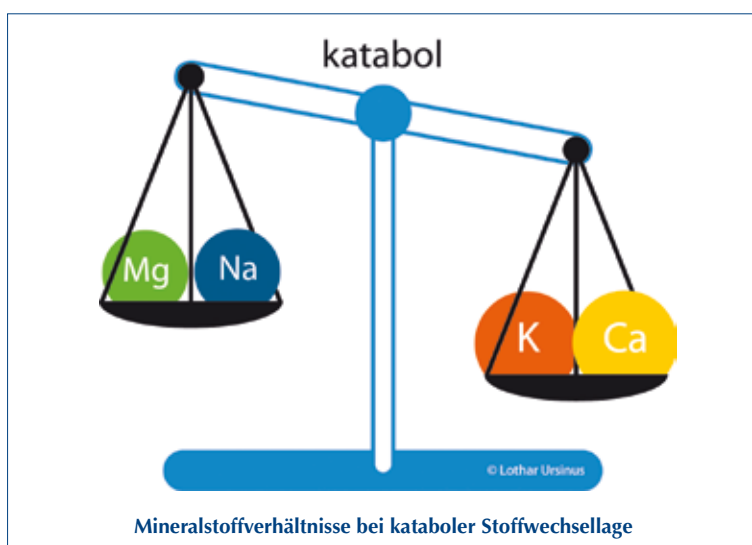


In einem gesunden Körper besteht ein ausgewogenes Verhältnis der anabolen (aufbauenden) und katabolen (abbauenden) Stoffwechsellvorgänge. Der anabole Synthese- und der katabole Energie-Stoffwechsel sind eng miteinander verbunden und bedingen sich gegenseitig. Chronische Erkrankungen entstehen durch eine dauerhafte Stoffwechsellentgleisung in Richtung anabol oder katabol. Für eine erfolgreiche Therapie ist die Berücksichtigung der Stoffwechsellage von entscheidender Bedeutung.

HP Lothar Ursinus

Ernährungsempfehlungen bei kataboler Stoffwechsellage



über das System der Grundregulation haben gezeigt, dass die vier **Hauptelektrolyte** (Natrium, Kalium, Calcium und Magnesium) das Reiz-Antwort-Verhalten der Matrix beeinflussen. Magnesium und Natrium regulieren anabol, Kalium und Calcium katabol. Aus diesem Grund wird Calcium bei der (anabolen) akuten Allergie mit Erfolg eingesetzt. Die Verordnung von Calcium bei einer (katabolen) Osteoporose ist allerdings unverständlich. Der katabole Prozess wird durch die Einnahme von Calcium weiter verstärkt. Zum Knochenaufbau ist ein stabilisierendes Element notwendig – Silizium.

Die **Ernährung** hat einen großen Einfluss auf die Regulation des Stoffwechsels. Der regulierende und damit entscheidende Faktor sind die **Kohlenhydrate**. Als schnelle Verbrenner kurbeln sie den katabolen Stoffwechsel an. Gleichzeitig hemmen sie die Ausschüttung des anabol wirkenden Somatotropins (STH). Verantwortlich dafür ist das Insulin. Es wird nicht, wie die "tropen" Hormone, von der Hypophyse, sondern von der Bauchspeicheldrüse gebildet. Da der Hypothalamus alle anabol wirksamen Hormone registriert und Insulin anabol wirkt, muss zur Erhaltung des katabol-anabolen Gleichgewichts die STH-Ausschüttung an die jeweilige Insulinkonzentration adaptiert werden. Die reduzierte STH-Produktion führt zu einer verminderten Zellregeneration und einer Schwächung des Immunsystems. Die körperliche und seelische Vitalität geht verloren.

In einer umfangreichen **Vital- und Stoffwechsellanalyse** über das Labor sind bereits frühe Anzeichen des entgleisten Kohlenhydratstoffwechsels erkennbar. Die Insu-

SERIE Die wissenschaftlichen Grundlagen dazu veröffentlichte Prof. Dr. Dr. J. Schole bereits 1985. Er wies nach, dass eine Regulation des Zellstoffwechsels nur dann möglich ist, wenn Cortisol (Nebenniere) und Tyroxin (Schilddrüse) als katabol wirkende Hormone gemeinsam mit Somatotropin (dem Wachstumshormon) und anabolen Peptiden anwesend sind. Die Ausgewogenheit dieser vier Komponenten wird als Basisregulation bezeichnet.



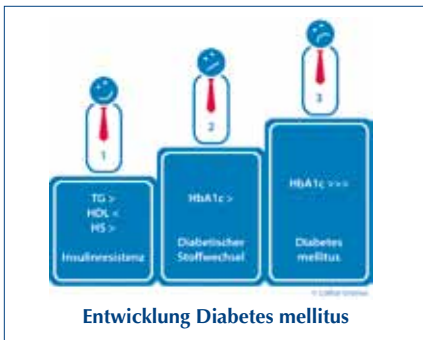
Kontaktdaten:

HP Lothar Ursinus,
Frahmredder 14,
22393 Hamburg, Tel.
040 734 49 27 -77,
Gründer und Entwickler
des gesund & aktiv
Ernährungsprogramms,
mehr Informationen unter
www.gesund-aktiv.com

Das Hormonsystem ist mit dem **vegetativen Nervensystem** eng verbunden. Acetylcholin (anabol) und Noradrenalin (katabol) haben auf die Stoffwechsellage einen modulierenden Einfluss. Insbesondere Dauerstressfaktoren auf körperlicher oder seelischer Ebene beeinflussen den Stoffwechsel in Richtung katabol. Auch die **Sexualhormone** sind im geringen Umfang stoffwechselwirksam. Östradiol und Testosteron wirken anabol, Progesteron hingegen katabol. Untersuchungen von Pischinger

Insulinresistenz zeigt sich durch hohe Triglyceride und geringes HDL-Cholesterin. In der Regel finden wir zusätzlich noch einen erhöhten Harnsäurespiegel. Verstärkt sich die Stoffwechsellage, steigt zusätzlich der Langzeitzuckerwert (HbA1c) langsam an. Die stärkste Entgleisung des Kohlenhydratstoffwechsels zeigt sich durch den Diabetes mellitus mit einem Langzeitzuckerwert von dauerhaft über 6,2%. Gleichzeitig besteht fast immer auch eine katabole Elektrolytverschiebung.

