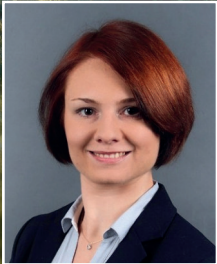


# Nutrition-Press

Fachzeitschrift für Mikronährstoffe



**Hon. Prof.  
Dr. Helmut Weidlich**  
Nahrungsergänzungsmittel –  
die nächste Generation



**Kristina Krieger**  
Milchsäurebakterien –  
Bedeutung für Ihre  
Gesundheit, von der Sie  
noch nicht wussten



**Manfred Scheffler**  
Ewige Jugend  
und gesund bleiben –  
ein altes Thema?

Mikronährstoffe

Vitalstoffe

Nahrungsergänzungsmittel

Hersteller und Vertriebe

## Gesund und fit mit 100?





# Verschlackung des Körpers durch falsche Ernährung – Mit Fetten gegen Müll im Körper



Bis vor wenigen Jahrzehnten haben die Ärzte den Spruch von Hippokrates befolgt:

„Lass deine Ernährung dein Heilmittel sein.“

„Lass dein Heilmittel deine Ernährung sein.“

Mit anderen Worten, setzten diese Ärzte Nahrung mit Heilmittel gleich.

**L**eider war es das erste Werk der im Jahre 1913 in den USA gegründeten Rockefeller-Stiftung, dieses Jahrhunderte alte Wissen der klassischen Naturheilkunde durch Bücherverbrennungen zu vernichten und mit ungeheuren Geldsummen in den 14 wichtigsten Medizinschulen der USA eine neue, sogenannte „naturwissenschaftliche Medizin“ zu etablieren. Diese moderne Medizin leugnet einen Zusammenhang zwischen Lebensführung und insbesondere Ernährung und Gesundheit. Deshalb lernen die heutigen Medizinstudenten auch nichts mehr über diese Zusammenhänge und werden im Wesentlichen nur noch zu Verschreibungsknechten im Dienste der Pharmaindustrie abgerichtet.

## Nutrition-Press

Erst angesichts der ungebremsten Kostenexplosion im Krankheitsunwesen – im Orwellschen Neusprech irreführenderweise auch „Gesundheitswesen“ benannt – kommt es in den letzten Jahren gezwungenermaßen zunehmend zu einer Rückbesinnung auf die Jahrtausende alten Grundlagen echter Heilkunst und damit auch zur Beschäftigung mit gesunder Ernährung.

### Energiestoffwechsel

Bekanntlich muss jede Zelle Energie produzieren. Deshalb muss Nahrung aufgenommen werden.

Es gibt drei große Nährstoffgruppen, von denen sich die Menschen ernähren können, nämlich Kohlehydrate, Eiweiße und Fette (Abb. 1a). Diese Nährstoffe werden über eine Kaskade biochemischer Reaktionen zum Energieträger ATP (Adenosin-Tri-Phosphat) abgebaut, der für alle Lebensvorgänge unabdingbar ist.

