

QuantiSana und die ketogene Ernährung

Wieder entdeckt

Warum vereint www.QuantiSana.ch auf seiner Informationsplattform die Forschungsergebnisse zu den wesentlichen Ursachen für chronische Krankheiten und Krebs? Weil diese Forschungen allen Patienten dienen, denn finanzielle Profiteure sind kein Massstab für das Wohl von Menschen.

Warum ketogene Ernährung?

Angesichts der medizinischen Fortschritte der letzten 150 Jahre mutet es absurd an, dass chronische und chronisch degenerative Erkrankungen bis hin zu Krebs in den letzten fünf Jahrzehnten pandemisch zugenommen haben. Was sind die Ursachen?

1. Westliche Ernährungsweise und Bewegungsmangel
2. Umweltbelastungen durch Toxine, elektro-physikalischer Stress und digitale Überfrachtung
3. Emotionaler Stress.

Diese Hintergründe sind der Medizin bekannt und werden durchaus auch an den Universitäten zur Kenntnis genommen. Doch wer fügt die einzelnen Bausteine aus den genannten Stressoren zu einem Krankheiten verursachenden Gesamtbild zusammen?

Konsequenterweise müssten sich die diagnostischen und therapeutischen Verfahren an diesen Einsichten ausrichten. Menschen sollten sich ihrer Natur entsprechend ernähren, sollten sich ihrer Belastung entsprechend entgiften und täglich bewegen, sich vor Strahlen und Giften schützen. Andernfalls ist Krankheit vorprogrammiert: erst schleichend unsichtbar und am Ende manifest. Warum sollen Menschen nicht vorbeugend etwas für ihre Gesundheit tun, sondern warten, bis Allergien auftreten und ihnen nur noch eine Reduktionsdiät und eine Rotationsdiät helfen kann, wieder zu gesunden? [1]

Allergien entwickeln sich in den allerseltensten Fällen aufgrund einer genetischen Disposition. Vor allem Umweltfaktoren - also epigenetische Gründe - spielen die entscheidende Rolle. So hat laut Wikipedia eine grosse Studie mit mehr als einer Million Befragten in 99 Ländern ergeben, dass Kinder, die mehr Fastfood essen, auch häufiger an allergischen Erkrankungen leiden. Gleichzeitig versucht man diese Ergebnisse durch den Hinweis abzuschwächen, dass diese Zusammenhänge noch keine Ursächlichkeit bedeuten. [3] Solche Versuche zeigen, dass man sehenden Auges nicht sehen will. Messerscharf wird geschlussfolgert, dass nicht sein kann, was nicht sein darf.

Definition ketogener Diät

Die ketogene Diät ist eine protein-optimierte und Fettenergie bilanzierte Ernährung, die nur sehr wenig Kohlenhydrate wie Nudeln und Brot, Kartoffeln und Einfachzucker zulässt. Sie imitiert durch den Zuckerentzug in gewissen Teilen den Hunger- oder Fastenstoffwechsel, ohne dass man dabei Hunger leidet. Nimmt man nur wenig Kohlenhydrate oder Zucker zu sich, dann stellt sich der Körper automatisch auf die Fettverbrennung um und bezieht seinen Energiebedarf in erster Linie aus Speichereffett oder Fetten, die über die Nahrung zugeführt werden. Gleichzeitig entstehen bei der Fettverbrennung Energiemoleküle, die sogenannten Ketonkörper, die als Ersatz für Glukose in den allermeisten Geweben dienen.

Lange Zeit galt die ketogene Diät lediglich als sehr erfolgreiches Therapieverfahren bei Kindern mit Anfallsleiden oder angeborenen Schäden des Zuckerstoffwechsels, ohne zu erkennen, dass die Ketose, der Zustand, in dem unser Körper seine Energie aus Ketonkörpern anstatt aus Glukose bezieht, ein ernährungsphysiologisch völlig normaler Vorgang ist. Dieser Einsicht folgend vollzieht sich seit einigen Jahren konsequenterweise ein Paradigmenwechsel in der Ernährungsforschung. Raffinierte Mehle und Zucker geraten immer mehr als die eigentlichen Krankheitsverursacher ins Visier der Medizin, während die lange Zeit verschmähten Fette weitestgehend rehabilitiert wurden.

