

Dr. med. Kurt Mosetter

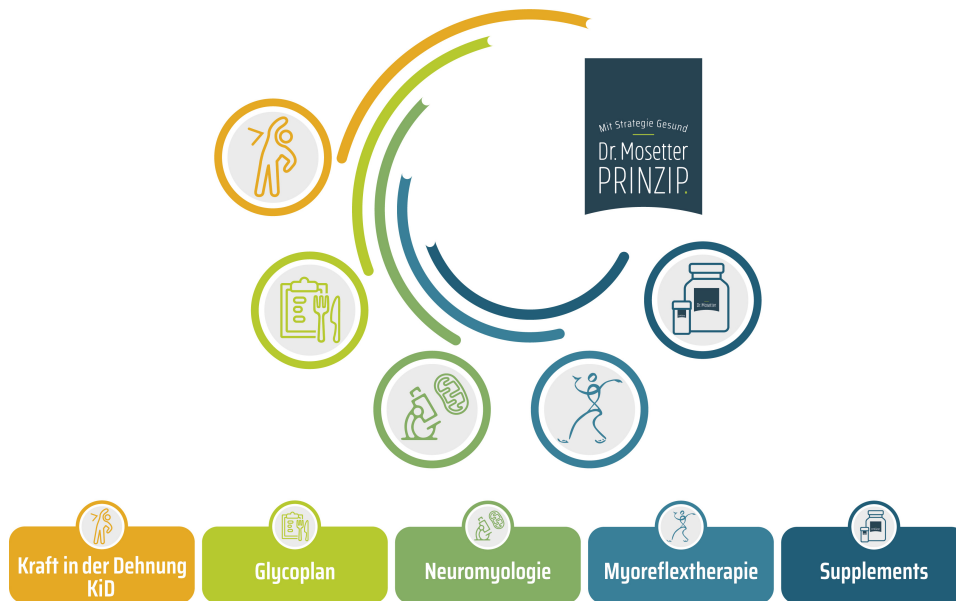
Eine gesunde und hilfreiche Ernährung für Kinder und Heranwachsende

Auszug aus

Kinder – für eine erweiterte Heilkunde

© 2012, 2026 | Dr. Mosetter Prinzip - Vesalius Konstanz

Zu viel Zucker stört die Gehirnfunktionen.....	3
Hitliste der Unverträglichkeiten	4
Hintergründe	4
Sieben Ableitungen	6
„Pia“	9
„Mein Aufsatz zum glutenfreien Glycoplan“	11
Gesunde Fette	11
Unser Stoffwechsel und seine „therapeutische Hand“	13



Dieses Werk - einschließlich aller seiner Teile - ist urheberrechtlich geschützt. Jede auch auszugsweise Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Rechte des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen, Zeichnungen, Graphiken und ebenso für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen usw..

Myoreflextherapie ist ein eingetragenes Warenzeichen.

Alleinige Berechtigung zur Myoreflextherapie-Autorisation obliegt Dr. med. Kurt Mosetter. Die persönliche, praktische und erfolgreiche Teilnahme an einer Myoreflextherapie-Ausbildung ist die Grundbedingung, um diese Autorisation / Qualifikation zu erlangen. Dies dient dem unbedingten Schutz der Patienten.

Dieser Text soll nur als Informationsquelle dienen. Die praktische Anwendung und Umsetzung der beschriebenen Methode ist Angehörigen der professionellen und zugelassenen Heilberufe, wie Ärzten, Heilpraktikern und Physiotherapeuten vorbehalten - und dieses nur in dem Umfang, als sie nach entsprechender Ausbildung von Herrn Dr. med. Kurt Mosetter hierzu ausdrücklich schriftlich ermächtigt wurden.

Die Anwendung der Myoreflextherapie / Neuromyologie ohne die vorstehend genannte Ausbildung / Autorisation durch nicht geschulte und damit nicht berechnete Personen kann zu Schäden bei den behandelten Personen führen. Hierfür ist ausschließlich der Anwendende verantwortlich; in keinem Fall können der Verlag oder die Autoren hierfür eine Haftung übernehmen.

Eine Haftung des Verlags, des Vertriebs und der Autoren für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Soweit Angaben über Dosierungsanleitungen oder Applikationsformen enthalten sind, sind diese unter allen Umständen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall und in eigener Verantwortung zu überprüfen.

