

Earl Mindell | Gene Bruno

GESUNDES BLUT

... LESEPROBE ...

Was Ihr Blut alles kann

Warum Sie gut für Ihr Blut sorgen sollten

Wie Sie Ihr Blut reinigen und entgiften

man
kau

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Earl Mindell | Gene Bruno

Gesundes Blut

Was Ihr Blut alles kann

Warum Sie gut für Ihr Blut sorgen sollten

Wie Sie Ihr Blut reinigen und entgiften

ISBN 978-3-86374-547-9

1. Auflage März 2020

Mankau Verlag GmbH

D-82418 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Übersetzung: Angela Schumitz, Gröbenzell

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering

Cover/Umschlaggestaltung: Andrea Janas, München

Innenteil/Layout und Satz: Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

Energ. Beratung: Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

Druck: Druckerei C. H. Beck, Nördlingen



Die Originalausgabe ist im Verlag Square One Publishers, Inc. (New York, USA)
unter dem Titel »What's In Your Blood & Why You Should Care« erschienen.

© 2019 by Earl Mindell and Gene Bruno. This Translation published by exclusive
license from Square One Publishers, Inc. with Agence Schweiger

Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgabe:

© 2020, Mankau Verlag GmbH, Murnau

Hinweis für die Leser/innen: Die Autoren haben bei der Erstellung dieses Bu-
ches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, den-
noch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autoren können keinerlei
Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der prak-
tischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Anwendungen ergeben.
Bitte suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

Inhalt

Inhalt	5
Einführung	9

TEIL 1

WAS SIE ÜBER IHR BLUT WISSEN SOLLTEN

Kapitel 1 – Das Blut	14
Die Zusammensetzung des Blutes	14
Der Zustand Ihres Blutes	25
Die Blutgefäße	35
Die Pfade des Blutes	36
Zusammenfassung	39
Kapitel 2 – Was uns Blutuntersuchungen verraten	40
Blutfettwerte und die Herzgesundheit	40
Das Stoffwechselprofil: Blutzucker, Elektrolythaushalt, Nierengesundheit	45
Die Leberwerte	51
Das große Blutbild	55
Hormone	58
Wichtige optionale Untersuchungen	64
Zusammenfassung	66
Kapitel 3 – Wie der Körper das Blut reinigt	67
Externe Toxine	67
Interne Toxine	70
Wie der Körper interne und externe Giftstoffe beseitigt	73
Zusammenfassung	81

TEIL 2**WAS DAS BLUT BRAUCHT**

Kapitel 4 – Die Nährstoffe	84
Makronährstoffe	85
Mikronährstoffe	102
Zusammenfassung	111
Kapitel 5 – Essen Sie sich gesund! Von der klugen Wahl Ihrer Lebensmittel	113
Die Ernährung und vier der häufigsten schweren Erkrankungen	113
Getreide	120
Obst	122
Gemüse	123
Eiweißreiche Lebensmittel	124
Milchprodukte	127
Wasser	129
Kräuter und Gewürze	130
Kochtechniken	134
Biologischer Anbau	136
Die Auswirkungen bekannter Diäten auf die Gesundheit	138
Zusammenfassung	140
Kapitel 6 – Sauerstoff und Blut	141
Der Sauerstofftransport	142
Die Bedeutung von Sauerstoff	143
Hypoxämie und Hypoxie	145
Erhöhung des Sauerstoffspiegels	149
Zusammenfassung	159

TEIL 3**ENTGIFTUNG**

Kapitel 7 – Ernährung und Fasten zur Blutreinigung	162
Risikofaktoren für die Ansammlung von Giftstoffen	162
Lebensmittel und Ernährungsgewohnheiten, die die Entgiftung fördern	168
Die richtige Ernährung	174
Zusammenfassung	182
Kapitel 8 – Nahrungsergänzungsmittel zur Entgiftung	183
Die Entgiftung über die Haut unterstützen	184
Die Nierenentgiftung unterstützen	186
Die Leberentgiftung unterstützen	187
Die Darmentgiftung unterstützen	201
Schwermetallentgiftung	206
Zusammenfassung	210
Kapitel 9 – Ergänzende Therapien	211
Saunatherapie	211
Hydrotherapie	212
Massagen	213
Chelattherapie	216
Meditation	218
Zusammenfassung	219
Schlussbemerkungen	221
Danksagung	223
Endnoten	225
Stichwortregister	236

Einführung

Es ist eine unbestreitbare Tatsache, dass unsere Umwelt viele möglicherweise schädliche Substanzen birgt. Doch solange diese Gifte unser Leben nicht offensichtlich und einschneidend beeinträchtigen – so wie etwa die toxische Menge Blei im Trinkwasser von Flint, Michigan –, rückt dieses Thema oft in den Hintergrund. Leider dringen Toxine – denen wir durch die Luft, die wir atmen, durch Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, und sogar durch Kosmetikprodukte ausgesetzt sind – in den Blutkreislauf ein und pulsieren tagtäglich durch den Körper. Mit der Zeit können sie sich im menschlichen Organismus anhäufen und in der Folge Kopfschmerzen, Müdigkeit, Muskelschmerzen, Verdauungsprobleme, Verstopfung und viele andere Beschwerden verursachen. Weil diese Symptome aber ziemlich weitverbreitet sind, denkt man oft nicht sofort daran, dass Giftstoffe im Blut die Ursache sein könnten.