Entsprechend erlebt auch die ketogene Ernährung, eine im Grunde über Jahrtausende bei Jägern und Sammlern gelebte Ernährungsweise, seit Ende der 1990er Jahre weltweit eine Renaissance. Neuere Studien belegen ihre Wirksamkeit sogar bei Krebs, Alzheimer, Parkinson und anderen neurologischen Erkrankungen, ja selbst bei Akne. Bei Diabetes ist sie ohnehin die Diät der Wahl, da sie doch wesentlich mit dazu beitragen kann, den Blutzuckerspiegel zu senken.

dr. reinwald metabolic regulation®

Dr. Reinwald hat mit dr. reinwald metabolic regulation® ein ganzheitliches Stoffwechselprogramm geschaffen, das auf der ketogenen Ernährungsweise aufbaut. Ziel seines Programms ist es, die Zuckerabhängigkeit zu überwinden und wieder einen gesunden Fettstoffwechsel herzustellen, bei dem unser Gehirn und andere Gewebe wieder in die Lage versetzt werden, die energiereichen Moleküle aus dem Fettstoffwechsel zu verwerten. Wie erreicht er das? Einmal durch die starke Verringerung der Glukoselast, am besten in Kombination mit reichlich Bewegung, und zum anderen durch die Verwendung einer einzigartigen Protein- bzw. Aminosäurenquelle mit dem Namen MAP®, die Abkürzung für Meister Aminosäuren Profil.

Das Nahrungsergänzungsmittel MAP® steigert durch seine besonderen Eigenschaften die Vorteile der ketogenen Ernährungsweise auf einfache Weise. MAP® liefert nahezu keinen Stoffwechselabfall wie Ammoniak, der Leber und Nieren belastet und keine Glukose. Dies verbessert und optimiert die Proteinversorgung ohne Leber und Nieren zusätzlich zu belasten. Sogar leber- und niereninsuffiziente Menschen profitieren davon.

Die zweite tragende Säule der dr. reinwald metabolic regulation® ist die begleitende Unterstützung der körpereigenen Entgiftung durch die erhöhte Bereitstellung bestimmter Nährstoffe. Immer dann, wenn Körperfett abgebaut oder die Körperfettverteilung bei vermeintlich schlanken Menschen durch diätetische Massnahmen wie Gewichtsreduktion oder Verbesserung der Proteinversorgung optimiert wird, gelangen über die Umwelt erworbene und im Gewebe eingelagerte Toxine in den Blutkreislauf, die unser Körper versucht, loszuwerden. Sind nicht genügend Toxine bindende Nährstoffe wie beispielsweise Schwefelgruppen aus Knoblauch oder bestimmte Vitamine vorhanden, kann es zu Ausscheidungsschwierigkeiten kommen, denen man begegnen muss. [4] [5]

Allgemeine Ernährungshinweise

Frische oder unbehandelte Lebensmittel enthalten Leben. Nahrungsmittel sind lagerfähige Füllstoffe aus der industriellen Bearbeitung samt ihren Zusatzstoffen zur vermeintlichen Aufbesserung und Konservierung. Auszugsmehle und Kristallzucker sind Chemikalien im wahrsten Sinne des Wortes. Weit verbreitete Grundnahrungsmittel wie Reis, Getreide, Nudeln, Brot oder Kartoffeln sollten mit grosser Zurückhaltung gegessen werden. Stärke wird zu Zuckern aufgespalten. Billige pflanzliche Öle, die reich an entzündungsfördernden Omega-6-Fettsäuren sind, wie Sonnenblumenöl, Distelöl, Maiskeimöl? oder Margarine werden häufig kritiklos eingekauft.

