

Lieber Nutzer dieser Dokumente,

ich hoffe, dass Ihnen diese Unterlagen einen großen Nutzen bieten. Sollten Sie weitere Fragen haben, so sprechen Sie mich gerne per e-mail an: rj@gfkb.org

Ihr Robert Jungnischke,



Präsident der Gesellschaft für Krisenbewältigung GfKb

Dieses Dokument enthält

- **Schritt für Schritt zu einer gesunden Ernährung**

Vorwort

Liebe interessierte Menschen, ich bin kein Ernährungsexperte, ich bin nur USER. Aber ich treibe viel Sport und ich kenne meinen Körper ziemlich gut.

Es heißt nicht umsonst „du bist, was du isst“ in einer Abwandlung könnte man auch sagen, „du denkst, was du isst“ meint, das wie man sich fühlt ob eher optimistisch und positiv oder eher depressiv hängt maßgeblich von dem ab womit man sich ernährt.

Als dann ein sehr guter und medizinisch vorgebildeter Freund auf mich zukam und mir sagte, **„du ernährst dich falsch“**, habe ich genau zugehört.

Er argumentierte mit dutzenden Beispielen und einem erfolgreichen Selbstversuch, dass die Ernährung vorwiegend mit guten Fetten und Eiweiß für uns Menschen gesünder und bekömmlicher ist, als vereinfacht gesagt, dass was die WHO und die deutsche Gesellschaft für Ernährung behaupten. Also die kohlehydrathaltige und fleischarme Ernährung sei ungünstig und mache krank, die ketogene fett- und eiweißreiche Kost mache gesund und vital.

Ich habe es ausprobiert und bin nach wie vor dabei!

Ich möchte hier kein Kompendium schreiben über ketogene Ernährung, sondern ich möchte euch hier nur die wichtigsten Informationen weitergeben. Ich lebe nun danach und fühle mich großartig. Nebenbei und ohne Mühe nehme ich zudem überzählige Kilos ab.

Ich decke nun meinen Kalorienbedarf vorwiegend mit Fetten, Ölen und Kollageneiweiß.

Zucker versuche ich ganz zu meiden und nur 50 gr. Kohlehydrate am Tag zu mir zu nehmen. Das ist am Anfang anstrengend, weil der Körper sich so an Kohlehydrate gewöhnt hat, aber nach zwei Wochen wird es einfacher.

Ketogene Ernährung

Eine ketogene Ernährung, oft als "Keto-Diät" bezeichnet, hat in den letzten Jahren an Popularität gewonnen, insbesondere wegen ihrer potenziellen gesundheitlichen

Vorteile. Hier sind einige der wichtigsten Vorteile einer ketogenen Ernährung:

1. Gewichtsverlust und Fettabbau:

- **Förderung der Fettverbrennung:** Die ketogene Ernährung reduziert die Kohlenhydrataufnahme drastisch und ersetzt diese durch Fette. Dadurch wird der Körper in einen Stoffwechselzustand namens Ketose versetzt, in dem er Fett anstelle von Kohlenhydraten als Hauptenergiequelle verbrennt. Dies kann zu einem effektiven Gewichtsverlust und einer Reduktion des Körperfetts führen.
- **Appetitzügelung:** Die erhöhte Aufnahme von Fetten und Proteinen bei der ketogenen Ernährung kann dazu führen, dass man sich länger satt fühlt, was die Kalorienaufnahme verringern und das Hungergefühl reduzieren kann.

2. Verbesserte Blutzuckerkontrolle:

- **Stabilisierung des Blutzuckerspiegels:** Da die Keto-Diät den Konsum von kohlenhydratreichen Lebensmitteln einschränkt, kann sie helfen, Blutzuckerspitzen zu vermeiden und eine stabilere Blutzuckerkontrolle zu erreichen. Dies ist besonders vorteilhaft für Menschen mit Typ-2-Diabetes oder Insulinresistenz.

3. Erhöhte geistige Klarheit und Konzentration:

- **Energiequelle für das Gehirn:** Ketone, die aus Fetten produziert werden, sind eine effiziente Energiequelle für das Gehirn. Viele Menschen berichten von einer verbesserten geistigen Klarheit, besserer Konzentration und weniger Schwankungen in der Stimmung, wenn sie sich ketogen ernähren.