Website: www.mosetter.de

Kontakt: reiner@mosetter.de

Dr. Mosetter Prinzip - Vesalius GmbH | Obere Laube 44 | 78462 Konstanz

[2012]

Zu viel Zucker stört die Gehirnfunktionen

„Zucker und mit raffiniertem Zucker zubereitete Nahrung wird schnell verstoffwechselt und sollte vermieden werden, weil Kinder darauf mit auffälligem Verhalten reagieren: Raffinierter Zucker kann dazu führen, dass kurzfristig zu viel Energie zur Verfügung steht und der Energiepegel plötzlich unter das notwendige Niveau fällt. Man spricht von Unterzuckerung. Die Folgen: Viele Kinder, die morgens eine Milchschnitte beziehungsweise ein ähnliches Produkt zum Frühstück essen, reagieren gereizt, hyperaktiv oder sogar böseartig und aggressiv. Schon in der Mitte des Vormittages sackt die Leistungskurve der Kinder, die Süßigkeiten gegessen haben, ab. Sie können sich nur noch schlecht konzentrieren, sind leicht abzulenken und werden müde.

Professor Egger, der sich seit Jahren intensiv mit dem Einfluss der Ernährung auf das Verhalten von Kindern beschäftigt, sagt zum Zucker: *Zucker wirkt eindeutig als Auslöser und Verstärker von Überaktivitätssymptomen.* Er geht so weit, den hohen Konsum von Zucker und Süßigkeiten bei Kindern und Erwachsenen, für den die Eltern die Verantwortung tragen, als ‚Körperverletzung‘ zu bezeichnen. Egger: *Es kommt zu Gärungszuständen, und die körperliche Darmflora nimmt Schaden. Auf diese Weise verstärkt sich auch bei genetischer Disposition eine Nahrungsmittelallergie.* Die mit einer Unterzuckerung einhergehenden Symptome wie Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Gereiztheit, Aggressivität, Zitterigkeit und zunehmende Unruhe machen den Kindern und ihrer Umgebung zu schaffen. Um einer Unterzuckerung vorzubeugen, empfiehlt Egger eine stark kohlenhydratreduzierte Kost, wobei vor allem raffinierte Kohlenhydrate durch Rohkost zu ersetzen sind. Er verbietet Kindern mit ADS Zucker, Kekse und Süßigkeiten.

Sehr ausführlich beschreibt die Kinderärztin Dr. Mary Ann Block in ihrem aufrüttelnden und inspirierenden Buch ‚No More Ritalin‘ die dramatischen Folgen einer Unterzuckerung, die oft fälschlich mit ADS diagnostiziert wird. Unterzuckerung oder Hypoglykämie ist ihrer Erfahrung nach „das

bedeutendste zugrunde liegende Problem, das ich bei Kindern mit Verhaltensproblemen finden kann.“¹

Hitliste der Unverträglichkeiten

1. Getreide, Gluten: also Weizen, Malz, Dinkel, Gerste, Hafer, Roggen. Bei weniger Glutenanteil Einkorn, Emmer, Kalmut
2. Kuhmilch und Kuhmilchprodukte
3. Hühnereiweiß
4. Soja
5. Für Europäer: Kiwis, Orangen
6. Erdnüsse, Haselnüsse

Hintergründe

Von der Entwicklungs- und Evolutionsbiologie abgeleitet, gibt es eine Reihe von heute sehr verbreiteten Nahrungsmitteln, welche über Jahrtausende in der Entwicklung der Menschen überhaupt keine Rolle spielten – und an welche sich unser Organismus in sehr kurzen Zeitfenstern gar nicht oder nur begrenzt anpassen konnte.

Vielfach stellen die zu häufige und mengenmäßig zu hohe Belastung und das einseitige Nahrungsmittelbelastungsmuster das Hauptproblem dar. So wurden bis in die Steinzeit Getreide, Milch und Soja gar nicht genutzt. Je nach Region und von der Jahreszeit abhängig spielten kleine Mengen von Beeren, Früchten und Honig als Kostbarkeit eine Rolle für die Breite des Nahrungsangebotes. Hauptnahrungsmittel waren Wildkräuter, Wurzeln, Gemüse, Salate, Nüsse, Fleisch und Fisch.

Je nach Lebensregion variierte der prozentuale Anteil von Fleisch und Fisch zwischen 90% und 40%. In der Übersicht aller zur Verfügung stehenden Untersuchungen zeichnet sich ein harmonisches Verteilungsmuster mit 33% Proteinanteil, 33% Fett und 33% langkettigen Kohlenhydraten ab.²

Sehr sicher ist auch die Erkenntnis, dass die sprunghafte Entwicklung des Gehirns des Menschen über die Nutzung von Fleisch als Nahrungsquelle und den Prozess des „Kochens“

¹ Simonsohn, Barbara (2001). Hyperaktivität. Warum Ritalin keine Lösung ist. München: Goldmann/Arkana. S. 138f.

² Paul, S. (2012). Paläopower: Das Wissen der Evolution nutzen für Ernährung, Gesundheit und Genuss. München: C.H.Beck.

einen großen Schub erlebte. Kochen tötet pathogene und toxische Keime ab und steigert die Bioverfügbarkeit vieler Pflanzenstoffe.

