

3.1 Wie laufen die grundlegenden Krankheitsprozesse ab?

Im Folgenden werde ich Ihnen die relevanten Krankheitsprozesse aufzeigen und diese so erklären, dass Sie die grundlegenden Abläufe, die zu den verschiedenen Krankheiten führen, verstehen können. Dieses Verständnis und die Erkenntnis sind wichtig, um die Wahrheit über die Ernährung erkennen zu können.

Das Wichtigste bei diesem schwierigen und ausführlichen Thema ist, den Überblick zu haben und auch immer zu wahren.

Deshalb habe ich den „Baum der Erkenntnis von Gut und Böse“ aus der Bibel etwas umgestaltet.

3.1.1 Gibt es eine gemeinsame Ursache von Krankheit?

Um die verschiedenen Krankheiten richtig verstehen zu können, sollten wir uns erst einmal auf die Suche nach dem gemeinsamen Nenner aller Krankheiten machen – die Therapie dieser gemeinsamen Ursache wäre sozusagen der „Heilige Gral der Medizin“.

Alle Überlieferungen beschreiben den „Heiligen Gral“ als ein wundertätiges Gefäß in Form einer Schale oder eines Kelchs. Er soll Glückseligkeit, ewige Jugend und Speisen in unendlicher Fülle bieten. Die Ritter der Tafelrunde waren auf der lebenslangen Suche nach dem „Heiligen Gral“, ohne ihn aber je zu finden.

Gibt es denn dann den „Heiligen Gral der Medizin“, den gemeinsamen Faktor, der zwischen Gesundheit und Krankheit entscheidet?

Der „Heilige Gral der Medizin“ muss etwas absolut Wichtiges, Unentbehrliches, Lebensnotwendiges für das menschliche Leben sein:

- **Handy** - für manche vielleicht
- **Unterkunft** - haben einige Obdachlose auch nicht, sind aber trotzdem am Leben
- **Familie** - ist schön sie zu haben - aber lebensnotwendig auch nicht
- **Bewegung** - wie einige besondere Exemplare der Spezies Mensch zeigen, geht's auch ohne Bewegung, z.B. war der schwerste lebende Mensch mit seinen 560 kg schon lange nicht mehr joggen
- **Nahrung und Nährstoffe** - jetzt kommen wir der Sache schon näher, aber ob Fleisch oder Brot, es reicht trotzdem zum Leben. Der menschliche Organismus kann alle Nahrungsmittel verstoffwechseln. Er kann sogar 30 - 100 Tage ohne Nahrung überleben.
- **Wasser** - es wird immer wärmer! Ohne Wasser kann der Mensch nicht länger als 10 Tage überleben.
- braucht man noch irgendwas? Ach ja - **Sauerstoff**, ohne ihn geht's nur ein paar Minuten!
- warum ist der Sauerstoff so wichtig, was machen wir mit Sauerstoff?
- **Energie**, biochemische Energie, die jede Zelle in jedem Augenblick antreibt.

Energie ist Leben

Der „Heilige Gral der Medizin“ ist ohne Zweifel: **Energie** - Energie ist Leben!

Für die Energiegewinnungsprozesse benötigt der Organismus verschiedene Nährstoffe und genügend Sauerstoff in der Zelle. Jede erfolgreiche Therapie verbessert direkt oder indirekt die Durchblutung, dadurch die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung und Sauerstoffverarbeitung der Zelle und somit das Energieniveau der Zelle.

Sauerstoffmangel = Energiemangel = Krankheit

Der „Heilige Gral der Medizin“ ist die Verbesserung des Sauerstoffmangels und dessen Verarbeitung in der Zelle!

Nur durch den Sauerstoff ist eine ausreichende Energiegewinnung möglich.

Alle grundlegenden Stoffwechselprozesse sind darauf ausgelegt, genügend Sauerstoff und Nährstoffe in die Zelle zu transportieren und dort zu verarbeiten, um der Zelle eine optimale Energiegewinnung zu ermöglichen.

Ein Energiemangel in der Zelle ist die gemeinsame Ursache aller Krankheiten.

In der Zelle wird mit Hilfe von Sauerstoff in den Mitochondrien Energie gewonnen. Die Mitochondrien sind also die Kraftwerke der Zelle und somit der Reaktor für Gesundheit und Leben! (siehe 3.1.2.2.1)

Wenn Sie nun den

Baum der Erkenntnis von Gesundheit und Krankheit

auf Seite 149 (Abbildung 69) studieren, wird alles klar und verständlich.