4. Potenzielle neurologische Vorteile:

- **Epilepsiebehandlung:** Die ketogene Diät wurde ursprünglich zur Behandlung von Epilepsie, insbesondere bei Kindern, entwickelt. Studien haben gezeigt, dass die Diät bei der Reduzierung von Anfällen wirksam sein kann.
- **Schutz vor neurodegenerativen Erkrankungen:** Es gibt Hinweise darauf, dass die Keto-Diät das Risiko für neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer und Parkinson senken könnte, obwohl weitere Forschung erforderlich ist, um diese Effekte vollständig zu verstehen.

5. Reduktion von Entzündungen:

- **Entzündungshemmende Effekte:** Einige Studien deuten darauf hin, dass eine ketogene Ernährung entzündungshemmende Wirkungen haben kann, was zur

Linderung von Schmerzen und Entzündungen bei chronischen Erkrankungen beitragen könnte.

6. Verbesserte Herzgesundheit:

- **Senkung von Triglyceriden:** Eine ketogene Ernährung kann helfen, die Triglyceridwerte im Blut zu senken, was mit einem geringeren Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden ist.
- **Erhöhung des HDL-Cholesterins:** Die Diät kann auch das "gute" HDL-Cholesterin erhöhen, was einen weiteren Schutz vor Herzkrankheiten bietet.

7. Mögliche Vorteile für die Krebsbehandlung:

- **Krebswachstum verlangsamen:** Einige Forschungen deuten darauf hin, dass eine ketogene Diät das Wachstum bestimmter Krebsarten verlangsamen könnte, indem sie den Krebszellen die Hauptenergiequelle, Glukose, entzieht. Auch hier sind jedoch weitere Studien erforderlich, um die Wirksamkeit und Sicherheit dieser Anwendung zu bestätigen.

Die Vorteile der ketogenen Ernährung

Die ketogene Ernährung hat also mehrere potenzielle gesundheitliche Vorteile, besonders in Bezug auf Stoffwechselgesundheit und neurologische Funktionen. Dennoch ist es wichtig, vor Beginn einer ketogenen Diät einen Arzt oder Ernährungsberater zu konsultieren, um sicherzustellen, dass diese Ernährungsweise zu den individuellen gesundheitlichen Bedürfnissen passt und richtig durchgeführt wird.

Bei einer ketogenen Ernährung sollten bestimmte Nahrungsmittel gemieden werden, um sicherzustellen, dass der Körper in Ketose bleibt, einem Zustand, in dem Fett anstelle von Kohlenhydraten als primäre Energiequelle genutzt wird.

Hier sind die wichtigsten Lebensmittelgruppen, die bei einer ketogenen Ernährung vermieden werden sollten:

1. Hochkohlenhydrathaltige Lebensmittel:

- **Getreide und stärkehaltige Produkte:** Dazu gehören Brot, Reis, Nudeln, Getreide, Mais, Hafer, Quinoa und andere Getreidesorten. Diese Lebensmittel sind reich an Kohlenhydraten und können den Blutzuckerspiegel erhöhen, was die Ketose unterbricht.
- **Zucker und zuckerhaltige Produkte:** Vermeiden Sie Zucker, Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft, Fruchtsäfte, Süßigkeiten, Kuchen, Kekse,

Limonaden und andere gesüßte Getränke, da sie schnell den Blutzuckerspiegel erhöhen.

2. Hülsenfrüchte und Bohnen:

- **Bohnen, Erbsen und Linsen:** Obwohl sie eine gute Proteinquelle sind, enthalten Hülsenfrüchte auch viele Kohlenhydrate, die die Ketose verhindern können.

3. Früchte:

- **Die meisten Früchte:** Viele Früchte, insbesondere Bananen, Äpfel, Orangen, Trauben und Ananas, sind reich an Zucker und sollten daher gemieden werden. Kleine Mengen von Beeren wie Himbeeren, Erdbeeren und Brombeeren können in Maßen konsumiert werden, da sie weniger Zucker enthalten.