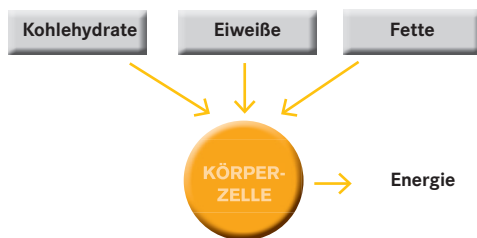
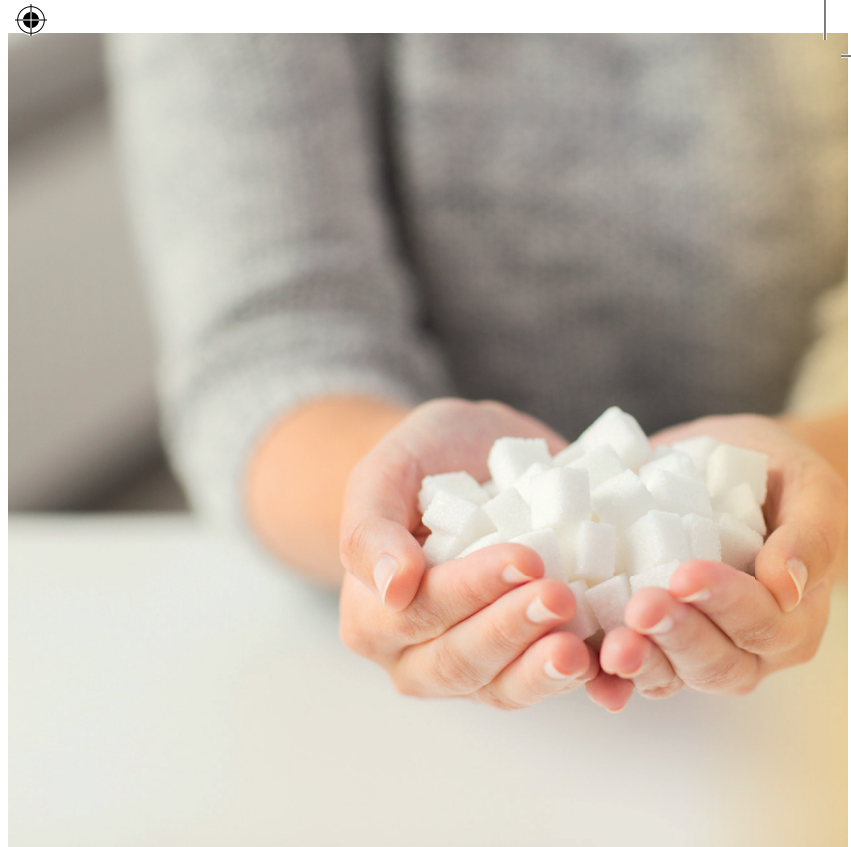


Abb. 1a

Die meisten Menschen sind auf die Verstoffwechslung von Kohlehydraten eingestellt und meiden die Fette. Dies vor allem deshalb, nachdem seit 40 Jahren die irreführenden Angaben des amerikanischen Epidemiologen Ancel Keys wider besseres Wissen von den nationalen Gesundheitsbehörden gebetsmühlenartig wiederholt werden, dass es nämlich die Fette seien, welche gesundheitsschädlich sind und insbesondere die koronare Herzkrankheit auslösen. Ziel dieser Desinformationskampagne war es, von der Schädlichkeit der Kohlehydrate abzulenken.

Dabei war Ancel Keys ein Geheimgent der Zucker-Lobby, der mit seiner bekannten „Sieben-Länder-Studie“ von den damals bereits offenkundigen Gefahren der Kohlehydrate ablenken wollte. Obwohl recht bald bekannt wurde, dass Ancel Keys für seine Studie die Daten von insgesamt 21 Ländern zur Verfügung standen und sich überhaupt kein Zusammenhang zwischen Cholesterin und Herzinfarktraten ergab, berücksichtigte Keys in seiner 7-Länder-Studie vorsätzlich nur jene Länder, die einen Zusammenhang zwischen Fetten und Herzinfarkt nahe zu legen schienen<sup>1</sup>.

Auf diese Art wurde die zuvor vor allem von den Urvölkern befolgte fettreiche Ernährung durch eine koh-



lehydratreiche Ernährung ersetzt und wird von den nationalen Gesundheitsbehörden selbst heute noch als angeblich gesund empfohlen.

Als Folge dieser vorsätzlich falschen Information des Epidemiologen Ancel Keys hinsichtlich gesunder Ernährung sind seit 40 Jahren weltweit die nationalen Ernährungsgesellschaften der amerikanischen Empfehlung einer Ernährung gefolgt, welche Fette verteufelt. Man kann ohne Übertreibung sagen, dass aufgrund dieser verbrecherischen Umdeutung der wissenschaftlichen Datenlage nicht nur Millionen, sondern sogar Milliarden an Menschen unnötig in Siechtum und vorzeitigem Tod gestürzt wurden.

### Kohlehydrat-Stoffwechsel

Biochemisch betrachtet kann nach heutigem Wissensstand zu der Kohlehydrat-Verstoffwechslung folgendes festgehalten werden: Die komplexen Kohlehydrate sind Makromoleküle aus bis zu Tausenden von Einfachzuckern. Diese werden zu ihren Bestandteilen, also Einfachzuckern, auch Glucose genannt, abgebaut. Die Glucose wird über den Blutkreislauf zu jeder Zelle transportiert. Um in die Zelle aufgenommen werden zu können, muss diese durch Insulin aufgeschlossen werden (Abb. 1b).