Vom Schritt aus der Paläo-(Alt-)Steinzeit zur Jungsteinzeit entwickelten sich aus den ursprünglichen Jägern und Sammlern einige Linien zu den ersten sesshaften Ackerbauern mit Viehwirtschaft. Diese Gruppe entwickelte ein selbst heute noch junges und anfälliges Enzym, die Lactase, um die Laktose aus Milch als Nahrungsmittel nutzen zu können.

Die Nachfahren dieser Bevölkerungsgruppen haben heute eine gute Kapazität ihrer Enzyme, mit Milchzucker zurecht zu kommen – wenn die mengenmäßige Überfrachtung nicht überschritten ist und der Darm gesund ist.

Neben der Laktosebelastung umfasst die Problematik der Kuhmilch gleich mehrere weitere Aspekte. Die hochgezüchtete Milchkuh ist gezeichnet durch eine Serie von sehr stark aktiven Wachstums- und Proliferationsfaktoren. Der Hauptübeltäter in diesem Sinne ist der starke Bruder des “Insulin-ähnlichen Wachstumsfaktors“ IGF1.

Ebenso wie Insulin verursacht er entzündliche Veränderungen, Hauterkrankungen, Akne, Energieversorgungsstörungen und Entgleisungen des Zuckerhaushalts.³

Als Anekdote sei hier ergänzt: Außer dem Menschen gibt es keine Säugetiere, die nach dem Säuglingsalter Milch trinken – und weder Elefanten noch Gorillas oder Giraffen leiden unter Osteoporose.

Die von den Jägern und Sammlern abstammenden Bevölkerungszweige haben bis heute eine starke Laktoseintoleranz und können durch den Verzehr von Kuhmilchprodukten ernsthaft krank werden. Die sesshaften Bevölkerungsgruppen haben in der Jungsteinzeit vor ca. 10.000 Jahren begonnen, Getreide anzubauen. Die alten Getreidesorten wie das „Waldstaudenkorn“ (Ur-Ur-Roggen), das nur alle zwei Jahre Erträge einbrachte, Einkorn, Emmer und Kalmut waren nur durch einen sehr geringen Getreidekleberanteil – Gluten – belastet.

Zudem wurden bis vor ca. 50 Jahren Getreideprodukte und Brot nicht mit hohen Glutenanteilen hochgezüchtet und als Junkfood genutzt. Auch die im Tagesablauf ständige

³ Melnik, B. (2009). Milchkonsum: Aggravationsfaktor der Akne und Promotor chronischer westlicher Zivilisationskrankheiten. JDDG: Journal der Deutschen Dermatologischen Gesellschaft. 7(4). 364-370. // Melnik, B.C. (2009). Milk - the promoter of chronic Western diseases. Med Hypotheses. 72(6). 631-9.

Verfügbarkeit und einseitige Nutzung waren bis dahin unbekannt.

Sieben Ableitungen

Als kleines Resümee und erste Ableitung:

Auf dem Weg zur Genesung von sehr vielfältigen Erkrankungen sollten Ihre Kinder den Konsum von Getreide und Kuhmilchprodukten sehr stark reduzieren – und unter bestimmten Umständen über acht Wochen ganz meiden!

Sehr viele Kinder leiden nicht an einer primären Zöliakie, sondern erkranken an sekundären Überlastungen und Unverträglichkeiten von Gluten und Laktose. Der Cocktail aus Brot, Pasta, Kuhmilch, Zucker, Süßgetränken und Konservierungsstoffen leitet sekundäre Fruktoseintoleranzen, Histaminintoleranzen, Hühnereiweißunverträglichkeiten und pseudoallergische Reaktionen gegen Erdnüsse, Haselnüsse und Stabilisatoren wie Phosphate, Nitrate, Glutamat, Pökelsalze, Aspartam, Hefe und schlechte Transfette ein.

Die zweite Ableitung für Ihre Kinder:

Über einen Zeitraum von drei Monaten sollten Ihre Kinder auf Süßgetränke, Süßigkeiten, Maissirup Produkte, verarbeitetes Fleisch, Wurstwaren, Fertigprodukte, Erdnüsse und Haselnüsse verzichten!

Sehr viele Nahrungsmittel enthalten große Mengen schädlicher und giftiger Fette. Die krank machende Wirkung gehärteter Fette wurde vor mehr als 50 Jahren pioniermäßig und konsequent von der Biochemikerin Johanna Budwig erörtert und im Detail erläutert. Die Fachgesellschaften der anthroposophischen Ärzte engagierten sich schon seit rund 100 Jahren für eine natürliche Ernährung und gegen schlechte Fette, Weißmehl, Zucker und „schlechtes“ Fleisch.

