

Übersäuerung besonders durch Kohlenhydrate! (Dr. Ehrensperger:)

„Übersäuerung“ geschieht nicht nur durch Obstsäuren, Fleisch, Eiklar... sondern auch durch zu viele Kohlenhydrate (Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln) durch Getreide...:

Das Säure-Base-Problem wird von den meisten Autoren im Sinne einer Geisteswissenschaft oder Mystik behandelt. Oder als Philosophie betrieben. Sauer - basisch -- yin-yang und so weiter. **Dabei 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? ...**

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

Eingenommene Kohlenhydrate müssen ja auch verdaut und umgesetzt werden. **Kohlenhydrate eignen sich am schlechtesten (gegenüber Eiweißen und Fetten) zur direkten Ausscheidung...** Kohlenhydrate, oder halbverdaute Abbauprodukte von Kohlenhydraten, die leider bis zum Dickdarm gelangen, werden dort von Bakterien zersetzt, was eigentlich auch nicht erwünscht ist (unverdauter Milchzucker!). Denn es findet dort eine Gärung im Dickdarm statt, was zu einem permanenten Zustand einer 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**, also in Einfachzucker zerlegt. 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 der Entsorgung von KH 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 ein guter 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 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.

Wir beschäftigen uns nun mit dem krankhaften (pathologischen) Entsorgungsweg D) der Glukose. Dies bedeutet 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.

-----Hier müssen wir nun einen kleinen Exkurs in die organische Chemie machen, damit die weiteren Erläuterungen verständlich bleiben. 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.

Warum müssen wir jetzt all das verstehen? Aus folgendem Grund: 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 Karbonsäuren, 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 (Polysaccharide). 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 - sie wurden zu Unrecht verteufelt - wie es in der Praxis bei Ketariern und Low-Carb-Anhängern bewiesen ist. <http://josef-stocker.de/blut1.htm>

Der obige Text steht auf der Internetseite <http://josef-stocker.de/krebsursache.pdf> (=22 Seiten)

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.

Oder: Strenge **Trenn-Kost - Zum Fleisch auch nicht eine Kartoffel dazu** (nur Salat und Gemüse)

Summ, Ursula "Das neue große Buch der Trennkost: Über 180 neue Rezepte zum Abnehmen und Genießen" 192 Seiten; Trias; 2010; ISBN: 978-3830436669 (**Die Kombination beim Essen ist entscheidend für die Verdauung**)

Summ, Ursula & Heintze "Der Trennkost Doktor" Trias; München: 2008; 158 Seiten; ISBN: 978-3830436683

Walb, Ludwig "Original Haysche Trennkost. Mit über 170 köstlichen Rezepten und ... für Diabetiker" Thomas Heintze; 192 Seiten; Haug Sachbuch, Stuttgart: 45. Auflage 2009; ISBN: 978-3830422921

Dass man mit Trennkost erfolgreich abnehmen kann, weiß inzwischen jeder. Neu dürfte den meisten sein, dass sich Trennkost auch heilsam auf den Stoffwechsel und damit die Gesundheit auswirkt, wenn man **Kohlenhydrate und Eiweiß nicht gleichzeitig isst**. Naturheilarzt Dr. Thomas Heintze beschreibt in seinem Buch, welche Erfolge er mit der Trennkost bei Diabetes, Nierenleiden, Verdauungsproblemen, chronischen Schmerzen oder Burn-out-Symptomen erzielt. (Vergleiche Ursula Summ)

Gräfe, Christian "Krebs - nur eine sinnvolle Infektionskrankheit?: Eine logische Betrachtung des Krebsgeschehens" 176 Seiten; Books on Demand (November 2011); ISBN: 978-3844849899

Arthur de Vany "Die Steinzeit-Diät: ... natürlich fit, schlank und gesund wie vor 200.000 Jahren" 277 Seiten; (The New Evolution Diet); books4success: 2012; ISBN: 978-3-864700002

Paul, Sabine "PaläoPower: Das Wissen der Evolution nutzen für Ernährung, Gesundheit und Genuss" 301 Seiten; Beck: 2012; ISBN: 978-3406630484

Wollenberg, Ernst "Krebs-Bankrott" Driediger: 2003, ISBN: 978-3932130168; 220 Seiten (**Die Forschungen von Dr. Alfons Weber: Krebs durch Parasiten, die bei pathogenem Milieu durch falsche Ernährung entgleisen können**). <http://josef-stocker.de/krebsparasiten.pdf> <http://josef-stocker.de>

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

Coy, Dr. Johannes "Die neue Anti-Krebs-Ernährung. Wie Sie das Krebs-Gen stoppen" 208 pag, Gräfe & Unzer: **Sept. 2009**; 23x17cm; ISBN: 978-3 833 816 635 (**Kohlenhydrate nähren den Tumor!**)

Ernährung: Der Biologe Johannes Coy hat herausgefunden, dass kohlehydratarme Kost den Krebs stoppt. LOW-CARB hilft.

Humble, Jim "MMS: Der Durchbruch. Ein einfaches Mineralpräparat wirkt wahre Wunder bei Malaria ... und vielen anderen Krankheiten" ISBN: 978-3-9810318-4-3, 2008; 260 Seiten
siehe: <http://josef-stocker.de/gesund11.htm>

Cordain, Dr. Loren "Das GETREIDE -... Unser täglich' Brot macht satt, aber krank; Ernährung mit Getreideprodukten kann die Gesundheit ruinieren" ISBN: 978-3929002355 (**Gelenke, Schilddrüse, Magen- Darm-Probleme, Phosphor-, Essig-, Oxal-Säure**) [starch.pdf](#)

Worm, Dr. Nicolai „Syndrom X oder: Ein Mammut auf den Teller. Mit Steinzeitdiät aus der Wohlstandsfalle" 7. überarbeitete Auflage: **2008**; ISBN: 978-3927372238; 280 Seiten; (**Pflichtlektüre; Wissenschaftlich klar gegen Vegetarismus und Kohlenhydrat-Überernährung**) [Lexikon Wikipedia](#)

Lutz, Dr. med. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“ 16./2007; ISBN: 978-3887601003

„Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft.“ ISBN: 978-3887600808

Adam, Dr. med. Olaf "Die ZUCKER-FETT-FALLE. Wie Sie den größten Dickmacher besiegen" München: 2010, ISBN: 978-3-8338-1866-0 (**Kohlenhydrate plus Fett in derselben Mahlzeit: das macht sicher dick**)

Worm, Dr. Nicolai „Syndrom X oder: Ein Mammut auf den Teller. Mit Steinzeitdiät aus der Wohlstandsfalle" Das metabolische Syndrom! 7. überarbeitete Auflage: 2008; 280 Seiten; ISBN: 978-3927372238 (**Pflichtlektüre; Wissenschaftlich klar gegen Vegetarismus. LOGI-Methode**) [Lexikon Wikipedia](#)

Ford, Robert S. "Nahrungsmittel die entschlacken. Ursache und Behandlung der verstopften Arterien..." Leseprobe aus dem Buch: http://josef-stocker.de/frische_kost_heilt.pdf

Josef STOCKER e-mail: [lowcarb\(at\)josef-stocker.de](mailto:lowcarb(at)josef-stocker.de) <http://josef-stocker.de/krebsliteratur.pdf>

zum Download im Internet = <http://josef-stocker.de/krebsparasiten.pdf>

http://josef-stocker.de/kh_arme-varianten.pdf

<http://josef-stocker.de>