

Übersäuerung auch durch Kohlenhydrate! kh_arme_varianten.pdf

Dr. Ehrensperger: Eine „Übersäuerung“ geschieht auch durch zu viele Kohlenhydrate (Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Zucker). Diese führen zu Entzündungen.

Was **das Säure-Base-Problem** betrifft, so **sind sich manche Autoren noch nicht einmal einig, ob jetzt eine Zitrone zu den sauren oder den basischen Lebensmitteln gerechnet werden soll. Sind Früchte sauer oder basisch?** (Stefan Schaub "Krankheitsfalle")

Die **Übersäuerung des Gewebes** besteht tatsächlich bei vielen Menschen. Das glaube ich auch. **Aber nicht durch zuviel Fleisch, Wurstwaren ...** oder anderes. Ich bin sicher, dass auch hier wieder die leidigen **Kohlenhydrate an einer Übersäuerung schuld sind**. Warum das?

Eine klare Verwerfung der falschen Tabellen von Ragnar Berg über Säuren/Basen findet sich bei Stefan Schaub. "Die Krankheitsfalle" Seite 110-125; "200 Heilungswunder" 2013 [Säure-Basen](#) Seite 20 ff

Eingenommene Kohlenhydrate müssen ja auch verdaut werden und umgesetzt werden. **Kohlenhydrate eignen sich am schlechtesten (gegenüber Eiweißen und Fetten) zur direkten Ausscheidung...**

Kohlenhydrate, oder Abbauprodukte von Kohlenhydraten, die doch bis zum Dickdarm gelangen (unverdauter Milchzucker; Kleie), werden dort von Bakterien zersetzt, was nicht erwünscht ist. Denn es findet dort eine Art Fäulnis, eine Art Gärung im Dickdarm statt, was zu einem permanenten Zustand der Vergiftung des Organismus führt.

Wenn jemand 300 Gramm Teigwaren isst, hat er oder sie 210 Gramm Stärke aufgenommen, also 210 Gramm Glukose-Ketten von großer Länge aufgenommen. Diese Glukose-Ketten (Polysaccharide) werden nun im Magen-Darm-Trakt fast total zu reiner Glukose abgebaut.

210 Gramm Stärke ergibt ziemlich genau auch wieder 210 Gramm Glukose (=ZUCKER = KH). **Und was passiert nun mit diesen 210 Gramm Glukose, wenn davon ja praktisch nichts "hinten" wieder hinausgelangt?** Es gibt folgende vier Möglichkeiten neben der Bildung von Glykogenlagern, die aber meistens sowieso immer voll sind (Leberglykogen {max. 200 Gramm} und Muskelglykogen):

A) Die Glukose gelangt als Blutzucker in die Zellen und wird dort verbrannt zu Wasser und Kohlendioxid. (physiologisch)

B) Die Glukose gelangt als Blutzucker in die Zellen und wird dort zu ungesättigten Mastfetten umgebaut und dort gelagert. (physiologisch)

C) Die Glukose gelangt nicht in die Zellen, bleibt im Blutkreislauf, und wird über die Nieren ausgeschieden (Nierenschwelle: bei Diabetes) (pathologisch)

D) Die Glukose gelangt in die Zellen und wird dort nicht verbrannt, sondern vergärt zu Milchsäure und anderen Karbonsäuren. (pathologisch)

Einen Weg von diesen vier Möglichkeiten A) bis D) müssen die ganzen, gegessenen 210 Gramm Glukose einschlagen. Aber nur der **Weg A)** der vollständigen Verbrennung ist effektiv und ein guter Weg. Der normale, gesunde Weg.

Wie aber soll der Weg A) der vollständigen Verbrennung der 210 Gramm Kohlenhydrate eingehalten werden bei einer behäbigen Dame oder einem dicklichen Herrn ohne die nötige Bewegung. Also wird (zum Teil) **der Weg B)** der Mastfettbildung eingeschlagen bei diesen Leuten. Aber auch die Mastfettbildung B) hat ihre Grenzen (durch Insulinresistenz zum Beispiel). Scheiden diese Leute nun die überschüssige Glukose nicht durch die Nieren aus, wie das ein Diabetiker tut, dann bleibt nur noch der Glukose-Entsorgungsweg

D): also die Vergärung der Glukose in der Zelle.

Glukose kann in keiner anderen Form als in Form von Mastfetten im Organismus bleiben. Das heißt also konsequenterweise, dass jedes einzelne C-Atom der 210 Gramm Glukose, das **aus den Teigwaren, aus der Stärke** durch die Mahlzeit in den Körper gelangt ist, auch wieder irgendwo hinaus

muss (außer es bleibt als Mastfett eingelagert).

Auf dem Weg A) verlässt die Glukose den Organismus in Form von Kohlendioxid (=CO₂).