Die gemeinsame Ursache, sozusagen der gemeinsame Stamm aller Krankheiten, ist also ein Energiemangel der Zelle.



Jede Körperzelle leidet unter diesem Energiemangel, denn dadurch sind alle Stoffwechselprozesse der Zelle eingeschränkt. Der Mangel an Energie führt - je nach betroffener Zelle - zu

den unterschiedlichsten **Erkrankungen**, den „Früchten“ des Baumes.

Die Sauerstoffwege, von der Aufnahme bis zur Verarbeitung, sind die Wurzeln des Baumes. Der Sauerstoffmangel kann absolut sein, d.h. es ist zu wenig Sauerstoff an der Zelle - oder aber relativ, d.h. es ist genügend Sauerstoff vorhanden, kann aber in den Mitochondrien - aus verschiedenen Gründen - nicht verarbeitet werden.

Der **absolute Sauerstoffmangel** wurzelt in

1. Störungen der **Sauerstoff-Aufnahme** in der Lunge

- durch Sauerstoffmangel in der Luft
- durch Atemstörungen, die nicht genügend Luft in die Lunge bringen
- durch Lungenerkrankungen, die die Sauerstoffaufnahme erschweren

2. Störungen des **Sauerstoff-Transports** im Blut

- durch einen Mangel an roten Blutkörperchen
- durch Fehlbildungen der roten Blutkörperchen

3. Störungen der **Sauerstoff-Abgabe** in die Zelle

- aufgrund von Kreislaufschwäche, Blutdruckabfall
- durch eine örtliche Durchblutungsstörung

Beim **relativen Sauerstoffmangel** liegen

4. Störungen der **Sauerstoff-Verarbeitung** in der Zelle zugrunde.

Die Sauerstoffverarbeitung geschieht in den Mitochondrien, in den Kraftwerken der Zelle, in denen unser Lebensfeuer brennt.

Diese Kraftwerke wollen wir deshalb anschließend genauer betrachten, denn hier entsteht Gesundheit oder Krankheit!

Störungen der Sauerstoffverarbeitung entwickeln sich auf dem Nährboden von verschiedensten, grundlegenden Faktoren. Wobei die Gretchenfrage der Therapie sein sollte:

Welche Faktoren kann ich nicht verändern, welche aber kann ich verändern?

*„Lieber Gott gib mir
die Geduld das hinzunehmen, was ich nicht ändern kann,
die Kraft und den Mut zu ändern, was ich ändern kann und
die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“*

Unbekannt

Deshalb wollen wir diese krankheitsfördernden Faktoren einmal genau analysieren.

Grundlage der Gesundheit ist die Ernährung - gleichzeitig gibt es keinen krankheitsfördernden Faktor, der so einfach und so schnell zu verändern ist wie die Ernährung - und zwar von Ihnen selbst! Denn was **Sie** essen oder nicht essen, was **Sie** sich also täglich in den Mund schieben, das liegt im wahrsten Sinne des Wortes „in Ihrer eigenen Hand“.

Genau aus diesem Grunde habe ich auch dieses Buch geschrieben. **Sie halten die Fäden Ihrer Gesundheit selbst in der Hand.** Deshalb wollen wir die veränderlichen Faktoren ihrer Krankheit anpacken – mit Hilfe von artgerechter Jäger+Sammler- Ernährung.

Der wichtigste Faktor für Krankheitsprozesse ist eine

Fehlernährung und dadurch Nährstoffmangel:

Aminosäuren, Fettsäuren, Zucker, Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine

Diese Fehlernährung mit Nährstoffdefiziten reduziert natürlich die Belastbarkeit der Zelle und deshalb auch von Ihnen.

Wenn die Belastbarkeit geringer ist als die täglichen Belastungen, dann sind Krankheitsprozessen Tür und Tor geöffnet.

Deshalb ist es wichtig, die Belastbarkeit mit einer optimalen, nährstoffreichen Ernährung und mit dem Auffüllen von Nährstoffdefiziten zu erhöhen.

Gleichzeitig sollten Sie versuchen, die Belastungen zu reduzieren.

