

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 4. Auflage 2025	15
Vorwort zur 1. Auflage	16
1. Biochemische Grundlagen des Stoffwechsels	21
1.1. Die Versorgung unserer Körperzellen.....	21
1.2. Das Grundsystem nach Alfred Pischinger	22
1.3. Die sogenannten Eiweißspeicherkrankheiten nach Prof. Wendt..	25
1.3.1. Zuviel Eiweiß und das Problem der Verstoffwechselung	26
1.3.2. Die ersten Anzeichen des übermäßigen Eiweißkonsums.....	27
1.3.3. Dramatische Spätfolgen des übermäßigen Eiweißkonsums	28
1.4. Toxämie und das Grundkonzept der Natural Hygiene	28
1.4.1. Was bedeutet Toxämie?.....	28
1.4.2. Die natürliche Gesundheitslehre	29
1.4.3. Bestätigung durch Biophotonenforschung	30
1.4.4. Intoxikation des Körpers und Übersäuerung	31
1.4.5. Massagen gegen Übersäuerung?	32
1.4.6. Funktionsstörungen - Die Entstehung von Krankheit	33
1.4.7. Die Azidose im Blick behalten.....	33
1.4.8. Ursachenbekämpfung anstatt Symptombekämpfung	34
1.4.9. Krankheiten und die klassische Naturheilkunde	34
1.5. Vermeidung von Vergiftung und Verschlackung.....	36
1.5.1. Lebenserwartung und fleischlose Ernährung	37
1.5.2. „Klärgrube“ Mensch	38
1.5.3. Die Maillard-Reaktion – Krank durch schädliche Acrylamide....	39
1.5.4. Zivilisationskrankheiten und frühe Alterung durch Glykierung.	40
1.5.5. Die negativen Auswirkungen der AGEs und was man tun kann	42
1.5.6. Der Indikator für Verschlackung: Glykohämoglobin HbA _{1c}	43
1.6. Sauerstoffmangel als primäre Krankheitsursache	46
1.7. Energetische und psychosomatische Ursachen von Krankheit	48
1.7.1. Energetische und Informationsmedizin.....	49
1.7.2. Psychosomatische Erkrankungen	55
1.8. Zusammenfassung.....	57
1.9. Verwendete Literatur - Kapitel 1	58
2. Darmgesundheit	61
2.1. Das Mikrobiom des Darms	61
2.1.1. Das „Human Microbiome Project“ (HPM)	65
2.1.2. Studien zur Darmflora	69
2.2. Der Darm – Wurzel der Lebenskraft	71
2.3. Das „American Gut Project“ und seine Ausweitung	72
2.4. Das Leaky-Gut-Syndrom - der durchlässige Darm.....	73

2.5. Der Darm als größtes Immunorgan	81
2.6. Darmsanierung mittels „Energetischer Colon-Hydro-Therapie“	82
2.7. Detox (Entgiftung) mit Zeolith und Heilerde	87
2.7.1. Zeolith	87
2.7.2. Heilerde	88
2.7.3. Heilerde zur äußerlichen Anwendung	88
2.8. Das „Alles oder Nichts“ – Gesetz	88
2.9. Zusammenfassung Kapitel 2.....	90
2.10. Verwendete Literatur Kapitel 2	93
3. Gesunde Ernährung und Lebensführung	95
3.1. MEDLINE – die weltweit größte medizinische Datenbank.....	95
3.2. Getreideprodukte – die verkannten Gefahren	97
3.2.1. Entzündungen durch WGA (Weizenkeim-Agglutinine).....	100
3.2.2. WGA als Fraßschutz gegen Insekten	100
3.2.3. Getreide macht süchtig.....	101
3.2.4. WGA und Medikamente.....	103
3.2.5. Chronisch kranker Darm durch Getreideprodukte	104
3.2.6. Immunschäden und Autoimmunerkrankungen durch WGA ...	105
3.2.7. WGA sind Nervengifte.....	107
3.2.8. WGA Sind Stoffwechselgifte.....	107
3.2.9. WGA und Insulinresistenz	107
3.2.10. WGA haben virusähnliche Eigenschaften	107
3.2.11. WGA als Hauptursache für Krankheiten aller Art	108
3.2.12. Therapeuten am Scheideweg.....	109
3.2.13. Zusammenfassung zum Thema Getreideprodukte.....	110
3.2.14. Verwendete Literatur Kapitel 3.2	110
3.3. Die Grundnährstoffe: Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette	111
3.4. Die Kohlenhydrate	112
3.4.1. Entzündungen und Übergewicht durch Kohlenhydrate	115
3.4.2. Gewichtsabnahme und Anti-Aging durch AMPK	117
3.4.3. Kohlenhydrate und Gicht	117
3.4.4. Die Bedeutung des Glykogenstoffwechsels.....	118
3.4.5. Heilfasten und die Neubildung von Zucker (Glukoneogenese)	119
3.4.6. Intervallfasten - Der zirkadiane Rhythmus bei der Ernährung.	119
3.4.7. Exkurs: Langzeitblutzucker und Blutzucker	119
3.4.8. Das mTOR - gut oder schlecht?	121
3.4.9. Verwendete Literatur Kapitel 3.4	123
3.5. Die Proteine (Eiweiße).....	123
3.6. Die Fette.....	125
3.6.1. Ketonkörper-Stoffwechsel	127
3.6.2. Umstellung auf Ketonverbrennung	128

