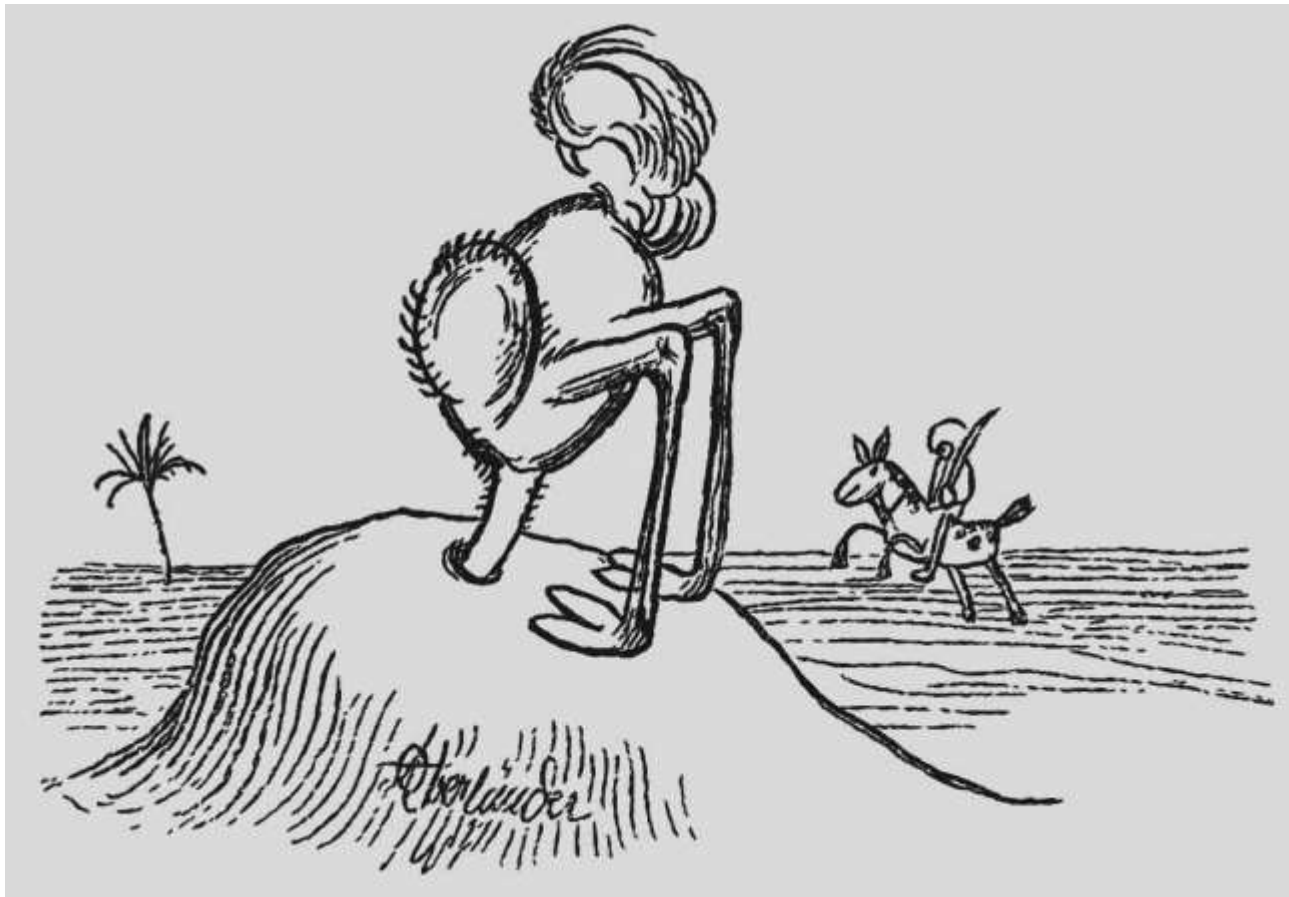




# Das funktioniert nicht wirklich!



Quelle: <http://goo.gl/x4xKfx>

# Darf ich mich vorstellen: Markus Herbert im März des Jahres 2010



**Meine Diagnose:**  
**Teil 1 (Krankenhaus)**  
Bluthochdruck  
Migräne  
Perm. Kopfschmerzen  
Schlafapnoe  
Diabetes mellitus Typ-2  
(eingeliefert mit 435  
mg/dl Blutzucker).  
Beginnendes Asthma  
40 kg Übergewicht

**Teil 2 (Dr. Strunz)**  
Pfeiffersches Drüsen-  
fieber (Mononukleose),  
Vitamin-B12-Mangel,  
Vitamin-D-Mangel,  
Selenmangel, Omega-  
3-Fettsäurenmangel,  
Eiweißmangel  
Graue Haare

Die Lösung:  
Ver*antwort*ung übernehmen!

