

Ulrich Strunz

Das neue Anti-Krebs-Programm

Leseprobe

[Das neue Anti-Krebs-Programm](#)

von [Ulrich Strunz](#)

Herausgeber: Heyne-Randomhouse



<http://www.narayana-verlag.de/b13676>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Mit No-Carbs gegen den Krebs

»Das Geschick der Nationen hängt von ihrer Nahrung ab.«

Jean Anthelme Brillat-Savarin (1755-1826), Jurist, Feinschmecker und Autor des Kompendiums *Physiologie des Geschmacks*, erschienen 1825

Kohlenhydrate: Unser täglich Brot bringt uns um

Wir lieben Kohlenhydrate - vom Marmeladencroissant am Morgen über die Pommesportion am Mittag bis zum doppelten Käsebrot am Abend. Wir haben das Gefühl, wir brauchen Kohlenhydrate. Und tatsächlich brauchen viele Menschen dieses Nahrungsmittel, weil sie gar kein anderes haben: Für 80 Prozent der Erdbevölkerung ist Reis das Grundnahrungsmittel. Und 60 Prozent aller unserer Kalorien stammen von den drei Kulturpflanzen Mais, Reis und Weizen. (Es sind tatsächlich nur drei Pflanzen - und das bei der Artenvielfalt!) Vor allem in den afrikanischen Ländern ist Mais eine wichtige Grundlage. Und ohne die Kartoffel hätten die armen Arbeiter in den Städten des 19. Jahrhun-



Leseprobe von Dr. med. Ulrich Strunz
„Das neue Anti-Krebs-Programm“
Herausgeber: Heyne-Randomhouse-Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag,
79400 Kandern, Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

derts, die praktisch keinen Zugang zu Obst und Gemüse hatten, vielleicht gar nicht überlebt.

Und jetzt sollen wir die Finger lassen von den Kohlenhydraten? Das will uns nur schwer in den Kopf.

Aber es ist wirklich so. Hierzulande sind wir nicht darauf angewiesen, uns ausschließlich von Reis oder Kartoffeln zu ernähren. Unsere Lebensmittelgeschäfte sind voll von gesundem Obst und Gemüse, immer öfter auch in Bioqualität. Und wenn wer so klug ist, die vielen teuren Fertiggerichte und sinnlosen Knabereien in den Regalen stehen zu lassen, der kann sich das auch mit Sicherheit leisten.

Aber jetzt hebe ich schon wieder den Zeigefinger. Bringt ja nichts. Wissen wir ja. Deshalb zuerst ein Auszug aus einem Brief, den ich bekommen habe. Eine dramatische Geschichte, doch von zwei fröhlichen Patienten. Ich zitiere:

»Wir können es spüren, täglich.«

»Wie Sie wissen, hatte mein Mann Krebs, und ich habe multiple Sklerose. (...) Vitamine und Mineralstoffe, Eiweiß und eine Ernährung ohne künstliche Kohlenhydrate tun uns gut und geben uns beiden viel Lebensqualität. (...) Dass das richtig ist, können wir täglich spüren. Mein Mann hätte wohl die Operation nicht in derart kurzer Zeit problemlos überstanden. Und auch die zwei Chemozyklen hat er hervorragend gemeistert und sogar die ganze Zeit seinem Beruf nachgehen können. Und bei mir hätte sich wohl mein Zustand (multiple Sklerose) nicht derart verbessert, dass ich mittlerweile 30 Minuten durchlaufen kann und auch sonst mit meiner MS leben kann.«

Frohmedizin zeigt Auswege. Zeigt Lösungen. Zeigt, dass der Mensch auch mit angeblich unheilbaren Krankheiten leben kann. Sie sogar überwinden kann.

Bestätigen mir oben zwei fröhliche Patienten.

Wie geht es Ihnen eigentlich?

Was sind überhaupt Kohlenhydrate?

Kohlenhydrate. Das Wort hören wir oft, aber was ist das eigentlich für ein Nährstoff?

Hat der etwas mit Kohlen zu tun?

Ja, hat er: Für den Chemiker ist ein Kohlenhydrat ein Ring mit Kohlenstoff- und Wasserstoffatomen. Für den Ernährungswissenschaftler sind Kohlenhydrate Einfachzucker (Glukose = Traubenzucker oder Fruktose = Fruchtzucker), Zweifachzucker (Kristallzucker, Milchzucker, Malzzucker) und Mehrfachzucker (Stärke, die zum Beispiel in Weizen, Kartoffeln, Reis und Maniok steckt).