Hierbei sind natürlich sehr viele Belastungsfaktoren möglich:

Stärke und Zucker, Bewegungsmangel, Allergien, Verletzungen, Infekte, Gendefekte, psychische und körperliche Belastungen, Medikamente, Genuss- u. Umweltgifte, uvm

Manche dieser Belastungsfaktoren können Sie verändern, andere wiederum nicht. Deshalb mein Rat an Sie: Verändern Sie alles, was Sie verändern können, beginnen Sie bei den einfachen Dingen, am besten beim Essen.

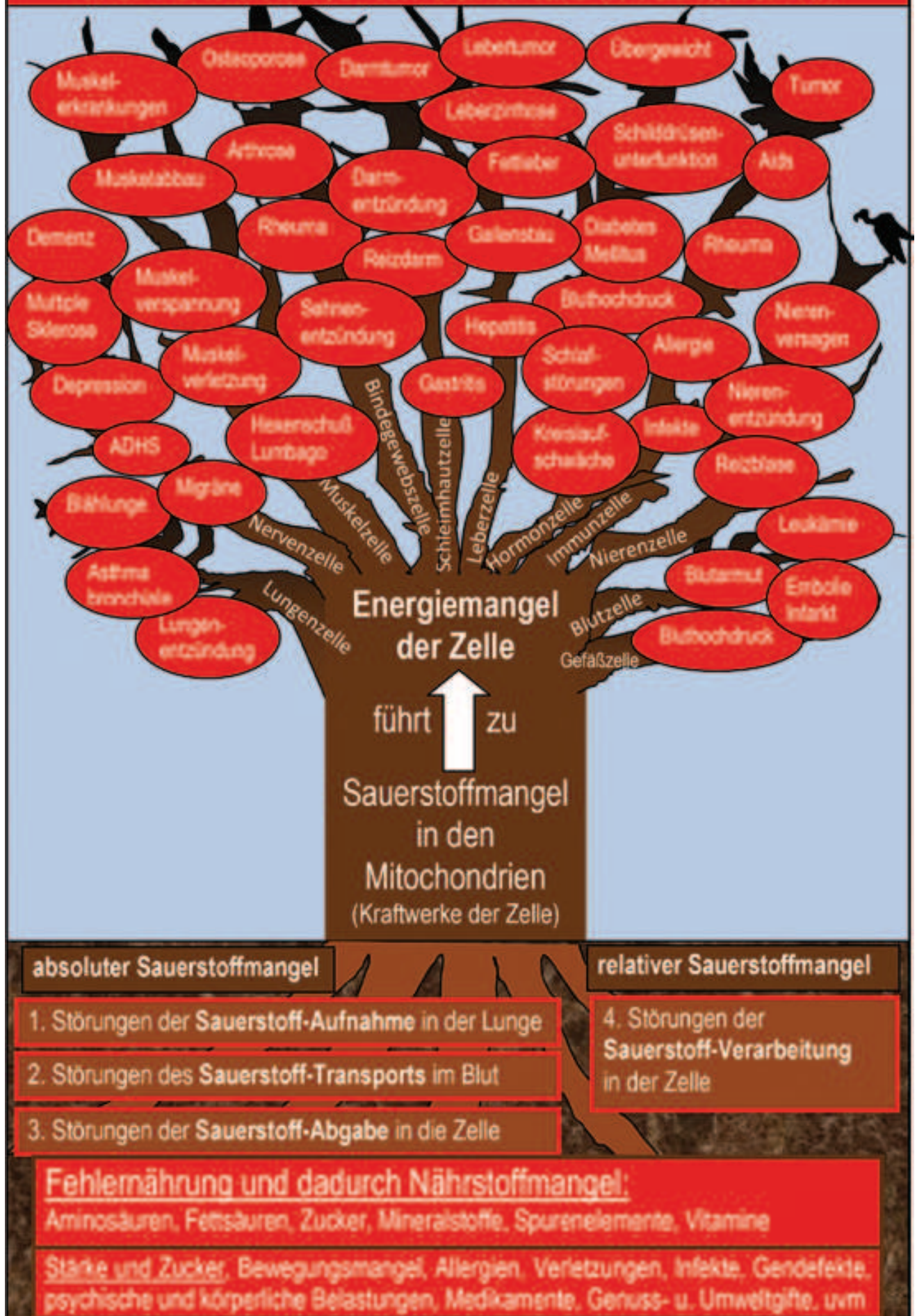
Verzichten Sie auf Stärke, dadurch sparen Sie riesige, unvorstellbare Zuckermengen, die Entzündungen und Krankheiten hervorrufen (siehe Teil 4).

