösend im Stände.

E 951 verbirgt Aspartam, E 950 bis E 999 sind Zuckeraustauschstoffe und künstliche Süßungsmittel.

Schokolade der Glücklicher?

Schokolade ist Hirnnahrung – Schokolade macht glücklich! Zwei Schlagworte, die es anscheinend rechtfertigen, dass der durchschnittliche Deutsche jährlich 90 Tafeln Schokolade frisst. Der stimmungshobende, serotoninsteigernde Effekt des Zuckers ergänzt den glücklich machenden Effekt der psychoaktiven Substanzen in der Schokolade – so glücklich und zugleich vergesslich macht die Kalorienbombe Schokolade über den hohen Fett- und Zuckeranteil, gut verpackt in Alufolie.

Schokolade enthält das gefäßerweiternde Theobromin, Koffein, Phenylethylamin und Anandamid, psychoaktive Substanzen, die auch in Haschisch und Morphin enthalten sind, sowie Salsolinol, eine Substanz, die sich an Dopaminrezeptoren bindet und die Endorphinausschüttung fördert.

Je mehr, je bitterer – vor allem in dunkler Schokolade!

Die meisten Bundesbürger bevorzugen Vollmilchschokolade, und was nun wirklich in Billigschokolade reinkommt und weg gelassen wird, bleibt ein Firmengeheimnis und das Kleingedruckte auf der Verpackung ist so verschlüsselt und was verbirgt sich hinter dem 1%igen tierischen Anteil?

Sind das etwa die Kakalaken, die bei der Kakaobohnenvermalung durch den freigesetzten Duft angezogen werden und vor lauter Gier in die Wanne fallen und unter den Malstein kommen?

Die grausame Nachricht wird bestätigt durch den Tipp, dass homöopathisch potenzierte Kakalake bei Schokoladensucht rezeptiert wird.

So bleibt die Frage offen, ob Schokolade wirklich glücklich macht – oder mit Sucht verwechselt wird? Welche Schokolade macht glücklich? Es sind die Inhaltsstoffe im Bezug auf die Fettresorbierung, welche die Mechanismen im Körper in Gang setzen zur Produktionskette der Enzyme damit Serotonin im Darm wirken kann. Voraussetzung ist ein gesunder Darm!

Knallige Farben durch Aluminium

Aluminium ist allgegenwärtig. Es findet sich von Natur aus in der Erdkruste und infolge dessen in zahlreichen Nahrungsmitteln wie etwa Kakao und Möhren, je nach Anbaugebiet in unterschiedlichen Mengen. Aluminium wird aber auch der Nahrung zugesetzt! So ist es Bestandteil von diversen Zusatzstoffen wie Farbstoffe, damit die Süßigkeiten für Kinder knalliger wirken (Aluminiumfarblacke). Über die Nahrungskette aufgenommenes Aluminium lagert sich im Organismus ab. Im Gehirn wirkt Aluminium toxisch und schädigt in hohen Konzentrationen die Nervenzellen, zählt zu den so genannten Metallöstrogenen und wirkt so wie ein weibliches Geschlechtshormon. Diskutiert werden die Krankheiten Hyperaktivität und Lernstörungen bei Kindern und Alzheimer bei Erwachsenen.

In einer japanischen Fallstudie aus dem Jahr 202 werden die hirntoxischen Symptome des Aluminiums mit Orientierungslosigkeit, Gedächtnisstörungen, Zuckungen und Krämpfen am ganzen Körper und als Bewusstseinsstörungen beschrieben.

Die Giftigkeit des Aluminiums scheint von vielen Faktoren wie auch von der Zusammensetzung der Ernährung beeinflusst zu werden? So werden zum Beispiel die Aufnahme von Aluminium und der Transport im Körper durch Zitronensäure erhöht. Beides finden wir gehäuft in industriell gefertigten Nahrungsmitteln, die als Zusatzstoffe verwendet werden, um dem Billigprodukt Farbe, Geschmack und Haltbarkeit zu verleihen.

Die Zeit der Verwendung von Aluminiumgeschirr und Töpfe sind noch nicht so lange her!

Carrageen

Das Verdickungsmittel Carrageen (E-Nummer 407) dient bei der Herstellung von Nahrungsmitteln zum Beispiel der Stabilisierung von Eiscreme und Sahne oder der Verhinderung von Flüssigkeitsabscheidungen bei Frischkäseprodukten. Carrageen steckt in so gut wie jeder Supermarktsahne und sorgt dafür, dass sich oben das Fett nicht absetzt. **Biosahne hingegen enthält diesen Zusatz nicht.** Carrageen ist ein Gemisch verschiedener Polysaccharide, das sind komplexe Zuckermoleküle, die vom Körper im Darm nicht verarbeitet werden können. Die gelartige Substanz wird aus Rotalge gewonnen. Die Darmschleimhaut nimmt diese degradierte Carrageenmoleküle auf und lösen entzündliche Prozesse aus, welche die Darmwand zerstören, durchlässig machen für Schadstoffe und die Funktionen des Darmhirns beeinträchtigen.