3.6.3. Epigenetik der Fettverbrennung.....	130
3.6.4. Laborchemischer Nachweis der Fettverbrennung.....	131
3.7. Essentielle Nährstoffe: Eiweiße und Fette.....	132
3.8. Was also sollten wir nun essen?.....	133
3.9. Gibt es eine Krebsdiät?.....	134
3.10. Kochsalz fördert Entzündungen.....	136
3.10.1. Interleukine – die körpereigenen Botenstoffe.....	139
3.10.2. Zusammenfassung Kochsalzkonsum	140
3.10.3. Verwendete Literatur Kapitel 3.10	141
3.11. Zucker und besonders Maissirup sind entzündungsfördernd.....	141
3.11.1. Die späten Leiden des Herbert M. Shelton	142
3.11.2. Schlechte Zahngesundheit	144
3.11.3. Verwendete Literatur Kapitel 3.11.	144
3.12. Die Entdeckungen von Prof. Kollath	145
3.13. Die Pottenger-Katzen-Studie	147
3.14. Studien zur Rohkosternährung.....	151
3.14.1. Rohkost gegen Alzheimer – das Kame-Projekt	152
3.14.2. Osteoporose durch Rohkost und Veganismus?	153
3.14.3. Welche Erkenntnisse gibt es aus der Rohkost-Forschung?... ..	156
3.14.4. Rohkost als Anti-Aging-Ernährung.....	160
3.14.5. Verwendete Literatur Kapitel 3.14	161
3.15. Zivilisationskrankheiten und gesunde Ernährung.....	163
3.15.1. Primärprävention der KHK mit mediterraner Ernährung.....	163
3.15.2. Nüsse oder Olivenöl?	165
3.16. Gesund leben, gesund alt werden.....	165
3.17. Schlusswort zu einer biologisch wertvollen Ernährung	167
4. Lebenselixier Wasser	169
4.1. Ohne Wasser kein Leben.....	169
4.2. Gesundheitsförderndes Wasser	171
4.3. Wasseraufbereitung - Gesundheit aus dem Wasserhahn.....	171
4.4. Ionisiertes Wasser - Energiereiches Wasser	172
4.5. Die Übersäuerung als Ursache von Krankheit.....	174
4.6. Oxidativer Stress macht krank.....	177
4.7. Höhere Lebenserwartung durch besseres Leitungswasser.....	180
4.8. Negativ geladene Ionen als Gesundheitsturbo	180
4.9. Aktiver Wasserstoff als Elektronendonator.....	184
4.10. Wassercluster – Strukturiertes Wasser	185
4.11. Zusammenfassung Kapitel 4.....	189
4.12. Verwendete Literatur Kapitel 4	189
5. Über den Autor	191