**„Jeder Nachteil lässt  
sich in einen zumindest  
gleich großen  
Vorteil verwandeln!“**

Napoleon Hill

# Drohmedizin vs. Frohmedizin

Ente

oder

Adler



# Essenziell = wirklich leben

- Essenziell heißt, es muss im Essen sein.
- Wir brauchen (nach heutigem biochemischem Wissen) 47 Stoffe, aus denen sich unser Körper aufbaut.
- Diese müssen wir mit der Nahrung zuführen weil wir sie nicht selbst herstellen können.
- Kohlenhydrate gehören nicht dazu!
  
- Dazu zählen 9 Eiweißbausteine beim erwachsenen Menschen (Leucin, Isoleucin, Metionin, Threonin, Valin, Lysin, Phenylalanin, Typtophan und Histidin).
- Mineralstoffe: Calcium, Chlor, Kalium, Magnesium, Natrium, Phosphor, Schwefel plus Spurenelemente wie Eisen, Jod, Kupfer, Mangan, Selen, Silizium, Zink ... .
- Vitamine: A, B1, B2, B3, B6, B7 (Biotin), B9 (Folsäure), B12, C, D (wird durch ausreichend UV-Strahlung der Sonne auf der Haut gebildet), E und K (wird von Bakterien der Darmflora gebildet).
- Die Fettsäuren Linolsäure (Omega-6-Säure) und Linolensäure (Omega-3-Säure).

# Warum benötigen wir Nahrungsergänzungsmittel?

Die schleichende, kaum bekannte Nährstoffmisere in Zahlen:

Äpfel enthalten durchschnittlich nur noch 20% des Vitamin C-Gehaltes wie vor 10 Jahren, Fenchel nur noch ein Fünftel so viel Betacarotin, Brokkoli nur noch ein Drittel so viel Kalzium und Möhren nur noch knapp die Hälfte so viel Magnesium. Bei Kartoffeln liegt der Rückgang des Kalziumgehaltes in den letzten 10 Jahren bei 70%, bei Spinat liegt der Rückgang bei Magnesium bei 68% und bei Bananen liegt der Rückgang von Folsäure bei 84% und der Rückgang von Vitamin B 6 bei 96%.

Verlust an Kupfer in Kresse 93%

Magnesium in Möhren 75%

Kalzium in Brokkoli 75%

Eisen in Steckrüben 71%

Eisen in Spinat 60%

Phosphor in Kartoffeln 47%

Kalzium in Brombeeren 35%

Verlust an Eisen in Orangen 67%

Natrium in Avocados 62%

Kalzium in Erdbeeren 55%

Magnesium in Möhren 45%

Kalium in Passionsfrüchten 43%

Kalzium in Himbeeren 39%

Kalium in Rhabarber 32%

Quellen: Dr. Strunz - <http://goo.gl/UO5UQE> und <http://goo.gl/KMhPYk>, Welt am Sonntag 18.3.12, British Food Journal 1997

# Die Folgen der Nährstoffmisere

- Die Segensreiche Wirkung der Vitamine für Mensch und Tier ist nunmehr seit 100 Jahren bekannt.
- Die Vitamine gehören zu den wissenschaftlich am besten untersuchten Gruppen von Nährstoffen.
- Kaum jemand bezweifelt, dass sie ähnlich wie Mineralstoffe und Spurenelemente für unser Leben und unsere Gesundheit unerlässlich sind.
- Und dennoch zeigt die Nationale Verzehrstudie II für Deutschland aus dem Jahre 2008, dass sowohl Frauen als auch Männer die empfohlenen Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr zu einem hohen Prozentsatz nicht erreichen.

	Männer unter Referenzwert	Frauen unter Referenzwert
Vitamin B1	21,2%	32,0%
Vitamin B2	20,0%	26,3%
Vitamin B12	8,2%	26,1%
Vitamin C	31,9%	29,3%
Vitamin D	82,2%	91,2%
Vitamin E	48,4%	48,7%
Folsäure	79,0%	85,8%

Quelle: Professor Dr. Dr. Karlheinz Schmidt, Uni Tübingen (Artikel Vitaminmobbing: <http://goo.gl/aLUfMK> )



# Weizen ist nicht gleich Weizen!



Die ersten angebauten Weizenarten waren **Einkorn** (*Triticum monococcum*) hier links im Bild. Ihr Herkunftsgebiet ist der Vordere Orient. Die ältesten Nacktweizenfunde stammen aus der Zeit zwischen 7800 und 5200 v. Chr. Damit ist Weizen nach der Gerste die zweitälteste Getreideart.