Im vorliegenden Werk wollen wir Ihnen erklären, was Sie über Ihr Blut und die natürlichen Entgiftungsmechanismen Ihres Körpers wissen sollten. Es werden evidenzbasierte Methoden zur Blutreinigung beschrieben, die man in den Alltag integrieren kann. Außerdem möchten wir Ihnen, indem wir Sie ausführlich über Lebensmittel, Nahrungsergänzungsmittel und komplementäre Therapien informieren, einen Weg zur Verbesserung Ihrer Gesundheit aufzeigen.

Das Buch besteht aus drei Teilen: Im ersten Teil wird die Zusammensetzung des Blutes erklärt, vom Plasma und roten Blutkörperchen hin zu weißen Blutkörperchen und Blutplättchen.

Es wird aufgezeigt, wie pH-Wert, Ernährung, körperliche Betätigung, Umwelt und Genetik den Zustand Ihres Blutes beeinflussen. Ausführlich werden Bluttests erklärt, es wird jedes Element sowie dessen Bedeutung für Ihre Gesundheit aufgeführt. Zum Schluss erfahren Sie, wie Toxine aufgrund äußerer Einflüsse oder innerer biologischer Prozesse in Ihr Blut gelangen können, und es wird dargelegt, wie die natürlichen Entgiftungsmechanismen Ihres Körpers vorgehen, um diese Substanzen aus Ihrem Körper zu beseitigen.

Im zweiten Teil werden die sechs Typen von Nährstoffen besprochen, die Ihr Körper braucht, um gesund zu bleiben - Kohlenhydrate, Fett, Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Wasser -, und wie sie bei der Produktion von Energie, der Förderung des Zellwachstums und dem gesunden Funktionieren Ihrer Organe zusammenarbeiten, sobald sie in Ihren Blutkreislauf gelangt sind. Sie werden erfahren, welche enorme Auswirkung die Lebensmittel, die Sie täglich zu sich nehmen, auf Ihr Blut und somit auch auf Ihre Gesundheit haben können. Anschließend gehen wir auf die Bedeutung des optimalen Sauerstoffgehaltes Ihres Blutes ein und beleuchten die Ursachen, warum Ihr Blut möglicherweise nicht genügend Sauerstoff aufweist und wie Sie dem entgegensteuern können.

Im dritten Teil verknüpfen wir all diese Informationen und stellen Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel vor, die die Entgiftung des Blutes fördern. Auch gelegentliche Fastenzeiten können in diesem Zusammenhang hilfreich sein. Zu guter Letzt nennen wir Ihnen Begleittherapien, mit deren Hilfe der Entgiftungsprozess gefördert und ein gesunder Blutkreislauf aufrechterhalten werden kann: Sauna, Hydrotherapie, Massagen, Chelattherapie und Meditation.

Wenn es um Gesundheit und Wohlbefinden geht, fühlt sich manch einer vielleicht wie ein Zaungast, der darauf wartet, alle Karten in dem Blatt zu sehen, das ihm genetisch zugeteilt worden ist. Zwar spielen die Gene eine wichtige Rolle für Ihre Gesundheit, doch Sie sind sicher nicht machtlos. Mit den Entscheidungen, die Sie tagtäglich fällen, können Sie selbst tätig werden und Schädliches nach Möglichkeit meiden sowie die Beseitigung unerwünschter Substanzen aus Ihrem Blut unterstützen.

TEIL 1

WAS SIE ÜBER

IHR BLUT

WISSEN SOLLTEN

Zu Beginn widmen wir uns den Komponenten Ihres Blutes und zeigen, was das Blut in Ihrem Körper bewerkstelligt, was ein Bluttest verdeutlicht und wie natürliche Entgiftungsmechanismen Ihres Körpers unerwünschte Substanzen aus Ihrem Blutkreislauf beseitigen. Wie ist das Blut zusammengesetzt, welche Faktoren nehmen Einfluss auf seine Bestandteile, wie funktionieren die Transportwege des Blutes? Diese Fragen beantworten wir in Kapitel 1. In Kapitel 2 erklären wir die diversen Untersuchungen bei einem klassischen Bluttest und dessen Aussagekraft hinsichtlich Ihres Gesundheitszustands. In Kapitel 3 werden externe und interne Toxine definiert. Wir erklären, wie diese Substanzen in Ihren Blutkreislauf gelangen können und wie die natürlichen Entgiftungsmechanismen Ihres Körpers bei der Beseitigung dieser Substanzen vorgehen.

Kapitel 1 – Das Blut

Das Blut ist das primäre Transportmedium für nützliche, aber auch schädliche Substanzen in Ihrem Körper. Diese lebenswichtige Flüssigkeit transportiert Vitamine, Mineralstoffe, Sauerstoff, Hormone, aber auch Schwermetalle und andere Toxine durch die zellulären Wege. Chemische Substanzen gelangen ins Blut, wenn Ihr Körper sie aus der Umwelt aufnimmt, und werden anschließend durch den Blutkreislauf in Ihrem Körper verteilt.

