

# Reflux, Saures Aufstoßen, Gastritis, Zwölffingerdarm...

März 2010

"Sodbrennen", Speiseröhren-Entzündung, Magengeschwür, Hiatushernie... Duodenum

**Meide: Brot, Mehlsachen, Milch, Süßigkeiten, Fabrik-Zucker, Schokolade, Marzipan, Koffein, Alkohol, Milch-Getreide-Breie, Nüsse, Medikamente... suche eine stärkemehlfreie Frischkost.**

**Auch eine Histamin-Intoleranz kann zu viel Magen-Säure locken. ([Histamin.pdf](#))** oder auch ein häufig **voller Magen lockt** die Magensäure (nicht ein leerer Magen!) Die Hauptschuld ist meist, dass wir **"zu wenig Wasser-Trinken"** (Bücher von Batmanghelidj [wasser3.pdf](#)): Bei Cleave steht: Bei frischer Nahrung vom Feld (kein Brot!) verschwanden vor Stalingrad alle Magengeschwüre. und: der **Darm muss saniert werden!** Wenn bei einem Waschbecken kein Wasser abfließt, dann ist nicht das Waschbecken schuld, sondern die Ableitung darunter (=unter dem Magen).

Die Bakterie Helico Bacter Pylori war bei mir nicht die Schuld, **sondern das was ich aß: überhitzte Stärke, Fabrikkost. Beachte die Darm-Trichomonade. Diese Parasiten sind das Übel der meisten Krankheiten - auch des Magen-Darm-Traktes** (siehe: Tamara Lebedewa! polymorphe...).

**Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre** wurden von Dr. Lutz reihenweise durch Beschränkung der Kohlenhydrate (Backwaren) geheilt. Auch Walter Sommer ermahnt: **meide Getreidebreie**, Noch klarer lesen wir bei Wandmaker Helmut und Dr. Jan Kwasniewski ("Optimal essen" Seite 131): **"Die Übersäuerung des Magensaftes entsteht durch die übermäßige Produktion von Kohlendioxid in den Magen-zellen. Ein Überschuss an Kohlendioxid produziert einen Überschuss an Kohlensäure ... Die Ursache für die Überproduktion von Kohlendioxid im Magen ist eine Ernährung mit viel Brot, Stärke...**, die eine Verarbeitung von Glukose im so genannten Pentosephosphatzyklus in den Magenwänden erzwingt. In diesem Prozess **entsteht schnell viel Kohlendioxid**". Der Rohstoff für die Salzsäure wird bei der "Optimalen Ernährung", bei einer Low-Carb-Ernährung (kaum Stärke, wenig Kochsalz), völlig vermieden und die Magen-Darm-Geschwüre heilen. **Bekanntlich ist Salzsäure eine ätzende Säure... wenn zu viel davon vorhanden ist, greift sie die Magenschleimhaut an...** bei Reflux (hiatus hernie) auch die Speiseröhre (Oesophagitis). Warum "Brot-Gicht"? Wegen der Phytinsäure, Oxalsäure, Phosphorsäure, Essigsäure, Gärung: CO<sub>2</sub> - alles wegen Getreide!

**Ähnlich liegen die Verhältnisse bei der Milch** (Walter Sommer "Hausnachrichten" S. 310): Milch enthält nach Untersuchungen in der Retorte sehr viel Kalk, das ist ohne weiteres klar, aber **leider auch sehr viel Phosphor**, besonders durch die heute übliche phosphatreiche Düngung der Weideflächen. Ehe die Milch im Laden zum Verkauf kommt, wird sie pasteurisiert (kurz über 80 Grad erhitzt) und dann verkauft. In beiden Fällen treten die gleichen **Veränderungen mit dem Mineralstoffgehalt ein, wie im Vollkornbrot durch die Backhitze** (siehe Helmut Wandmaker: organische Bindungen zerfallen in anorganische...). **Die Phosphate werden frei, bilden sich um in freie Phosphorsäure: Durch die Phosphorsäure (aus Milch!) entstehen Sodbrennen, Reflux, Gastritis.**

**Der persische Arzt Dr. Batmanghelidj** heilte viele von Sodbrennen und Gastritis durch den Rat: **Trinken sie Wasser (dazu etwas Salz!) die Schmerzen sind Schreie nach Wasser!** [wasser3.pdf](#)

Stocker: Bei Besuchen kann es vorkommen, dass ich Kekse, Brot... esse, und prompt meldet sich das Brennen in Magen: Dann esse ich zu Hause sofort etwas Eiweiß (Presswurst, Fleisch, Ei...) das verbraucht zur Verdauung die Säure und das Brennen verschwindet. Mein **Zwerchfellriss**: die Hiatushernie heilte mit Low-Carb-Kost! (Dr. Densmore empfiehlt "stärkemehlfreie Kost".)