Untersuchungen der Uni Illinois dokumentieren, dass Magen- und Darmgeschwüre verursacht werden und die Entstehung von Brustkrebs gefördert wird. Mit einer Studie konnte nachgewiesen werden, dass die Zahl der Brustkrebserkrankungen in Nordamerika sich parallel zum Einsatz von Carrageen in Nahrungsmitteln sprunghaft steigerte.

Zitronensäure

Die natürlicherweise in Zitrusfrüchten vorkommende Zitronensäure ist als künstlich produzierter Konservierungsstoff in zahlreichen industriell produzierten Nahrungsmitteln enthalten. Die als unbedenklich angesehene tägliche Aufnahme von Zitronensäure wird, abhängig vom Ernährungsverhalten, tagtäglich deutlich überschritten. Zitronensäure fördert die Aufnahme von Metallen wie Aluminium und Blei und spielt eine Rolle beim Transport der Metalle über die Blut-Hirn-Schranke. Einige Demenzerkrankungen werden mit der Anreicherung dieser Metalle im Gehirn in Verbindung gebracht. Hohe Zitronensäureaufnahmen könnten möglicherweise diesen Prozess fördern und einen Risikofaktor für Demenzerkrankungen darstellen.

Warum Weizen dick und krank macht?

Brot, Gebäck, Pizza, Pasta – Weizen ist in unserer Nahrung allgegenwärtig. Kaum jemand weiß, was für ein gesundheitsschädigender Dickmacher das goldgelbe Korn ist. Denn in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts wurde das Getreide genetisch so verändert, dass es mit dem Urweizen Einkorn und Emmer nicht mehr viel gemein hat. Der „neue Weizen“ macht dick, fördert Diabetes sowie den Alterungsprozess, schädigt Herz und Hirn und ist schlecht für die Haut – **Amoklauf einer Kulturpflanze!**

Weizen aus der eigenen Küche zu verbannen ist kein Problem. Alternative Getreidesorten wie Dinkel ersetzen den Weizen. Sobald man den Fuß vor die Türe setzt, betritt man das Weizenland schlechthin. Was wir heute als Weizen vorgesetzt bekommen, ist das Ergebnis der Hochleistungszüchtungen aus den 60er und 70er Jahren des vergangenen Jahrhunderts. Das Ergebnis dieser Bemühungen war ein ertragreicher Weizen mit kürzeren Halmen, der heute die weltweite Weizenproduktion dominiert und mit seinen Vorgängern genetisch nur noch entfernt verwandt ist.

Das einzigartige Weizenprotein GLIADIN bei diesen genetischen Veränderungen verwandelte unbeabsichtigt den Weizen in einen **appetitanregenden Wirkstoff** – den findige Lebensmitteltechnologien mittlerweile nahezu allen industriell erzeugten Lebensmitteln beimischen. Das erhöht den Konsum und somit die Verkaufszahlen – und lässt zwangsweise ihre Taille anwachsen. Zugleich vermehrt sich das entzündungsfördernde Eingeweidefett, die so genannte „Weizenwampe“. Der kollektiven Übersäuerung wurden so nebenbei Tür und Tor geöffnet!

Es ist nicht ihre Schuld. . .

- wenn Sie zu viel Bauchfett mit sich herumtragen
- wenn Sie erfolglos versuchen, sich in die Jeans vom letzten Jahr zu quetschen
- wenn Sie Ihrem Arzt erklären, dass sie sich wirklich ganz gesund ernähren, aber trotzdem Übergewicht und Prädiabetes mit hohem Blutdruck und hohen Cholesterinwerten aufweisen
- wenn Sie als Mann versuchen, ihre wachsenden Brüste zu verbergen . . .

. . . dann ziehen Sie doch mal den Verzicht auf Weizen in Betracht oder haben Sie noch Verwendung für Ihre Rettungsringe?

Weizen als Superkohlehydrat, Vollkornweizen als Super-Super-Kohlehydrat in Form vom modernen Weizenmehl aus *Triticum aestivum* oder Weichweizen bzw. Brotweizen bekannt und Hauptglutenquelle.