In Ihrem Organismus zirkulieren etwa fünf Liter Blut, die mit nahezu allen Zellen Ihres Körpers in Kontakt kommen. Somit spielt es eine zentrale Rolle für Ihr Wohlbefinden. Im Folgenden wird die Zusammensetzung des Blutes erläutert, es werden Faktoren besprochen, die sich darauf auswirken, und schließlich auch die unterschiedlichen Blutgruppen und wie das Blut in Ihrem Körper zirkuliert.

Die Zusammensetzung des Blutes

Der Blutkreislauf ist manchmal auch mit den Kanälen Venedigs verglichen worden. Wie auf den Wasserwegen dieser italienischen Stadt Reisende von einem Punkt zum anderen gelangen, nimmt das Blut auf dem Weg durch Ihren Körper »Passagiere« auf und lädt sie wieder ab. Ihre Arterien, Venen und Kapillaren sind im Wesentlichen ein ausgedehntes Netz von »Kanälen«. Die Gesamtlänge aller Blutgefäße aneinandergereiht beträgt beim

Menschen durchschnittlich rund 100.000 Kilometer, könnte also gut zweimal rund um die Welt reichen. Doch wie auf den Kanälen Venedigs unterschiedliche Boote fahren, welche Menschen und Fracht von Ort zu Ort bringen, besteht auch Ihr Blut aus vielen unterschiedlichen Bestandteilen, die ihre Aufgaben erfüllen. Bei all diesen Komponenten geht es um ein- und denselben wichtigen Zweck: das menschliche Leben aufrechtzuerhalten. Um besser zu verstehen, wie Ihr Blut diese Aufgabe meistert, sollten Sie die wichtigsten Bestandteile kennen – Plasma, rote Blutkörperchen, weiße Blutkörperchen und Blutplättchen.¹

Plasma

Plasma ist eine gelbliche Flüssigkeit, die die zellulären Blutbestandteile transportiert. Das Blut besteht zu etwa 55 Prozent aus Plasma, und Plasma besteht zu etwa 92 Prozent aus Wasser. Die verbleibenden 8 Prozent Plasma bestehen zum größten Teil aus Proteinen. Den Rest machen kleine Mengen Glukose, Gerinnungsfaktoren, Elektrolyte, Hormone und Kohlendioxid aus.

Wasser

Da Plasma überwiegend aus Wasser besteht, der menschliche Körper zu 55 bis 65 Prozent, sollte man wissen, welche Rolle das Wasser im Körper spielt. Wasser ist die Flüssigkeit, die es dem Plasma und allen Bestandteilen des Blutes ermöglicht, frei im Körper zu zirkulieren. Ohne ausreichend Wasser würde das Plasma in den Venen, Arterien und Kapillaren verschlammten. Außerdem transportiert Plasma, das wichtigste Liefersystem des Blutes, Wasser zu den Teilen Ihres Körpers, die es benötigen. Es

und Ihr Blut revanchiert sich dafür, indem es diese Nährstoffe dorthin transportiert, wo sie benötigt werden. Es hilft bei der Beseitigung bestimmter unerwünschter Nebenprodukte des Nährstoff-Metabolismus (Metabolismus bedeutet Stoffwechsel) und sorgt ganz allgemein tagtäglich für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Wenn Sie verstanden haben, wie sich Makro- und Mikronährstoffe auf Ihr Wohlbefinden auswirken, werden Sie einsehen, wie wichtig die Zusammenstellung Ihrer Lebensmittel ist, und Ihren Speiseplan auf den Prüfstand stellen.

Kapitel 5 – Essen Sie sich gesund! Von der klugen Wahl Ihrer Lebensmittel

Alles, was Sie tagtäglich essen und trinken, hat große Auswirkung auf Ihr Blut und damit auf Ihre Gesundheit. Eine wohlüberlegte Auswahl an Lebensmitteln fördert Ihre Gesundheit, eine schlechte Auswahl kann krank machen. Auch wenn Lebensstil und genetische Veranlagung das Erkrankungsrisiko beeinflussen, sind vier der zehn Hauptursachen für eine tödliche Erkrankung in den USA mit der Ernährung in Zusammenhang gebracht worden, darunter die drei häufigsten Todesursachen - Herzerkrankungen, Krebs und Schlaganfall - wie auch Typ-2-Diabetes. Zusammengenommen gehen in den USA 60 Prozent der über zwei Millionen Todesfälle pro Jahr auf diese vier Erkrankungen zurück. Eine ähnliche Statistik lässt sich weltweit finden, denn auch in Schwellenländern zeigt sich allmählich der gleiche Anstieg dieser Zivilisationskrankheiten.¹

Die Ernährung und vier der häufigsten schweren Erkrankungen

Es gibt einige ernährungsbedingte Risikofaktoren, die meist bei allen der vier oben genannten chronischen Erkrankungen auf-

treten. Das sind der übermäßige Konsum von gesättigten Fetten oder Transfetten, zu viel Alkohol, zu wenige Ballaststoffe und zu wenige Vitamine und Mineralstoffe. Im Folgenden wollen wir die zahlreichen gut erforschten Verbindungen zwischen unserer Ernährung und diesen vier chronischen Erkrankungen näher betrachten.