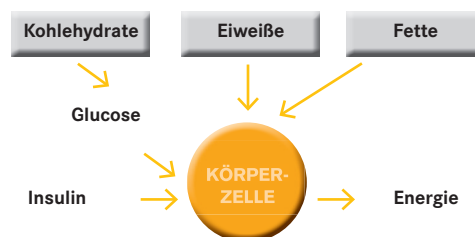


Abb. 1b

Dass Insulin ein höchst problematisches Hormon ist, ist schon seit Jahren bekannt. Vor allem kann Insulin das metabolische Syndrom und andere Gesundheitsstörungen auslösen. Aber erst in den letzten Jahren konnte der genaue Mechanismus dieser Schädigungen nachgewiesen werden, und zwar aktiviert Insulin ein Signalmolekül, das mTOR (mechanistic Target of Rapamycin). Dieses Signalmolekül kann unter anderem chronische Entzündungen bis hin zu Krebs erzeugen, die im amerikanischen Sprachraum als „silent inflammation“ bezeichnet werden, im Gegensatz zu den fulminanten Entzündungen (Abb. 1c).

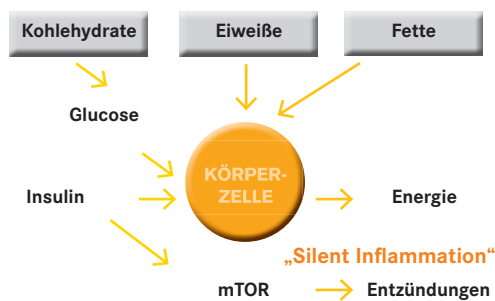
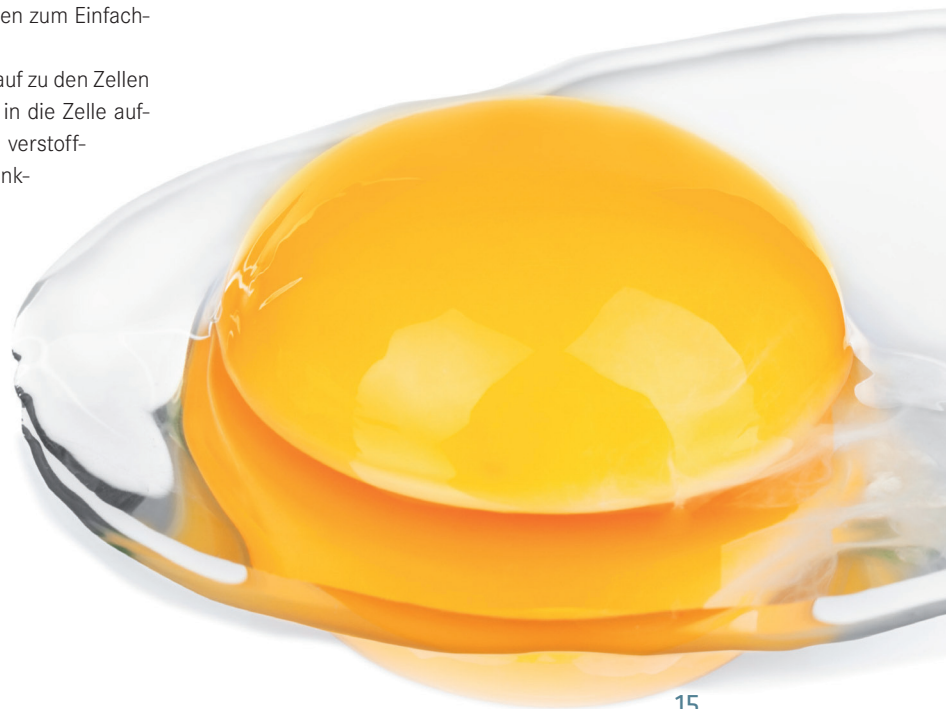


Abb. 1c

Es gibt mittlerweile unzählige Studien, welche diese Zusammenhänge belegen, beispielsweise zum Zusammenhang zwischen dem Konsum von Kohlehydraten und Alzheimer, der seit einigen Jahren auch als „Diabetes des Gehirns“ oder „Diabetes Typ 3“ bezeichnet wird<sup>2</sup>.

