#### **Umgang mit Krebs**

### Integrativmedizinische Ansichten

Brixen, am 10.10.2007 Dr. med. univ. Rudolf Gruber

#### Themenübersicht

Denkansätze
Säure- Basen Regulierung
Individuelle Kräuteranwendung

#### Die integrative Medizin

#### Die Frage der Indikation!

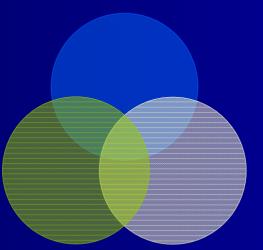
Wann ist welche Therapie sinnvoll?

Möglichkeiten und Grenzen der

Behandlung

#### Adjuvante- additive Immuntherapie

- Operation
- Chemotherapie
- Strahlentherapie



Adjuvante Hormontherapie

#### Biotherapie

Anregung der Abwehrkräfte

Entgiftung

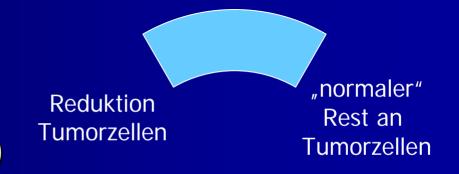
Ergänzung bei Mangelzuständen

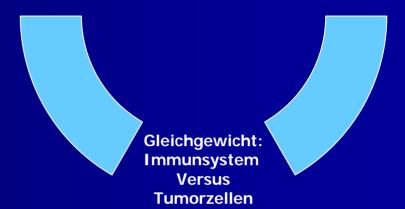
**Ursächliche Problemerkennung** 

Stimulierend ausgleichend (Homöostase)
Sanfte Heilung personenbezogen

## Logik der Tumorbehandlung

- Mechanisch
- Chemisch
- Aktinisch (Strahlen)





- Immuntherapie
- Ernährung
- Psychotherapie

# Zweistufenmodell in der onkologischen Therapie

■ 1. **Stufe:** tumorzellreduzierende Massnahmen

2. Stufe: Tumorzellreduktion sichern

# Die Rolle der "schwachen" gesunden Zelle

"Der eigendliche "Feind" sind nicht die entstehenden Krebszellen, sondern die daneben liegenden gesunden Zellen"

Wenn diese "faul" und "träge" sind, so kann eine Körperabwehr nicht stattfinden.
W. Steinkellner

# Störungen im Körperhaushalt

- Energiezufuhr
- Stoffwechsel, Um- und Abbau
- Metabolisierung
- Entgiftung, Entschlackung
- Ausscheidung
- Regeneration

#### Der Säure- Basenhaushalt

Bedeutung der Übersäuerung

Die Störung als krankmachende Basis

 Die Regulation als Basis der Gesundung

#### Säure- Basen Haushalt

- Ein- und Ausfuhr, sowie
   Stoffwechsel der Protonen (Säuren)
   und der Hydroxylionen (Basen)
- Davon hängt das <u>chemische Milieu des</u> <u>Körpers</u> ab
- Konstanterhaltung ist
   Grundvoraussetzung für die Existenz
   und die optimale Funktion des Körpers

# Ordnungsfunktionen des Körpers

- Körpertemperatur
- Blutdruck
- Blutzucker
- Säure- Basen- Gleichgewicht
- Hormone
- ..... u.v.a.

### Biologische Regulationssysteme

- Sind nicht unermüdlich
- können nicht unerschöpflich funktionieren
- in zunehmendem Maße überfluten "Säuren" unseren Organismus durch Umwelteinflüsse, Nahrung und persönliche Verhaltensweisen

### Gesunderhaltendes "Basenfluten"

Wird durch das Überfluten mit "Säuren" gestört

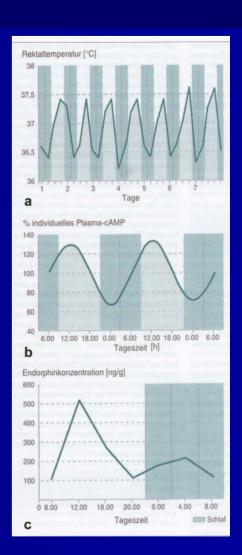
- Dies ist der Grundstein für
  - Osteoporose
  - Degenerationserscheinungen
  - und letztlich für Tumorerkrankungen

#### **Biologische Medizin**

Grundregulation und extrazelluläre Matrix

Biorhytmus und Selbstheilungskräfte

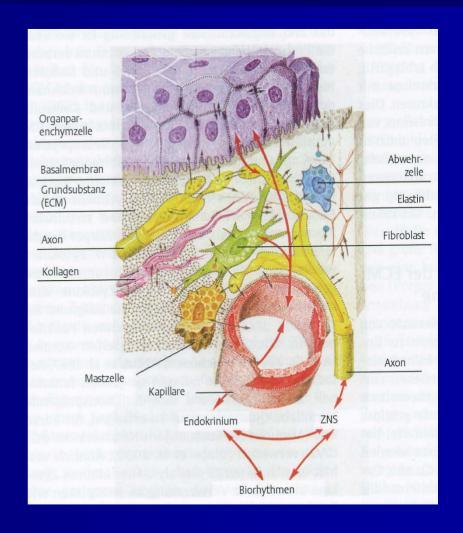
- Rhytmen sind ordnungsstiftend
- Leistungsfähigkeit hängt vom Zusammenspiel der Organe ab



### Schauplatz der wechselseitigen Beziehungen

#### **Endstrombahn**

- Lymphe
- Zwischenzellraum
- Abwehrzellen
- Organzellen



### Das Bindegewebe

### erste Station der Säureausscheidung

### Die Ausscheidungsorgane Lunge und Niere

Lunge: Abatmung von Kohlendioxid

■ Niere: Ausscheidung von Salzen

 ohne Alkali (Basen) ist Säure nicht transportierbar

#### Salzbildung

Entsteht aus **Zusammenschluss** von einer Säure mit einer Base.