Weizen ist ein anregendes Lebensmittel, dessen einzigartige Wirkung auf Gehirn und Nervensystem keinerlei Parallelen kennt und „brotsüchtig“ macht. Polypeptide als Exorphine mit morphinartigen Substanzen, die durch die Verdauung erzeugt werden und sich an die Opiatrezeptoren im Gehirn anheften – **Weizenverzicht bedeutet Entzugserscheinungen!**

Weizen löst einen Insulinkreislauf aus, bei dem Sättigung und Hunger, aber auch Euphorie und Entzug im ständigen Wechsel begriffen sind. Gleichzeitig kommt es zu Verzerrungen der neurologischen Funktion und zu Suchterscheinungen – und das alles führt zur Fetteinlagerung! Ein wiederholter hoher Blutzucker- und Insulinspiegel fördert insbesondere die Bildung von Eingeweidefett an den Bauchorganen. Wenn diese Extremzustände wieder und wieder auftreten, sammelt sich das Fett in Leber und am Herzen. Der Rettungsring um die eigene Taille oder die ihrer Lieben, ist nur der äußerliche Ausdruck des Bauchfetts – Bauchfett ist „aktives Fett“, was durchaus kuschelig sein mag, aber auch Kaskaden entzündlicher Reaktionen auslösen kann. Der Speckbauch ist daher nicht nur unansehnlich, sondern auch ausgesprochen ungesund.

Auch Nichtdiabetiker kennen den Wechsel zwischen Zuckerhoch und Insulinhoch, mit denen sie ihren ganz persönlichen Bauch mästen, weil weizenhaltige Nahrung **so leicht in Zucker umzuwandeln** ist. Ein hoher Insulinspiegel provoziert die Bildung von Bauchfett, wo der Körper überschüssige Energie ablagert. Mehr Bauchfett bedeutet eine vermehrte Erzeugung von Entzündungssignalen, worauf Muskeln und Leber weniger gut auf Insulin ansprechen – sie entwickeln eine Insulinresistenz, worauf die Bauchspeicheldrüse mehr Insulin ausschütten muss.

Weg mit der Weizenwampe!

Nach einem Verzicht auf Weizen in all seinen Verkleidungen schmelzen die Fettpolster dahin – ohne Pillen, ohne Diät Drinks, ohne genau berechnete Mahlzeiten und ohne Körnerkuren. Das Geheimnis des Gewichtsverlustes ist der gestoppte Glukose-Insulin-Fetteinlagerungszyklus und die gleichzeitige natürliche Senkung der Kalorienaufnahme.

Die Macht der Brotkrümel

Weizengetriebenes Verlangen nach mehr, mehr, mehr . . . weil ein merkwürdiger Nahrungsbestandteil den Appetit ankurbelt . . . sobald die suchtauslösenden Exorphine aus der Nahrung fehlen, sind wir mit weniger zufrieden!

Tipp: Bei mehr zu diesem Thema ist das Taschenbuch „Weizen-Wampe“ zu empfehlen von Dr. med William Davis, im Goldmann Verlag erschienen. Zehn Euro, die sich auszahlen.

Magen und Darm, schwer mit der Verdauung beschäftigt!

Unser Darm denkt und trifft Entscheidungen

Unser Darm ist mehr als das Ende des Verdauungstraktes und seine Aufgaben reichen weit über die tägliche Nahrungsaufnahme hinaus.

Das weit verzweigte Nervengeflecht im Darmsystem wird auch als **Darmhirn** bezeichnet! Seine vielfältigen Funktionen sind erst seit wenigen Jahren bekannt. Der Darm spielt eine große Rolle im Gefühlsleben und bei rationalen Entscheidungen.

Treffen wir unsere Entscheidungen aus dem Bauch heraus, ist ein gesunder Darm eine Voraussetzung für die richtigen Entscheidungen – das so genannte Bauchgefühl!

Der Darm ist darüber hinaus eine hochintelligente Steuerungszentrale, die ihre innen Angelegenheiten weit gehend selbstständig regelt. Und es gibt viel zu regeln. Der Darm hat überraschenderweise den meisten Kontakt mit der Außenwelt. Die Oberfläche des Darms ist mit 250 bis 400 Quadratmetern mehr als doppelt so groß wie die Lunge und 100mal größer als die Oberfläche der Haut. Und weil die Außenwelt sehr bedrohlich sein kann, muss der Verdauungskanal in erhöhtem Maße abwehrbereit sein. Der Darm ist deshalb das größte Immunorgan des Körpers, dort sitzen bis zu 75 Prozent aller Abwehrzellen. Über 500 Bakterienarten leben dort, insgesamt 100 Billionen Keime mit einem Gesamtgewicht von 1,5 Kilo. Viele der Bakterien und Keime sind nicht ungefährlich und können dem Menschen schaden, sollten sie die Oberhand gewinnen.

