

# 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 <sub>1c</sub> .....	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 - Energieresches 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