Einkorn trägt **14 Chromosomen** in seinem Gen Code.



Aus dem Einkorn entwickelte sich durch Bildung eines Additionsbastards mit einem anderen Wildgras in vorgeschichtlicher Zeit der tetraploide Emmer (*Triticum dicoccum*), aus dem später durch Zucht Arten wie Hartweizen und Kamut entstanden.

**Emmer** trägt , bedingt durch die Kreuzung, nun **28 Chromosomen** in seinem Gen Code.



Der heute vorwiegend angebaute Weichweizen (*Triticum aestivum*) ist eine jüngere Züchtung aus den 1960-er Jahren und genetisch relativ weit von den in historischen Quellen genannten „Weizen“ entfernt.

Der Weizen Roms war Emmer. Der moderne Weizen entstand durch die Aufnahme des gesamten Gensatzes des Wildgrases *Aegilops tauschii* Coss. in den Emmer. Emmer ist wahrscheinlich das Getreide, auf das sich die Bibel bezieht. Der *moderne Weizen* hat **92 Chromosomen** in seinem Gen Code. Aus einem Wildgras mit 14 Chromosomen wurde eine schwere, ultra-ertragreiche, nitratgedüngte Ähre mit dem dreifachen Chromosomensatz, die es uns ermöglicht preiswert Weizenprodukte bzw. Vollkornprodukte zu erwerben.

Quelle (Text und Bilder) Wikipedia <http://goo.gl/vZSUE> .

# Weizen – der vertraute Feind?

- Die jüngsten Eingriffe gehen so weit, dass moderne Sorten ohne menschliche Unterstützung wie Nitratdünger und Pestizide in der Wildnis nicht mehr überlebensfähig wären. Diese Art der Züchtung wird auch nichttechnische Gen Manipulation genannt.
- Nur leider hat niemand überprüft, ob dieser ultra-ertragreiche Weizen mit 96 Chromosomen auf Dauer für den menschlichen Verzehr geeignet ist.
- Mittlerweile gibt es eine Vielzahl von Studien welche einen Zusammenhang zwischen einer immer länger werdenden Reihe von Krankheiten und dem Verzehr dieses „**modernen Weizens**“ herstellen.
- Hier eine nicht vollständige Liste davon:
  - Diabetes Typ 2 (in Verbindung mit den Insulinspitzen)
  - Autoimmunerkrankungen (Diabetes Typ 1, Autismus, Schizophrenie, ADHS, Haschimoto),
  - Darmerkrankungen (Zöliakie, Colitis ulcerosa), Reflux, Übersäuerung des Säure-Basen Haushalts
  - Knochenkrankheiten (Osteoporose)
  - Schädigung des Immunsystems
  - Herzkrankheiten
  - Hautkrankheiten (Akne, Neurodermitis ...)
  - Gelenkerkrankungen (rheumatoide Arthritis)

Quelle: Weizenwampe – Warum Weizen dick und krank macht von William Davis, Präventionsmediziner und Kardiologe.

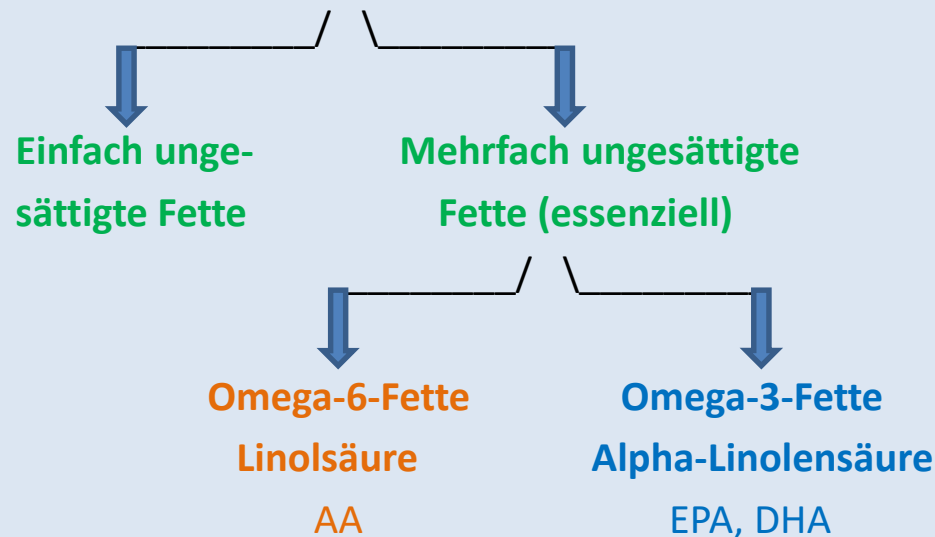
# Fit mit Fett

- Die Fette werden wie folgt eingeteilt:

**Gesättigte Fette**

**Ungesättigte Fette**

**Entartete Fette (Transfette)**  
(extrem schädlich/unnatürlich)



Für die richtige Balance sollten Omega-6-Fette und Omega-3-Fette im **Verhältnis 3:1** zugeführt werden. Mit unserer Ernährungsweise bekommen wir jedoch 20 mal mehr Omega-6-Fette ab.