Auf dem Weg B) wird die Glukose als Fett gelagert; Auf dem Weg C) verlässt die Glukose den Körper im Urin direkt als Glukose (Diabetes). Auf dem Weg D) verlässt die Glukose in **umgesetzter Form als Karbonsäure** den Körper auch über den Urin oder über das Schwitzen.

Der krankhafte (pathologische) Entsorgungsweg D): das ist eine Vergärung von Glukose in den Zellen und damit eine sauerstofflose (anaerobe) Umsetzung von Glukose und ist das Gegenteil von einer Verbrennung, die ja immer Sauerstoff (aerobe Umsetzung) bedarf. (Dr. Coy)

Was ist denn Glukose? Glukose ist eine ringförmige Verbindung. Glukose besteht aus einem Ring von sechs Kohlenstoff Atomen. Jedes dieser Kohlenstoffatome hat vier chemische Bindungen, die entweder zu einem zweiten C-Atom oder zu einem H-Atom oder zu einem O-Atom gehen. (Bild 1) Für Glukose ist es nun spezifisch, dass immer eine der vier Kohlenstoffbindungen zu einem Sauerstoff verläuft. (Bild 2) Alle sechs C-Atome von Glukose haben nun jeweils eine einzige Bindung zu Sauerstoff. Man kann auch sagen, die C-Atome im Glukose-Molekül haben alle C-Atome im "Oxidationszustand" Eins. Für ein beliebiges C-Atom gibt es nun 5 Möglichkeiten des "Oxidationszustandes". Es gibt die Möglichkeiten "Oxidationszustand Null, Eins, Zwei, Drei, und Vier.

Wir haben gesagt, **die C-Atome** der 210 Gramm Glukose müssen wieder aus dem Organismus verschwinden. Und wir sehen nun, alle diese C-Atome können nur in den Oxidationszuständen 0, 1, 2, 3 oder 4 verschwinden. Und wir haben bereits oben festgestellt, dass es am besten wäre, wenn alle C-Atome, die ausgeschieden werden müssen, auf dem Weg D), also vollständig oxidiert, also im Oxidationszustand 4 als Kohlendioxid aus dem Körper gehen könnten. Es gibt für den Oxidationszustand 4 nur eine einzige Art von Molekül, eben das gasförmige Kohlendioxid (O=C=O). Aber wir haben auch gesehen, dass es gar nicht immer möglich ist, dass alle C-Atome der ursprünglichen Glukose total verbrannt, also im Oxidationszustand 4 übergeführt werden. **Wieso können nicht alle Glukose-Moleküle total verbrannt werden?**

Das hat folgende **Gründe: Es ist erstens zu wenig Sauerstoff vorhanden**. Es wird zweitens (vom Menschen) gar nicht soviel Energie benötigt. Und es kann drittens auch gar nicht soviel Kohlendioxid abgeführt werden. Die Folge davon ist, **dass die im Überschuss zugeführte Glukose** zum Teil nicht verbrannt wird und via "Umlagerung" zu den sehr stabilen **Karbon-säuren, wie etwa linksdrehende Milchsäure umgesetzt wird**. Einen ähnlichen Vorgang haben wir ja, wenn zum Beispiel Holz trocken und unter Luftausschluss destilliert wird. Holz besteht ja zum großen Teil aus Zellulose, was ein ganz analoger Stoff wie die Stärke ist (auch ein Poly-saccharid). Destilliert man also Holz unter Luftausschluss, dann gibt es unter anderem Holzessig, also Essigsäure. Aus Holz gibt es also sauerstofflos (destilliert) - neben anderen Säuren und anderen Stoffen - **Essigsäure**. Aus Glukose (Blutzucker) gibt es sauerstofflos neben anderen Produkten **giftige Linksmilchsäure** und ziemlich sicher **auch andere Karbonsäuren**, wie etwa die relativ harmlose Essigsäure. **Und so kommt also die Übersäuerung des Gewebes im menschlichen Organismus zustande**. Wenn von diesen ursprünglichen 210 Gramm Glukose auch nur ein Prozent zu Linksmilchsäure umgesetzt wird, macht das 2,1 Gramm giftige Linksmilchsäure, die wieder ausgeschieden werden muss. Es ist also kein Wunder, dass die westlichen Industriemenschen **als bewegungsarm lebende Vielkohlenhydratesser ständig übersäuert sind**. Und dies vor allem wegen der KH-Esserei und nicht wegen Fleisch oder...Ei. Wir müssen den Menschen die Angst vor Butter, Fleisch und Ei wieder nehmen - diese wurden zu Unrecht verteufelt - wie es in der Praxis bei Ketariern und Low-Carb-Anhängern bewiesen ist. (Auch Internetseite <http://josef-stocker.de/krebsursache.pdf> (=22 pag.)