Zusammenfassend stellt sich die wissenschaftliche Datenlage des Kohlehydrat-Stoffwechsels heute wie folgt dar:

- Die Kohlehydrate der Nahrung stellen komplexe Verkettungen von einzelnen Glucosemolekülen dar. Diese komplexen Kohlehydrate werden zum Einfachzucker Glucose abgebaut.
- Die Glucose wird über den Blutkreislauf zu den Zellen des Körpers transportiert und muss in die Zelle aufgenommen werden, damit sie dort verstoffwechselt, das heißt in das für das Funktionieren der Zelle notwendige ATP, also Energie umgewandelt werden kann.
- Damit die Glucose von der Zelle aufgenommen werden kann, muss diese aktiv in die Zelle transportiert werden. Insulin öffnet die Zelle, so dass die Glucose in die Zelle aktiv hinein transportiert werden kann.
- Insulin aktiviert als Nebeneffekt das Signalmolekül mTOR (Mechanistic Target of Rapamycin).
- Das Signalmolekül mTOR löst seinerseits eine ganze Kaskade teilweise höchst problematischer Folgeaktionen aus, so unter anderem eine zunächst schleichende Entzündung, im englischen Sprachraum als „Silent inflammation“ bezeichnet (Abb. 1c).
- Diese Entzündung macht den Darm zunehmend durchlässig für Nahrungsmittel = „leaky gut“, die unverdaut durch diese durchlässige Darmschleimhaut in den Körper eindringen können.
- Die unverdaut in den Körper eindringenden Fremdstoffe verstärken die Entzündung, wodurch eine sich selbst verstärkende Negativ-Spirale entsteht.
- Das Immunsystem wird durch diese laufend zunehmende Entzündung zunehmend zerstört.
- Die Folge der Immunschwäche ist zunehmende Abwehrschwäche.
- Weitere Folgen des leaky gut und der silent inflammation sind Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Schmerzen aller Art, zunehmend Gelenksteife, Schlaflosigkeit, Depressionen, Antriebsschwäche, Gedächtnisstörungen, Alzheimer, Parkinson und überhaupt alle erdenklichen Krankheitssymptome, insbesondere auch Alterungsvorgänge aller Art.
- Am Ende dieser unheilvollen pathogenetischen Entwicklung stehen zusammenfassend vorzeitige Alterung und vorzeitiger Tod.





### Blutkörperchensenkungsreaktion BKS

Eine einfache Messgröße, um die vorstehend beschriebenen Entzündungen aller Art zu objektivieren, ist die Bestimmung der Blutkörperchensenkungsreaktion (BKS), die nach wie vor in jeder Arztpraxis durchgeführt wird. Dabei wird frisch abgenommenes Vollblut in einem durchsichtigen Röhrchen senkrecht aufgestellt. Blut besteht bekanntlich aus dem Blutplasma, das ist der flüssige Bestandteil des Blutes, in welchem die rot gefärbten Erythrozyten (von griechisch: erys = rot), also roten Blutkörperchen schwimmen, welche dem Blut auch die rote Farbe geben.

Nachdem das spezifische Gewicht der roten Blutkörperchen höher als das des Plasmas ist, senken sich die roten Blutkörperchen in dem Röhrchen ab, und man kann genau bestimmen, um wieviele Millimeter sich diese Erythrozyten in einer und in zwei Stunden abgesenkt haben. Diese Entmischung des Blutes sollte möglichst gering sein. Je höher die Blutsenkung ausfällt, das heißt je mehr eine Entmischung von Erythrozyten und Blutplasma stattgefunden hat, umso stärker ist dies ein Hinweis auf eine Entzündung irgendwo im Körper.

### Willkürliche „Normwerte“

Die Festlegung der sogenannten Normwerte für die Blutsenkung ist übrigens ein schönes Beispiel für die Willkür, mit der (nicht nur) in der Medizin bei der Festlegung dessen vorgegangen wird, was die Menschen als „normal“ ansehen.

Während noch vor 30 Jahren BKS-Werte bis maximal 5 mm als normal galten, sind diese Werte im Laufe der Jahre laufend angestiegen, und folgerichtigerweise findet man unter dem Stichwort „Blutsenkungsreaktion“ in Wikipedia inzwischen für Männer unter 50 Jahren die Empfehlung, dass die BKS unter 15 mm liegen und für Männer über 50 Jahre unter 20 mm sollte.

Das bedeutet, dass mit steigendem Alter zunehmende Entzündungen als „normal“ und damit als nicht bedenklich angesehen werden. Dabei sind die bereits gering erhöhten BKS-Werte – mehr als 2 mm in der ersten Stunde – ein klarer Hinweis auf eine irgendwo im Körper, und meistens leider diffus im gesamten Körper vorhandene „silent inflammation“.