Der Darm muss daher ständig Daten erheben, aus einer unglaublichen Vielzahl von Informationen auswählen, Entscheidungen fällen, sich an vergangene Maßnahmen erinnern.

Im menschlichen Bauch sind die gleichen Nervenzellen (Neuronen) wie im Hirn – und zwar in großer Zahl: 100 Millionen Neuronen enthält der Darm, das ist die größte Ansammlung von grauen Zellen außerhalb des Kopfes!

Der Darmkanal wird in mehreren Schichten von Nerven umhüllt, die den Strang wie dünne Netzstrümpfe überziehen. Dort sitzen nicht nur die gleichen Nervenzellen wie im Hirn, dort wirken auch die gleichen Neurotransmitter, die gleichen Neuromodulatoren, es laufen die gleichen synaptischen Verbindungen ab wie im großen Hirn. All jene Chemikalien also, die im Kopf fürs Denken, Erinnern und Planen sorgen, all jene Substanzen finden sich auch im Bauch. 95 Prozent des Glückshormons Serotonin befindet sich im Darm!

Darmhirn und Kopfhirn sind durch Nervenleitungen mit einander verbunden – wobei 90 Prozent der Informationen von unten nach oben laufen. Die Tätigkeit des Darmhirns ist täglich in Gefahr durch Fremdstoffe und aggressive Eindringlinge in der Nahrung, welche die Darmwand angreifen können. Verdorbenes Essen, künstliche Aromastoffe, E-Nummern, Lebensmittelzusätze fragwürdiger Herkunft, industriell gefertigte Produkte, Emulgatoren, Verdickungsmittel wie Carrageen, Konservierungsstoffe wie Sulfite. . .

Pflegen wir unseren Darm, schenken wir ihm mehr Beachtung, steigern wir unsere Hirnleistungen. Ein gesunder Darm hilft uns die richtigen Entscheidungen zu treffen – aus dem Bauch raus!

„Der Magen und was wir alles so in uns hineinfressen“

Der Magen als Hohlorgan hat die Funktion des Aufnehmens und des Verdauens, das bezieht sich aber nicht nur auf das physische Geschehen. Der Magen wird von allen Eindrücken, die von außen auf ihn einströmen, in Anspruch genommen und rebelliert in jedem Fall, wenn sich die Nahrung oder das aufgenommene Ereignis als „schwer verdaulich“ erweist. Meist hat der Magenkranke Schwierigkeiten, mit seinem Ärger und seinen Aggressionen, die von egoistischer Grundtendenz immer wieder genährt werden, umzugehen. Besonders zu schaffen macht ihm das Gefühl, von Familie und Gesellschaft gestellte Erwartungen nicht erfüllen zu können. Enttäuschungen über sich selbst schlagen sich ebenfalls auf den Magen – und das ist der Beginn einer langsam schleichenden, chronischen Erkrankung. Auffallend dabei ist, dass er seine Belastungen kaum äußert, sondern alles in sich „hineinfisst“. Wenn belastende Gefühle und „Nichterfüllung“ von Erwartungen und Wünschen nicht verdaut werden können, muss sie der Magen verarbeiten. Das macht ihn zu einem viel beschäftigten Organ unseres Körpers. Bei Bitterkeit sind die Lippen zusammengepresst, beim Ekel ziehen sich die Mundwinkel nach unten. Besonders der Magenkranke muss lernen, seinen Gefühlen gegenüberzutreten, seine Konflikte zu bearbeiten und Eindrücke bewusst zu verdauen.

Gier ist übermäßiges Essen und dient der Tröstung und Kompensation emotionaler Frustration. Es ist nicht der Hunger, sondern es sind die Esszwänge, die dem ständigen Verlangen nach Nahrung nicht widerstehen können. Gier macht sich nicht nur durch Fresssucht bemerkbar, Varianten sind maßloses Zugreifen bei Schuhen, Handtaschen und Hamsterkäufen. Gier ist ein heftiges und unersättliches Verlangen nach allem und vor allem übersteigert. Menschen, die zur Ulcusbildung neigen, erscheinen oft ehrgeizig, leistungsorientiert und erfolgreich und erwecken damit den Eindruck von übermäßiger Unabhängigkeit. Oft verbergen sich hinter der Maske mangelndes Selbstvertrauen sowie die Wünsche nach geborgener Abhängigkeit und die Sehnsucht, geliebt und umsorgt zu werden.