Aus der Sicht der Evolutionsbiologie haben sich unsere Vorfahren fettreich ernährt. Die Quelle für wertvolle Fette waren verschiedene Nüsse, Mandeln, Pilze, Wurzeln, Oliven, Nachtkerzen und auch tierisches Fett. Tierisches Fett von Gras weidendem Rind, Wild, Schaf, Ziege oder von Fischen besitzt einen sehr hohen Nährwert. Diese Fette waren jedoch nicht

mit Konservierungs- und Zusatzstoffen belastet oder modifiziert und oxidiert toxisch.

Die dritte Ableitung für Ihre Kinder:

Bringen Sie Walnüsse, Fisch (Bachforelle), Pilze, Oliven, Nachtkerzen und Weiderindfleisch auf den Tisch. Die Fette von natürlichen Ziegen- und Schafmilchprodukten können den Speiseplan genauso ergänzen wie Eier von Huhn und Ente in Bioqualität.

Ganz sicher entpuppte sich der natürliche, aufgrund der Evolutionsbiologie physiologische Speiseplan als proteinreich. Wertvolle Proteine finden sich in allen Wildkräutern, Pilzen und Hülsenfrüchten. Eine besonders wertvolle Quelle für Proteine stellte das Fleisch von frei weidenden oder wilden Tieren dar.

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass zu hoher Fleischkonsum das Risiko für eine Reihe von Erkrankungen drastisch erhöht. Magen-Darm-Erkrankungen und Krebserkrankungen stehen dabei an erster Stelle. Die genauen Analysen, z. B. von World Cancer Research Found, in welchen 485.000 wissenschaftliche Arbeiten und letztendlich rund 7.000 Langzeitstudien analysiert werden konnten, offenbarten jedoch, dass es das belastete, verarbeitete Fleisch (reich an Stabilisatoren, Konservierungsstoffen, Geschmacksverstärkern, Glutamat, Aspartam, Maisstärke, weißem Zucker, Hartweizengrieß, Nitrat, Erdnussbutter, Haselmark und Laktose) ist, welches krank macht.

Die vierte Ableitung für Ihre Kinder:

Gönnen Sie sich und Ihren Kindern Meeresfisch aus Wildfang, Filet und Rücken vom Gras fressenden und freilaufenden Weiderind und Wild, das Brustfleisch von Biohühnern und Truthahn, zusammen mit Wildkräutern, Pilzen, Hülsenfrüchten, Nüssen und Gemüse.

Wenn Sie und Ihre Kinder sich entschieden haben, vegetarisch zu leben, ist dies selbstverständlich möglich. Allerdings ist es nötig, den Protein- und Fettanteil gezielt abzudecken.

Die fünfte Ableitung für Ihre Kinder:

So sollten Sie sehr viele Wildkräuter, gezielt Bioeier von Ente und Huhn, gut dosierte Mengen von Ziegen- und Schafmilchprodukten (Joghurt und Käse), viele Hülsenfrüchte und Gemüse, Nüsse, Pilze und wertvolle Öle auf den Tisch bringen.

Die sechste Ableitung für Ihre Kinder:

Reduzieren Sie alle Sojaprodukte drastisch! Der regelmäßige Verzehr von Soja ist dabei kontraproduktiv. Soja gehörte weder bei unseren Vorfahren noch in Japan oder China zu den natürlichen Nahrungsmitteln. Nur in kleinsten Mengen, fermentiert oder gekeimt, verzierte Soja den Küchentisch. Soja leitet einen löchrigen Darm (leaky gut), sekundäre Unverträglichkeiten, Mineralstoffmangelsyndrome und stille Entzündungen im Darm, im Muskelsystem und in den Gelenken ein.

Die siebte Ableitung für Ihre Kinder:

Akzentuieren Sie den Fruchtekonsum Ihrer Kinder! Glucose- und Fructose arme Früchte sind sehr gesund, wie z. B. Himbeeren, Heidelbeeren, Rhabarber, Aprikosen, Honigmelone, Ananas, Grapefruit eignen sich hervorragend als Ersatz für schlechte Zucker!

Detaillierte Analysen des Konsumspektrums von Früchten, sowohl bei unseren Vorfahren als auch in „Primitivkulturen“ und Naturvölkern – zudem verstreut über unterschiedliche Breitengrade, bringen weiteres Licht in den dunklen einseitigen Alltag.

So ist die genetische Anlage für den Transport und die gelingende Verarbeitung von Fruchtzucker je nach Breitengrad sehr unterschiedlich. Während Kinder, die aus der Nähe des Äquators stammen, sehr viele Früchte gut vertragen, sinken diese Fähigkeiten in den Breitengraden in der Schweiz und weiter in den Norden bis nach Norwegen steil ab.