# Gesättigte Fette

- Gesättigte Fette kommen in folgenden Lebensmitteln vor:
  - Tierische Fette in Wurst, Käse, Butter, Sahne, fetten Milchprodukten
  - Fetttes Fleisch hat viele gesättigte Fette
  - 60 % der Fettkalorien kommen aus gesättigten Fetten
- So wirken gesättigte Fette:
  - Fördern Herz-Kreislauf-Erkrankungen
  - Führen zu Ablagerungen in den Arterien
  - Erhöhen das schlechte Cholesterin
  - Haben überflüssige Kalorien

**-> Vermindern Sie Produkte mit gesättigten Fetten. Ernähren Sie sich lieber mediterran. So senken Sie Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um bis zu 40%.**

# Transfette = künstliche Killerfette

- **Transfette kommen in folgenden Lebensmitteln vor:**
  - Gehärtete pflanzliche Fette sind in vielen Fertigprodukten und dienen der Haltbarkeit
  - Plätzchen, Kuchen, Backwaren, Schokobrotaufstichen, Margarine, Fast Food
  - Frittierte Lebensmittel wie Pommes Frites, Chips ...
- **So wirken Transfette:**
  - 2 % mehr Transfette verdoppeln tödliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen
  - Sie erhöhen die schlechten LDL-Blutfette und senken die guten HDL-Blutfette
  - Machen die Blutplättchen klebrig, weniger fließfähig und fördern Arterienverkalkung
  - 2 % mehr Transfette erhöhen das Diabetesrisiko um ein Drittel.
  - Blockieren die Umwandlung von Omega-3-Fetten in wichtige Gewebehormone

**-> Vermeiden Sie diese Killerfette. Essen Sie naturbelassene Lebensmittel ohne gehärtete Fette und verwenden Sie einfach ungesättigte Öle als Geschmacksträger.**

# Einfach ungesättigte Fette

- Einfach ungesättigte Fette kommen in folgenden Lebensmitteln vor:  
Gut drei Viertel des Gesamtfettes bestehen aus den einfach ungesättigten Fettsäuren
  - Olivenöl, Mandelöl, Rapsöl, Olivenölmargarine,
  - Haselnüsse, Macadamianüsse, Mandeln
  - Avocados, Oliven
- So wirken einfach ungesättigte Fette:
  - Sie senken Herz-Kreislauf-Erkrankungen dramatisch
  - Können schlechte LDL-Blutfette um 20 % senken
  - Stabilisieren die Blutfette, oxidieren weniger, halten die Arterien jung
  - Senken das Risiko für Diabetes

**-> Genießen Sie die schmackhafte mediterrane Ernährung mit mehr einfach gesättigten Fettsäuren.**

# Omega-6-Fette

- Mehrfach ungesättigte Omega-6-Fette sind in folgenden Lebensmitteln:
  - Distelöl (145:1), Sonnenblumenöl (120:1), Pflanzenmargarine (62:1)
  - Maiskeimöl (55:1), Sojaöl (7:1) [Angabe Verhältnis Omega-6 zu Omega-3 Fetten]
  - + Leinöl (1:4), Rapsöl (2:1), Hanföl (3:1), Walnussöl (4:1), Omega-3-Margarine (4:1)
- So wirken *zu viele* Omega-6-Fette:
  - Machen Blutfette anfällig für Oxidation
  - Bringen die Gewebshormone durcheinander
  - Verhindern, dass Omega-3-Fette für Gewebshormone genutzt werden
  - Zu viele Omega-6-Gewebshormone erhöhen den Blutdruck, verdicken das Blut, verengen Blutgefäße, wirken entzündungsfördernd und können das Immunsystem chronisch aktivieren

**-> Verwenden Sie weniger Omega-6-haltige Öle. Verwenden Sie einfach ungesättigte Fette plus Omega-3-haltige Öle als Omega-3-Zusatz.**