Der Darm und seine Unzulänglichkeiten

Unmittelbar verbunden ist aus anatomischen Gründen der Darmbereich. Auch hier äußern sich ganz spezielle Charakterschwächen, vor allem dann, wenn die Organstabilität fehlt. Andauernde Angst und Erregung können je nach Gegebenheit verschiedene Organe beeinträchtigen – so auch den Darm mit Durchfallerkrankungen, Reizdarm und die Folgen einer ungenügenden Stoffwechsellätigkeit, Entzündungen und empfindliches Reagieren auf Inhaltsstoffe von Lebensmitteln. Dagegen kann Verstopfung Ausdruck von Nicht-Hergeben-Wollen sein, Festhalten an Dingen, die gerne mit „Geiz“ verglichen werden.

Zu den wichtigsten Therapien gehören die Darmsanierung und das Öffnen körpereigener Entgiftungswege, wie sie schon in der Antike beschrieben sind. Paracelsus sagt: „Wenn die Natur irgendwo im Körper einen Schmerz erzeugt, so will sie dort schädliche Stoffe anhäufen und ausleeren“. Eine gelungene Entgiftung kann zu lästigen Begleitsymptomen führen. Brennen beim Harnlassen, kurzfristiger Durchfall, Ausfluss verstärkt oder Hautausschläge. Diese Folgen sind Zeichen, dass die Entgiftung in Schwung kommt und der Patient fühlt sich aber trotz dieser Symptome insgesamt besser. Vergiftungssymptome sind meist chronisch, stetig zunehmend und in immer kürzer werdenden Intervallen wiederkehrend. Ortswechsel wirken häufig erleichternd. Man fühlt sich erschöpft, nervös, gereizt, lustlos und unkonzentriert. Schlaflosigkeit und Depressionen, auch im Wechsel mit Überaktivität und Wetterfühligkeit, sind ein Ausdruck von Vergiftungserscheinungen. Nach meinem Verständnis sind viele Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten und chronischen Entzündungen Vergiftungen, die der Körper entleeren muss - dafür stehen uns zahlreiche Kräuter zur Verfügung. In ein individuell zusammengestelltes Rezept lassen sich Faktoren und erkrankte Organe einbeziehen, die auf die

jeweiligen Patienten maßgeschneidert sind und ihren speziellen „Vergiftungssymptomen“ entsprechen. Haben sich Gifte in Muskeln und Gelenke abgelagert oder versucht das Blut durch Pufferungsmechanismen der Übersäuerung entgegen zu wirken, unterstützen Mineralien das Rezept. In homöopathisch aufbereiteter Potenz steht uns das „krank machende“ Metall zur Verfügung. Diese Mischung von Heilmitteln gibt eine gute Grundlage zur Entgiftung über die Verdauungswege.

Die Heilpflanzen zur Entgiftung des Darmes decken ein breites Spektrum an vergiftungsbedingten Leiden ab. Dazu gehören Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten, Verstopfung und Durchfall, Candidosen, chronische Hautleiden, bestimmte Kopfschmerzen usw. Nietzsche bemerkte so trefflich: „Im Darm sitzt der Tod“. Selbst wer sich scheinbar gesund ernährt, führt sich trotzdem täglich so viele Giftstoffe zu, durch Geschmackverstärker, Antibiotikarückstände und Hormone im Leitungswasser, Konservierungsmittel, Metalle usw., dass die Entgiftung über den Verdauungsapparat grundsätzlich immer und bei allen chronischen Erkrankungen zu erwägen ist.

Pflanzen helfen, den trägen Stoffwechsel anzufeuern und den Hunger zu reduzieren

Gewürze zum Anfeuern des Stoffwechsels

Asa foetida bei aufgetriebenem Unterbauch (Meteorismus), Zugabe als Gewürz bei Kartoffeln und Nachtschattengewächse (Ayurda mischt Asa foetida und Bockshornklee als Küchengewürz).

Ingwer und Galgant enthalten das verdauungsfördernde Enzym Zinigabin

Korianderkraut bei Schwermetallbelastung, Amalgam und Nervenbeteiligung

Kümmelsamen bei Darmgärung, für die Nerven vom Verdauungstrakt

Wacholderbeeren entwässern

Kubebenpfeffer für Nerven, Magen und Muskeln sowie Ausleitung über die Nieren fördernd

Kardamom vermehrt die Verdauungssekrete von Magen und Darm

Tonkabohne beseitigt das Chaos im Hirn

Vanille als Psychotherapeutikum und unbewussten Spannungen

Knoblauch und Bärlauch als die Ausputzer auf der Speisekarte

Liebstöckel entwässert, „gegen die Verhocktheit der Frau“ als Küchengewürz Maggikraut

