



Gezielte Gesundheitsprophylaxe  
durch Entschlackung und  
Säure-Basenbalance  
sowie individuelle Ernährung

mamazone-Treff Augsburg, 28.02.2012

Claudia Freund, Heilpraktikerin

## Vortragsübersicht

1. Mangel an Mikronährstoffen / Vitamin D3
2. Entgiftungsstörung HPU
3. Milchprodukte
4. Ammoniakbildung im Darm - Darmflora
5. Immunologische Unverträglichkeit von Nahrungsmitteln
6. Glykämische Last (stärkehaltiges) / Übersäuerung des Organismus
7. Fruchtzuckerkonsum
8. Heilfasten zur Entschlackung
9. Basenfasten zur Entschlackung und Ernährungsumstellung
10. „Antikrebs-Nahrungsmittel“
11. Zusammenfassung: Ernährung bei Krebs

## Wie hoch ist Ihr D3 Spiegel?

- Ca. 80% der Deutschen haben einen drastischen Mangel an Vitamin D3
- von Oktober – März, u.a. weil der Einstrahlungswinkel der Sonne ungünstig ist – zuwenig UV (Grippewellen!)
- Vitamin D3 bislang unterschätzt, aber in vielen Studien bestätigt: Krebsgefahr bei niedrigen D3 Spiegel!
- Umso niedriger D3 umso höher ist das Krebsrisiko!
- Was tun?
  - Bluttest auf D3 Versorgung und ggf. Substitution
  - Im Sommer (auch) ohne Sonnenschutzmittel sonnen!
  - Kurze Sonnenbäder (bis 30 Min.) sind günstig

## Stoffwechselerkrankung HPU (Hämopyrrollaktamurie)

- Vererbare, in Deutschland noch wenig bekannte Entgiftungs-störung – vor allem Frauen betroffen (ca.10-30%)
- Warum wichtig? Weil sie unbehandelt fatale Folgen haben kann: Depressionen, Hormonstörungen, Krebs, Schilddrüsenstörungen, Autoimmunerkrankungen, v.a. Hashimoto, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, oft Glutenunverträglichkeit und Fructose-/ Histaminunverträglichkeit
- Was passiert?
  - Störung im Auf-oder Abau von Häm (Blutfarbstoff), Enzyme fallen aus
  - Ausscheidung großer Mengen Zink, B6 u.a. über Urin
  - dadurch großer Mangel im Körper, nicht ausgleichbar über Ernährung
- Symptome werden bei Stress, Erkrankungen stärker
- Oft Beckeninstabilität, Gelenkprobleme, gerne Schulter und Knie, Sonnenunverträglichkeit, ADHS, immer Hormonprobleme

## HPU: Erkennung und Therapie

- 24-Std. Urintest
- Therapie: Zn, B6 (P5P), Mangan, B-Vitamine
- Aussicht: gilt zwar als unheilbar, meist lebenslange Zufuhr der fehlenden Nährstoffe, dadurch gute bis sehr gute Ergebnisse. (Leistungssteigerung nach ca. 4 Monaten)
- Heilfasten und Entgiftung entlasten spürbar

## Milchprodukte gesund? Nein!

- Länder, in welchen kaum Milchprodukte verzehrt werden, haben auffallend geringe Krebsraten, insbesondere Brustkrebs!!!
- Milch enthält einen insulinähnlichen Wachstumsfaktor (IGF I), den Mensch und Kuh (Säuger) produzieren, der gesunde Zellen wie auch vorhandene Krebszellen wachsen lässt
- Milch verschleimt und wirkt übersäuernd
- Viele Menschen vertragen keine Milch, Joghurt, Quark ohne es zu wissen – Unverträglichkeitstest!
- Bei Krebserkrankungen sollten Milchprodukte am besten ganz von der Speisekarte gestrichen werden!