4. Stärkehaltiges Gemüse:

- **Kartoffeln, Süßkartoffeln, Mais und andere stärkehaltige Gemüsesorten:** Diese enthalten viele Kohlenhydrate und sollten vermieden werden. Wählen Sie stattdessen kohlenhydratarmes Gemüse wie Spinat, Brokkoli, Blumenkohl, Zucchini und Paprika.

5. Verarbeitete und raffinierte Lebensmittel:

- **Verarbeitete Snacks und Fertiggerichte:** Diese Produkte enthalten oft versteckte Zucker und Kohlenhydrate sowie ungesunde Fette, die nicht zur ketogenen Ernährung passen.

6. Milch und bestimmte Milchprodukte:

- **Milch und fettarme Milchprodukte:** Diese enthalten Laktose, eine Art Zucker, der die Kohlenhydrataufnahme erhöhen kann. Stattdessen sollten fettreiche Milchprodukte wie Sahne, Käse und Butter bevorzugt werden.

7. Ungeeignete Fette:

- **Transfette und bestimmte verarbeitete Pflanzenöle:** Vermeiden Sie Margarine, teilweise gehärtete Öle und Öle mit hohem Omega-6-Gehalt wie Sonnenblumenöl und Maisöl. Gesunde Fettquellen für die Keto-Diät sind Olivenöl, Kokosöl, Avocadoöl und Butter.

Eine ketogene Ernährung erfordert eine sorgfältige Auswahl an Lebensmitteln, um sicherzustellen, dass die Kohlenhydratzufuhr niedrig bleibt und der Körper in Ketose bleibt. Es ist ratsam, vor Beginn einer solchen Ernährungsweise einen

Ernährungsberater oder Arzt zu konsultieren, um sicherzustellen, dass alle Nährstoffbedürfnisse abgedeckt werden und die Diät sicher und effektiv durchgeführt wird.

Algenöl für eine lange Gesundheit ohne Krebs

In seinem Buch "Die Algenöl-Revolution" beschreibt Michael Nehls, dass Algenöl aufgrund seiner hohen Konzentration an Omega-3-Fettsäuren wie DHA und EPA eine unterstützende Rolle in der Krebstherapie spielen könnte. Diese Fettsäuren sollen Entzündungsprozesse hemmen und die Zellgesundheit fördern, was das Wachstum von Tumoren verlangsamen kann.

Nehls empfiehlt eine tägliche Einnahme von mindestens 2-4 Gramm Algenöl, um eine therapeutische Wirkung zu erzielen. Dabei betont er die Wichtigkeit, das Öl langfristig und kontinuierlich anzuwenden.

In "Die Algenöl-Revolution" von Michael Nehls wird empfohlen, ein Algenöl mit einem Verhältnis von DHA zu EPA von etwa 4:1 zu verwenden. Dieses Verhältnis sei besonders wirksam, da DHA für die Zellmembranstruktur und -funktion entscheidend ist, während EPA primär entzündungshemmend wirkt. Beide Omega-3-Fettsäuren zusammen sollen in dieser Dosierung und Zusammensetzung potenziell die Krebsprävention unterstützen sowie in der Krebstherapie vorteilhaft sein.

können, damit eine mangelnere und damit optimale gesundheitliche Entwicklung gewährleistet ist. Um dieses Ziel zu erreichen, sollten wir den globalen Bedarf kennen.

Lebensphase	Aquatische Omega-3-Fettsäuren in Gramm/Tag
Erwachsener	mindestens 2
bei Erkrankungen z. B. des Stoffwechsels, des Herz-Kreislauf-Systems, des Immunsystems oder des Gehirns, bei Krebs	bis zu 5
Schwangerschaft	bis zu 5
Säuglinge/Kleinkinder bis 2 Jahre	0,3 bis 0,5
Kinder 3 bis 6 Jahre	0,5 bis 1,5
Kinder 7 bis 12 Jahre	1,5 bis 2
Pubertät und Adoleszenz	2 bis 4

Richtwerte für die tägliche Zufuhr an aquatischen Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA) in Abhängigkeit von der Lebensphase - unter Vorbehalt einer Kontrolle durch eine Fettsäure-Analyse

Lithium, das unterschätzte Spurenelement

Dr. Michael Nehls betont in seinen Arbeiten die essentielle Bedeutung von Lithium für die menschliche Gesundheit. Er sieht Lithium als lebenswichtiges Spurenelement, das sowohl die körperliche als auch die geistige Gesundheit unterstützt.