Säure hat eine gewisse Agressivität, die weder dem Bindegewebe noch den Nieren zuträglich ist.

Salze wirken **neutral** auf Gewebe, Blut und Niere

### Ausscheidung über Darm und Haut

- Schwitzen
- Rötung, Unreinheiten, Kribbeln, Jucken
- Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse
- Durchfall
- Verdauung von Nahrung und psychischen "Brocken"

#### Alkaliquelle Magen

- einziges Organ, das Alkali in größeren Mengen erzeugt
- wichtigste Zentrale für den SB-Haushalt und die Bindegewebsreinigung
- Erzeugung durch Kochsalzspaltung
- Salzsäure geht in den Magen
- Alkali ins Blut und ins Bindegewebe

#### Weitere Alkaliquellen

#### Nahrung

- laktovegetable Ernährung ist basenüberschüssig (Milch, Kartoffeln, Salate, Langwurzelgemüse)
- "Alkaliräuber" entziehen dem Körper Basen (raffinierte Zucker)
- Durch Verarbeitung entstehen aus basischen Früchten wie Zuckerrohr und Zuckerrübe säurebildende Nahrungsmittel

### Säure- Basen Regulationsstörungen

Körper beginnt zu improvisieren

Sparmaßnahmen wie "Rückresorption" aus der Niere

- "Angriff" auf die Alkalidepots
  - Knochen, der Kalzium enthält, das alkalisch ist

### Säure- Basen Regulationsstörungen

- Magen: Sodbrennen, Blähungen, Völlegefühl
- Niere/Blase: Pyelitis, Zystitis
- Gelenke/Knorpel: Rheuma, Abnützung, Arthrose, Spondylose
- Kapillare/Gewebe: Alkalisches Blut versus übersäuertes Gewebe führt zu Blutdruckabfall, Schwindel
- Haut: Schwellungen durch Wasseransammlung

### Säure-Reinigungsmechanismen

Kalziumlösung aus Knochen

Kalium aus Organzellen

Erhöhung des Blutdrucks

#### Strategien

LangfristigeErnährungsumstellung

Schrittweise Umstellungsdiät

# Die Kraft der "natürlichen" Instinkte













### Berücksichtigung des Individuums

- Biologische Konstitution
  - Stoffwechselsituation
    - Körperabwehrlage
- psychische Konstitution
- Stadium der Erkrankung
- persönliche Vorstellungen und Wünsche

### Das Ganze ist mehr als die Summe aller Teile

# Suche nach dem Weg in der Orientierungslosigkeit



# Körperfunktionen unter dem Eindruck der "Nähe des Todes"









### Schmerz ist

Das Nicht-Getane
Das Unfertige
Das Nicht-Gelungene
Die Unzufriedenheit
Das Nicht-Lächeln
Kälte
Das Unglückliche
Das Negative

(Kübler-Ross)

schlechthin

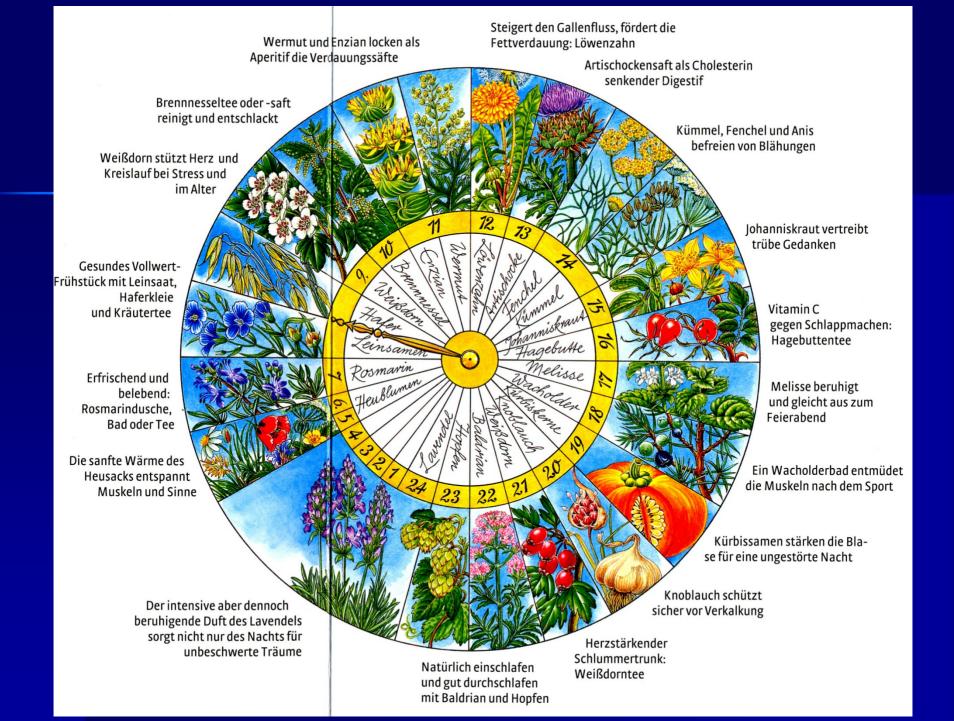
#### Reserven und Resistenz über die Zeit