## Darmfloracheck

- Paracelsus: Der Tod sitzt im Darm
- Blähungen? Gärungs-oder Fäulnisprozesse?
- Tierisches Eiweiß fault bei unzureichenden Verdauungsbakterien und fördert die Entstehung von Ammoniak (Gift, das die Leber entgiften muss, aber nicht kann, wenn weitere Belastungsfaktoren wie z.B. Chemo, Antibiotika, Alkohol, Bewegungsmangel, Übersäuerung) dazu kommen
- Umso mehr Fleisch und Fisch/ Käse/ Milchprodukte gegessen werden, umso mehr Ammoniak entsteht
- Ein schlechter Sauerstoffkreislauf in den Zellen ist die Folge, was unmittelbar wieder das Krebsrisiko ansteigen lässt aber auch Thrombosen begünstigt. Übergewicht, Arteriosklerose, ...
- Deshalb: wenig Fleisch, Basische Ernährung und Darmflora untersuchen lassen!
- Gesunde Darmflora kann Stoffe produzieren, die Ammoniak abfangen und unschädlich machen

## Immunologische Unverträglichkeit von Nahrungsmitteln IgG Test

- Individuell bestehen Antikörper gegen Nahrungsmittel, z.B. Ei, Lammfleisch, Zitronensäure, Hefe
- Werden diese Nahrungsmittel trotzdem gegessen können Krankheits-geschehnisse (Entzündungen, Allergien, Autoimmunerkrankungen und auch Krebs) begünstigt werden
- Weil: es geht wertvolle Entgiftungskapazität der Leber und des Immunsystems verloren, die z.B. für die Entsorgung von entarteten Zellen verwendet werden könnte. Klartext: die Körperabwehr kämpft an der falschen Front (Lebensmittel anstatt Krebszellen)
- Außerdem: durch Chemo und Antiöstrogene ist die Leber ohnehin schon maximal belastet – und eine zusätzliche Belastung aus Nahrungsmitteln ist zu vermeiden
- Bei allen Allergien und chronischen Erkrankungen (auch Depressionen, Morbus Bechterew, Rheuma, Krebs, Fibromyalgie, chronische Müdigkeit...) sollten die Nahrungsmittel, die das Immunsystem schädigen, für drei Monate oder länger nicht mehr konsumiert werden!
- Test: in meiner Praxis – über Blut

## Brustkrebs durch stärkehaltiges Essen? Ja!

- Was heißt Glykämische Last (GL)? Die GL gibt an wie schnell nach dem Verzehr eines Lebensmittels der Blutzuckerspiegel ansteigt – umso höher die GL umso höher der Blutzuckerspiegel und die Insulinausschüttung
- Umso mehr Zucker/auch süßes Obst/Getreideprodukte/Reis/Gebäck/Brot, insbesondere ballaststoffarme Weißmehlprodukte gegessen werden, umso höher ist die Brustkrebs-Rezidiv-Rate laut einer schwedischen Studie mit 61.000 Frauen.
  - Beobachtungszeitraum 17 Jahre
  - Das Fünftel der Frauen, das die meisten Kohlenhydrate aß, erkrankte zu 81% häufiger an einem östrogenrezeptor-positiven Brusttumor
  - Grundlage war eine Befragung der Ernährungsgewohnheiten 1987/90. 2009 wurden im Journal of Cancer diese Ergebnisse veröffentlicht.
- Warum? Insulin senkt nicht nur den Blutzuckerspiegel, sondern sorgt auch dafür, dass gleichermaßen gesunde **und** entartete (Brust)gewebezellen wachsen
- **Wieder ein Grund mehr für basische Ernährung!** Weißbrot, Kuchen und Reis wirken nämlich übersäuernd auf den Körper.

## Obst ist doch gesund, oder?

- Obst schmeckt süß – je nach Sorte enthält es viel Fructose und relativ wenige Vitamine und Mineralien im Verhältnis zur Zuckerbelastung
- Was ist schlecht an Fructose?
  - Zucker, Fructose ist die bevorzugte Nahrung der Krebszellen – es „düngt“ sie quasi!!
  - Auch Fructose gehört zu den Säurebildnern und sollte sparsam genossen werden
  - Nicht wenige Menschen sind fructoseintolerant und entwickeln Blähungen und Durchfall auf Obst/Trockenobst
  - Fructose füttert die Candidabesiedlung im Darm
  - Der Blutzuckerspiegel steigt und Insulin muss von der Bauchspeicheldrüse ausgeschüttet werden
  - Fructose kann Gicht auslösen
- Empfehlung: weniger Obst dafür mehr Gemüse essen!