Lithium reguliert zahlreiche zelluläre Prozesse und hat schützende Eigenschaften, insbesondere für das Immunsystem und gegen Entzündungen. Es zeigt antivirale Effekte und kann die Replikation von Viren wie Coronaviren hemmen.

Zudem wird Lithium eine positive Wirkung auf die mentale Gesundheit zugeschrieben, etwa bei der Vorbeugung von Depressionen und anderen psychischen Störungen.

Dr. Nehls empfiehlt eine tägliche Einnahme von 1 mg Lithium, da diese geringe Dosierung bereits ausreicht, um die gesundheitlichen Vorteile zu nutzen, ohne unerwünschte Nebenwirkungen hervorzurufen. Trotz seiner positiven Effekte ist Lithium in vielen Ländern in Nahrungsergänzungsmitteln nicht frei verfügbar, was Nehls kritisiert, da es eine kostengünstige und effektive Option zur Gesundheitsförderung darstellt.

Weitere Informationen finden Sie auf Dr. Michael Nehls' (<https://michael-nehls.de>) oder in einem Interview auf YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=Jwx0F4Qhy8Y>

Linolsäure

Was ist Linolsäure?

Linolsäure ist eine Omega-6-Fettsäure, die in vielen pflanzlichen Ölen und Lebensmitteln vorkommt. Sie ist eine essentielle Fettsäure, was bedeutet, dass der Körper sie nicht selbst herstellen kann und sie über die Nahrung aufgenommen werden muss. Allerdings kann ein übermäßiger Konsum von Linolsäure gesundheitliche Risiken bergen.

Gefahren von Linolsäure

1. Förderung von Entzündungen:

- Linolsäure kann im Körper zu Arachidonsäure umgewandelt werden, einer Substanz, die an der Produktion von entzündungsfördernden Eicosanoiden beteiligt ist. Ein übermäßiger Verzehr von Linolsäure kann daher entzündliche Prozesse im Körper fördern, die mit verschiedenen chronischen Erkrankungen, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und einigen Krebsarten, in Verbindung gebracht werden.

2. Ungleichgewicht zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren:

- Ein hoher Konsum von Linolsäure kann das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren im Körper ungünstig beeinflussen. Ein Ungleichgewicht zugunsten von Omega-6-Fettsäuren kann die entzündungshemmenden Wirkungen von Omega-3-Fettsäuren abschwächen und das Risiko für chronische Entzündungen und damit verbundene Krankheiten erhöhen.

3. **Oxidative Schäden:**

- Linolsäure ist eine mehrfach ungesättigte Fettsäure und anfällig für Oxidation, insbesondere bei hoher Hitze oder langer Lagerung. Oxidierte Fette können zur Bildung freier Radikale führen, die Zellschäden verursachen und das Risiko für verschiedene degenerative Krankheiten erhöhen.

4. **Gewichtszunahme:**

- Einige Studien haben gezeigt, dass ein hoher Verzehr von Linolsäure zu einer vermehrten Fettspeicherung im Körper führen kann, was zur Gewichtszunahme und zur Entwicklung von Fettleibigkeit beitragen kann.

Lebensmittel, die reich an Linolsäure sind

Linolsäure ist in vielen pflanzlichen Ölen und Lebensmitteln enthalten, insbesondere in:

- **Sonnenblumenöl:** Ein sehr hoher Gehalt an Linolsäure, oft über 60%.
- **Maisöl:** Ebenfalls reich an Linolsäure, mit etwa 50-60% Anteil.
- **Sojaöl:** Enthält rund 50% Linolsäure.
- **Distelöl:** Auch dieses Öl hat einen hohen Linolsäuregehalt, oft über 70%.
- **Erdnussöl:** Enthält Linolsäure, jedoch in geringeren Mengen als die oben genannten Öle.
- **Walnüsse:** Eine gute Quelle für Linolsäure, aber auch für gesunde Omega-3-Fettsäuren.
- **Mandeln und andere Nüsse:** Enthalten Linolsäure, jedoch in geringeren Mengen im Vergleich zu den oben genannten Ölen.