### "Die Umstellung in der Einstellung"

### Phytotherapie und Chronobiologie

Das richtige Kraut zur rechten Zeit



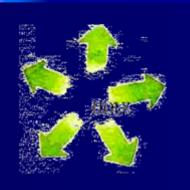
# 1. Phytotherapeutika als Mittel der 1. Wahl

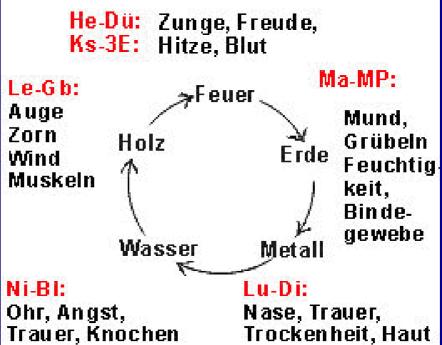
- Erkrankungen der Leber und Galle (Mariendistel-Pfefferminze)
- Immunmodulantien (Echinacea)
- banale Atemwegserkrankungen (Thymian - Spitzwegerich)
- funktionelle Herzbeschwerden nach NYHA I und II (Weißdorn)
- Prostataerkrankungen (Kürbis Sägepalme)
- Roemheld-Syndrom (Anis - Fenchel - Kümmel)

## Die Abfolge der Elemente















### **Biorhythmus - Chronobiologie-**Chronopharmazie

#### Circadiane Rhythmen ausgewählter physiologischer Parameter

Peakzeitpunkte in Relation zu täglicher Aktivitäts- und nächtlicher Ruhepause

#### Hauterneuerung

Erythrozythenzahl

Leukozytenzahl Magensäuresekretion

Harnsäure **Thrombozytenzahl** Trialyceride Cholesterin Insulin

> Körpertemperatur geringstes Schmerzempfinden

Leberdurchblutung Lymphozytenzahl Melatonin **ACTH** FSH, LH

> Cortisol Testosteron/Östrogen Catecholamide Blutviskosität Koaqubilität

Blutdruck Herzfrequenz (ca. 12)

FEV 1

ACTH = Corticotropin

= Follikel-stimulierendes Hormon

= Luteinisierungshormon

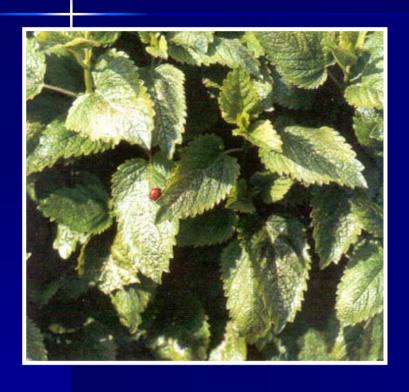
FEV 1 = forcierendes expiratorisches Volumen in 1 Sek.

# Blutreinigung mit Brennessel

- Während des abnehmenden Mondes im Frühjahr 2 Wochen lang täglich 3x 1 Tasse voll junger Brennesselblätter bei Sonnenaufgang frisch gepflückt.
- Erstverschlechterung mit Hautausschlag, Müdigkeit, klebriger & bitterer Zunge
- darmreinigend "wassertreibend"

#### Brennessel

urtica urens L.



- o Gicht, Arteriosklerose, Ödeme
- Wirkungen und Wirksamkeit
  - entzündungshemmend
  - Cholesterinstoffwechsel
  - Wasser ausleitend

### Bärentraubenblätter Tee

Uvae ursi folium



- Scheidet über die Niere aus
- VerhindertHarnwegsinfekte
- Stärkt den Kreislauf

# "Therapie" ist darauf ausgerichtet,

# Normalität

wiederherzustellen

# Substitution, Regulation, Regeneration

- Spurenelemente
- Darmflora
- Verdauungsenzyme
- Ungesättigte Fettsäuren
- Drainierung
- Entgiftung
- "Radikalfänger"
- Stoffwechselregulation

## Radikalfänger

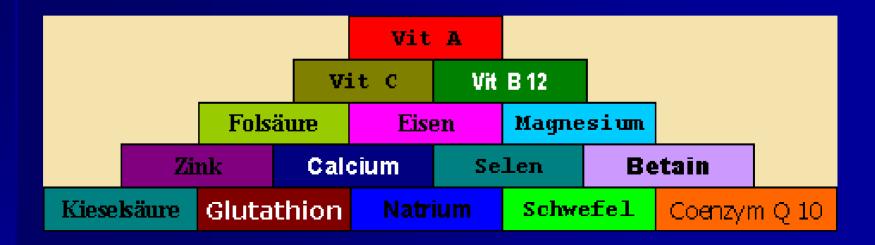
Hyperradikalie

Radikalfängersystem

(Antioxidantien, Scavanger ...)

