

Makula-Degeneration Glaukom = Grüner Star/Katarakt

Die Ursachen der heutigen Augenschäden sind vor allem:

Mehrfach ungesättigte Pflanzenöle und dadurch freie Radikale...

in Verbindung mit Zucker, besonders Fructose, - sie greifen den Nerv an.

oxidierte, ranzige Öle; Oxidantien,

gehärtete und bearbeitete Öle und Fette aus der Fabrik (im Restaurant)

UV-Licht: bildet freie Radikale, schaden, ist aber nicht die Hauptursache

Mangel an Antioxidantien, Vitamin C, E, A, : sie seien gegen die freien Radikale

Weißer Zucker, Industriezucker: Süßigkeiten !

Zucker, Insulinresistenz, dauernd zu hoher Blutzucker; Diabetes

Fructose: die industriell extrahierte FRUCTOSE ist 16x schädlicher als Glukose etc.; solcher **Mais-Sirup** wird nicht nur **allen Konditoreiwaren** zugemischt, auch Wurst und anderen Lebensmitteln... (da billig und viel süßer als jeder andere Zucker) <http://josef-stocker.de/fructose.pdf>

zu viel Salz: Bluthochdruck Klein, Thomas "**Salz, das weiße Gift**"

hoher Augen-Innendruck: blockiert Gefäße und Durchblutung

Makula-Schaden wegen Eisen: Hämochromatose ist häufig

Mangel an Omega-3-Fetten und guten Ölen: Kokosöl, Olivenöl

Gesunde Öle sind äußerst wichtig für Gehirn und Nerven. Algenöl empfohlen

Die wichtigsten Punkte, um altersbedingte degenerative Augenerkrankungen zu vermeiden oder zu behandeln, lassen sich **auf fünf Schritte** reduzieren:

1. Zucker und Süßigkeiten meiden: Halten Sie Ihren Blutzucker unter Kontrolle.

Ein hoher Blutzuckerspiegel wirkt sich ungünstig auf alle degenerativen

Augenerkrankungen aus. Er trägt zur vorzeitigen Alterung der Augen bei, entweder als

Grundursache oder als wichtiger beteiligter Faktor. Bemühen Sie sich, Ihren Nüchtern-Blutzucker

auf einen Wert unter 101 mg/dl (5,6 mmol/l) und idealerweise unter 91 mg/dl (5,1 mmol/l) zu

bringen. Blutzucker lässt sich **am besten durch eine kohlenhydratarme oder ketogene Diät**

regulieren. **Moore, J. "Ketogene Ernährung..." 2016**

2. Vermeiden Sie stark verarbeitete, verpackte Lebensmittel und Lebensmittelzusätze wie Benzoesäure, Fructosesirup, Aspartam, Mononatriumglutamat, gehärtete Pflanzenfette und mehrfach ungesättigte Pflanzenöle.

Ihre Ernährung sollte viel dunkelgrünes, rotes, gelbes und orangefarbenes Gemüse und Obst sowie Fleisch, Fisch (und rohe Milchprodukte) enthalten.

3. Zu viel Salz, zu hoher Blutdruck; Augenerkrankungen (Netzhautschäden, Linseneintrübung, Glaukom, Makula-Degeneration),

4. Zu viel Eisen im Blut! Kontrollieren Sie den Eisengehalt ihres Blutes regelmäßig.

5. Heben Sie ihren Blut-Ketonspiegel an (=Fett) /reduzieren Sie die Kohlenhydrate

(Getreide...). Sie können die Zahl der Ketone im Blut auf verschiedene Weise erhöhen:

regelmäßiges Fasten mit nur Flüssigkeit, Intervallfasten, **eine ketogene Diät oder ...**

Essen Sie gute Fette. Dazu gehören **Kokos-, Oliven-** und Macadamiaöl sowie

Butterschmalz, Sahne und tierische Fette. Von diesen können nur Kokos- und MCT-Öl den

Ketonspiegel im Blut erhöhen. (**MCT - MediumChaineTriglycerides**) Kokos- und Palmöl eignen

sich mit am besten zum Kochen.