Fazit

Während Linolsäure in Maßen ein wichtiger Bestandteil der Ernährung ist, kann ein übermäßiger Konsum potenziell schädlich sein, insbesondere wenn das Gleichgewicht zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren nicht beachtet wird. Es ist ratsam, den Verzehr von Lebensmitteln und Ölen mit hohem Linolsäuregehalt zu moderieren und auf eine ausgewogene Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren zu achten, um eine entzündungsfördernde Wirkung zu vermeiden.

Gefährlichkeit von Oxalaten

In ihrem Buch "**Toxic Superfoods**" untersucht Sally K. Norton die potenziellen Gesundheitsrisiken, die mit dem Verzehr von Lebensmitteln verbunden sind, die hohe Oxalatgehalte aufweisen.

Oxalate sind natürliche chemische Verbindungen, die in vielen Pflanzen vorkommen und als toxische Substanzen wirken können. Norton argumentiert, dass eine übermäßige Aufnahme von Oxalaten zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen führen kann, darunter chronische Schmerzen, Entzündungen, Nierensteine, Mineralstoffmangel und Autoimmunerkrankungen.

Norton hebt hervor, dass viele als „Superfoods“ geltende Lebensmittel wie Spinat, Mandeln, Chiasamen, Süßkartoffeln und Quinoa überraschend hohe Oxalatgehalte aufweisen. Diese Oxalate können sich im Körper ansammeln und die Bildung von Kristallen fördern, die die Zellen und Gewebe schädigen und Entzündungen verursachen können.

Um die negativen Auswirkungen von Oxalaten zu minimieren, empfiehlt Norton eine schrittweise Umstellung auf eine oxalatarme Ernährung und die Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln, um den Entgiftungsprozess zu unterstützen. Sie betont die Wichtigkeit, sich der Oxalatgehalte in Lebensmitteln bewusst zu sein und geeignete Alternativen zu wählen, um die Gesundheit zu fördern und die Ansammlung von Oxalaten im Körper zu verhindern.

Nortons Buch bietet eine umfassende Übersicht über die Risiken, die mit Oxalaten verbunden sind, und gibt praktische Ratschläge zur Anpassung der Ernährung, um diese Risiken zu minimieren.

Weitere Informationen und detaillierte Empfehlungen finden Sie in ihrem Buch "Toxic Superfoods" und auf ihrer Website.

Hier sind die Lebensmittel, deren Oxalatgehalt gemäß Sally K. Norton so hoch ist, dass sie vermieden oder stark eingeschränkt werden sollten:

1. Grünes Blattgemüse
 - Spinat (besonders roh)
 - Mangold
 - Rote Bete-Blätter
 - Rhabarber

2. Nüsse und Samen

- Mandeln
- Cashewnüsse
- Pekanüsse
- Sesamsamen
- Leinsamen

3. Hülsenfrüchte und Soja

- Sojabohnen (und Produkte wie Tofu, Sojamilch)
- Schwarze Bohnen
- Kichererbsen
- Pinto-Bohnen
- Kidneybohnen

4. Körner und Getreide

- Amaranth
- Quinoa
- Buchweizen
- Teff
- Vollkornprodukte (einige Sorten enthalten mehr Oxalate als andere)

5. Früchte

- Kiwis
- Feigen
- Sternfrucht
- Beeren (insbesondere Himbeeren und schwarze Johannisbeeren)
- Zitruschalen (z. B. Zitronen- oder Orangenschalen)

6. Gemüse

- Okra
- Rote Bete
- Süßkartoffeln
- Auberginen
- Zucchini

7. Kakao und Schokolade

- Kakaopulver
- Dunkle Schokolade (insbesondere Sorten mit hohem Kakaogehalt)

- Kakaonibs

8. Gewürze und Kräuter

- Pfeffer (besonders schwarzer und weißer Pfeffer)
- Kurkuma
- Zimt

9. Tee und Getränke

- Schwarzer Tee
- Grüner Tee
- Kräutertees mit hohem Oxalatgehalt (z. B. aus Rooibos oder Hibiskus)
- Kaffee (in hohen Mengen)

10. Andere Lebensmittel

- Erdnüsse und Erdnussbutter
- Rote Beete-Saft
- Rhabarber-Desserts oder -Produkte

Diese Lebensmittel enthalten teilweise sehr hohe Mengen an Oxalaten und können bei regelmäßigem Konsum zu einer übermäßigen Aufnahme führen. Es ist ratsam, sich individuell beraten zu lassen, wenn man plant, Oxalate stark zu reduzieren, da die Verträglichkeit und die optimale Ernährung von Person zu Person unterschiedlich sind.