Krankheitsbilder

# "Vit" - amine Lebensstoffe



# Der Radikalfänger-Speiseplan

Österreich

Deutschland

#### "Haupt"-Radikalfänger

Selen 200 µg (mögl.hefefrei)

B-Carotin 25 mg

Vitamin E 400 E. (d-alpha-Tocopherol)

Vitamin C 1 - 3 g (als reines Vit.C-Pulver)

(1g Ascorbinsäure = 1 Messerspitze)

Basenpufferung

#### (Beispiele)

2 Tbl. Selamin plus

1 Kps. Carotaben

1 Kps. Etocovit

1 g Ascorbinsäure

freie Rp.

#### 2-4 Tbl. Selenase

1 Kps. Carotaben

1 Kps. Malton 400

1 g Ascorbinsäure

2-6 Tbl. Bullrich

#### "Neben"-Radikalfänger

aus *Lebens*mitteln, Pflanzen - Gemüse und Obst Flavonoide, Chinone, Anthozyane (rote und gelbe Gemüse), ungesättigte Fettsäuren aus unraffinierten Ölen und Fetten,

#### **Gesund durchs Jahr**

Mit Kräutern und Saisonsgemüse

### September: Der Monat der Seele

- Nervensystem und Psyche
- Gerade im Alter zwischen 30 und 60!!
- Schlafstörungen unterbinden
- Unruhe beseitigen
- Ausgeglichenheit suchen und finden
- Baldrian, Hopfen, Melisse, Hafer, Lavendel
- Kalte Güsse

## "Morgenstund hat Gold im Mund"



### "Nervenschwäche"

- Mangel an frischer Luft und Erholung in der Natur
- Ernährungsfehler
- Genussmittel
- Schlafmangel
- Kummer, Sorgen
- Stress, Überbelastung
- Störungen der Schilddrüsenfunktion
- Blutarmut

# Gute Nerven durch gute Kräuter

#### Beruhigende Kräuter:

Baldrian, Hopfen, Melisse, Hafer,
 Lavendel

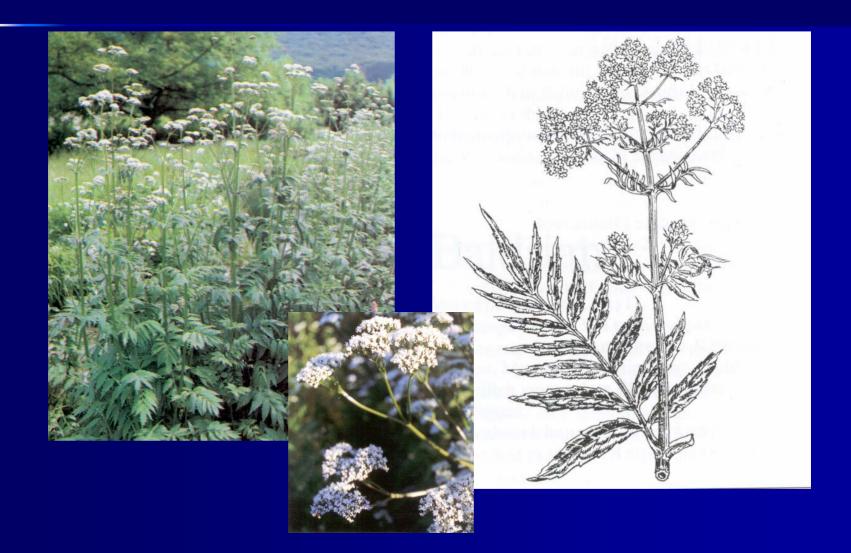
#### Ausgleichende Kräuter:

Meisterwurz, Ginseng, Angelica

#### Anregende Kräuter:

- Johanniskraut
- Goldmelisse

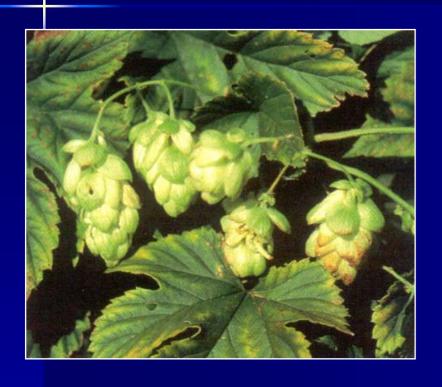
## Baldrian



#### Wirksamkeit für WAS?

- Neurasthenie = Überreizung des zentralen Nervensystems
- Einschlafstörung
- "Erschöpft und todmüde, so aufgeregt oder angespannt, von drängenden Gedanken bewegt, dass man immer wacher und unruhiger wird"
- Schlaftee selbst zubereiten

## Hopfen



- Fruchtstände der weiblichen Pflanzen
- Teeaufguss
- Sedativ, spasmolytisch und verdauungsfördernd
- schlaffördernd zusammen mit Baldrian und Melisse

#### Johanniskraut

hypericum perforatum L.



- Hochdosierter standardisierterJohanniskrautextrakt alsAntidepressivum
  - (WMW:Kasper & Schulz)
- 1998 in Ö & D zugelassen( Kommisssion E)
- 20 kontrolliert klinische Studien (1787 Pat.)
- 600-900 mg/Tag
- Wirkprinzip SSRI
- NW ca. 3% Photosensibilität !!!