### Gewichtszunahme im Alter

Irgendwie erinnert diese absolut willkürliche Festlegung von „Normwerten“ für die BKS an die Normwert-Empfehlungen bezüglich Körpergewicht oder Körperfett, die ebenfalls beide mit steigendem Lebensalter zunehmen, weil in der Tat die Menschen im allgemeinen mit steigendem Lebensalter schwerer und fetter werden.

Die Zunahme an Gewicht lässt sich nach heutigem Kenntnisstand sehr leicht erklären, und zwar aufgrund

der Tatsache, dass aufgrund der nicht artgerechten Ernährung der meisten Menschen mit Kochkost durch eine chemische Reaktion Schlackenstoffe gebildet werden, die der Körper weder verstoffwechseln, noch ausscheiden kann.

Diese altersgemäße Gewichtszunahme ist zwar bei den meisten Menschen „normal“ und wird konsequenterweise in die altersspezifischen Normwerte für das Körpergewicht einbezogen. Tatsächlich jedoch ist diese altersgemäße Gewichtszunahme keinesfalls „gesund“ und stellt einen Indikator für die zunehmende Verschlackung des Organismus dar, indem sie ein Hinweis auf eine „silent inflammation“ und damit ein Alarmzeichen für drohende (Alters-)Erkrankungen aller Art ist.

### Acrylamide und AGEs

Diese Schlackenstoffe entstehen insbesondere durch das Erhitzen von Nahrung. Diese Stoffwechselprodukte sind giftig und sogar krebserregend. Diese Substanzen werden summarisch als Acrylamide bezeichnet. Im amerikanischen Sprachgebrauch spricht man von den AGEs, als Abkürzung für Advanced Glycation Endproducts<sup>3</sup>. Diese Abkürzung beschreibt sehr plakativ die Wirkung der AGEs (AGE bedeutet auf Englisch das Alter oder die Alterung), denn diese Substanzen bewirken tatsächlich eine vorzeitige Alterung des Menschen.

Vor allem aber werden diese Stoffe im Zwischenzellgewebe, der sogenannten Grundsubstanz nach Pischinger (siehe Abb. 2) eingelagert, das ist die in dieser Abbildung punktiert dargestellte schwammartige Struktur der Grundsubstanz.

Je mehr AGEs im Zwischenzellgewebe, also in der Grundsubstanz eingelagert werden, desto mehr an biologisch wertlosem Schlackenmaterial sammelt sich im Körper an.

Es wird geschätzt, dass ein Normalköstler, das sind also jene Menschen, die sich vornehmlich von Kochkost ernähren, pro Tag etwa 1 bis 2 Gramm an AGEs – also zu gut Deutsch: Müll – im Körper einlagert. Das bedeutet also einen jährlichen Gewichtsanstieg von mehr als einem halben Kilogramm an Körpergewicht, bei dem es sich jedoch nicht um wertvolle biologische Substanz handelt, sondern schlicht um ausscheidungspflichtigen Müll, der im Körper mit herum geschleppt werden muss<sup>4</sup>.