Wieviel Oxalat ist Zuviel

Sally K. Norton, die sich intensiv mit den Auswirkungen von Oxalaten auf die Gesundheit beschäftigt, empfiehlt strengere Grenzwerte für die tägliche Aufnahme von Oxalaten, um gesundheitliche Risiken zu minimieren. Hier sind die relevanten Informationen basierend auf ihren Empfehlungen:

1. Grenzwerte für Oxalate nach Sally Norton

Sichere tägliche Aufnahme: Sally Norton empfiehlt, die tägliche Aufnahme von Oxalat auf unter 50 mg pro Tag zu reduzieren, besonders für Menschen, die anfällig für Oxalat-bedingte Gesundheitsprobleme wie Nierensteine oder Gelenkprobleme sind. Dies ist ein deutlich niedrigerer Grenzwert als die von vielen Gesundheitsorganisationen empfohlene Menge.

Moderates Risiko: Eine tägliche Aufnahme von über 50 bis 100 mg Oxalat gilt nach Norton bereits als riskant für viele Menschen. In dieser Spanne besteht die Gefahr, dass der Körper nicht alle aufgenommenen Oxalate ausscheiden kann, was zu einer Ansammlung im Gewebe führen kann.

Hohes Risiko: Eine Aufnahme von über 100 mg Oxalat pro Tag ist nach Sally Norton hochgradig problematisch und sollte vermieden werden. Menschen, die regelmäßig hohe Mengen an oxalatreichen Lebensmitteln zu sich nehmen, laufen Gefahr, gesundheitliche Komplikationen wie Nierensteine, Gelenkschmerzen oder sogar systemische Oxalose zu entwickeln.

2. Wie viel Oxalat kann der Körper laut Sally Norton täglich verarbeiten?

Sally Norton betont, dass der Körper normalerweise in der Lage ist, eine geringe Menge Oxalat täglich zu verarbeiten und auszuscheiden. Sie empfiehlt, die Aufnahme so zu steuern, dass der Körper die Oxalate effizient bewältigen kann, ohne dass sie sich im Gewebe ablagern. Laut ihren Angaben kann der Körper sicher etwa 20 bis 50 mg Oxalat pro Tag verarbeiten, abhängig von individuellen Faktoren wie der Gesundheit der Nieren, der Ernährung und der Hydratation.

Oxalatausscheidung: Der Großteil des aufgenommenen Oxalats wird über den Urin und den Stuhl ausgeschieden. Ist die Oxalataufnahme jedoch zu hoch, können die Nieren überlastet werden, und das Risiko von Ablagerungen, insbesondere von Calciumoxalat, steigt.

2. Ab wann sammelt sich Oxalat im Körper an?

Laut Sally Norton beginnt sich Oxalat im Körper anzusammeln, wenn die Aufnahme regelmäßig über 50 mg pro Tag liegt, besonders bei Menschen mit empfindlichem Stoffwechsel oder bei Nierenproblemen.

Zu viel Oxalat im Blut: Wenn der Körper nicht in der Lage ist, überschüssiges Oxalat effektiv auszuscheiden, lagert es sich im Gewebe ab. Diese Ablagerungen können sich in den Nieren (in Form von Nierensteinen), den Gelenken (Verursachung von Schmerzen) und sogar in weichem Gewebe wie Muskeln und Haut bilden.

4. Krankheiten und Symptome durch Oxalatansammlung

Wenn Oxalat sich im Körper anreichert, können verschiedene gesundheitliche Probleme auftreten:

Nierensteine: Einer der bekanntesten Effekte der Oxalatansammlung sind Nierensteine, die aus Calciumoxalat gebildet werden. Sally Norton warnt, dass bereits eine moderate Oxalataufnahme von über 50 mg pro Tag bei anfälligen Menschen die Entstehung von Nierensteinen fördern kann.