Das klingt ganz schön abstrakt und nicht sehr lecker. Für uns sind Kohlenhydrate aber durchaus lecker: Brot, Nudeln, Kartoffeln, Knödel, Müsli, Süßigkeiten, Limonade. Aber auch Gemüse, Milch und Fleisch enthalten etwas Kohlenhydrate. Kohlenhydrate aus dem Essen, egal ob Fruchtzucker aus einem Apfel, die Stärke aus der Kartoffel oder Nudel, Zucker im Kaffee oder Malzzucker aus dem Bier, werden im Mund, im Darm und in der Leber in ihre Einzelteile zerlegt. Das bedeutet: Es hat wenig Sinn, sich den Löffel Zucker im Kaffee zu verkneifen, wenn Sie gleichzeitig vor einem riesigen Teller Spaghetti mit Tomatensoße sitzen. **Für ihren Körper ist das alles Zucker**, auch wenn er unterschiedlich lange braucht, ihn zu verarbeiten.

Wie wirken Kohlenhydrate?

Unser Körper braucht Glukose. Und zwar ungefähr 120 Milligramm pro Körpergewicht (in Kilogramm) und Stunde. Wenn Sie also 60 Kilo wiegen, dann verbrauchen Sie pro Stunde rund sieben Gramm Blutzucker, wenn sie 80 Kilo wiegen, brauchen Sie rund zehn Gramm. So wenig!

Wenn wir Brot, Nudeln, Kartoffeln oder Reis essen, wird bei der Verdauung Glukose freigesetzt. Also Zucker. Und viel mehr, als wir momentan brauchen. Dieser Zucker wandert über die Darmschleimhaut ins Blut. Da lässt er den Blutzuckerspiegel ansteigen.

Was heißt das? Geben Sie mal Kindern am Abend einen Haufen Süßigkeiten. Da sehen Sie, was passiert. Sie könnten diese Kinder auch in einen Ameisenhaufen setzen. Das Ergebnis wäre ähnlich: eine große Zappelei.

Ein sehr hoher Blutzuckerspiegel ist gefährlich für den Körper (Übelkeit, Austrocknung, Schwächeanfälle, Schwindel, Verwirrtheit, Sehstörungen, Koma).

Ein sehr niedriger Blutzuckerspiegel ist ebenfalls gefährlich (verminderte Hirnleistung, Aggressivität, Krampfanfälle, Schock).

Damit der Blutzuckerspiegel sich wieder normalisiert, schüttet die Bauchspeicheldrüse also wie wild Insulin aus. Dieses Hormon sorgt dafür, dass der Zucker aus dem Blut heraus- und in die Zellen hineinwandert. Eigentlich kein Problem. Nur: Wenn wir sehr viele Nudeln und sehr wenig Gemüse essen, schnellt der Blutzuckerspiegel so rasant in die Höhe, dass ganz viel Insulin ausgeschüttet wird. Und fällt kurz darauf durch den Insulinalarm rasant wieder ab. Die Folge: Heißhungerattacke.

Was machen wir also? Nach dem großen Teller Nudeln am Mittag (Blutzucker rauf, Blutzucker runter) essen wir noch eine halbe Tafel Schokolade zum Kaffee (Blutzucker wieder rauf, Blutzucker wieder runter), am Nachmittag dann Kuchen (Blutzucker noch einmal rauf, Blutzucker noch einmal runter) und am

ANTI-KREBS-PRAXIS



Leerkalorien

Unter dem Begriff »Leerkalorien« versteht man in der Ernährungswissenschaft Lebensmittel, die außer ihrem reinen Energiegehalt, also ihren Kalorien, nichts weiter zu bieten haben. Sie enthalten keine essenziellen Substanzen, die der Körper gebrauchen könnte, keine Mineralien, sekundären Pflanzenstoffe, Vitamine oder Ballaststoffe. Für den Körper sind diese Kalorienbomben zwar von hohem Sättigungswert, aber ernährungswissenschaftlich von geringem Wert. Typische Leerkalorien, die außer Geschmack nur Kohlenhydrate enthalten, sind:

- Weißmehlprodukte (Weißbrot, Nudeln)
- Chips
- Alkohol
- Süßigkeiten aller Art.

Vermeiden Sie so viele dieser unnützen Kalorien wie möglich!



Ulrich Strunz

[Das neue Anti-Krebs-Programm](#)

Dem Krebs keine Chance geben: So schalten Sie die Tumorgene ab

224 Seiten, geb.
erschienen 2015



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de