Während in nordischen Regionen saisonal begrenzte Mengen „essenzieller“ und „gesunder“ Zucker aus Beeren, Rhabarber, Aprikosen oder Pfirsich meist gut verstoffwechselt werden können, alte Apfelsorten die Küche maßvoll ergänzen können und kleine Mengen an Honig machbar sind, wirkt sich der über das ganze Jahr regelmäßige Konsum von Fruchtsäften, Orangen, Weintrauben, Bananen, Birnen und Südfrüchten sehr belastend aus.

Bei schon bestehender Darmproblematik können neben zu vielen Früchten und Soja noch weitere Nahrungsmittel den Darm angreifen. So enthalten die schon von der heiligen Hildegard von Bingen geächteten Nachtschattengewächse sogenannte Lektine, welche im Darm wie Harpunen wirken. Außer Soja beinhalten Kartoffeln, Tomaten, Paprika und Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erdnüsse) viele Lektine. Die elegante Lösung, um die Lektin-Harpunen unschädlich zu

machen: Diese Lebensmittel lange kochen, bis zu zwei Stunden.

Selbstverständlich können diese prinzipiellen Leitlinien im Rahmen individueller Anamnesen und komplexer Datenerfassungen auf Ihr Kind maßgeschneidert angepasst werden. Auch verschiedene Zeiträume mit „Auslassen“ der „einen“ Belastungen und dem anschließenden Reduzieren „anderer“ belastender Substanzen sowie die allmähliche Integration vorher pseudoallergischer oder sekundär unverträglicher Nahrungsmittel sollte gemeinsam gezielt besprochen und geplant werden.

„Pia“

Pia wurde am 14.9.2001 geboren. In den ersten fünf Lebensjahren hatte sie öfters Blasenentzündungen und bekam mehrmals Antibiotika. Sie hatte auch einige Stürze und Brüche erlebt und wurde schon früh und recht regelmäßig mit der Myoreflextherapie behandelt; nicht zuletzt auf Grund einer leichten Fußfehlstellung und später wegen einer notwendigen Zahnregulierung.

Die Familie ernährt sich vollwertig und Pia wurde auch vorwiegend homöopathisch behandelt.

Im Jahr 2008 hatte Pia Pfeiffer'sches Drüsenfieber. Ab 2009 klagte Pia regelmäßig über Bauchschmerzen und konnte oft deswegen nicht zur Schule. Sie war auch ständig sehr blass. Im Frühjahr 2010 wurde bei Pia noch ein Wurmbefall diagnostiziert und sie bekam zweimal eine Wurmkur. Die Urtikaria, die sie immer wieder (über den gesamten Körper wandernd) hatte, verschwand danach.

Im Frühjahr 2011 kamen zu den regelmäßigen Bauchschmerzen noch Sehstörungen, Kopfschmerzen und Schwindel hinzu. Augenarzt und EEG brachten keine Ergebnisse.

Der Versuch der EBV-Virusausleitung zeigte auch keine Besserung. Im Herbst 2011 verschlechterte sich Pias Zustand:

Sie hatte fast ständig Bauchweh und ein Brechgefühl, Schwindel, Kopfschmerzen, Sehstörungen, graue Augentrüben, innere Hitze (aber kein Fieber) und sie fühlte sich ständig schlapp. Sie konnte oft nicht zur Schule oder musste nach Hause geschickt werden. Aus dem sportlichen,

aufgeweckten Mädchen wurde ein müdes, bleiches, ängstliches und krankes Kind. Auch die Myoreflextherapie bewirkte nur kurzfristige Besserung. Schulängste wurden verneint.

Im November 2011 wurde Pia von ihrer Mutter ins Krankenhaus gebracht, in dem sie drei Tage zur Untersuchung verbrachte. Das Einzige, was festgestellt wurde, war eine minimale Fruktoseintoleranz. Sie wurde aus dem Krankenhaus entlassen mit dem Vorschlag von kreislaufstabilisierendem Wechselduschen und Fructose Reduktion. Die Mutter beobachtete immer wieder stärkere Bauchschmerzen nach getreidehaltigen Vollkornprodukten, doch ein Glucose-Intoleranz-Test beim Hausarzt fiel auch unauffällig aus.

Nachdem die ganze Familie sehr besorgt und entkräftet war, entschlossen sich die Eltern, Pia in einer Privatpraxis für Präventivmedizin vorzustellen, die für ihre tiefgehende Diagnostik bekannt ist. Bei Pia wurde eine hohe EBV-Belastung festgestellt verbunden mit einer starken Glutenunverträglichkeit, einer Eiunverträglichkeit und einer leichten Unverträglichkeit einiger weniger Obst- und Gemüsesorten.

Pia bekam von den entsprechenden Labors Ernährungsvorschläge, die auch eingehalten wurden. Die Familie ließ sich dann noch zu einer Einhaltung des Glycoplan in der Fastenzeit 2012 überreden (was der ganzen Familie von Nutzen war).