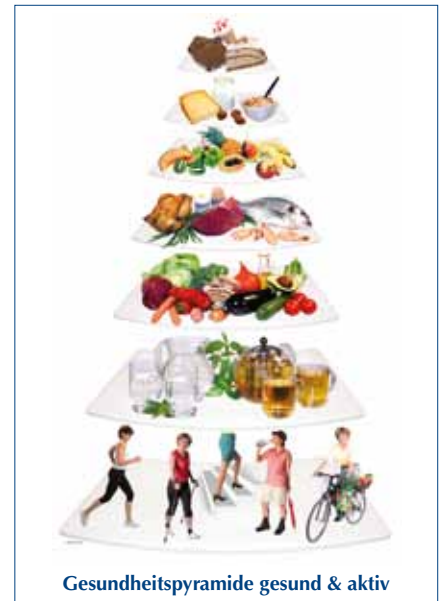
Die katabole Stoffwechsellage lässt sich gut mit einer insulinre-



duzierten Ernährung behandeln. Dabei sollte der Nahrungsbedarf zum größten Teil aus stärkefreiem Gemüse, Obst und gesunden Pflanzenölen gedeckt werden. Als

anabol wirkende Eiweißlieferanten dienen Eier, mageres Fleisch und Geflügel, Fisch, Hülsenfrüchte und Nüsse. In geringem Umfang kann auch Getreide und Naturreis gegessen werden. Verarbeitetes Getreide (Brot, Kuchen und Nudeln), Kartoffeln und Süßigkeiten wirken stoffwechselbelastend.

Bei einem katabolen Stoffwechsel ist die Auswahl der Eiweiße wichtig. Sie müssen der individuellen Stoffwechsellage angepasst sein. Die Verbrennung der Eiweiße wird durch die Magensäure und die alkalische Phosphatase im Dünndarm geregelt. Menschen mit der Blutgruppe "A" produzieren dieses Enzym nur in geringer Menge. Sie benötigen zur Stoffwechselregulation leicht aufschließbare tierische und pflanzliche Eiweiße. Die Genvarianten "O" und "B" können auch rotes Fleisch und Wild gut verarbeiten. Es ist anzuraten, die Getreidezufuhr bei einer katabolen Stoffwechsellage zu reduzieren. Auf glutenhaltige Getreidesorten wie Weizen, Roggen und Gerste sollte ganz verzichtet werden. Die alten Samen Hirse, Quinoa und Amaranth sind besser verträglich. Durch



ENERGIE-STOFFWECHSEL

ausreichendes Trinken von "stillem Wasser" und moderater Alltagsbewegung wird der Stoffwechsel noch zusätzlich angeregt. □

Literaturverzeichnis

- Regulationskrankheiten, Jürgen Schole und Wolfgang Lutz
- Synergetisch-biologische Krebstherapie, Dr. Bodo Köhler
- Biophysikalische Informations-Therapie, Dr. Bodo Köhler
- Regulation des Zellstoffwechsels in Diagnostik und Therapie chronischer Erkrankungen, Dr. Bodo Köhler (Artikel)
- gesund & aktiv – Das Stoffwechselprogramm, Lothar Ursinus □

Anzeige

Der bewährte Grapefruitkernextrakt in zertifizierter Bio-Qualität

CitroBiotic®



CitroBiotic® ist ein hochwertiger Grapefruitkernextrakt in zertifizierter Bioqualität. In ihm finden sich die wertvollen natürlichen Bioflavonoide aus den Grapefruitkernen und -schalen, also den Bestandteilen, die wir üblicherweise entfernen und somit oft nicht ausreichend mit der täglichen Ernährung zu uns nehmen.

- Zertifizierte Bio-Qualität (DE-ÖKO 039)
- Natürlich ohne Alkohol
- Wertvolles Antioxidant mit natürlichen Bioflavonoiden



Erhältlich in der Apotheke oder direkt bei uns.

CitroBiotic®	Apo.-Bestellnr.
20 ml Lösung	PZN 8648491
50 ml Lösung	PZN 8648516
100 ml Lösung	PZN 8648522
250 ml Lösung	PZN 1345161
100 Tabletten	PZN 8697199

Coupon bitte ausschneiden, auf eine ausreichend frankierte Postkarte kleben und an die unten genannte Adresse schicken.

Therapeutenangebot

Wichtig: Lieferadresse nicht vergessen!

Ja, ich bestelle: (Zutreffendes bitte ankreuzen.)

1 x Grapefruitkernextrakt „Kennlern-Set“ (1 x CitroBiotic® 50ml und Buch „Powerpflanze Grapefruit“) zum Vorteilspreis von € 14,95 statt € 22,85 UVP.

Versandkostenfreie Lieferung auf Rechnung innerhalb Deutschland. Kein Risiko: Wir gewähren ein uneingeschränktes Rückgaberecht innerhalb von 14 Tagen.

sanitas GmbH & Co. KG · Billerbecker Straße 67 · 32839 Steinheim
Tel. (05233) 93899 · Fax (05233) 997084 · info@sanitas.de · www.sanitas.de

„Report Naturheilkunde“, CitroBiotic®