Herzerkrankungen

Eine Herzerkrankung wird gewöhnlich von einer Atherosklerose in den Koronararterien, die den Herzmuskel mit Blut versorgen, verursacht. Wie in Kapitel 2 (→ Seite 40ff.) erörtert, verengen sich bei Atherosklerose die Arterien aufgrund einer Ablagerung von Cholesterin und anderen Lipiden und Stoffen – auch als Plaque bezeichnet – im Inneren dieser Blutgefäße. Wenn Plaques die Koronararterie so weit verengen, dass das Blut diesen Weg nur noch eingeschränkt passieren kann und der Herzmuskel mangelhaft mit Sauerstoff versorgt wird, entwickelt sich eine sogenannte Angina pectoris. Dabei verspürt der Patient Schmerzen und Druck in der Herzgegend. Wenn der Blutfluss signifikant verringert oder abgeschnitten wird, kommt es schlussendlich zu einem Herzinfarkt. Die Kost, die Atherosklerose fördert, wird als atherogene Diät bezeichnet. Der hohe Anteil an gesättigten Fetten, Transfetten und Cholesterin sowie der geringe Anteil an Obst und Gemüse erhöhen das gefährliche LDL-Cholesterin. Umgekehrt kann ein Speiseplan mit viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukten das Risiko einer Herzerkrankung senken. Das ist wahrscheinlich auch auf den Verzehr spezifischer Nährstoffe in einer solchen Ernährung zurückzuführen, darunter Omega-3-Fettsäuren und andere Antioxidantien.²

Beachten Sie, dass Vollkornprodukte zu dem reduzierten Risiko einer Herzerkrankung beitragen. Einer der Gründe dürfte darin liegen, dass Vollkorn wie auch Obst und Gemüse reich an Ballaststoffen ist. Diese tragen dazu bei, die Resorption von Cholesterin, das zur Plaque-Ansammlung in den Arterien beiträgt, zu verringern.³

Viele Studien haben gezeigt, dass die industriell verarbeiteten, kalorienreichen, nährstoffarmen Lebensmittel, die momentan in den USA bevorzugt werden, Blutzucker und Blutfett nach den Mahlzeiten dramatisch nach oben schießen lassen.⁴ Solche Anstiege führen zu oxidativem Stress, der nach einer Mahlzeit proportional zu den Erhöhungen von Blutzucker und Fett zunimmt. Dadurch werden atherogene Veränderungen im Körper ausgelöst, darunter Entzündungen, Beeinträchtigungen der Auskleidung von Blutgefäßen, Hyperkoagulabilität (»dickes Blut«) und zentralnervöse Hyperaktivität. Diese Anstiege könnte man auch als unabhängige Anzeichen für zukünftige kardiovaskuläre Krisen betrachten. Die gute Nachricht lautet: Sie können sie reduzieren, indem Sie Ihre Ernährung verbessern.

Eine Ernährung, die reich an möglichst naturbelassenen, ballaststoffreichen, pflanzenbasierten Lebensmitteln ist, also viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse umfasst, senkt die nach einer Mahlzeit erfolgenden Anstiege von Blutzucker und Fett deutlich und trägt somit dazu bei, die mit einem solchen Anstieg einhergehenden schädlichen atherogenen Auswirkungen auf die Blutgefäße zu vermeiden. Experimentelle und epidemiologische Untersuchungen haben gezeigt, dass Ernährungsgewohnheiten, wie sie in der Mittelmeerküche oder der Okinawa-Diät (die Ernährungsweise, die auf der japanischen Insel Okinawa vorherrscht und viele Hundertjährige

hervorbringt: wenig Fett und Fleisch, kaum Zucker und verarbeitete Nahrungsmittel) zu finden sind, Entzündungen und das kardiovaskuläre Risiko verringern. Deshalb sollte eine solche entzündungshemmende Diät für die primäre und sekundäre Vorbeugung von Herzerkrankungen wie auch von Typ-2-Diabetes in Betracht gezogen werden.⁵

Krebs

Bei Krebs kommt es zu einem Wachstum von malignem (bösartigem) Gewebe. Es gibt viele Formen von Krebs, oder, um genau zu sein, viele Typen malignen Wachstums. Diese Krebsarten haben unterschiedliche Eigenschaften, treten in unterschiedlichen Körperregionen auf, entwickeln sich unterschiedlich und müssen unterschiedlich behandelt werden.

Krebs entsteht durch Mutationen der Gene, die die Zellteilung in einer einzelnen Zelle kontrollieren. Diese Mutationen können Zellwachstum fördern oder den Zelltod verhindern. Die betroffenen Zellen verlieren ihre natürliche Fähigkeit, der Zellteilung Einhalt zu gebieten, und bringen Tochterzellen mit denselben genetischen Defekten hervor. Diese unnatürliche Zellmasse, der Tumor, wächst und kann die Funktionen des normalen Gewebes in der Umgebung stören. Manche Tumorzellen metastasieren, d. h. sie verbreiten sich auf eine oder weitere Regionen im Körper.

Für Krebs kann es verschiedene Ursachen geben, darunter genetische, umweltbedingte und solche, die mit dem Lebensstil und der Ernährung zusammenhängen. Diese Faktoren können die zelluläre DNA-Struktur, die Funktion oder die Reparatur verändern und zu den oben erwähnten Mutationen führen.