#### Lavendel



- Nervosität und Schlafstörungen
- Dyspeptische Beschwerden
- Tee; Badezusatz
- Beruhigung des Körpers von aussen
- "Was aussen ist, ist innen und was innen ist ist aussen"

## Phytobalneotherapeutika

- Physikalische Effekte durch Wassertemperatur (36-38°C) und Wasserdruck
- Anwendungsbereiche
  - Kreislaufbeschwerden
  - Nervosität und Schlafstörungen
  - Rheumatische Beschwerden
  - Entzündliche Hauterkrankungen
  - Erkältungskrankheit

### Wacholder Rosmarin

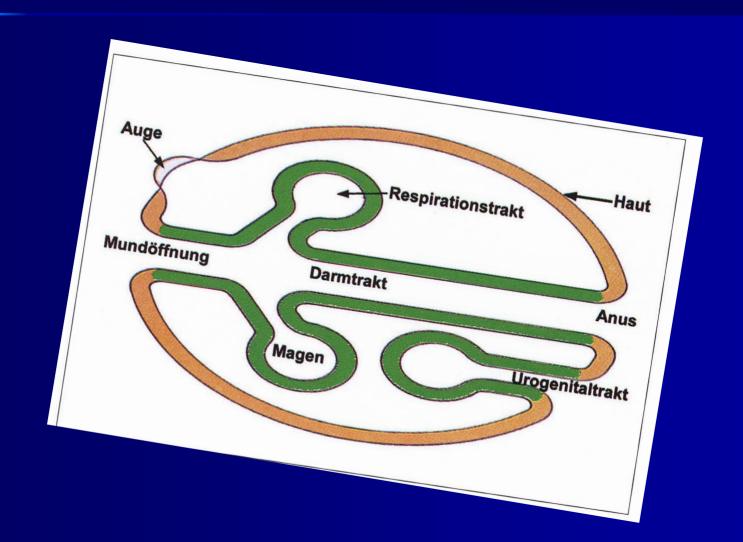




# Oktober: der Verdauuung

- Sanierung von Magen und Darm
- Vertreiben von Parasiten
- Ballaststoffe, Milchsäurevergorenes
- Darmflora
- Einläufe
- Fenchel, Anis, Kümmel, Ringelblume
- Ölziehkur
- Sauerkraut, Rübenkraut, Knoblauch

# Der Umweltkontakt des Körpers



### Kälte und Erstarren



#### Salbei



- Appetitlosigkeit
- Mund- und Rachenraumentzündungen
- ÜbermässigesSchwitzen

Reinigung der Darmschleimhaut

#### Natürliche Antibiotika

- Kapuzinerkresse
- Knoblauch
- Meerettich
- Wacholder



# Wärme und Bewegung



### Fenchel Anis Kümmel

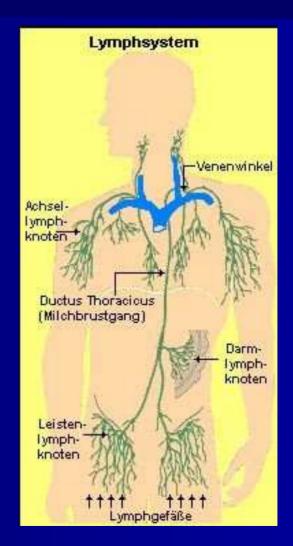


# November: der Monat des Stoffwechsels

- Rheuma und Gicht, Blut- Gefäße
- Zivilisatosen
- Kneipp: Wärmeanwendungen, Heusack, Kräuterbäder
- Schafgarbe, Birkenblätter,
   Ackerschachtelhalm
- Kernöle, Kürbis, Leinsamen

## manuelle Lymphdrainage

- Sanfte, schmerzfreie, rhythmische, beruhigende Massage des Lymphsystems zur allgemeinen und spezifischen Gewebeentwässerung.
- Sie wirkt entschlackend, entgiftend, entwässernd und das Abwehrsystem stärkend.



#### **Pilates**

- Atmung
- Meditation
- Koordination
- Arbeit mit körpereigenem Gewicht
- Dehnung



## Fasten ist eine lebendige Therapieform

Unser Zeitalter ist von seiner eigenen Hast fasziniert. Ein kurzlebiger Trend jagt den anderen:

Immer schneller - höher - weiter.

Fasten ist eine "ent-schleunigte" Lebensphase.

Fasten ist ein ganzheitlicher Lebensstil.

# Reduktion auf die Einfachheit

Grundregulation

Entrümpelung

Entschleunigung

"Man ist, was man ißt und man ißt, was man ist.

# Aus dem Alltag?

- Einmal am Tag Hunger haben
- Einmal am Tag <u>müde</u> werden
- Einmal am Tag schwitzen

Weidinger

#### Die Saat- Der Entschluß



- Was nützt die Idee?
- Was nützt das Wollen?
- Was nützt das Wissen?

Was nützt, ist allein das Tun!!