Inzwischen kann Pia wieder alles Obst und Gemüse essen und auch Ei in kleineren Mengen. Die glutenfreie Ernährung wird weiter beibehalten, da der Genuss von glutenhaltigen Lebensmitteln sofort zu Bauchschmerzen führt. Besagter Arzt empfahl mindestens ein Jahr Verzicht von darmbelastenden Nahrungsmitteln. Da starker Vitamin D-, Zink- und Q10-Mangel diagnostiziert wurde, werden diese Stoffe substituiert.

Nach kurzer Zeit ging es Pia besser. Inzwischen sprüht sie vor Energie und Lebensfreude. Sie ist gut in der Schule, ist Klassensprecherin, ist im Jazztanz und vieles mehr.

Manchmal bewährt es sich, genauer hinzuschauen. Eine differenzierte Laboruntersuchung hat sich gelohnt. Auch der Glycoplan hat sich bewährt und wird von der Familie in strenger Form wiederholt werden, abgemildert wurde er beibehalten.

„Mein Aufsatz zum glutenfreien Glycoplan“

Wir haben den Glycoplan deshalb gemacht, weil es um meine Gesundheit geht!

Netterweise hat meine ganze Familie mitgemacht, um mir es leichter zu machen, trotzdem ist es mir schwergefallen. Am ersten Tag hat meine Freundin Anna-Lena Gummibärchen mitgebracht, weil sie bald ablaufen würden und sie alle nicht schafft. Mittags ist meine andere Freundin zum Spielen gekommen und wir durften nur Käse (Ziegenkäse) essen. Am Abend gab es kein Brot, sondern fast immer Gemüse und Fleisch. Was das Beste war, ich hatte keine Bauchschmerzen mehr, sondern nur noch Beinschmerzen. Weil ich leider eine Magen-Darm-Grippe oder so was ähnliches hatte, konnte ich deshalb nicht in die Schule und was gut war, auch nicht sehen, wie sie Süßigkeiten essen!

Als ich wieder gesund war und an einem Tag bei meiner Tagesmutter war, war das nicht so toll, zuzusehen wie sie nach dem Mittagessen was Süßes aßen. In der Schule hat mich meine Freundin die ganze Zeit gefragt, wann ich endlich fertig wäre mit „Fasten“. Und was ich am meisten vermisst habe, waren die Äpfel. Na ja, ich gebe zu, manchmal habe ich ein bisschen Apfel gegessen. Meine Schwester Clara hatte es echt schwer, sie war nicht krank und musste oft zusehen, wie die anderen Süßes verschlangen. Manchmal hat sie ja eine Ausnahme gemacht bei ihr war's ja nicht so schlimm, wir haben es ja eigentlich nur wegen mir gemacht. Ich fieberte die ganze Zeit dem letzten Tag entgegen und am Schluss war ich auf mich selbst richtig stolz!

Bericht von Pia, 10 Jahre

Gesunde Fette

Bei der Reduktion von schlechten Kohlenhydraten bieten gesunde Fette wertvolle Energie.

Zu vermeiden sind alle gehärteten Fette, Transfettsäuren und langkettige, gesättigte Fette – kurz, alle Fette, die vor allem in Fertiggerichten zu finden sind. Wertvolle Fette haben dagegen ein sehr vielfältiges, positives Wirkspektrum.

Gesunde Fette:

- nähren die Bausubstanz des Gehirns
- bilden die Zellwände
- sind das notwendige Gerüst von Hormonen

- verbessern die Regeneration
- senken den Blutdruck
- stärken die Muskeln
- treiben die Mitochondrien an
- bessern den Abbau von Körperfett
- senken das schlechte LDL Cholesterin
- aktivieren den Stoffwechsel und den Grundumsatz

Einfach ungesättigte Fettsäuren finden sich vor allem in Olivenöl, Rapsöl, Mandeln, Avocado und Pistazien.

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren sind vertreten in Walnüssen, Bachforelle, Bio-Weiderind, Kaltwasser-Meeressfisch aus Wildfang, Sonnenblumenkernen, Weizenkeimlingen, Haferflocken, Leinöl, Kürbiskernen, Traubenkernöl, Paranüssen, dunkelgrünem Blattgemüse und Macadamianüssen

Mittelkettige gesättigte Fettsäuren und zugleich wertvolle Energieträger sind im Kokosöl (nicht gehärtet oder teilgehärtet) – wertvoll und ideal zum Erhitzen:

- reich an mittelkettigen Fettsäuren, welche die Nahrung für Mitochondrien darstellen,
- reich an „Laurinsäure“, welche vor Infektionen schützt
- kann Viren, Pilze und Bakterien töten
- schützt die Leber
- wirkt antientzündlich

Wertvolle Fette finden sich auch im Bio-Ziegen- und Schafskäse; im Besonderen, wenn die Tiere in hohen Berglagen fettreiches Gras zur Nahrung haben.⁴

-

⁴ Vgl. Kämmerer, U. / Schlatterer, C. / Knoll, G. (2012). Krebszellen lieben Zucker - Patienten brauchen Fett. Lünen: Systemed.