Pfeffersorten in ihrer vielfältigen Auswahl feuern den Stoffwechsel an (feuriges Gewürz)

Gemüse zur Regulierung des Stoffwechsels

Fenchel bei Darmkrämpfen mit Durchfall

Chicory als Frischpflanze zur Bitterstoffaufnahme für die Leberfunktionen

Schwarzer Rettich als Frischpflanze

Topinambur die Diabetiker-Kartoffel im Bioladen (Insulinhaushalt)

Sellerieknolle als Suppengemüse und Bio-Schnitzel auf der Speisekarte

Heilpflanzen zum Anfeuern des Stoffwechsels

Brennnesselkraut als Tee bei Wassereinlagerungen, Eisenspiegel auffüllen

Frauenmantel für das Bindegewebe, Cellulitis und Hormonregulierung

Silberfrauenmantel bei Fetteinlagerungen im Gewebe

Grünes Haferkraut zur Entsäuerung und das Nerventonicum zum Durchhalten

Lavendel gegen die „Motten der Seele“

Walnussblätter zur Lymphreinigung und bei Bauchfett, Hautkosmetikum, blutreinigend und bei Milcheiweißallergie

Grüne Walnuss trägt die Lymphknoten-Signatur zur Schau

Ehrenpreis als Tee speziell bei Dünndarm-Beschwerden

Gundermann weil säftereinigend zur Förderung der Stoffwechselfähigkeit
Knoblauch und Bärlauch die volksmedizinischen Ausputzer
Liebstock entwässert, reinigt die Nieren
Löwenzahn fördert den Stoffwechsel, senkt Cholesterin
Artischocke senkt Cholesterin und Blutfette, Störungen im Fettstoffwechsel
Wegwartenwurzel bei Pankreasbeteiligung und Insulinhaushalt (Chicory)
Erdrauch feuert den Stoffwechsel an über das Pfortadersystem
Dorniger Hauhechel bei übermäßigen Flüssigkeitseinlagerungen (Leber und Niere)
Schöllkraut für den Leber-Stoffwechsel

Homöopathische Mittel zur Begleittherapie

Kava Kava D8 um den Stress und die Ängste zu reduzieren
Wilde Möhre um die Entschlussfähigkeit und das Kreisen der Gedanken zu reduzieren
Nux vomica D6 bei Magenbeschwerden mit Sodbrennen, Gastritis der Schlemmer und Zecher
Okoubaka D2 bei Nahrungsmittel-Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten,
Vergiftungszustände durch verdorbenes Essen und Bauchspeicheldrüse
Herbstzeitlose D4 bei Gichtniere
Teufelskralle D6 bei Arthrose der großen Gelenke
Sulfur D6 und D12 bei Empfindlichen zur Anregung des Stoffwechsels und bei übelriechenden Blähungen zur Unterstützung der Ausleitung und Entgiftung

Schüssler Salz Nr. 10 – Natrium sulfuricum

Natrium sulfuricum reguliert die Gewebsflüssigkeiten, entzieht den abzubauenen Stoffen das Wasser, bringt sie so zum Zerfall und sorgt auch für den Abbau der weißen Blutkörperchen. Es wirkt auf die Tätigkeit des Dickdarms ein, ist am Leber- und Zellstoffwechsels beteiligt und ist generell überall da dazuwenden, wo der Stoffwechsel daniederliegt. Natrium sulfuricum ist das wichtige Ausscheidungsmittel, verbessert das Gemüt und die Kräfte.

Schüssler-Salz Nr. 4 – Kalium Chloratum

Kalium Chloratum wird zu chronischen Entzündungen und Katarren sowie als Mittel des zweiten Entzündungsstadiums eingesetzt. Es ist ein wichtiges Entgiftungsmittel und hat einen besonderen Bezug zum Nasen-Rachen-Raum und Schleimhäuten und wirkt lösend und befreiend auf seelische Bereiche. Dieses Lebensalz ist Bestandteil jeder Zelle, insbesondere der roten Blutkörperchen, und hat Wirkung auf die Erregbarkeit von Nerven und Muskeln. Kalium spielt eine Rolle beim Eiweißaufbau und in der Kohlenhydratverwertung. Ihre Stoffwechsel anregende Wirkung ist ein unentbehrlicher Wirkungskreis – Kaliummangel bewirkt pathologische Veränderungen in verschiedenen Geweben z. B. Herzmuskel, Skelettmuskel.
Anwendungsgebiete: In der Biochemie ist Kalium chloratum das Hauptmittel bei Katarren verschiedener Organe und Schleimhäute, wenn die Absonderungen zähflüssig-fibrinös (2. Entzündungsstadium) sind und eine weiß-schleimige Masse bilden – sein es Schuppen auf der Haut oder Membranen auf den Schleimhäuten.