# Omega-3-Fette

- Mehrfach ungesättigte Omega-3-Fette sind in folgenden Lebensmitteln:
  - Thunfisch, Hering
  - Lachs, Makrelen, Sardine
  - Fischölkapseln
- So wirken Omega-3-Fette:
  - Schnelle Übertragung im Gehirn und steigern damit Lern- und Konzentrationsfähigkeit
  - Beeinflussen positiv die psychische Befindlichkeit
  - Halbieren Schlaganfallhäufigkeit, senken Herzinfarkthäufigkeit und Herzrhythmusstörungen
  - Machen das Blut dünnflüssiger und verlängern die Gerinnungszeit (Aspirinwirkung)
  - Wirken entzündungshemmend und vermindern Autoimmunerkrankungen

**-> Je fetter, je besser. In fettem Seefisch sind die Omega-3-Fette EPA und DHA am besten erhalten. Oder ergänzen Sie EPA/DHA mit Lachsölkapseln.**



# Erinnern Sie sich noch an die vier elementare Grundprinzipien?

Unser Körper (Stoffwechsel) arbeitet nach den folgenden Prinzipien:

**Use it or loose it**  
(benutze es oder verliere es).

## **Effizienzprinzip:**

Mit dem geringsten Aufwand an Energie die geforderte Leistung zu erzielen.

Unser Geist (Seele) arbeitet nach den folgenden Prinzipien:

**Schmerz vermeiden**  
und  
**Freude empfinden**

## **Saat und Ernte Prinzip:**

„Denn was ein Mensch sät, das wird er auch ernten.“ Galater 6,7

# Diabetes Typ-1 und Vitamin D

- Diabetes Typ-1 zählt zu den Autoimmunerkrankungen.
- Kleinkinder, bei denen sich das Immunsystem gegen die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse wendet, müssen zeitlebens Insulin spritzen.
- Hier die Fakten einer wissenschaftlichen Studie: Die meisten Diabetes Typ-1 Kinder findet man in Finnland. Deshalb hat man 1966 alle schwangeren Frauen (12055) in einer Studie aufgenommen. Hat notiert ob und wie viel Vitamin D genommen wurde im ersten Jahr des Lebens. Und hat schlussendlich 30 Jahre später gezählt, wie viel Kinder Diabetes Typ-1 bekommen hatten. Ergebnis: Wurden im ersten Lebensjahr 2000 i.E. Vitamin D täglich genommen, fand sich 88 Prozent weniger Diabetes Typ-1. Und immer noch 78 Prozent weniger dann, wenn verglichen wurde mit Kindern, die eine kleinere Dosis Vitamin D genommen hatten. Die Dosis von 2000 i. E. war also eine ganz entscheidende. Eine kleinere Dosis hat fast nichts gebracht (Lancet 2001, Vol 358, Iss 9292 S. 1500).
- Weizen steht in Verdacht, die Diabetes Typ-1 Autoimmunerkrankung auszulösen. Das Gluten greift die Darmwand an und macht sie durchlässig für Stoffe, die im Blut nichts zu suchen haben. Das Immunsystem reagiert mit einer chronischen Entzündung darauf, die sich im Laufe der Zeit gegen die eigenen Zellen richtet.
- Die Diabetesgesellschaften beklagen 2011, also 10 Jahre später, das betrübliche Anwachsen dieser grauslichen Kinderkrankheit.
- Empfehlung der DGE: 800 i.E. Vitamin D täglich – statt der notwendigen 2000 i.E. die notwendig wären.