Unser Stoffwechsel und seine „therapeutische Hand“

Bezüglich der Supplementation bei kohlenhydratreduzierter Ernährungsstrategie gilt die Faustregel: „Fünf Finger einer Hand sind essenziell!“. Die fünf Finger einer Hand stützen, ergänzen und synchronisieren sich im Miteinander. „1 + 1 = 11“: Eins plus Eins ergibt mehr als die Summe der einzelnen Teile.

Die regenerativen Effekte der einzelnen gut beforschten Substanzklassen addieren sich nicht einfach auf, sondern erzeugen tatsächlich höhere Mehrwerte.

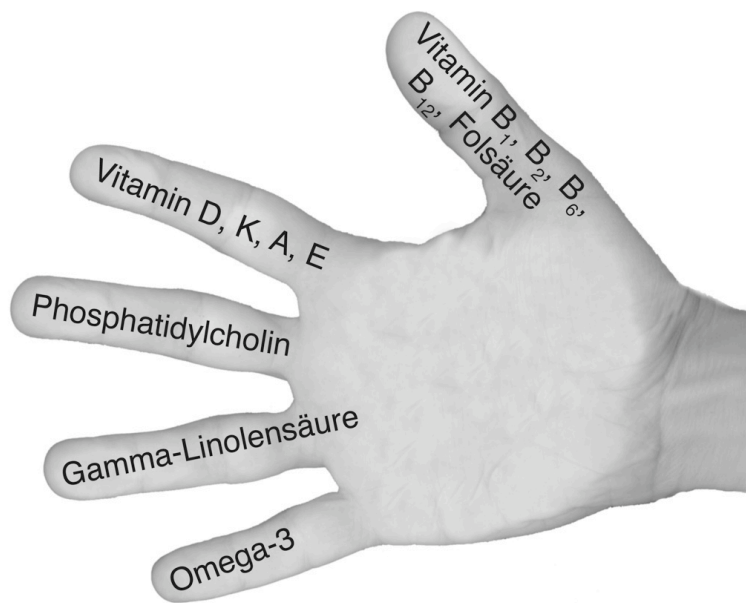
Im Gegensatz zu Mono-Substanzen und Mono-Präparaten können Kombinationen systemisch wirken und neurobiochemische Synergien freisetzen.⁵ Gesunde Zucker, gesunde Fette, ausreichend Aminosäuren, Mineralstoffe und Vitamine stützen den ganzen Organismus.

Diese natürliche Basisformel fördert den Energiehaushalt, das Nervensystem, das Immunsystem und jedes einzelne Organ gleichzeitig und physiologisch synchronisiert.