## Heilfasten bei Krebs

- Mäuseversuch:  
Halbierung der Kalorienzahl  
Ergebnis: Lebensverlängerung von 20-30% und signifikanter Rückgang von Krebs und Diabetes (durch Stoffwechsel-erholung in den Zellen)
- Heilfasten gibt dem Körper die Möglichkeit zum Entgiften
- Ausscheidung von gespeicherten Schlacken in Fettdepots
- Teilweise auch Schwermetallausscheidungen. Wichtig ist die Bindung dieser Stoffen, was bei den meisten Heilfastenkuren nicht berücksichtigt wird!

## Ablauf Heilfastenkur

- Dauer insgesamt 10 Tage, 4 Umstellungstage
- 6 Fastentage mit selbst zubereiteter Gemüsemahlzeit
- Dieses Heilfasten ist keine Nulldiät!
- Für gute Ergebnisse sind Hilfsmittel zur Entgiftung unverzichtbar – eigenes Konzept entwickelt.
- Vorteile: Sie bleiben leistungsfähig und können arbeiten
- Maßnahmen zur Leberentgiftung
- Hildegard Heilkräuter
- Entschlackungshilfen über die Haut
- Langfristige Gesundheitsprophylaxe und Rückgang von Allergie und chronischen Symptomen
- Wichtige Infos über Ernährungswissenschaftliches für langfristige gesunde Ernährung, auch bei Krebs
- Rahmenprogramm: Tiefenentspannung, Traumreise
- Erfahrungsaustausch ...

## Basenkur versus Heilfasten

- Basenkur ist eine sanfte Entgiftung als Alternative zum Heilfasten
- Wir ernähren uns 2 Wochen streng basenüberschüssig
- Ziel ist es, dass jeder Teilnehmer lernt, wie er sich auch nach dem Kurs in der Säure-Basenbalance ernähren kann und wie er dies überprüft
- Im übersäuerten Organismus sind Krankheiten aller Art (Allergien, Autoimmungeschehen und Krebs) Tür und Tor geöffnet!
- Sie selbst können dabei durch basische Ernährung gegensteuern
- Säurebildner: alle Fleischsorten, Milchprodukte, Kaffee, Tee, Zucker, Limonaden, Fruchtsäfte, Brot, Kuchen, Getreide ...wie viele essen Sie davon täglich?

## „Antikrebs-Nahrungsmittel“

- Kurkuma (Angiogeneshemmend=Hemmung der Gefäßbildung im Tumorgewebe). Wirksamkeit von Kurkuma besser in Kombination mit Pfeffer
- Mindestens 50%, besser 80% Rohkost (frisches Bio-Gemüse, keine Tiefkühlware)
- Grünes Gemüse essen (Chlorophyll), Chlorella
- Omega 3 Fettsäuren (Leinöl, Hanföl)

Das sollten Sie meiden:

- Niemals Öle über 40C erhitzen/braten, nur mit Butter (Ghee) oder Kokosöl (jedoch kein Palmfett wie Palmin) braten
- Keine Nüsse erhitzen, z.B. Nusskuchen, Müsli mit gerösteten Nüssen...
- Keine oxidierten Fette (über 40°C erhitzt), Chips.  
Gebratenes am besten ganz meiden

## Ausblick: Alternative Krebsbehandlungsmöglichkeiten

- Mitochondrientherapie
- Makrophagenstärkende Therapie (Fresszellenanregung)

## Zusammenfassung: Ernährung bei Krebs

- ! Hoher Rohkostanteil mit grünem Blattgemüse – idealerweise mindestens 2/3 der Nahrung
- Chlorella Alge wirkt antikanzerogen – ist Schwermetallbinder/ Chlorophyllreich= ausgezeichnete Zellernährung
- ! Milchprodukte meiden/ganz weglassen
- Fleisch und Fisch wenig essen; 1-2x 100g pro Woche
- ! Glykämische Last reduzieren (Zucker, Stärke)
- Heilfasten zur Entgiftung und Zellregeneration
- Basische Ernährung als langfristige Gesundheitsprophylaxe

Fragen?

**Fragen?**

Fragen?

Fragen?

Fragen?

Fragen?

Herzlichen Dank für  
Ihre Aufmerksamkeit