#### Herzlich Willkommen!

# Gesundheitszentrum an der Ahr

Wirtschaftspark Rienzfeldstrasse 41 39031 St. Georgen



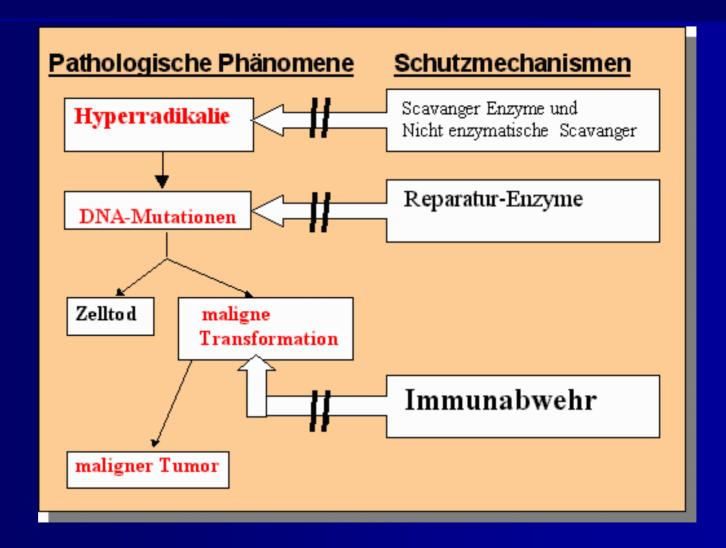
www.prosalus.info

# Radikalfänger

#### Krankheitsbilder

Vorzeitiges Altern, Verlust an Leistungsfähigkeit Arterioskleroseneigung Zunahme von Immunschwächen Autoimmunerkrankungen Tumorneigung Aus: G.Ohlenschläger, Freie Radikale. Curriculum oncolog.3/92.

### "Radikal"abwehr



# Der Radikalfänger-Speiseplan

	50.00		200		
C 0.	-+-				
		•т т	_		
	ste	-1		LUCE.	

Deutschland

#### "Haupt"-Radikalfänger

Selen 200 µg (mögl.hefefrei)

B-Carotin 25 mg

Vitamin E 400 E. (d-alpha-Tocopherol)

Vitamin C 1 - 3 g (als reines Vit.C-Pulver)

(1g Ascorbinsäure = 1 Messerspitze)

Basenpufferung

#### (Beispiele)

2 Tbl. Selamin plus

1 Kps. Carotaben

1 Kps. Etocovit

1 g Ascorbinsäure

freie Rp.

#### 2-4 Tbl. Selenase

1 Kps. Carotaben

1 Kps. Malton 400

1 g Ascorbinsäure

2-6 Tbl. Bullrich

#### "Neben"-Radikalfänger

aus *Lebens*mitteln, Pflanzen - Gemüse und Obst Flavonoide, Chinone, Anthozyane (rote und gelbe Gemüse), ungesättigte Fettsäuren aus unraffinierten Ölen und Fetten,

#### Orthomolekulare Medizin

Die orthomolekulare Medizin (griechisch: «orthos» = richtig, «Molekül» = kleine chemische Verbindung, «molekular» = die Moleküle betreffend) setzt Substanzen wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren oder Fettsäuren ein, um die Gesundheit zu erhalten oder Beschwerden und Erkrankungen zu lindern.

## Entstehungsgeschichte

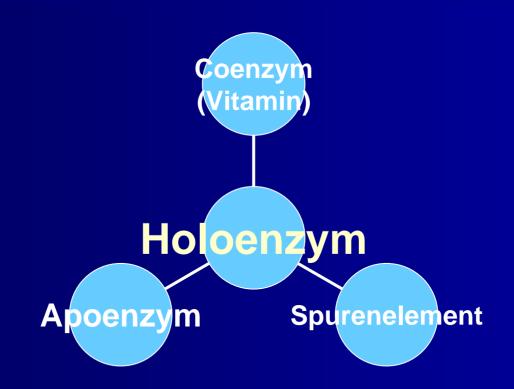
Der amerikanische Chemiker Linus Pauling (1901 – 1995), ein zweifacher Nobelpreisträger, war davon überzeugt, dass die Einnahme großer Mengen an bestimmten Vitaminen die Gesundheit erhalten und Krankheiten verhüten könne. Mit dieser Überzeugung war Pauling einer der bekanntesten Anhänger der orthomolekularen Medizin.



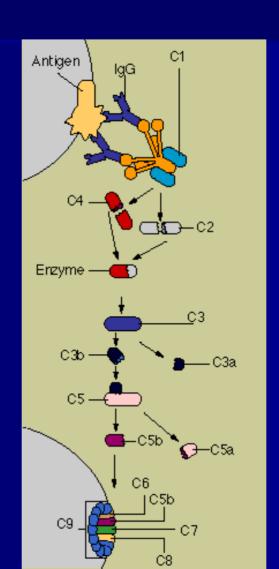
# Philosophie

"Orthomolekulare Medizin ist die Erhaltung guter Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentration von Substanzen, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit verantwortlich sind."

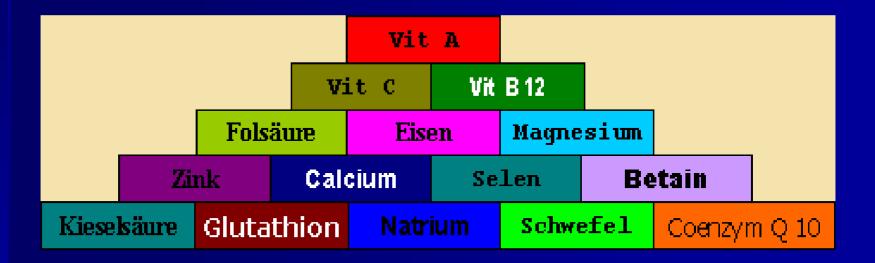
# Aufbau eines Enzyms (Schlüsselmolekül)



# Enzymkaskade



#### Schlüsselstoffe



# Der Mangel im Überfluss

#### Die orthomolekulare Medizin kommt bei der Behandlung, vor allem aber auch bei der Vorbeugung von Krankheiten zum Einsatz.