Vermeiden Sie Pflanzenöle mit einem hohen Gehalt an **mehrfach ungesättigten** Fetten wie Mais-, Soja-, Färberdistel-, Sonnenblumen-, Erdnuss-, / Walnuss- und Rapsöl **sowie alle gehärteten oder teilgehärteten Fette.**

6. Vitamine

Es entstehen durch das UV-Licht freie Radikale. **Blaues Licht ist gefährlich**

Diese richten dort ihren Schaden an, wo sie zuerst auftreffen: im Auge.

Aus diesem Grund enthält die Augenlinse, aber vor allem Ihre Makula, sehr hohe Vitamin E-Konzentrationen, um das Auge vor dem auftreffenden UV-Licht zu schützen.

Ist nicht ausreichend Vitamin E vorhanden, können die Augenzellen nicht mehr ausreichend stabilisiert werden.

Die Folgen: Grauer Star, **Makula-Degeneration.**

Genau das verhindern Sie **mit einer gezielten Vitamin E-Aufnahme inklusive hoch dosiertem Vitamin C.***

Die Augenlinse hat ungefähr eine 40- bis 50-mal so hohe Vitamin C-Konzentration wie Ihr Blut. Und das hat seinen Grund:

Durch die Lichteinstrahlung kommt es zur Bildung von aggressiven Sauerstoffradikalen.

Diese freien Radikale greifen Ihre Augen an. Nur wenn Sie ausreichend Vitamin C im Körper haben, ist es in der Lage, die freien Radikale unschädlich zu machen. Aus:

<https://www.zentrum-fuer-augengesundheit.de/?red>

7. Neurodegenerative Erkrankungen

Nervenschaden wegen zu viel Eisen im Blut: Hämochromatose ist viel häufiger, als bisher angenommen. Beachte das bei Makula-Degeneration!

Nervenschaden wegen zu viel Butter: Unverdaute Fette werden zu Glycerinsäure - diese schadet den Nerven (Sehnerv) siehe Steintel:

<http://josef-stocker.de/welt4.htm> **Steintel mahnt: Fette nur mäßig verwenden, nur so viel, als restlos verbrannt wird.** Wenn unsere lebende Körpervverbrennungsmaschine mehr Fett erhält, **als sie möglichst restlos verbrennen kann**, ... so entstehen drei sehr gefährliche unvollkommene Verbrennungs-Abbauprodukte der Fette, nämlich **Glycerinsäuren, Stearinsäuren ...**

Glycerinsäuren entzünden alle Schleimhäute im Organismus, in erster Linie natürlich die Magen- und Darmschleimhäute (ebenso Blinddarm, Rachen, Lunge...),

Diese Säuren setzen dadurch die **Umsatzmöglichkeit** der abgebauten Speisen (Chylus = Nähr-Speisesaft) **in lebende Substanz** und damit **Gewichtszunahme** herab, resp. heben sie unter Umständen ganz auf (rapider Gewichtsverlust trotz starken Essens) — man kann ein Pfund Butter am Tage essen und immer dünner werden —, greifen dann aber der Reihe nach auf alle anderen **Schleimhäute einschließlich der Lungenbläschen** über und verhindern auf diese Weise den Abheilungsprozess in der kranken Lunge (Krankheit = Entzündungsvorgang).

Die Glycerinsäuren gelangen schließlich in die großen und kleinen Gelenke, wo sie zu akuter und **chronischer Arthritis** führen. **Sie ramponieren am Ende infolge ihrer stark ätzenden Säurewirkung das Nervensystem total**, erzielen also genau das Gegenteil von

dem, was man erreichen wollte. (Ziel ist: saures und Säuren in der Nahrung so weit als möglich vermeiden. Schaub-Kost http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf)

Chronische Entzündung und der oxidative Stress wirken sich auf das gesamte Gehirn aus. Das Auge ist ein Teil (eine Fortsetzung) des Gehirns. **Kokosöl, Ketone und eine kohlenhydratarme Ernährung haben sich als sehr erfolgreich erwiesen**, wenn es darum geht, die bei Neurodegeneration auftretenden Symptome rückgängig zu machen.