Gelenkschmerzen: Oxalat kann sich in den Gelenken ablagern und entzündungsähnliche Symptome verursachen, die an Arthritis erinnern. Sally Norton hebt hervor, dass Gelenkschmerzen ein häufig übersehenes Symptom für Oxalatansammlungen sein können.

Systemische Oxalose: Bei extrem hohen Oxalatansammlungen, etwa bei Menschen mit Hyperoxalurie oder übermäßigem Oxalatkonsum, können sich die Kristalle in verschiedenen Geweben und Organen (Herz, Knochen, Haut) ansammeln und schwerwiegende gesundheitliche Probleme verursachen.

5. Strategien zur Reduktion von Oxalatansammlungen

Sally Norton empfiehlt, die tägliche Oxalataufnahme auf unter 50 mg pro Tag zu reduzieren und auf folgende Maßnahmen zu achten:

Vermeidung oxalatreicher Lebensmittel: Vermeide Lebensmittel mit hohem Oxalatgehalt, wie Spinat, Mandeln, Rote Bete und Kakao.

Calciumreiche Nahrung: Eine ausreichende Zufuhr von Calcium (z. B. aus Milchprodukten oder Nahrungsergänzungsmitteln) kann helfen, Oxalat im Darm zu binden und so dessen Aufnahme ins Blut zu reduzieren.

Hydratation: Eine gute Flüssigkeitszufuhr unterstützt die Nieren bei der Ausscheidung von Oxalaten und verringert das Risiko von Ablagerungen.

Langsame Reduktion: Sally Norton betont, dass Menschen, die eine hohe Oxalataufnahme gewohnt sind, diese langsam reduzieren sollten, um einen "Oxalat-Entgiftungsprozess" zu vermeiden, bei dem sich angesammelte Oxalate plötzlich mobilisieren und Symptome verursachen können.

Zusammenfassung:

Sichere Aufnahme: Sally Norton empfiehlt eine tägliche Aufnahme von unter 50 mg Oxalat.

Moderates Risiko: Zwischen 50 und 100 mg pro Tag besteht bereits ein erhöhtes Risiko für gesundheitliche Probleme.

Hohes Risiko: Über 100 mg Oxalat täglich sind problematisch und können zu Erkrankungen wie Nierensteinen, Gelenkschmerzen und systemischer Oxalose führen.

Der Körper kann laut Sally Norton etwa 20 bis 50 mg Oxalat pro Tag ohne größere Schwierigkeiten verarbeiten.

Durch die Reduktion der Oxalataufnahme und durch eine gesunde Ernährung kann das Risiko von Oxalat-induzierten Gesundheitsproblemen erheblich gesenkt werden.

Die Risiken durch den Verzehr von Raps- und Sonnenblumenöl

Sonnenblumen- und Rapsöl heben mehrere gesundheitliche Bedenken:

1. **Erucasäure in Rapsöl:** Historisch gesehen enthielt Rapsöl hohe Mengen an Erucasäure, die den Herzmuskel schädigen kann. Obwohl moderne Züchtungen den Erucasäuregehalt reduziert haben, bleibt ein Restrisiko bestehen. Langfristiger Konsum kann potenziell zu Herzproblemen führen, was die Sicherheit von Rapsöl in Frage stellt.
2. **Giftige Verbindungen durch Erhitzen:** Beim Erhitzen von Rapsöl und Sonnenblumenöl können toxische Verbindungen wie 4-Hydroxy-2-nonenal (HNE) entstehen, die mit Krankheiten wie Arteriosklerose und Parkinson in Verbindung gebracht werden. Beide Öle sind daher für das Braten und Frittieren problematisch.
3. **Hoher Gehalt an Omega-6-Fettsäuren:** Sonnenblumenöl und Rapsöl enthalten hohe Mengen an Omega-6-Fettsäuren, die bei übermäßigem Konsum entzündliche Prozesse fördern und das Risiko für chronische Krankheiten wie Herzkrankheiten erhöhen können.
4. **Transfette und Oxidation:** Beide Öle sind anfällig für Oxidation und die Bildung von Transfetten bei hohen Temperaturen oder durch industrielle