Bis zu einem Drittel aller Krebsfälle hängt aller Wahrscheinlichkeit nach mit der Ernährung zusammen. Auch die Chemikalien, die in unseren Lebensmitteln vorhanden sind, können zum Krebsrisiko beitragen. So sind manche Pestizide in hohen Dosen karzinogen. Man kann sie jedoch vermeiden, wenn man sich hauptsächlich von biologisch erzeugten Lebensmitteln ernährt.

In vielen Studien wurde aufgezeigt, dass Menschen, die viel Vollkornnahrung zu sich nehmen, ein geringeres Risiko haben, diverse Arten von Krebs zu entwickeln, als solche, die kaum Vollkornprodukte essen. Das betrifft Krebserkrankungen in Mundhöhle, Rachenraum, Kehlkopf, Speiseröhre, Dickdarm, Magen, Leber, Gallenblase, Brust, Eierstöcke, Prostata, Blase, Nieren und Schilddrüse sowie das Non-Hodgkin-Lymphom.^{6,7}

Ein Expertenausschuss des World Cancer Research Fund und des American Institute for Cancer Research untersuchte die Ergebnisse Hunderter Studien, um die Auswirkungen von Ernährung und Bewegung auf die Vorbeugung von Krebs herauszufinden. In Bezug auf Obst und Gemüse zogen sie folgende Schlüsse:⁸

- ◆ Nicht stärkehaltiges Gemüse wie Brokkoli, Rosenkohl und Kohl bieten in unterschiedlichem Ausmaß Schutz vor Krebs im Mund, Nasenrachenraum, Rachen, Kehlkopf, Speiseröhre, Magen, Lunge, Dickdarm, Eierstöcke und Gebärmutter-schleimhaut.
- ◆ Knoblauch und Zwiebeln schützen vor Magen- und Dickdarmkrebs.
- ◆ Karotten bieten Schutz vor Gebärmutterhalskrebs.
- ◆ Hülsenfrüchte, darunter Soja und Sojaprodukte, schützen vor Magen- und Prostatakrebs.

- ◆ Viele Obstsorten schützen vor Krebs in Mund, Rachen, Kehlkopf, Speiseröhre, Lunge, Magen, Nasenrachenraum, Bauchspeicheldrüse, Leber und Dickdarm.
- ◆ Obst- und Gemüsefamilien teilen Inhaltsstoffe, die von besonders großem gesundheitlichen Nutzen sein können. So enthalten zum Beispiel Kreuzblütengewächse wie Brokkoli, Blumenkohl, Weiß- und Rotkohl, Rosenkohl, Pak Choi und Grünkohl wertvolle Senföle (Glucosinolate und ihre Metaboliten Isothiocyanate und Indole). Diese Inhaltsstoffe werden mit einer Senkung des Krebsrisikos vor allem im Zusammenhang mit Mundhöhle, Rachen, Kehlkopf, Speiseröhre und Magen in Zusammenhang gebracht.⁹

Schlaganfall

Zu einem Schlaganfall kommt es im Wesentlichen aus denselben Gründen wie beim Herzinfarkt, doch beim Schlaganfall ist der Blutfluss ins Gehirn und nicht ins Herz behindert. Viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte wirken wohl auch hier präventiv.¹⁰ Studien haben ergeben, dass die mediterrane Ernährung das Schlaganfallrisiko erheblich senken kann¹¹ (→ Seite 138 f.).

Im Allgemeinen enthält eine gesunde Ernährung Obst, Gemüse, Fisch und Vollkornprodukte und gesunde Fettsäuren. Dies trifft vor allem auf die mediterrane Diät zu. Der Mayo Clinic zufolge sollten bei dieser Ernährungsweise auf dem Speiseplan stehen:¹²

- ◆ Reichlich Obst und Gemüse
- ◆ Gesunde Fette, wie in Oliven- und Rapsöl
- ◆ Kleine Portionen Nüsse
- ◆ Rotwein in kleinen Mengen

- ◆ Sehr wenig rotes Fleisch
- ◆ Regelmäßig Fisch

In Griechenland zum Beispiel werden täglich verhältnismäßig wenig rotes Fleisch und etwa neun Portionen Obst und Gemüse, die reich an Antioxidantien sind, verzehrt. Eine solche Ernährung senkt den Wert des oxidierten LDL-Cholesterins im Blut, welches eher als andere Cholesterintypen dazu neigt, sich zu akkumulieren und Ablagerungen in den Arterien zu bilden.¹³

Diabetes

Epidemiologische Studien haben gezeigt, dass eine hohe Zufuhr von Kohlenhydraten aus raffiniertem Getreide und Kartoffeln mit einem erhöhten Risiko des Typ-2-Diabetes und der koronaren Herzerkrankung einhergeht.¹⁴ Der Verzehr von Vollkornprodukten war in diesen Studien nicht auf ähnliche Weise belastet. Warum ist das so? Die Antwort hat vermutlich mit dem glykämischen Index (GI) zu tun.