Empfehlenswert sind natürliche und unbehandelte Lebensmittel wie Fleisch aus Freilandhaltung und biologischer Fütterung, ausserdem Fangfisch statt Farmfisch. Viel Biogemüse und etwas Bio-Obst aus naturnahem Anbau, Nüsse und Samen samt tierische Fette runden den Speiseplan ab. Nur Schwerstarbeiter verkraften Fett und Kohlenhydrate, denn diese Kombination wirkt völlig anders als Fett und Proteine. Der Zuckerüberschuss wird nämlich in Fett umgewandelt und im Gewebe gespeichert. Fett und Proteine hingegen haben eine positive Konsequenz: Sie erzeugen einen gesunden Stoffwechsel. In erster Linie wird die Fettverbrennung aktiviert, bei geringer Zuckerzufuhr wird über die Glukoneogenese gleichzeitig genügend Glukose

bereit gestellt. Anhaltend zuviel Zucker mündet irgendwann in eine Insulinresistenz.

Dr. Heinz Reinwald

Dr. rer. pol. und Heilpraktiker Heinz Reinwald ist seit 1999 Experte im Bereich Ernährung, Regulationsmedizin und systemischer Entgiftung. Er wirkt weltweit als Dozent in Sachen klinischer Ernährung und Konzeptlösungen in der Ernährungsmedizin und Immuntherapie. Als Expertenrat der QuantiSana GesundheitsZentrum AG ergänzt er die Arbeit des Kompetenz-Teams vor Ort. Die auf www.QuantiSana.ch dargebotene Fülle an Wissen und Information erweist sich für immer mehr Besucher des Internetauftritts als Fundgrube, um mehr über Gesundheit, Vitalität und Wohlbefinden zu erfahren.

Quellen:

- [1] www.QuantiSana.ch/dr-reinwald/ketogene-ernaehrung/
- [2] www.kurzlink.de/gesundschoen
- [3] [https://de.wikipedia.org/wiki/Atopie_\(Medizin\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Atopie_(Medizin))
- [4] <http://quantisana.ch/videos-und-filmbeitraege/mit-map-keine-halben-sachen/>
- [5] www.youtube.com/watch?v=sZwL7pqtA4g
www.facebook.com/QuantiSana
www.youtube.com/user/GZBichwil/

Pressekontakt

publicEffect.com

Herr Hans Kolpak
Kloschwitzer Allee 6
08538 Weischlitz

publicEffect.com
Hans.Kolpak@publicEffect.com

Firmenkontakt

QuantiSana GesundheitsZentrum AG Schloss Wartensee

Herr Alexander Glogg
Wartenseestrasse 2
9404 Rorschacherberg

quantisana.ch
A.Glogg@QuantiSana.ch

Die Mitarbeiter der QuantiSana GesundheitsZentrum AG begleiten Patienten unterstützend auf ihrem persönlichen Weg. Die Untersuchungen schaffen im Dialog ein ganzheitliches Bild der individuellen Verfassung für ein ganz persönliches und umfassendes Therapiekonzept. Die Erfahrungen haben gezeigt, dass Patienten nur durch einen respektvollen und achtsamen Umgang genesen. Das gesamte Team hat sich verpflichtet, sich genügend Zeit für jeden Patienten zu nehmen. Standard-Behandlungen verfehlen die ganze Komplexität und Einzigartigkeit eines jeden Patienten. Jeder ist mit seiner individuellen Geschichte willkommen, selbst wenn er als austherapiert angesehen wird. Darin hat das Kompetenz-Team langjährige Erfahrungen gesammelt. Ein individuelles Therapiekonzept integriert sinnvoll bewährte und innovative Therapiemethoden, um das persönliche Wohlbefinden bei körperlicher, seelischer und geistiger Stabilität zu optimieren.

Link zur vorherigen Pressemappe:

<http://www.prmximus.de/pressefach/quantisana-gesundheitszentrum-ag-inforama-pressefach.html>

DR. HEINZ REINWALD

GESUND, SCHÖN & SCHLANK SEIN KANN JEDER!

QuantiSana
GesundheitsZentrum

GESUND, SCHÖN & SCHLANK SEIN KANN JEDER!

DR. HEINZ REINWALD



Inkl.
14 Tage-
Ernährungsplan
und Rezepte

