

# DIE STOFFWECHSELÖKONOMIE

Wer dauerhaft schlank und gesund werden möchte.

Dr.med.Andres Bircher

©Copyright by Edition Bircher-Benner, 2015

---

In Deutschland leiden 46,5 Millionen Menschen an Gewichtsproblemen, 1,4% an Untergewicht und 58,2% an Übergewicht, 16 Millionen Deutsche leiden an schwerwiegender Adipositas (Body-mass Index über 30). Nach vielen erfolglosen Diätversuchen, von Vorurteilen der Menschen geplagt, kehrt Resignation ein und man versucht, mit der Erscheinung sich abzufinden. Doch meist gelingt dies nicht. Im Innersten gibt es stilles Leid und Traurigkeit. Und Dann kommt noch eins ums Andere dazu: Bluthochdruck, Diabetes. Medikamente, Nebenwirkungen und Medikamente gegen Nebenwirkungen, Prognosen, Erschöpfung, Einsamkeit. Natürlich sprach der Arzt von Folgekrankheiten: verminderter Lebenserwartung, Arthrose, Leberverfettung, Thrombosen, Vorhofflimmern, Herzinfarkt Hirnschlag und in liebevoller Ermahnung verordnete er stets kalorische Reduktionsdiät und Bewegung. Nach anfänglichem Erfolg und grosser Freude, dass frühere Kleider wieder passten, kommt aber alles wieder zurück, schlimmer denn je zuvor. („Yoyo-Effekt“).

In Deutschland leidet mehr als eine Millionen Menschen an Untergewicht. Viele sind verzweifelt. Manche leiden still vor sich hin, an Kummer durch Enttäuschungen, die Misstrauen schafften, quälenden Gedanken durch Erinnerungen, an Betrug und Kränkungen der Vergangenheit. Kalorienreiche Nahrung ist bei chronischem Untergewicht wirkungslos. Die seelischen Ursachen sind wichtig und können durch das Verständnis des erfahrenen Arztes und sein ordnendes Gespräch und die Wahl geeigneter homöopathischer Arzneien wirksam angegangen werden. Doch ist die tiefste Ursache auch des Untergewichts die Fehlernährung.

Werden wir übergewichtig, so entspricht die Nahrung, die unser Stoffwechsel erhält, von ihrer Zusammensetzung her und energetisch nicht den Bedürfnissen. Aus einer Nahrung mit viel, Brot, Mehlspeisen, gebackenen und gebratenen Nahrungsstoffen, Auszugsmehl, Eiweiss und tierischem Fett aus Fleisch, Fisch, Butter, Rahm, Käse, Joghurt, mit Zucker, Kaffee und Alkohol enthält zu  $\frac{3}{4}$  Nahrungsstoffe, die unser Stoffwechsel nicht verwerten kann. Hinzu kommen oft bedenkliche Zusätze industriell verkünstelter Nahrung.

Überschüssigen Eiweisse baut er zu Aminosäuren ab, desaminiert sie zu Ketonensäuren und zusammen mit den gesättigten Fettsäuren und überschüssigen Zuckern, werden sie zu organischen Säuren abgebaut. Die feinsten Blutgefässe werden undicht. Säuren und degenerative Eiweisse (Amyloide) lagern sich ab in das feine molekulare Netzwerk der alles durchdringenden Grundsubstanz des zarten Bindegewebes und blockieren die Regulationsfähigkeit. Die Einlagerungen entzündeten sich, um die Blutkapillaren, in den Sehnen, in den Gelenken, in der Leber, im Bindegewebe

der Hirnsubstanz, in den Gefäßwänden der Arterien und Venen. So entstehen Diabetes, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Krampfadern, rheumatische Entzündungen und die Vielzahl anderer degenerativer „Zivilisationskrankheiten“. Durch ihr hohes Oxydationspotential spalten die eingelagerten Säuren Wassermoleküle zu freien Radikalen auf, welche die Erbsubstanz der Chromosomen schädigen: durch Genmutation entsteht Krebs. Im Gehirn erzeugen gesättigte, tierische Nahrungsfette Alpha-Amyloide, die degenerativen Ablagerungen der Alzheimerkrankheit.

Degeneration ist kein Zufall. Sie ist die direkte Folge der allgemein verbreiteten Fehlernährung. Deren wichtigstes erstes Anzeichen ist die Gewichtszunahme. Nehmen wir sie ernst! Denn noch ist es nicht zu spät: Nicht eine Kalorienrestriktion kann hier helfen. Die einzige Möglichkeit einer Rückkehr zu neuer Stoffwechselökonomie, zur Entgiftung der Grundsubstanz des Bindegewebes, zur Regeneration ihrer Regulationsfähigkeit, ist eine mehrmonatige Diät aus lebendiger, vegetabiler Frischkost (Rohkost) unter sachkundiger Anleitung und ärztlicher Kontrolle. Sie ist die Therapie der Ursache und darum die einzige Möglichkeit, Adipositas und Untergewichtigkeit zuverlässig und dauerhaft zu heilen. Rheumatische Entzündungsherde heilen aus, die Arteriosklerose wird rückläufig, die Insulinresistenz geht zurück, die Blutfettwerte normalisieren sich, die Zellenergie verbessert sich, die Alzheimerkrankheit wird verhütet: Aus Degeneration wird Regeneration, wird neue Lebensfreude: Ein Weg, der sich lohnt.

Dr. med. Andres Bircher

Tipp:

Versuchen Sie es: Morgens und abends je zwei Obstsäfte und mittags dazu ein Gemüsesaft, alle ganz frisch ab Zentrifuge. Dazu immer 2 dl frische Mandelmilch: Viel Ruhe und 1 ½ Stunden/Tag wandern. Danach Rohkostwochen. Gewichtsverlust: Frauen: 256 g/Tag, Männer 340 g/Tag.