Es gibt genügend Belastungsfaktoren, die Sie nicht verändern können, deshalb nutzen Sie die Gelegenheiten, die veränderbaren Belastungsfaktoren zu eliminieren.

Grundlage der Gesundheit ist die Ernährung!

Prophylaxe und Therapie
durch
ARTGERECHTE
ERNÄHRUNG

Baum der Erkenntnis von Gesundheit und Krankheit (Abb. 60)



Wie das die Zelle genau bewerkstelligt, will ich anhand der folgenden Übersicht (Abb.70) aufzeigen.

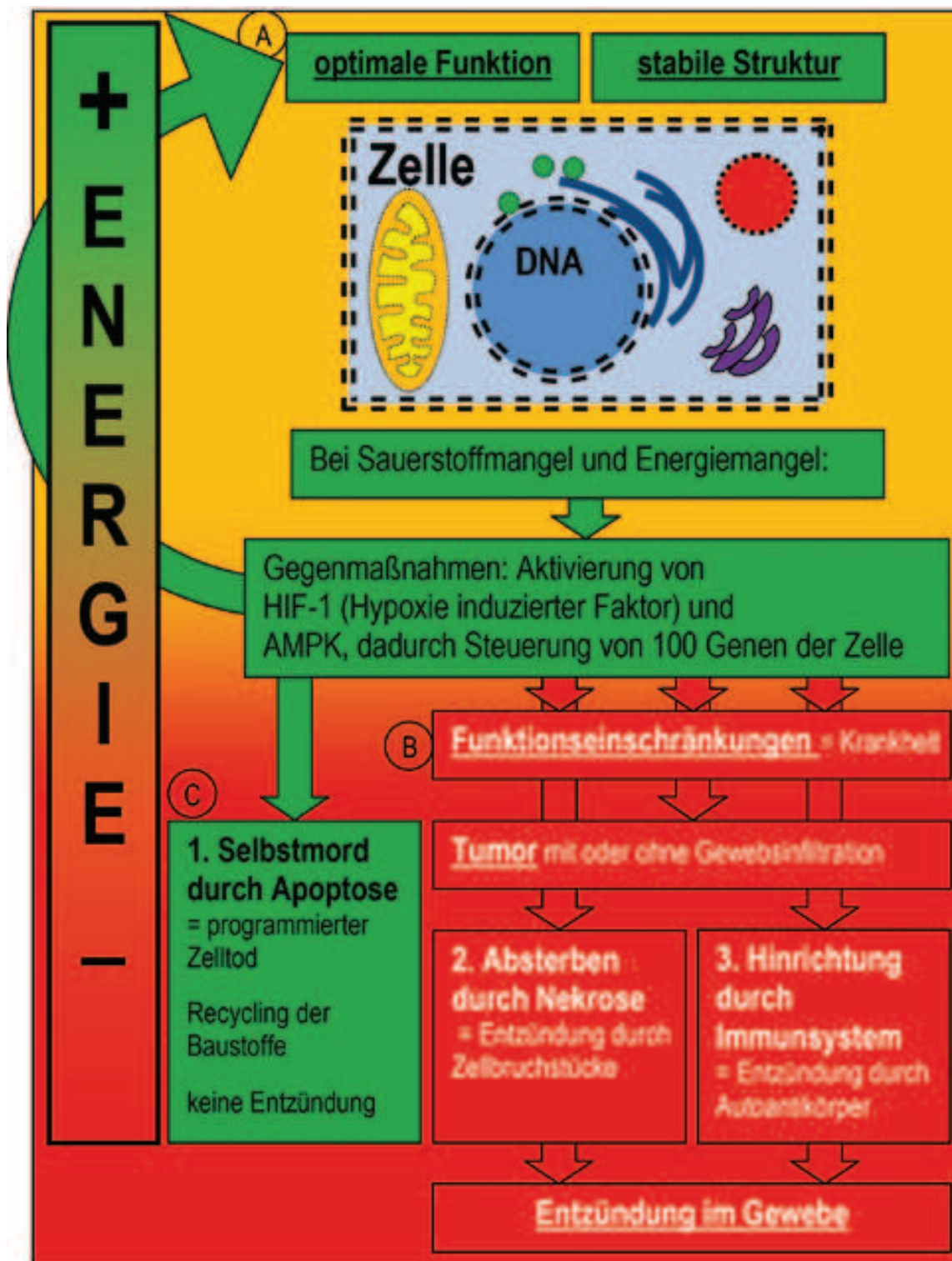


Abb. 70: Stoffwechselregulation der Zelle, Krankheitsprozesse in Abhängigkeit des Energieniveaus