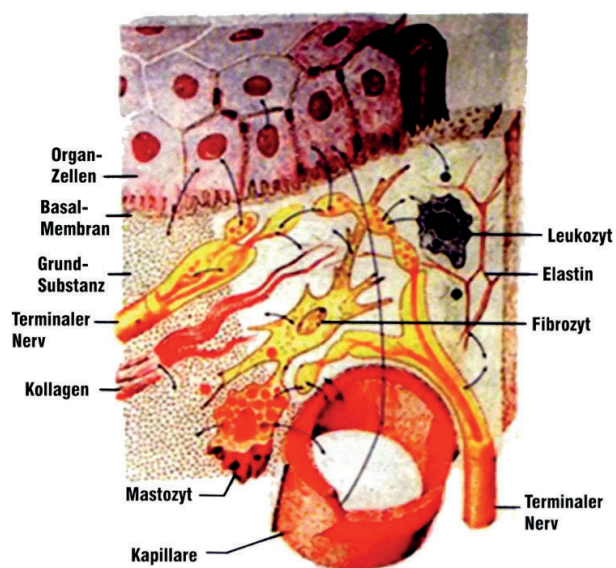


Abb. 2

Abbildung aus dem Buch „Das System der Grundregulation“ von Alfred Pischinger, Haug Verlag 1998. In der punktiert dargestellten schwammartigen Struktur, der sogenannten Grundsubstanz, früher auch als Bindegewebsmatrix bezeichnet, werden die täglich aufgrund der nicht artgerechte Ernährung – insbesondere durch Erhitzen der Nahrung – anfallenden Stoffwechselschlacken eingelagert. Dabei handelt es sich um AGES (advanced glykation endproducts), vor allem aus der Stoffgruppe der Acrylamide. Es wird geschätzt, dass pro Tag etwa 1 Gramm an diesen Schlacken eingelagert werden, die auch Lösungsmittelwasser binden, damit diese Schlacken nicht auskristallisieren. Durch diese Bindegewebs-Verschlackung kann es pro Jahr zu einer Gewichtszunahme bis zu einem halben Kilo kommen. Dieser Vorgang wird von der Medizin als normal angesehen und finden ihren Niederschlag in den altersgemäß angepassten „Normwerten“ für Körpergewicht, Körperfett und Wasseranteil des Körpers, um diese hochgradig krankmachende Realität zu verschleiern.

### Umstellung der Ernährung auf Fett-Verstoffwechslung als Gesundheitsbrunnen

Um die oben genannten Gesundheitsstörungen durch die „silent inflammation“ und dem daraus folgenden „leaky gut“ zu vermeiden, muss also zwingend die Insulinschaukel abgestellt werden. Mit anderen Worten sind die Kohlehydrate aus der Ernährung zu verbannen, das heißt stärkehaltige Produkte, wie Reis, Mais, Kartoffeln und vor allem die Getreideprodukte.

Andererseits müssen wir Nahrung zu uns nehmen, denn jede Zelle muss zwingend Energie in Form von ATP produzieren, um zu überleben.

Nachdem die Kohlehydrate als Ernährung sinnvollerweise gemieden werden sollten, bleiben noch die Eiweiße und die Fette als Energieträger übrig.

Nun ist aufgrund biochemischer Forschungen bekannt, dass auch die Eiweiße über einen bestimmten Stoffwechselweg, die sogenannte Gluco-Neogenese, (wörtlich übersetzt: Neubildung von Zucker) in Glucose umgewandelt werden können. Das heißt durch Eiweiße wird ebenfalls die Insulinschaukel angestoßen und damit wiederum der unglückselige mTOR-Mechanismus in Gang gesetzt. Aus diesem Grund sollte auch die eiweißreiche Nahrung, wie sie von zahlreichen Befürwortern der Paleo-Diäten vorgeschlagen wird, möglichst gemieden werden.

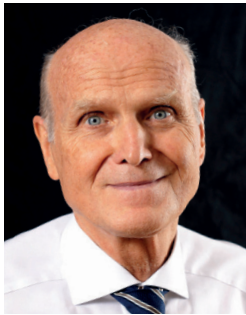
Was bleibt also als sinnvolle Ernährung übrig? Es sind die Fette. Diese haben gegenüber den Eiweißen und den Kohlehydraten den Vorteil, dass sie ohne Insulin oder andere Mediatoren in die Zelle aufgenommen werden können. Außerdem haben die Fette gegenüber den Kohlehydraten und den Eiweißen eine mehr als doppelt so große Energiedichte: Während Eiweiße und Kohlehydrate eine Energiedichte von 4,1 kcal pro Gramm haben, liegt die Energiedichte bei Fetten bei 9,3 kcal pro Gramm.

Alein diese mehr als doppelt so große Nährstoff-Dichte hätte gegen die Behauptungen von Ancel Keys hellhörig machen sollen. Es gab auch zahlreiche Kritiker, die jedoch von den Regierungen nicht gehört wurden.

Eine kanadische Studie von August 2015 wertete alle verfügbaren Studien zum Thema „gesättigte Fettsäuren“ bzw. „Trans-Fett-Säuren“ aus und bestätigte einmal mehr die gesundheitliche Unbedenklichkeit der gesättigten und ungesättigten Fettsäuren. Es ergab sich kein Zusammenhang zwischen Verzehr gesättigter Fette und Gesamtsterblichkeit, koronarer Herzerkrankung, Diabetes und Schlaganfall. Im Gegensatz dazu ergab sich ein signifikanter Zusammenhang dieser Erkrankungen mit dem Verzehr von Trans-Fetten<sup>5</sup>.