Der glykämische Index ist ein Maß zur Bestimmung der Wirkung eines kohlenhydrathaltigen Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel. Er sagt aus, wie schnell ein Lebensmittel den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt. Ein Lebensmittel mit einem niedrigen GI führt nur zu einem geringen Anstieg, eines mit einem hohen GI treibt den Blutzuckerspiegel in die Höhe. Solche dramatischen Anstiege erhöhen das Diabetes-Risiko. Der glykämische Effekt eines Lebensmittels wird von seinem Ballaststoffgehalt beeinflusst. Getreidebasierte Lebensmittel mit einem hohen Anteil von Ballaststoffen können den glykämischen Index eher senken als ballaststoffarme Produkte aus raffiniertem

Getreide. Ballaststoffe führen dazu, dass Nahrung im Verdauungstrakt langsamer aufgespalten wird. In der Folge wird die Geschwindigkeit der Resorption von Zucker gesenkt, und deshalb steigt auch der Blutzuckerspiegel langsamer an. Produkte aus raffiniertem Getreide, zum Beispiel Weißbrot und weiße Nudeln, werden rasch aufgespalten und setzen ihren Zucker rasch frei, sodass der Blutzuckerwert stark ansteigt.

Der GI-Wert eines Lebensmittels wird auch durch die Zubereitung (→ Seite 134f.) und durch andere Lebensmittel, die zusammen damit verzehrt werden, beeinflusst.¹⁵ So verlangsamte auch hier eine Kost, die überwiegend aus minimal verarbeiteten, pflanzenbasierten Lebensmitteln mit einem hohen Ballaststoffanteil besteht, also Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse, den Anstieg von Zucker und Fett nach der Mahlzeit im Blut. Sie senkt auch das Entzündungsrisiko und kann damit dazu beitragen, Typ-2-Diabetes zu verhindern.¹⁶ Diese Vermutung wurde durch Studien bekräftigt, in denen eine Verbindung zwischen einer an Lebensmitteln mit einem hohen GI reichen Ernährungsweise und dem Risiko von Typ-2-Diabetes aufgezeigt wurde. Wer also viel Gemüse und Vollkornprodukte und wenig raffiniertes Getreide, Saccharose und Fruktose zu sich nimmt, beugt aktiv dem Typ-2-Diabetes vor.¹⁷

Getreide

Getreide wie Mais, Gerste, Hafer, Reis, Roggen und Weizen bergen viele gesunde Inhaltsstoffe, darunter Ballaststoffe, B-Vitamine (Thiamin bzw. B₁, Riboflavin bzw. B₂, Niacin bzw. B₃,

Folsäure bzw. B₉) und Mineralstoffe (Eisen, Magnesium und Selen). Abgesehen davon, dass sie den Anstieg des Blutzuckerwertes reduzieren, helfen Ballaststoffe aus Getreide auch, den Cholesterinspiegel und damit das Risiko einer Herzerkrankung zu senken. Sie sind wichtig für eine gesunde Verdauung und beugen Verstopfung vor. B-Vitamine kurbeln die Freisetzung von Energie aus Protein, Fett und Kohlenhydraten an. Das in Getreide enthaltene Eisen wird benötigt, um Sauerstoff im Blut zu transportieren. Magnesium stärkt die Knochen und wird zur Freisetzung von Energie aus den Muskeln gebraucht. Selen ist wichtig für ein gesundes Immunsystem. Je nach individuellem Kalorienbedarf wird der Verzehr von 90 bis 240 g Getreide am Tag empfohlen.^{18 19}

Vollkornmehl versus Weißmehl

Vollkorngetreide sollte aus gesundheitlichen Gründen raffiniertem Getreide vorgezogen werden. Um den Grund dafür zu verstehen, stellen Sie sich einmal ein Weizenkorn vor. Das Korn besteht aus drei wesentlichen Teilen: der Frucht- und Samenschale als äußere Umhüllung (Kleie), dem Keimling sowie dem Mehlkörper. Jeder dieser Teile birgt bestimmte Nährstoffe und trägt zum Gesamtnährwert des Korns bei.

Frucht- und Samenschale enthalten hauptsächlich Ballaststoffe, aber auch Mineralstoffe (Eisen, Magnesium, Phosphor, Zink, Kupfer, Mangan, Selen) und sogar einige Vitamine (B₁, B₂, B₃, B₅, B₆).²⁰ Der Keimling ist der Teil, aus dem eine neue Pflanze sprießt. Er enthält viele der Vitamine und Mineralstoffe, die in der Kleie vorhanden sind, und außerdem noch Folsäure (Vitamin B₉) und Eiweiß.²¹ Der Mehlkörper liefert dem Keimling

TEIL 3

ENTGIFTUNG

Im
dritten
Teil dieses
Buches finden Sie
eine umfassende Anleitung,
wie Sie Ihr Wohlergehen selbst in
die Hand nehmen und die Reinigung
Ihres Körpers durch Ernährung und Fasten,
Nahrungsergänzungsmittel und Komplementär-
therapien unterstützen können. Das Kapitel 7 widmet
sich detailliert dem Thema »Gesundes Blut durch richtige
Ernährung«. In Kapitel 8 geht es um Nahrungsergänzungs-
mittel, die sich zur Unterstützung der unterschiedlichen
Entgiftungssysteme im Körper, also Haut, Nieren, Leber und
Darm, eignen. In Kapitel 9 werfen wir einen Blick auf Kom-
plementärtherapien zur Förderung des Entgiftungspro-
zesses, darunter Sauna-, Hydro- und Massagetherapie,
Chelattherapie und Meditation.