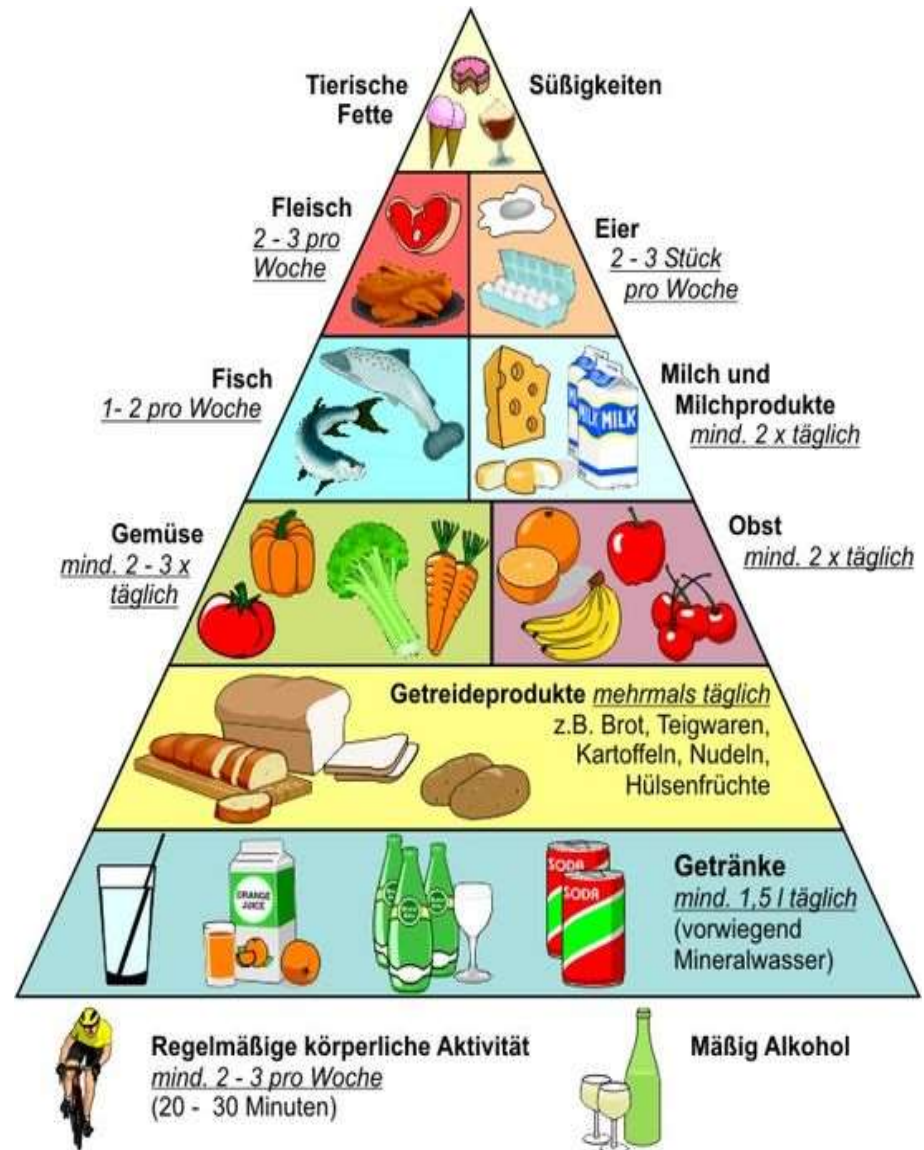
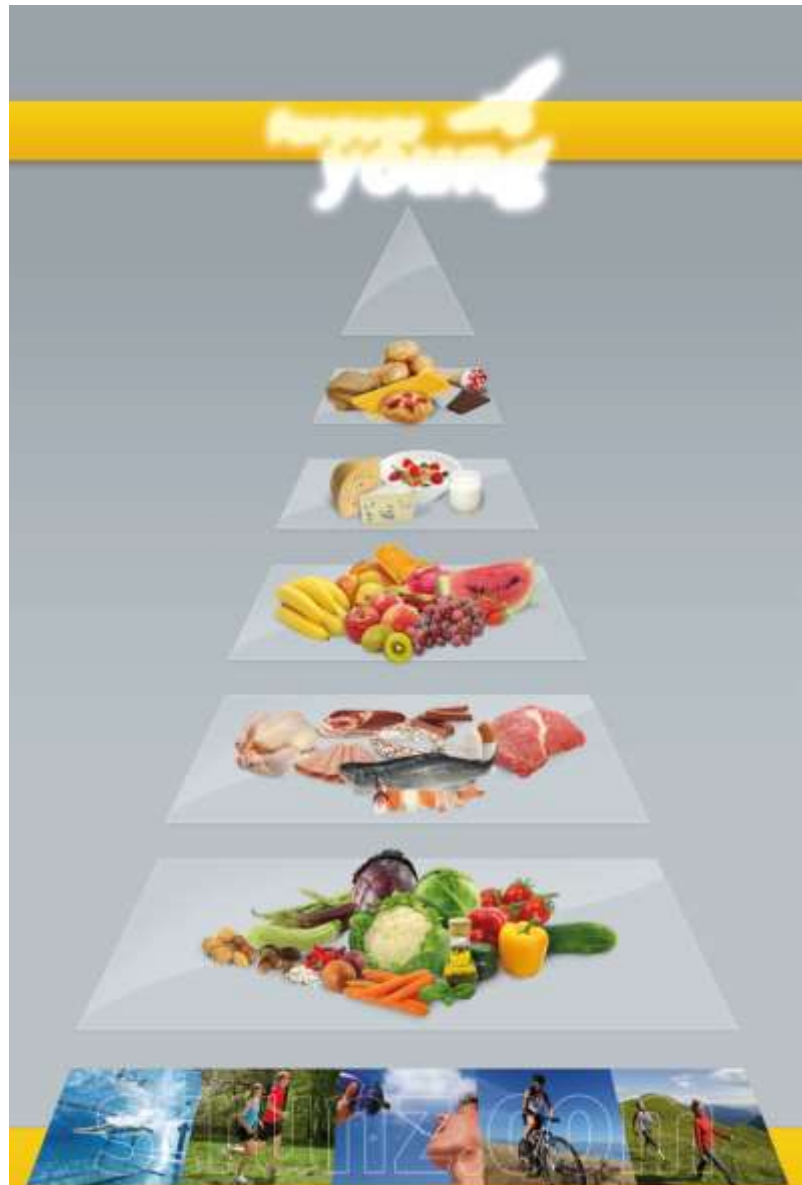
(Quelle Dr. Strunz: <http://goo.gl/zSHf9W>)