Die gesunde kohlenhydratarme Kost muss nicht ausdrücklich eine Fett-Fleisch-Kost sein. Jede Variante von KH-armer Kost bringt Erfolge bei der Krebsbehandlung. Also Breuss (nur rohe Gemüsesäfte), Budwig (**Öl-Eiweiss-Kost** ohne Fleisch und Fisch), Gerson (pflanzliche Frischkost, Enzyme, rohe Leber), Issels und Halima Neumann (pflanzliche Frischkost) ebenso: Franz Konz (Wildkräuter, Urkost alles roh). Alle diese Therapeuten haben Listen von erfolgreichen Fällen publiziert. Und auch Dr. Jan Kwasniewski, der mit seiner **KH-armen Fett-Fleisch-Kost** ja auch Erfolge bei Krebs hat.

Viele Interessierte sind geistig fixiert auf **KH-arme Kost sei** gleich Fleischkost, aber KH-arm ist ein verschieden anwendbarer Grundsatz und von sich aus keine definierte Kostvariante. Es muss daher heißen "KH-arme pflanzliche Frischkost" oder "KH-arme Gemüsesaft-Kost" oder "KH-arme Öl-Eiweiss-Kost" oder eben auch "KH-arme Fett-Fleischkost". Ehrensperger Beachte: <http://josef-stocker.de/>

Strunz, Ulrich "Warum macht die Nudel dumm? Leichter, klüger, besser drauf: No Carbs und das Geheimnis wacher Intelligenz" 255 Seiten; Heyne: 2015; ISBN: 978-3453200630

Low-Carb, Paleo, Steinzeit-Nahrung: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

Vorsicht Fruchtzucker: Obst, Honig.... <http://josef-stocker.de/fructose.pdf>

Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ 2009; ISBN: 978-3-907547120; **Säurearm und Kohlenhydratarm.** <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

Venesson, Julien "Wie der Weizen uns vergiftet" 202 Seiten; Riva: 2015; ISBN: 978-3868834772

Perlmutter, David "Wie Weizen schleichend Ihr Gehirn zerstört" 349 Seiten; Mosaik: Feb. 2014; ISBN: 978-3-442-392575 **"Grain Brain: The Surprising Truth about Wheat"** drPerlmutter.com

Davis, William "Weizenwampe: Warum Weizen dick und krank macht" 400 Seiten; Goldmann Verlag: 2013; ISBN: 978-3442173587 / **"Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path Back to Health"** 292 Seiten; Rodale Press: 2011; ISBN: 978-1609611545 (Meide alle Getreide, Weizen)

Mersch, Peter "Wie Übergewicht entsteht ... und wie man es wieder los wird" 144 Seiten; 2012; ISBN: 978-1477551721; Die Grundlagen von ketogenen Diäten. Unser Gehirn wurde durch die kohlenhydratlastige Ernährung zuckersüchtig, kann jedoch wieder ketolysefähig werden und Ketone verwerten. LOW-CARB.

Dukan, Pierre "Die Dukan Diät: Das Schlankheitsgeheimnis der Franzosen" 256 Seiten; Dez. 2011; ISBN: 978-3833823718 (streng ketogene zweiwöchige Anfangsphase mit nur Eiweiß; Rezepte ab S. 106)

Cordain, Dr. Loren "Das GETREIDE - zweischneidiges Schwert der Menschheit. Unser täglich' Brot macht satt, aber krank; Ernährung mit Getreideprodukten kann die Gesundheit ruinieren" ISBN: 978-3929002355 (**Gelenke, Schilddrüse, Magen- Darm-Probleme**) starch.pdf

Ehrensperger, Dr. C. "Krebs -...Warum die Krebskrankheit die Folge einer jahrelangen chronischen Kohlenhydratvergiftung ist!" ISBN: 978-3952155400; <http://josef-stocker.de/krebsursache.pdf> (Dr. Johannes Coy)

Densmore, Dr. med. Emmet "Wie die Natur heilt. ... Hauptgründe gegen den Gebrauch von Brot, Zerealien, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und allen sonstigen stärkemehlhaltigen Nahrungsmitteln" Leipzig 1893. Die deutsche Fassung mit 534 Seiten: als eBook http://josef-stocker.de/DensmoreDe_55MB.pdf nur 25 MB

Kämmerer, Ulrike "Krebszellen lieben Zucker - Patienten brauchen Fett. Gezielt essen für mehr Kraft und Lebensqualität... Grundlagen zu Theorie und Praxis der ketogenen Ernährung" 272 Seiten; Systemed: Mai 2012; ISBN: 978-3927372900 (die Kohlenhydrate reduzieren hilft) **Sehr wertvoll !**

<http://josef-stocker.de/krebsliteratur.pdf>

Diese Seite im Internet unter: http://josef-stocker.de/kh_arme_varianten.pdf

j.stocker(a)tirol.com <http://josef-stocker.de> 2015-03-13