Kapitel 7 – Ernährung und Fasten zur Blutreinigung

Schlechte Ernährungsgewohnheiten – etwa zu viel Salz, Zucker, gesättigte Fette oder Kalorien – können nicht nur zu diversen chronischen Erkrankungen, darunter auch Typ-2-Diabetes und kardiovaskuläre Probleme, führen, sondern auch die Abwehr des Körpers gegenüber schädlichen Substanzen schwächen. Was Sie essen, kann helfen, Ihr Blut zu reinigen und Ihr Wohlergehen insgesamt zu fördern, es kann Ihren Körper aber auch zusätzlich belasten.¹ Wir alle wissen, dass gesunde Ernährung, darunter Gemüse und ausreichende Mengen Wasser, uns gesund erhalten kann, doch die meisten von uns verstehen nicht so recht, warum das eigentlich so ist. Im Folgenden ein paar Erläuterungen, inwiefern gesunde Ernährung dazu beitragen kann, die Gesundheit des Blutes und damit des ganzen Körpers aufrechtzuerhalten, und umgekehrt, wie eine ungesunde Ernährung verhindern kann, dass man sich wohlfühlt.

Risikofaktoren für die Ansammlung von Giftstoffen

Es gibt ein paar grundsätzliche Entscheidungen, wenn man Nahrungsmittel und Essgewohnheiten vermeiden will, die zu einer Ansammlung von Toxinen im Körper führen können.

Erstens: Möglichst wenig Fertigprodukte.

Zweitens: So oft wie möglich Bioprodukte, da konventionell angebaute Lebensmittel sehr wahrscheinlich Pestizide und andere schädliche Substanzen enthalten. (→ Seite 174f.)

Drittens: Genügend Ballaststoffe, denn zu wenige können zu Verstopfung führen. Bestenfalls ist eine Verstopfung unangenehm, schlimmstenfalls und wenn sie länger anhält, kann sie zu einer mangelhaften Entgiftung und zur Entwicklung ernster Erkrankungen beitragen.

Verstopfung

Dem National Institute of Diabetes and Digestive Kidney Diseases (NIDDK) zufolge liegt eine Verstopfung vor, wenn Stuhlgang weniger als dreimal die Woche stattfindet. Andere meinen, dass es mindestens einmal täglich zur Stuhlentleerung kommen sollte, wieder andere, dass der Stuhl etwa zwei- bis dreimal täglich ausgeschieden werden sollte.² Einig ist man sich immerhin, dass Stuhlgang bei einer Verstopfung gewöhnlich hart, trocken, von kleiner Masse und schwierig auszuscheiden ist. Manche Menschen, die unter Verstopfung leiden, empfinden den Ausscheidungsvorgang schmerzhaft und leiden unter Völlegefühl und Aufgeblähtsein. Im Grunde liegt eine Verstopfung vor, wenn man unter mindestens zwei der folgenden drei Symptome leidet:³

- ◆ Anstrengung bei der Ausscheidung bei mehr als 25 Prozent der Fälle
- ◆ Harter Stuhlgang bei mehr als 25 Prozent der Fälle
- ◆ Unvollständige Ausscheidung häufiger als 25 Prozent der Fälle

Leider ist dieses Problem weitverbreitet. In den USA klagen über 4 Millionen Menschen über häufige Verstopfung. Über 2,5 Millionen Mal jährlich wird deshalb ein Arzt aufgesucht.

Der Stuhlgang bewegt sich zu langsam durch den Dickdarm, wenn die Peristaltik – die unwillkürlichen Bewegungen der Darmmuskeln, die den Darminhalt weiterbefördern – träge ist. Die Folge ist Verstopfung. Diese Darmträgheit ist meist durch einen Mangel an Ballaststoffen verursacht. Amerikaner verzehren täglich durchschnittlich 5 bis 14 g Ballaststoffe.⁴ Das ist signifikant weniger, als vom Food and Nutrition Board of the Institute of Medicine geraten wird. Dort wird nämlich empfohlen, dass Männer bis 50 täglich 38 g Ballaststoffe verzehren, Frauen bis fünfzig täglich 25 g, Männer über fünfzig 30 g und Frauen über fünfzig 21 g.⁵ (Zum Vergleich: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, DGE, empfiehlt, täglich mindestens eine Menge von 30 g Ballaststoffen zu sich zu nehmen.)

Das NIDDK nennt außerdem folgende weitverbreitete Gründe für eine Verstopfung:⁶

- ◆ Missbrauch von Abführmitteln
- ◆ Bestimmte Erkrankungen inklusive Schlaganfall (am häufigsten)
- ◆ Veränderung im Alltag, etwa Schwangerschaft, Reisen
- ◆ Altern
- ◆ Chronische Darmprobleme
- ◆ Wassermangel
- ◆ Ignorieren des Stuhldrangs
- ◆ Reizdarm
- ◆ Mangel an körperlicher Aktivität (vor allem bei Senioren)
- ◆ Medikamente