- Verschiedene Vitamine zur Vorbeugung von Krebs oder zur Leistungssteigerung
- Magnesium, Zink, Selen und Vitamine zur Vorbeugung von Sehstörungen
- Omega-Fettsäuren zur Vorbeugung von Durchblutungstörungen
- Magnesium gegen Wadenkrämpfe und Herzrhythmusstörungen
- Chrom, Zink und Mangan bei Schwankungen des Zuckerstoffwechsels
- Vitamin C und schwefelhaltige Aminosäuren bei einer Nickelallergie
- Zink und Vitamin C zur Förderung der Wundheilung

# Begleitende ernährungstherapeutische Maßnahmen während einer Chemotherapie

# Die Vernunft führt uns öfter irre als die Natur

Vauvenargues

# Ernährungsfahrplan Chemotherapie Begleitung in der adjuvanten und palliativen Phase

- Dient der Verbesserung der subjektiven Verträglichkeit toxischer Therapien,
- hilft mit, teure Antiemetica einzusparen,
- erhöht durch bessere Verträglichkeit die Effizienz zelltoxischer Therapien,
- verkürzt die Erholungsphase nach Abschluss von Chemotherapien

## Grundregeln:

- 5 6 kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt bis spätestens 20 Uhr.
- Langsam Essen, gut kauen, gut einspeicheln.
- Viel trinken, hauptsächlich "leere" Flüssigkeit, also Wasser, möglichst Leitungswasser oder Wasser aus einer Umkehrosmose-Aufbereitungsanlage.
- Wenn die Aufnahme fester Nahrung Schwierigkeiten macht:
- Mixgetränke, klare Suppen (z.B.Misosuppe), Gemüsecremesuppen.

# Nebenwirkungen der Chemotherapie bezüglich des Verdauungstraktes

- Entzündungen aller Schleimhäute des Verdauungstraktes
- Übelkeit, Inappetenz, Geschmacksstörungen bis verlust,
- Störung bis Zerstörung der Darmflora
- Störung der Verdauungsleistung der Bauchspeicheldrüse, schwächere Enyzmleistung
- mit der Folge vermehrter Fäulnis und Gärung incl. dadurch bedingter Bildung von toxischen Substanzen und Fusel-Alkoholen (=zusätzliche Leberbelastung)

- Die Nahrung soll entlastend und nicht belastend sein
- Kohlenhydrate

- Kleine Mengen süßer Kohlenhydrate auf mehrere kleine Mahlzeiten verteilt.
- Süße Vollwertkekse, etwas Dörrobst, ev. Weintrauben, etwas Banane.
- Weitere leicht verdauliche Kohlenhydrate:
- Gedünstete oder gekochte Kartoffeln, Nudeln, Reis

### Flüssigkeit

r

- "Leere" Flüssigkeit hauptsächlich Leitungswasser oder Wasser aus einer Umkehrosmose-Anlage. Also Wasser mit einem niedrigen elektrischen Widerstand.
- Umkehrosmosewasser hat einen elektrischen Widerstand von ca 50 mikroSiemens
- Normales Leitungswasser hat zwischen 400 und 600 mikroSiemens (mS)
- Mineralwässer bis zu 3000 mS (also hoher elektrischer Widerstand, kann somit nur eingeschränkt bis kaum entgiftend wirken)

#### Eiweiß

- An den Tagen um die Chemotherapie bewährt sich: Eiweiß-Fasten.
- Gemeint ist: kein tierisches Eiweiß 1 3 Tage vor bis 3 – 5 Tage nach der Chemotherapie. Hilft wesentlich mit, die Übelkeits- bzw. Unwohlphasen zu verkürzen und hilft mit, teure Antiemetica einzusparen.
- Buchtipp: Eiweißfasten nach L.WENDT/Petri.

# Die Umstellung in der Einstellung

Das sicherste Heilmittel dürfte sein, dem Kranken das Gegenteil der Nahrung zu geben, die er bisher zu sich nahm"

( Hippokrates )

# Ernährungspläne

Als gesunde Basis

Chemotherapiebegleitung

Katabolie

Dysbiose

## Ernährungssonderformen

- Breuß- Kur
- F.X. Mayr- Kur
- Vollwertkost
- Schroth- Kur
- Haysche Trennkost
- Eiweißfasten nach L. Wendt
- Makrobiotik ( Kushi- Krebsdiät )
- Öl- Eiweiß- Kost ( Budwig- Diät )

# Folgen der Regulationsstörungen

- Ermüdung der Alkalibildung des Magens:
  - Anazidität

- Säurestarre

- Grundlage vieler Krankheiten

### "Krebsdiäten"

- Ernährungssonderformen
- "Wie wir essen, wird den Tumor nicht heilen, was wir essen, soll aber den Tumor nicht anheizen"
- sollen der Reinigung, Entgiftung oder auch als Startsignal für die lebenslange Ernährungsumstellung dienen