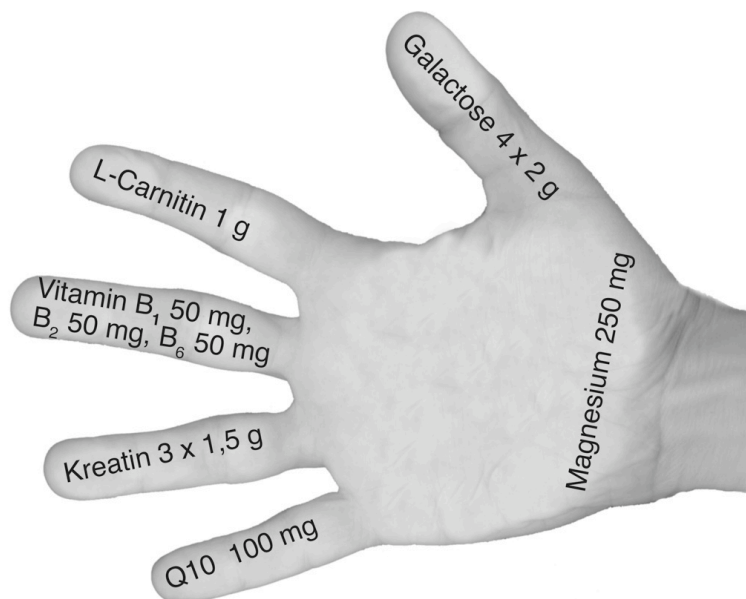


Die erfolgreiche therapeutische Hand

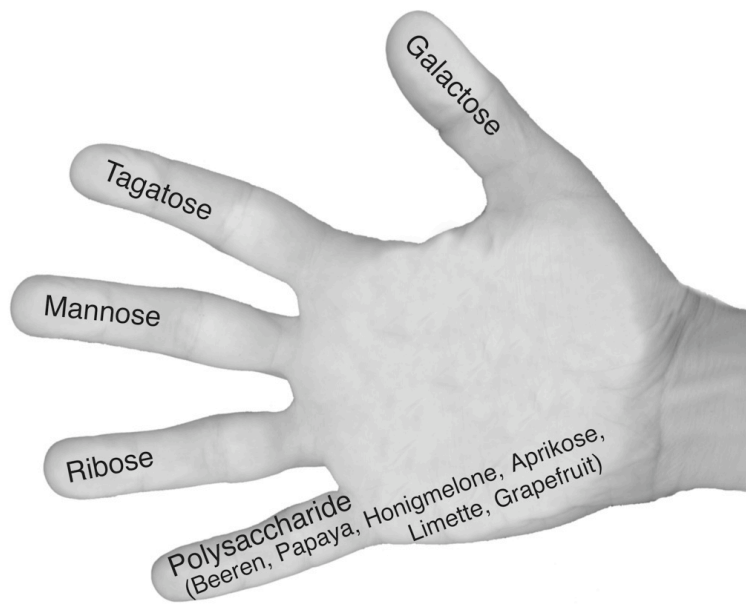
⁵ Chaturvedi, R.K. / Beal, M.F. (2008). Mitochondrial approaches for neuroprotection. *Ann N Y Acad Sci* **1147**(395-412). ■ Mancuso, M. / Orsucci, D. / Volpi, L. / Calsolaro, V. / Siciliano, G. (2010). Coenzyme Q10 in neuromuscular and neurodegenerative disorders. *Curr Drug Targets* **11**(1). 111-21.



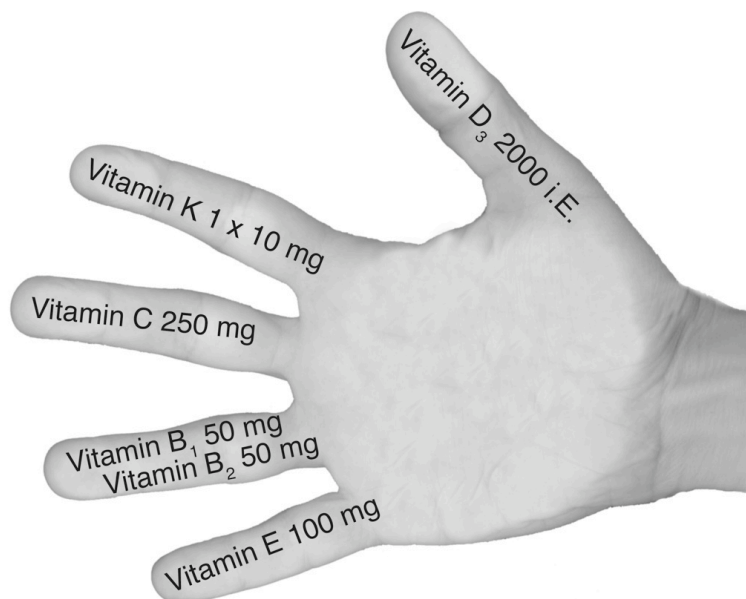
Gesunde Fette und Vitamine bei neuropädiatrischen Erkrankungen



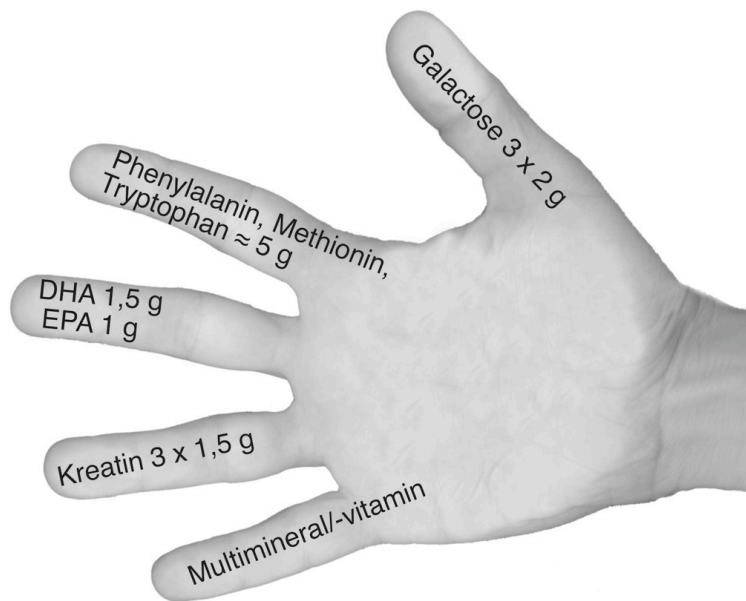
Ein starker Energiestoffwechsel bei Muskelschwäche, Muskeldystrophie und Muskelatrophien



Quintett der gesunden Zucker



Vitamine Quintett



Erfolgreiche Kombinationen