- ◆ Milch
- ◆ Probleme mit Dickdarm und Rektum

Weitverbreitete gesundheitliche Auswirkungen von Verstopfung sind Hämorrhoiden, die als Folge der Anstrengung bei der Ausscheidung auftreten können, und Analfissuren – Risse in der Haut um den Anus –, wenn der harte Stuhl den Schließmuskel ausdehnt. Analfissuren können zu rektalen Blutungen führen, die als hellrote Streifen auf der Stuhloberfläche zu sehen sein können. Manchmal kommt es durch die Anstrengungen bei der Darmentleerung auch zu einem Rektumprolaps (Vorfall des Enddarms durch den Anus hindurch) und Schleimabsonderung aus dem Anus. Auch Stuhlimpaktionen können auftreten. Dabei staut sich harter Stuhl so fest im Dickdarm, dass eine normale Entleerung nicht mehr möglich ist. Am häufigsten tritt dies bei Kindern und Senioren auf.⁷

Darüber hinaus kann es infolge einer Verstopfung auch zu ernsthafteren Erkrankungen kommen, darunter einer pathologisch durchlässigen Darmwand. Dabei erhöht sich das Risiko, dass bestimmte Moleküle in den Blutkreislauf gelangen, die dort nicht hingehören, da die Darmschleimhaut Substanzen leicht durch sie hindurch in die Kapillaren und von dort aus in die Blutbahn gelangen lässt. Bei einer pathologisch durchlässigen Darmwand diffundieren auch schädliche Substanzen in die Blutbahn. Dieses Problem wird auch als »Leaky-Gut-Syndrom« bezeichnet.

Wenn bestimmte Proteinmoleküle und polypeptid Moleküle die normale Schleimhautbarriere, die den Darmtrakt auskleidet, passieren und sich im Blutkreislauf ansammeln, kann das Immunsystem sie erkennen und entzündliche Reaktionen

auslösen.⁸ Es gibt eine Reihe von Molekülen, die zu toxischen, hormonellen oder immunologischen Reaktionen führen können, wenn sie sich aufgrund der Darmpermeabilität in ausreichender Menge in der Blutbahn angesammelt haben.⁹

In einer klinischen Studie an siebenundfünfzig Patienten mit chronischer Verstopfung wurden auffällige Veränderungen der Darmdurchlässigkeit und der systemischen Immunreaktion festgestellt.¹⁰ Wurden diese Patienten mit einem Abführmittel behandelt, normalisierte sich das Immunsystem wieder. Daraus schlossen die Autoren dieser Studie, dass die unerwünschten Veränderungen der Darmdurchlässigkeit und der Immunreaktion von Verstopfung verursacht worden waren.

Auch auf die Darmflora kann Verstopfung gravierende Auswirkungen haben. Die Darmflora ist die Gesamtheit der Mikroorganismen, die den Verdauungstrakt besiedeln. Unsere Darmflora kann eine Reihe von Substanzen produzieren – manche davon sind nützlich, zum Beispiel Substanzen, die das Immunsystem anregen,¹¹ andere schädlich, zum Beispiel Karzinogene und Substanzen, die das Tumorstadium fördern.¹² Der Typus und die Menge dieser Substanzen werden vom Typus und der Quantität der Darmbakterien festgelegt.

Bei einer seltenen Darmentleerung ist es wahrscheinlicher, dass eine defekte Darmflora Schaden anrichtet. Der international anerkannte Facharzt Simon Mills, der sich intensiv mit alternativen Heilmethoden beschäftigt hat, schrieb: »Wenn der Stuhlgang doppelt so lange braucht, den Darm zu passieren, wie er das noch im präindustriellen Zeitalter getan hat, gibt es etwa doppelt so viele Gelegenheiten für eine toxische Fermentation und Resorption.«¹³ Mit anderen Worten: Aufgrund unserer modernen Ernährungsgewohnheiten hat sich die Zeit,

die der menschliche Organismus braucht, um sich seiner Abfallprodukte zu entledigen, deutlich verlängert. Dadurch wird ein Milieu geschaffen, in dem Schadstoffe sich vermehren, was wiederum zu einer Schädigung der Funktionen des Immunsystems und zum Eindringen gefährlicher Substanzen in die Blutbahn führen kann.

Schädliche Wechselwirkungen

Abgesehen von den Gefahren einer Verstopfung muss man auch die Wechselwirkungen bedenken, die unterschiedliche Substanzen in der Blutbahn miteinander eingehen können. Einige davon können die Gesundheit beeinträchtigen und sollten nach Möglichkeit unbedingt vermieden werden. So, wie bestimmte Inhaltsstoffe von unterschiedlichen Medikamenten in der Blutbahn negativ miteinander interagieren können, gibt es auch bestimmte Nahrungsmittel, die die Wirkung von Medikamenten beeinflussen können.¹⁴

Ein prominentes Beispiel dafür ist die Grapefruit (und auch andere Zitrusfrüchte), die sich mit Dutzenden häufig verschriebener Arzneistoffe nur schlecht verträgt.¹⁵ Bekanntermaßen hemmt Grapefruitsaft das Enzym Cytochrom P450 und beeinträchtigt insbesondere Phase-III-Proteine. Dadurch werden manche Arzneimittel nicht mehr resorbiert, und es kommt zu höheren Konzentrationen des Wirkstoffes als beabsichtigt. Das kann verheerende Folgen haben. Man sollte also auf keinen Fall ohne Rücksprache mit dem Arzt Tabletten mit einem Grapefruitsaft (oder anderen Zitrusfrüchten) einnehmen.