# Auf die Dosis kommt es an (so wirkt Vitamin C):

- Die Vitamin-C-Geschichte begann 1984, als Dr. Riordan seinen ersten Krebs-Patienten, einen 70-jährigen Nierenkrebs-Patienten mit Metastasen in der Lunge und der Leber mit intravenösem Vitamin C behandelte. Nierenkrebs verläuft tödlich, da er nur auf 5% der konventionellen Krebstherapien anspricht, so Dr. Riordan.
- Die Behandlung wurde mit einer Dosis von 15 Gramm Vitamin C begonnen, welches zweimal die Woche intravenös verabreicht wurde; es zeigt sich eine exzellente Verträglichkeit und daraufhin wurde die Vitamin-C-Dosis auf 30 Gramm zweimal die Woche erhöht. Nach 6 Wochen sprach der Patient positiv auf diese Behandlung an, und er wurde nach 12-wöchiger Behandlung **ohne nachweisbaren Tumor** entlassen. Der Patient lebte noch 14 weitere Jahre und er verstarb an Herzversagen.
- Der biochemische Charakter des Vitamin C in Bezug zu Krebs ist in der Tat faszinierend. **In geringen Dosen** spielt Vitamin C die Rolle eines Antioxidans. Und **in hohen Dosen** wechselt Vitamin C seine Rolle und wird pro-oxidantisch, also zum freien Radikal, und produziert das giftige Wasserstoffperoxid.
- Tumorzellen haben ein relatives Defizit an Katalase, eines Schutzenszyms, welches notwendig ist, um das schädliche Wasserstoffperoxid in Wasser und Sauerstoff umzuwandeln und somit zu entschärfen. Zwischen normalen Zellen und Tumorzellen besteht eine zehnbis hundertfache Diskrepanz in der Katalasekonzentration. Ohne die schützende Katalase akkumuliert sich das giftige Wasserstoffperoxid zusammen mit Aldehyden (giftige Nebenprodukte) in der Krebszellen, was die bösartige Zelle in den Zelltod treibt.
- Das war's. Schon 1969 (noch einmal 1969!) hatten die Forscher des NIH, also des größten und bedeutendsten medizinischen Forschungsinstitutes dieser Welt prophezeit, dass Vitamin C das chemotherapeutische Mittel der Zukunft sein würde.

Quelle Dr. Stunz: <http://goo.gl/XNuLYn>

# Anhang 1: „forever-young“ Ernährungspyramide nach Dr. Strunz vs. DGE-Pyramide



# Anhang 2: Einteilung der Aminosäuren

Aminosäure	Dreibuch- stabencode	Einbuch- stabencode	Acyl-Gruppe	Bemerkung	Ø in Proteinen
• Alanin	Ala	A	Alanyl-	nicht-essentiell	9,0 %
• Arginin	Arg	R	Arginyl-	(semi)essentiell	4,7 %
• Asparagin	Asn	N	Asparaginyl-	nicht-essentiell	4,4 %
• Asparaginsäure	Asp	D	α-Aspartyl-	nicht-essentiell	5,5 %
• Cystein	Cys	C	Cysteinyl-	nicht-essentiell*	2,8 %
• Glutamin	Gln	Q	Glutaminyl-	nicht-essentiell	3,9 %
• Glutaminsäure	Glu	E	α-Glutamyl-	nicht-essentiell	6,2 %
• Glycin	Gly	G	Glycyl-	nicht-essentiell	7,5 %
• Histidin	His	H	Histidyl-	essentiell	2,1 %
• Isoleucin	Ile	I	Isoleucyl-	essentiell	4,6 %
• Leucin	Leu	L	Leucyl-	essentiell	7,5 %
• Lysin	Lys	K	Lysyl-	essentiell	7,0 %
• Methionin	Met	M	Methionyl-	essentiell	1,7 %
• Phenylalanin	Phe	F	Phenylalanyl-	essentiell	3,5 %
• Prolin	Pro	P	Prolyl-	nicht-essentiell	4,6 %
• Serin	Ser	S	Seryl-	nicht-essentiell	7,1 %
• Threonin	Thr	T	Threonyl-	essentiell	6,0 %
• Tryptophan	Trp	W	Tryptophyl-	essentiell	1,1 %
• Tyrosin	Tyr	Y	Tyrosyl-	nicht-essentiell*	3,5 %
• Valin	Val	V	Valyl-	essentiell	6,9 %

\*Für Kinder und Schwangere essentiell.