# F.X.- Mayr- Kur

- Regenerationskur einmal pro Jahr
- Wahlweise
  - Teefastenkur
  - Milch- Semmel- Diät
  - Ableitungsdiät

morgens Bittersalz

## F.X.- Mayr- Kur

- Zielsetzung
  - ist die größtmögliche Entschlackung und Regeneration des Körpers

- "milde Ableitungsdiät"
  - "Eure Nahrungsmittel sollen Heilmittel- eure Heilmittel sollen Nahrungsmittel sein"
    - Hippokrates

## F.X.- Mayr- Kur

- Kritik:
- Wesentlicher Baustein in der Therapie von Tumorerkrankungen
- gewährleistet einen guten Start in Richtung Darmsanierung und Symbioselenkung
- trägt zur Stabilisierung des Darmmilieus bei

- Verschiedene Richtlinien versch. Ernährungsforscher:
  - Kollath
  - Schnitzer
  - Bruker
  - Bircher- Benner

 Beachtung der Säure- Basen-Gleichgewichtes

#### Leitsatz:

 – " Die Nahrung ist nur so gut, wie sie vom Konsumenten aufgeschlossen, verdaut und vertragen wird"

- individuelle Anpassung an die k\u00f6rperliche
   Verfassung ist oberstes Gebot
- Vollwertkost bedeutet nicht "Rohkost und Körner um jeden Preis"

- Vollkornprodukte aus biologisch dynamischem Anbau
- Obst und Gemüse möglichst frisch, roh und schonend gegart
- Fette und Öle unraffiniert
- Fisch ca. 2x/Woche
- grosse Mengen Wasser, Kräutertees

- Ovo- lakto- vegetabile Kost
- lakto- vegetabile Kost
- rein vegetarische Ernährung (Veganer)

 je extermer die Ernährung, desto unphysiologischer und risikoreicher wird sie bezüglich Mangelerscheinungen (Proteine, Minerale, Vitamine.. B-Komplex

#### Schroth- Kur

- 19. Jahrhundert
- Bauer und Naturheilkundler
- unter ärztlicher Aufsicht in Sanatorien mit einer Dauer von 3-4 Wochen durchgeführt.
- Einzige Lebensmittel:
  - trockenes Gebäck, wenig Reis oder Gries
  - leichte Gemüsesuppen, 1,5 Liter Wein/Wo

#### Schroth-Kur

- Trocken- und Trinktage mit unterschiedlicher Flüssigkeitsaufnahme wechseln sich ab.
- 11-12 kg Gewichtsabnahme
- Senkung des Cholesterins und des Blutdrucks
- Durch Abbau von Körpereiweiß bedingter Harnsäureanstieg, der medikamentös behandelt werden muß

## Haysche Trennkost

- Eiweiß und Gemüse mittags
- Kohlenhydrate (Stärkemehl) abends

 "Ißt man Eiweiss und Kohlehydrate zusammen, so erfolgt eine stets ungenügende Verdauung der Stärkemehle, die dann im feuchten und warmen Milieu des Darmes gären"

## Haysche Trennkost

- "die allgemein übliche Ernährung verwirrt die Verdauung, da Eiweiss und saure Früchte Säurelösungen, bzw.. Stärke und Zucker Basenlösungen zur Verdauung verlangen"
- große Erfolge bei Behandlung von Verdauuungsstörungen (Dysbiosen)

# Eiweißfasten nach L. Wendt

- "Eiweißmast" als Grundrisikofaktor
  - für Stoffwechselstörungen bzw.
     Entgleisungen
  - wie Diabetes, Hyperurikämie, Hypertonie, Hypercholesterinämie, Adipositas und nicht zuletzt Krebs.

# Eiweißfasten nach L. Wendt

- Überfüllung der "Eiweissspeicher"
  - interstitielles Bindegewebe
  - Blut und
  - Arterienwand

# Eiweißfasten nach L. Wendt

- Durch Entleerung dieser "Speicher" können chronische Erkrankungen von Seiten der Stoffwechsellage positiv beeinflußt werden.
- 1. Stufe: vierwöchiges strenges Eiweissfasten
- 2. Stufe: Rückkehr zu modifizierter gewohnter Kost, mit einer streng vegetarischen Mahlzeit pro Tag und einem vegetarischen Tag in der Woche.

## **Budwig-Diät**

- Öl- Eiweiss- Kost
- unraffiniertes Leinöl stellt zentral wichtigen Wirkstoff dar.
- Hauptgericht: "Leinölmüsli"
- gewährleistet optimale
   Nahrungsverwertung und damit verbundene Zellneubildung und ausreichende Energiegewinnung

"Zuerst bin ich diesen Weg gegangen, dann bin ich jenen Weg gegangen, zuletzt bin ich meinen Weg gegangen"

**Chinesische Weisheit** 

# Geh, wohin dein Herz dich trägt

Roman von Susanna Tamaro

- Oh Shiva, was ist deine Wirklichkeit?
- Was ist dieses Universum voller Staunen?
- Was bildet den Kern?
- Wer lenkt das Rad des Universums?
- Was ist dieses Leben jenseits der Form, das die Formen durchdringt?
- Wie können wir über Zeit und Raum, Namen und äussere Merkmale hinaus Zugang dazu finden?
- Erhelle meine Zweifel!