**Dr. med. habil. Dr. rer. nat.**

**Karl J. Probst**

Arzt für Naturheilkunde und Alternativmedizin, Naturwissenschaftler, Begründer der Rohkostbewegung in Deutschland, wissenschaftlicher Berater, Fachlicher Beirat des NEM e.V.

Dennoch weigert sich vor allem die heute immer mehr auf allen Gebieten als kriminell erkannte amerikanische Regierung, die fundierte Kritik an der herrschenden Ernährungslehre zur Kenntnis zu nehmen. Die Vasallenstaaten Europas haben natürlich diese kriminellen Machenschaften der USA ebenfalls wider besseren Wissens in Form der nationalen Ernährungsempfehlungen umgesetzt, siehe z. B. die Ernährungspyramide der deutschen Gesellschaft für Ernährung, Abb. 3

Es erscheint schwer vorstellbar, dass all den vielen hoch bezahlten offiziellen Experten die oben zusammengefassten ernährungsphysiologischen Untersuchungen, von denen es inzwischen eine unübersehbar Vielzahl gibt, unbekannt sein sollten und dass sie deshalb aus Unwissenheit weiterhin eine Ernährung mit Kohlehydraten, anstatt mit Fetten als Basisnahrung empfehlen.

Viel wahrscheinlicher ist die Vermutung, dass der Grund für diese längst als krankmachend erkannten Ernährungsempfehlungen in dem bekannten Gedicht von Eugen Roth pointiert thematisiert werden:

**Was bringt den Doktor um sein Brot?**

**a) Die Gesundheit, b) der Tod.**

Drum hält der Arzt, auf dass er lebe, uns zwischen beiden in der Schwebe.

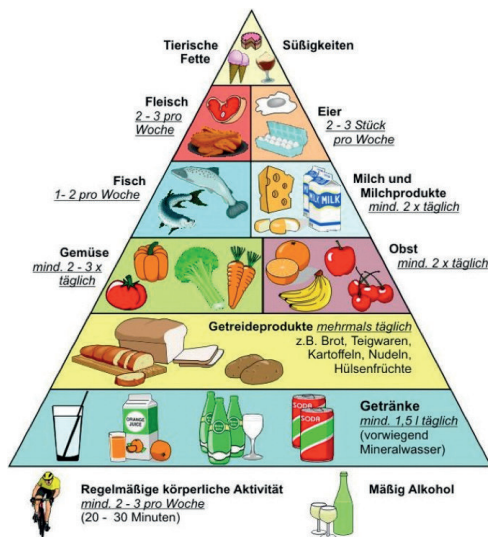


Abb. 3: Die Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, welche ähnlich auch in anderen westlichen Ländern gegeben werden: Grundlage der Ernährung sollen danach stärkehaltige Produkte sein, Fette sollen dem gegenüber möglichst gemieden werden – ganz im Gegensatz zu der inzwischen eindeutigen wissenschaftlichen Datenlage: Stärkehaltige Produkte benötigen zu ihrer Verstoffwechslung Insulin, und Insulin kann mittels des mTOR-Mechanismus als Hauptauslöser für Krankheiten aller Art angesehen werden.

**Quelle**

- 1 Keys A, Anderson JT, Grande F. Serum cholesterol response to changes in the diet: II. The effect of cholesterol in the diet. *Metabolism*. 1965 Jul;14(7):759-65.
- 2 Auriel A, Willette: Association of Insulin Resistance With Cerebral Glucose Uptake in Late Middle-Aged Adults at Risk for Alzheimer Disease. *JAMA Neurol*. 2015;72(9):1013-1020. doi:10.1001/jamaneurol.2015.0613.
- 3 Anne M. Minihane et al: Low-grade inflammation, diet composition and health: current research evidence and its translation. *British Journal of Nutrition*, Published online: 31 July 2015, DOI: <http://dx.doi.org/10.1017/S0007114515002093>
- 4 Somoza V.: Health implications of thermally processed foods—COST Action 927. *Mol Nutr Food Res*. 2006 Sep; 50(9):787-8.
- 5 de Souza RJ et al: Intake of saturated and trans unsaturated fatty acids and risk of all cause mortality, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: systematic review and meta-analysis of observational studies. *BMJ*. 2015 Aug 11;351:h3978. doi: 10.1136/bmj.h3978.