Quelle Wikipedia: <http://goo.gl/3DBKpr>

- Proteine (Eiweiß) bestehen aus langen Aminosäureketten. Im Körper werden zwanzig Aminosäuren für die Zusammensetzung von Proteinen verwendet
- Essentielle Aminosäuren müssen regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden!
- Seminessenzielle Aminosäuren können vom Körper unter Verwendung essentieller Aminosäuren hergestellt werden.

# Anhang 3: Weiterführende Literatur

- Peter Mensch: Wie Übergewicht entsteht ... und wie man es wieder los wird.
- Achim Peters: Das egoistische Gehirn: Warum unser Kopf Diäten sabotiert und gegen den eigenen Körper kämpft.
  
- Prof. Dr. med. Ulrike Kämmerer: Krebszellen lieben Zucker - Patienten brauchen Fett.
- Prof. Dr. med. Ulrike Kämmerer: Broschüre - Rezepte zur Unterstützung einer ketogenen Ernährung für Krebspatienten
- Zu beziehen über [www.systemed.de](http://www.systemed.de) / gute Adresse für KH-reduzierte Ernährung – die sog. LOGI-Methode.
  
- Dr. Med. Ulrich Strunz: Das neue Anti-Krebs-Programm: Dem Krebs keine Chance geben: So schalten Sie die Tumor-Gene ab.
- Dr. Med. Ulrich Stunz: Fit mit Fett
  
- Lierre Keith: Ethisch essen mit Fleisch (Eine Streitschrift über nachhaltige Ernährung mit Fleisch ...)
  
- William Davis: Weizenwampe - Warum Weizen dick und krank macht.
- Keto Basics von Daniela Preiffer

# Glossar

- **Diabetes mellitus:** Stoffwechselerkrankung mit dem Hauptsymptom der Ausscheidung von Zucker im Urin.  
**Typ-1:** Autoimmunerkrankung der Bauchspeicheldrüse, so dass die Langerhans-Inselzellen kein Insulin mehr produzieren können (es muss Insulin gespritzt werden).  
**Typ-2:** Insulinresistenz der Zellen, so dass die Produktion von Insulin der Bauchspeicheldrüse nicht mehr ausreichend ist. Ursache meist Übergewicht. Insulinspiegel dauerhaft über 160 ml/dl im Blut.
- **HbA<sub>1c</sub>** ist ein Langzeit-Blutzuckerwert, mit dem der durchschnittliche Blutzuckerspiegel der letzten sechs bis zehn Wochen ermittelt werden kann. Es handelt sich hier um den Anteil des roten Blutfarbstoffs (Hämoglobin), der mit Glukose verbunden ist. Er wird in mmol/mol gemessen. Je mehr Glukose im Blut ist, desto mehr Blutfarbstoff wird verzuckert. Dabei entsteht zunächst ein instabiles Zwischenprodukt, das nach einigen Stunden in ein irreversibles Endprodukt umgewandelt wird. Kurzfristige Blutzuckerspitzen bilden sich daher im HbA<sub>1c</sub> kaum ab. Bei Gesunden liegt der Wert bei etwa 4 – 6%.
- **BMI:** Body-Mass-Index ist eine Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen in Relation zu seiner Körpergröße.  $BMI = m/l^2$ , wobei *m* die Körpermasse (in Kilogramm) und *l* die Körpergröße (in Metern) angibt. Einteilung: Unter 18,5 = Untergewicht, 18,5 bis 25,0 = Normalgewicht, 25,0 bis 30,0 = Übergewicht und ab 30,0 Adipositas (krankhaftes Übergewicht).
- **Ketogene Ernährung:** Anteil der verwertbaren Kohlenhydrate (d.h. ohne Ballaststoffe) 0,25 bis 0,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht (bis zur individuellen Ketoseschwelle). Maximal 50 Gramm pro Tag.
- **Low Carb Ernährung:** Anteil der verwertbaren Kohlenhydrate (d.h. ohne Ballaststoffe) 1,9 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Maximal 133 Gramm pro Tag.

Quellen: <http://de.wikipedia.org> und „Krebszellen lieben Zucker, Patienten brauchen Fett – Prof. Ulrike Kämmerer“.