**Vollkornbrot und Milch meiden** Walter Sommer „Hausnachrichten“ Seite 310 ([Buchauszug](#)): **Vollkornbrot, Milch und Quark sind wohl sehr gehaltvoll an Mineralstoffen und vor allem an Kalk, wenn wir die Schulchemie fragen, um den Gehalt der Nahrung chemisch zu untersuchen. Aber der lebende Körper und die Magensaftes wirken anders als es in der Retorte der Chemiker läuft.** Selbst Ragnar Berg musste diese Tatsache am Schlusse seines Lebens zugeben und warnte dann vor der Milch und dem Vollkornbrot, weil diese zu viel Phosphor enthalten (und zu wenig Magnesium).

Die Getreiderandschichten (Kleie) enthalten **neben guten und brauchbaren Mineralstoffen aller Art viel Kalk, aber leider auch sehr viele Phosphate.** Besonders jetzt, weil die Landwirte mit den künstlichen Düngemitteln, die meist auf Phosphate aufgebaut sind, den Phosphorgehalt des Bodens noch besonders anreichern. Die werden zu leicht (und zu viel) von den Pflanzen aufgenommen. Kleie: solche Ballaststoffe brauchen wir nicht.

Im Backvorgang werden die im Vollkornmehl enthaltenen Mineralstoffe einschließlich der **Phosphate** - durch die **200° und mehr Grad Hitze aus dem gewachsenen Verband im Korn gelöst (organisch gebundene werden zu anorganischen Mineralien)**. Sie werden frei und bilden sich um in freie Säuren (oder Basen) der Leicht- und Schwermetalle, d. h. der erdigen Grundstoffe ... aus denen sich die Bausteine des Körpers zusammensetzen. Diese, durch die Backhitze gelösten und veränderten Mineralstoffe kommen nun nach schlechtem Kauen und schlechter Einspeichelung in den Magen. Hier wirken die lösenden Magensäfte auf die Mineralstoffe anders ein, anders als es in der chemischen Retorte geschieht. Sie lösen und setzen dabei die Phosphate vollständig frei. Diese bilden sich um in freie Phosphorsäure. Freie Phosphorsäure kann der Körper nicht dulden. Sie würde die Magenschleimhäute glatt zerfressen, um sich am Gehalt derselben abzusättigen. Sie muss deshalb schnellstens abgebunden werden. Da nun die Phosphorsäure eine besondere Affinität, eine besondere Anziehungskraft auf jeglichen Kalkgehalt ausübt, den sie in ihrer Umgebung findet, so wird der aus den Randschichten des Getreidekornes stammende Kalk vom Phosphor ergriffen und zu Kalkphosphat umgewandelt. Ist nun nicht genug Kalk im Vollkornbrot enthalten (wie üblich), dann sättigt sich die Phosphorsäure mit dem in den Körpersäften enthaltenen Kalk ab und entkalkt dadurch den Körper. Das ist wissenschaftlich nachgewiesen worden und keine Annahme von mir (Walter Sommer).

Mit der Entkalkung des Körpers verlieren nach dem Gesetz des Minimums die übrigen Mineralstoffe ihre volle Wirksamkeit in den Lebensvorgängen des Körpers. Wer mit der Rohkost aus frischen Pflanzen, Vollkornbrot, dazu Milch und Käse mischt, der macht dadurch die Wirkung der Mineralstoffe des Gemüses und des Obstes zu Schanden und darf sich nicht wundern, wenn er trotz der vielen Rohkost gesundheitlich nicht vorankommt (Auszug aus: Sommer „Hausnachrichten“ S. 310 f).

Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ Neu Nov. 2009; ISBN: 978-3-907547120; Low-Carb hält deinen Blutzuckerspiegel konstant. [Schaub-Institut.ch](http://Schaub-Institut.ch)

Schaub, Stefan "Ernährung + Verdauung = Gesundheit. Die Fundamente des Gesundbleibens" ISBN: 978-3907547076

Schaub, Stefan "Gesunde Nahrung für Kinder und Eltern. Zappelphilipp, Pummelchen, Schrei-Babies und Co." 174 Seiten; [Schaub-Institut.ch](http://Schaub-Institut.ch) Juli 2009; ISBN: 978-3-907 547 113; Low Carb Ernährung heilt! Nur direkt bestellbar.

Lutz, Dr. med. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“ 16. Aufl. 2007; ISBN: 978-3887601003 (Es geht um die Gesamtmenge der KH und: totgekochte, überhitzte meiden)

Lutz, W. „Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft.“ ISBN: 978-3887600808 (KH reduzieren!)

Batmanghelidj, F. „Sie sind nicht krank, sie sind durstig! Heilung von innen mit Wasser und Salz“ ("Water and Salt. Your Healers From Within" 2003 ) ISBN: 3-935767-25-0 (Schreie des Körpers nach Wasser)

Batmanghelidj, F. "Wasser - die gesunde Lösung. Ein Umlernbuch" 14. Aufl. 2004. Siehe: [wasser3.pdf](http://wasser3.pdf) =500 KB ("Your Body's Many Cries for Water" 1995). (Beachte: Über den Unsinn salzfreier Diäten:155; Histamin)

Cordain, Dr. Loren "Das GETREIDE - zweischneidiges Schwert der Menschheit. Unser täglich' Brot macht satt, aber krank; Ernährung mit Getreideprodukten kann die Gesundheit ruinieren; Vitamin- & Mineralstoffmängel, Störungen im Fettstoffwechsel, Autoimmunkrankheiten & Allergien, Schizophrenie & neurologische Störungen, Koronare Herzerkrankungen & Krebs, Osteoporose & Karies" 2004; ISBN: 978-3929002355 <http://paleofood.de/>

Densmore, Dr. med. Emmet "Wie die Natur heilt. ... Hauptgründe gegen den Gebrauch von Brot, Zerealien, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und allen sonstigen stärkemehlhaltigen Nahrungsmitteln" 534 S.; Leipzig 1893. Bei amazon unter: "Englische Bücher" "How Nature Cures ... The Natural Food of Man... Arguments against the use of bread, cereals, pulses, potatoes, and all other starch foods" XX +414 pages; ISBN: 978-0-766 134 539; Reprint 2010

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; (Reduziere die KH; die LOGI-METHODE, zu viel Stärke)

Rollinger, Maria "Milch besser nicht" 978-3-940236-00-5; [www.milchlos.de](http://www.milchlos.de) <http://www.wai.biomedizin-online.info/>

Lebedewa, Tamara "Unheilbare Krankheiten. Wege zur Heilung bei ... und anderen chronischen Erkrankungen" Verlag Driediger, 2002; 320 Seiten; ISBN: 978-3-932 130 120

Lebedewa, Tamara "Krebserreger entdeckt! Entstehung, Vorsorge, Heilung" 2002, 3. Aufl. 2005; ISBN: 978-3-932 130 137; (Blutparasiten, Trichomonaden, gedeihen auf saurem Gewebe-Milieu)

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

Bruker, Max O. "Der Murks mit der Milch: Gesundheitsgefährdung durch Milch" 240 Seiten

Spiller, Wolfgang "Macht Kuhmilch krank" Natura Viva: 1995; ISBN: 978-3898810326

Sommer, Walter „Das Urgesetz der natürlichen Ernährung“ (vergriffen; radikaler Vegetarier); Karlheinz Baumgartl, Oberhaus, D-84367 Zeilarn; Tel. +49 (0) 85 72-3 88, mail: [info\(a\)cosmopan.de](mailto:info(a)cosmopan.de) [www.cosmopan.de](http://www.cosmopan.de)  
Sommer "Walter-Sommer-Hausnachrichten" [Walter Sommer downloadtext](http://Walter-Sommer-downloadtext) als pdf

Mehr Literatur dazu: <http://josef-stocker.de/litera1.htm> 2010-03-27

Stocker, A-6067 Absam in Tirol, Samerweg 11 Dieser Artikel ist im Internet: <http://josef-stocker.de/reflux.pdf>