Teemischungen vom Kräuterparadies Lindig

GIB 8 für Figurbewusste
Haustee C bei cholesterinbewusster Ernährung
Haustee E zur Entsäuerung und Entschlackung
Haustee LYM zur Reinigung der Lymphe
Haustee Z für Diabetiker zur Stoffwechselunterstützung
7 Kräutertee für den Stoffwechsel
Heidelberger Pulver eine Stoffwechsel anfeuernde, gepulverte Mischung!
Myo Plus mit Silberfrauenmantel, Frauenmantel und Liebstöckelwurzel

Komplexmittel zur Stoffwechsel-Begleit-Therapie

Entwässerungstropfen von Magnet Aktiv

Daucus carotus von Ceres um sich auf das Wesentliche zu konzentrieren

Madar D4 von Cefa in tablettiertenform oder als Tropfen um das Hungergefühl zu reduzieren

Topinambur zum Sättigen des Hungergefühls (Reformhaus)

Meteoreisen von Wala um den eisernen Willen zu fördern

P-sta spagyrische Pekatropfen als Seelenbalsam und bei Erwartungsängsten (psychischer Labilität)

Noni-Saft für den Mineralhaushalt des Körpers (Indischer Maulbeerbaum mit Mineralien zum Energieaufbau des Organismus, www.sana-fair.com)

Aquavit Solunat Nr. 2 von Soluna fördert den gesamten Stoffwechsel (nach dem Essen 5 Tropfen)

Bryophyllum argentum cultum Rh D2 von Weleda in den Wechseljahren der stoffwechselbetonen Frauen, gerne zur Hysterie geneigt und bei Durchschlafproblemen nicht organischer Ursachen!

So könnte ein **Teerezept zur verbesserten Stoffwechselanregung** aussehen, das Rezept mischt das KräuterparadiesL indig: online-shop unter www.seit1887.de oder Blumenstraße 15 in München hinterm Viktualienmarkt, Telefon 089 26 57 26

50 g Brennnesselkraut (leitet Schlacken aus, füllt den Eisen- und Mineralstoffhaushalt auf)

20 g Frauenmantel (zur hormonellen Unterstützung)

50 g Silberfrauenmantel (zur Reduzierung der Fettpölsterchen)

50 g Gundelrebe (ausleiten und entgiften, Spezialgebiet Muskelbereich)

20 g Löwenzahnkraut (entwässert, senkt den Cholesterinwert)

10 g Walnussblätter (Hautkosmetikum)

200 g Teemischung reichen für 6 Wochen Teekur. 1 gehäufte Teelöffel der Krautmischung mit 1 Liter heißem Wasser aufgießen, 5-7 Minuten ziehen lassen, über den Tag verteilt trinken, nicht mit Zucker süßen, der Tee kann gerne auch kalt getrunken werden. Wichtig ist die tägliche Trinkmenge über einen Zeitraum von mindestens 6 Wochen.

Rezept-Vorschläge zur Anfeuerung des Stoffwechsels

Rezept-Vorschlag bei erhöhten Blutfettwerten und Cholesterin:

- Ernährung umstellen, auf Weizen gänzlich verzichten!
- Sportliche Betätigung auf das körperlich Mögliche angepasst!
- Haustee C vom Kräuterparadies Lindig zur cholesterinbewussten Ernährung
- Spagyrische Komplexmittel von Pekana

PLEVENT spag. Peka N Tropfen, 3 x täglich 20 Tropfen in Flüssigkeit nach den Mahlzeiten bei Fettstoffwechselstörungen

SPECIOL spag Peka Tropfen, 3 x täglich 25 Tropfen in Flüssigkeit vor den Mahlzeiten bei erhöhten Blutfettwerten, Blähungen und Verdauungsschwäche

Rezept-Vorschlag bei Störungen im Zuckerstoffwechsel:

- Ernährung umstellen, auf Süßstoff und Lightprodukte verzichten!
- Glutamat-Verzicht in Fertigprodukten wegen der Nebenwirkung „Gefräßigkeit“
- Sportliche Betätigung auf das körperlich Mögliche angepasst!
- Haustee Z vom Kräuterparadies Lindig zur Stoffwechselunterstützung
- Haustee GIB 8 für Figurbewusste
- Madar D4 um das Hungergefühl zu reduzieren (vorm Einkaufen nehmen, dann wandern keine Süßigkeiten in den Einkaufskorb)
- Spagyrische Komplexmittel von Pekana