Verarbeitung. Diese Prozesse können die Bildung schädlicher Verbindungen fördern und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

5. **Raffinierte vs. native Öle:** Raffinierte Versionen dieser Öle sind stark verarbeitet und enthalten weniger Nährstoffe und Antioxidantien. Kaltgepresste, native Öle sind tendenziell gesünder, jedoch weniger weit verbreitet und teurer.
6. **Genetische Modifikation und Pestizidbelastung:** Ein erheblicher Teil des weltweit angebauten Raps ist genetisch modifiziert, und sowohl Sonnenblumen als auch Raps werden oft stark mit Pestiziden behandelt. Rückstände dieser Chemikalien können im Öl verbleiben und beim Konsum gesundheitliche Probleme verursachen.

Fazit:

Kaltgepresste, native Öle sind gesünder, und eine ausgewogene Aufnahme von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren ist wichtig.

Meine Ernährung ohne Gewähr

Liebe Mitglieder und Leser dieser Zeilen,

auf den Wunsch einiger aus dem Verein beschreibe ich euch heute meine Ernährung. Ich betone ich bin kein Mediziner oder Ernährungsexperte, ich tue Dinge und schaue, was passiert.

Was ich aber sagen kann ist, dass ich mit meiner Supplementierung an Vitaminen und Spurenelementen so falsch nicht liegen kann, ich hatte weder in der Corona Zeit noch davor oder danach eine längere Erkrankung. Vielleicht mal einen Schnupfen für zwei

Tage, mehr nicht und das seit etwa 2009.

Wie ich im Zoom erzählt habe, bin ich auf Anregung eines schwer kranken Freundes zur Ketoernährung gekommen. Die bekommt mir außerordentlich gut.

Besonders finde ich, dass diese Form der Ernährung viel länger satt hält als die Kohlehydratreiche. Damit ist auch das intermittierende Fasten, also die Nahrungsaufnahme auf wenige Stunden des Tages zu begrenzen, für mich kein Problem.

In diesem Text findet ihr auch meine Supplementierung und welche Produkte ich dazu verwende.

Zusätzlich nehmen ich noch Kollagenpulver, 90 gr. pro Tag auf 3 Portionen verteilt.

Zum Braten nehme ich reines Rinderfett und keine Öle mehr. Die Kohlehydrate versuche ich auf das absolute Mindestmaß zu reduzieren und das war ´s auch schon.

Egal was ihr macht, Hauptsache ihr nutzt das D3 + K2, Algenöl und das Lithium.

<https://amzn.to/3XHElve>





Vitamine und Supplemente September 2024			
Name	Stoff	Dosierung	wann
	Lithium	1 mg pro Tag	morgends
	Algenöl	2 TL pro Tag	morgends u. abends
	K2	1 Kapsel pro Tag	zu den Mahlzeiten
	D3	3 Kapsel pro Tag	zu den Mahlzeiten
	Magnesium	1 Kapsel pro Tag	abends
	Nicotinamid	1 Kapsel pro Tag	zu den Mahlzeiten
	NAC	1 Kapsel pro Tag	zu den Mahlzeiten
	EAA	2 Kapsel pro Tag	zu den Mahlzeiten
	Kalzium	1600 mg	abends
	Kalium	4700 mg	zu den Mahlzeiten
	MCT-Öl	2 TL pro Tag	morgends
Two per Day	Vitamin A	2 Kapsel pro Tag	
	Vitamin C		
	Vitamin D3		
	Vitamin E		
	Vitamin B1		
	Vitamin B2		
	Niacin		
	Vitamin B6		
	Folate		
	Biotin		
	Iodin		
	Magnesium		
	Zink		
	Selen		
	Molybdän		
	Inositol		
	Alpha Lipic Acid		
	Tocopherol		
	Quercetin		
	Marigold		
	Apigenin		
	Lycopene		

Quellen:



<https://uk.iherb.com/>

Sally Norton „gefährliche Superfoods“,

Dr. Michael Nehls „die Algenölrevolution“

David A. Sinclair „Das Ende des Alterns“

Prof. Dr. Bernd Kleine-Gunk „Verjüngen deine Gene“