Wenn Sie diese Übersicht einmal genau betrachten, dann sehen Sie auf der linken Seite den Energiebalken, der das Energieniveau anzeigt. Die Zelle benötigt ständig und dauernd genügend Energie für eine optimale Funktion und stabile Struktur. Sie versucht ein optimales Energieniveau aufrecht zu erhalten.

Sinkt der Sauerstoffgehalt und somit auch das Energieniveau ab, so schüttet die Zelle verschiedene Botenstoffe aus, um mit entsprechenden Gegenmaßnahmen genügend Energie für die Zellfunktion bereitzustellen.

Wenn diese Gegenmaßnahmen greifen, ist die optimale Zellfunktion und eine stabile Zellstruktur wieder gewährleistet (A).

Reichen die Gegenmaßnahmen nicht aus, um eine optimale Funktion wiederherzustellen, so muss die Zelle durch den Energiemangel einige Zellfunktionen auf Sparflamme laufen lassen. Das führt zu **Funktionseinschränkungen** und damit zur Krankheit (B).

Ist das Energieniveau zu niedrig für das Überleben der Zelle (C), so kommt es zum Zelltod. Hierfür gibt es prinzipiell 3 Möglichkeiten:

1. Die Zelle begeht Selbstmord. Sie löst den programmierten Zelltod, die **Apoptose (1)**, aus. Hierbei wird über verschiedene Enzymschritte die Selbsterlegung der Zelle eingeleitet. Die Zelle schrumpft, bis sie sich in alle Einzelbauteile zerlegt und somit vollständig aufgelöst hat. Die einzelnen Baustoffe werden hierbei vom Gewebswasser zum Recycling aufgenommen.

Die Apoptose ist beim Zelltod immer 1. Wahl und stellt den ganz normalen Ablauf des Zelltods dar, wie er ständig - milliardenfach - in jeder Sekunde abläuft. Das umliegende Gewebe wird hierbei in keinsten Weise belastet oder geschädigt.

Schafft es die Zelle aber nicht, sich selbst zu eliminieren, müssen Ersatzstrategien dafür sorgen, dass die kranke Zelle aus dem Gewebsverband entfernt wird.

2. Durch den Energiemangel der Zelle kommt es zum Anschwellen und anschließend zum Platzen der Zelle - sie stirbt durch **Nekrose (2)** ab. Hierbei verteilen sich die großen Zelltrümmer im umliegenden Gewebe und es werden **Entzündungsreaktionen** ausgelöst, um das Gewebe wieder zu reinigen.

3. Die kranke Zelle wird durch ihre fehlerhafte Struktur vom **Immunsystem (3)** als körperfremd angesehen und es werden Abwehrstoffe (= Antikörper) gegen diese ehemals körpereigene Zelle - also Autoantikörper - gebildet, um die Zelle abzutöten.

Durch diese Immunreaktion mit Hilfe von Antikörpern werden im Gewebe mit Botenstoffen **Entzündungsreaktionen** ausgelöst. Diese Autoantikörperreaktion ist charakteristisch für alle rheumatischen Erkrankungen.

Kann die kranke Zelle trotz aller Maßnahmen nicht absterben (Apoptose), platzt sie auch nicht (Nekrose) und kann sie auch nicht abgetötet werden (Immunsystem), so lebt sie im Vergärungsstoffwechsel - wie ein untoter Zombie - auf einem sehr niedrigen Energieniveau mit massiv eingeschränkter Zellfunktion weiter - somit hat sich die Zelle zu einer **Tumorzelle** entwickelt.

Sie sehen, die Zelle ist Dreh- und Angelpunkt unseres Gesamtstoffwechsels und mit Hilfe der 100 Billionen Stimmen regulieren die Zellen im Kollektiv unseren Stoffwechsel und entscheiden somit über Gesundheit und Krankheit.

Wie gelingt das der Zelle im Einzelnen? Welche Stoffwechselschritte laufen hierbei ab und welche Nährstoffe sind dazu nötig?

Hierfür möchte ich Ihnen einen kurzen Überblick über die Zelle geben.