GLUREG spag Peka Tropfen, 3 x täglich ausserhalb der Mahlzeiten in Flüssigkeit nehmen, Blutzuckererhöhung und Harnzucker

DALEKTRO NR Tropfen, 3 x täglich 20 Tropfen in Flüssigkeit vor den Mahlzeiten zur Anregung der Enzymtätigkeiten, welche zur Aufrechterhaltung der Homöostase fehlen

SPECIOL spag Peka Tropfen, 3 x täglich 25 Tropfen in Flüssigkeit vor den Mahlzeiten zur Unterstützung der Bauspeicheldrüse

Rezept-Vorschlag zur Verbesserung der Stoffwechseltätigkeit:

- Ernährung umstellen
- Sportliche Betätigung auf das körperlich Mögliche angepasst
- 7 Kräutertee vom Kräuterparadies Lindig für den Stoffwechsel
- Haustee E zur Entsäuerung und Entschlackung vom Kräuterparadies Lindig
- Aquavit Solunat Nr. 2 von Soluna zur Förderung des Stoffwechsels nach dem Essen
- Spagyrische Komplexmittel von Pekana

AILGENO spag Tropfen zur Unterstützung der Milz und Bauchspeicheldrüse, 3 x täglich 20 Tropfen in Flüssigkeit außerhalb der Mahlzeiten nehmen

HABIFAC spag Peka N Tropfen, 3 x täglich 20 Tropfen in Flüssigkeit vor den Mahlzeiten nehmen, bei Abwehrschwäche und ständiger Krankheitsbereitschaft, Allergiebereitschaft und Hautleiden

Rezept-Vorschlag zur Cellulitis-Vorbeuge bei Gewichtsabnahme:

- Sportliche Betätigung auf das körperlich Mögliche angepasst!
- Massage und Verbesserung der Durchblutung an den Oberschenkeln und an den Cellulitisbevorzugten Körperstellen (Innenseite der Unterarme)
- danach die Ayurveda Kontur als gewebestraffende Lotion auftragen
- ZELLORAN spag. Peka Salbe von Pekana bei Bindegewebsschwäche und der Frau ab 50 als kosmetisches Problem und ein Zeichen für die Stagnation der Lymphe und Ablagerungsprodukte aus dem Stoffwechsel.
- MUNDIPUR spag Peka N Mischung zur Ausleitung von Konkrementen aus dem Gewebe
- TO-EX spag. Peka N Tropfen zur speziellen Gewebeausleitung, weil falsch ablaufende Stoffwechselprozesse und exogen zugeführte Gifte aller Art zunehmend toxische Blockaden der enzymatischen Funktionen bewirken. Es empfiehlt sich, die gesamte Tagesdosis von 60 Tropfen auf 1 Liter Wasser zu geben und über den Tag verteilt zu trinken.

Anmerkung: Der langfristige Gewichtsverlust ohne Diät und Hungerkur geht über eine Ernährungsumstellung, begleitet durch eine Stoffwechselkur und Ausleiten und Entgiften des Körpers von Schlacken und Ablagerungen. Widersetzen Sie sich den Dogmen der Lebensmittelhersteller und verzichten Sie auf Fertignahrung – kochen Sie selbst, dann wissen Sie über die Inhaltsstoffe Bescheid. Ändern Sie das Denken Ihrer Nahrungsaufnahme. Umstellung und Weizenverzicht bedeuten Entzugserscheinungen. Sind diese Suchtanfälle überstanden, kommt der Körper plötzlich mit weniger Mengen und ohne Süßes klar. Kein einfacher Weg, aber mit Diäten hat es bisher auch nicht funktioniert?

Viele der Texte sind übernommen aus nachstehend aufgeführter Literatur, die im Buchhandel erhältlich sind. Die Rezepte sind erprobt in der Praxis. Seminare und weiterführende Informationen unter www.heilkunst-muenchen.com, Traudl Walden, Heilpraktikern, Telefon 08142 650 45 43 oder eMail traudl.walden@gmx.net

Literatur und Quellennachweis

Die Suppe lügt, Hans-Ulrich Grimm, Knauer Verlag (was ist wirklich drin?)

Die Ernährungslüge, Hans-Ulrich Grimm, Knauer Verlag (Essen und Werbung, Lebensmittelinhalt)

E-Nummern von Heinz Knieriemen (es gibt eine Neuauflage)

Futter fürs Volk, Andres, Hutter und Ribbe, Knauer Verlag (die Industrie und Umsatzsteigerung)

Weizen-Wampe, Goldmann Verlag, Dr. Med William Davis

Zucker-Knacker, Mosaik Verlag, Steward, Bethea, Andres und Balart (Insulin : Cholesterin)