Klein, Thomas "Salz, das weiße Gift. Der Einfluss von Natrium, Kalium und Chlorid auf unsere Gesundheit" 220 Seiten; Hygeia: 2018; <http://www.hygeia.de/>

Fife, Bruce "Das Keto-Prinzip: Ketogen ernähren mit Kokosöl und Fett: Starke Schilddrüse - gesunder Stoffwechsel - dauerhafte Gewichtsabnahme" (mit 40 Seiten zum Thema JOD) 448 Seiten; VAK: März 2016; ISBN: 978-3867311632 [The Coconut Ketogenic Diet](#) (Es fehlen leider Hinweise auf zu viel Eisen im Blut als Verursacher der Makula-Degeneration - neben UV-Licht.)

Wormer, Eberhard "Eisen: Das Lebelement. Wie ein Mangel und eine Überfülle unsere Gesundheit bedrohen" geb. 252 Seiten; Kopp: 2016; ISBN: 978-3864453243.

Mangan, Denis "Gesundheitsrisiko Eisen: Wenn zu viel des Guten krank macht: Warum Sie einen Eisenüberschuss effektiv bekämpfen müssen" 144 Seiten; VAK-Verlag: 2016; ISBN-13: 978-3867311861 Eisen als Ursache bei Makula-Degeneration neben UV.

Fauteck & Kusztrich "So werden wilde Sauerstoff-Radikale gestoppt!: Die 50 wichtigsten Antioxidantien" 74 Seiten; März 2017; ISBN-13: 978-3961111480

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

Buchempfehlung:

Mangan, Denis "Gesundheitsrisiko Eisen: Wenn zu viel des Guten krank macht: Warum Sie einen Eisenüberschuss effektiv bekämpfen müssen" 144 Seiten; VAK-Verlag: 2016; ISBN-13: 978-3867311861 http://josef-stocker.de/eisen_zu_viel_im_blut.pdf

Eisenmangel als Krankheitsursache ist mittlerweile den meisten bekannt. Viele Menschen nehmen daher Eisentabletten ein und achten auf eine besonders eisenreiche Ernährung. In den USA wird Eisen sogar häufig den Lebensmitteln zugesetzt. Was viele jedoch nicht wissen:

Schnell kann es zu einem Eisenüberschuss im Körper kommen. Dieses Problem ist bislang sogar Ärzten weitgehend unbekannt.

P. Dennis Mangan leistet hier echte Aufklärungsarbeit, indem er die Konsequenzen eines Eisenüberschusses erstmals umfassend beleuchtet. Das Problem von zu viel Eisen im Körper: Die Stoffwechselwege für den Abbau von Eisen sind nur schwach ausgeprägt. Es kann zwar über den Darm ausgeschieden werden, aber die Transportmechanismen hierfür haben eine sehr niedrige Kapazität. Schnell kommt es bei einer zu hohen Dosis Eisen zu Ablagerungen, die auf natürlichem Wege nicht mehr abgebaut werden können. Als starkes Prooxidans reagiert das **überschüssige Eisen dann mit Proteinen und Zellmembranen und zerstört sie. Daraus resultieren eine schnellere Zellerterung**

und ein schleichender Verfall der betroffenen Körperregionen. Alle Gefäße und Organe – vor allem die Entgiftungsorgane **Leber und Nieren sowie die Bauchspeicheldrüse – bis hin zum**

Gehirn sind von diesem „Befall“ betroffen. Mit fortschreitendem Alter nehmen die Ablagerungen zu.

Zahlreiche Krankheitsbilder, von

Diabetes über Osteoporose, **Leber- und Nierenerkrankungen und Gicht bis hin zu Alzheimer, Makula-Degeneration, Parkinson und Krebs, können daher ferrotischen Ursprungs sein. Hämochromatose.**

Der Ratgeber informiert als erstes deutschsprachiges Buch über die gesundheitlichen Konsequenzen eines Eisenüberschusses. Darüber hinaus stellt der Autor praktische Maßnahmen zur Regulierung des Eisenhaushalts vor und erläutert, wie ein bereits vorhandener Eisenüberschuss abgebaut werden kann.

Leseprobe aus Denis Mangan: http://josef-stocker.de/eisen_risiko_buchauszug.pdf

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

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