
Subject: Einfluss Ernährung auf die Immunlage
Posted by [Baldhead](#) on Sun, 27 Feb 2011 15:13:04 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Ihr Leutz,

habe lange nichts mehr geschrieben, weil sich auch nicht wirklich was tut.

Aber jetzt bin ich in ganz anderem Zusammenhang auf etwas gestoßen, das mir interessant erscheint.

Ich beschäftige mich derzeit intensiv mit Krebsprävention. Einfach ausgedrückt geht mit der Entstehung von Krebs immer ein Entzündungsprozess einher. Dieser Prozess wird durch eine bestimmte (Fehl)Ernährung unterstützt, darunter eine zu hohe Aufnahme von Zucker bzw. von Nährstoffen die zu Zucker verstoffwechselt werden (Weißmehl z.B.).

Nun beobachte ich an mir selbst bereits seit Jahren, dass im Grunde alle Erkrankungen, die ich so durchgemacht habe, von Entzündungsvorgängen gekennzeichnet waren, darunter auch die AA, und frage mich jetzt, ob die Ernährung dabei eine Rolle spielen kann.

Ich versuche zwar, mich ausgewogen zu ernähren, aber weder mache ich einen Bogen um Zucker, noch um Weißmehl - also typisch westliche Ernährung eben (in Asien übrigens gibt es signifikant weniger Krebserkrankungen).

Da ich aufgrund erblicher Vorbelastung ein erhöhtes Krebsrisiko habe, möchte ich versuchen, meine Lebensgewohnheiten dahingehend zu ändern, dass ich es dem Krebs möglichst schwer mache, sich bei mir einzunisten. Dazu wird auch eine Ernährungsumstellung gehören. Das geht sicher nicht von heute auf morgen, aber ich werde berichten, ob sich im Zuge dessen auch die AA gebessert hat.

VG Baldhead

Subject: Aw: Einfluss Ernährung auf die Immunlage
Posted by [speedfreak](#) on Sun, 27 Feb 2011 15:55:46 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo

Super Ansatz und ich muss dir schreiben, dass Ich dir schon etwas voraus bin.

Ich habe dazu das Buch...Leben ohne Brot gelesen. Das trifft genau darauf zu was Du hier ansprichst.

Zucker Weissmehl alles bekannt. Im Grunde geht es um die Schlechten Kohlenhydrate. Ich kann Dir das Buch empfehlen. Ich habe eine Zeitlang versucht komplett auf Kohlenhydrate zu verzichten. Wahnsinn. Also deine Einschätzung unterstütze ich zu 100 %.

Subject: Aw: Einfluss Ernährung auf die Immunlage
Posted by [angela](#) on Sun, 27 Feb 2011 16:55:19 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

dazu habe ich mich auch schon gründlich informiert und die Ernährung ist sicher auch ein ganz wichtiger Faktor. Aber auf Brot kann ich z.B. überhaupt nicht verzichten. Ich esse daher vorzugsweise Roggenbrot mit Natursauerteig und hoffe dass das etwas besser ist. Mir fällt leider nichts ein, das ich stattdessen zum Frühstück essen kann. Milchprodukte meide ich sehr wegen des Jodgehaltes - das schränkt auch sehr ein.

Seit kurzer Zeit bereite ich mir grüne smoothies. Googelt mal. Auch zur Krebsprävention empfohlen - aber mit der Empfehlung ist das so eine Sache
Schmeckt übrigens sehr lecker und dadurch esse ich auf jeden Fall mehr Grünzeug und Obst als vorher.
Ich freue mich schon darauf, wenn ich Grünzeug aus dem Garten dafür verwenden kann, aber das dauert ja noch ein bissl.

In den Smoothie kann man auch gut Öle reinrühren.
Ich nehme tgl. 1 TL Borretschöl wegen der Gamma Linolensäure und teilweise rühre ich auch Leinöl rein.
Die essenziellen Fettsäuren sind für den Stoffwechsel extrem wichtig. In der heutigen Ernährung werden viel zu wenig hochwertige Fette eingesetzt.

LG
Angela

Subject: Aw: Einfluss Ernährung auf die Immunlage
Posted by [speedfreak](#) on Sun, 27 Feb 2011 17:23:58 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Genau das ist in dem Buch erklärt. Nicht die Fette sind ungesund sonder die Kohlenhydrate. genauso wie margarine .Diese ist ein Kunstfett und nicht zu empfehlen. Aber leider sind dort wieder tauend Ansätze die man am liebsten alle aufeinmal probieren möchte.
Kreisrunder Haarausfall ist auch in dem Buch beschriebn. Und das die Kohlenhydrate auslöser vieler kranheiten sind.
Abe rauch ich kann morgens nicht schon Schnitzel oder immer Rührei essen. Sit halt schwer ein Mittelding für sich zu finden.

Subject: Aw: Einfluss Ernährung auf die Immunlage
Posted by [Hausmann](#) on Mon, 28 Feb 2011 09:22:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

speedfreak schrieb am Sun, 27 February 2011 16:55Hallo

Super Ansatz und ich muss dir schreiben, dass Ich dir schon etwas voraus bin.
Ich habe dazu das Buch...Leben ohne Brot gelesen. Das trifft genau darauf zu was Du hier ansprichst.

Zucker Weissmehl alles bekannt. Im Grunde geht es um die Schlechten Kohlenjydrate. Ich mkann Dir das Buch empfehlen. Ich habe eine Zeitlang versucht komplett auf Kohlnhydrate zu verzichten. Wahnsinn. Also deien Einschätzung unterstütze ich zu 100 %.

Welches Buch speedfreak ?

Okay, ich bin 46 Jahre. Seit 16 Jahren bin ich Hausmann und koche für meine Familie. Vorher hatte ich 10 Jahre eine Junggesellenhaushalt. Hier wurde gekocht was schmeckt.

Ich kann gut kochen (sagt meine Familie) und versuche auch ab und an was neues. Aber im Grunde koche ich gleich. Auch was die Lebensmittel anbelangen.

Und jetzt sollen mir die Haare ausfallen, weil ich mich nicht richtig ernähre. Das halte ich für weit hergeholt.

Subject: Aw: Einfluss Ernährung auf die Immunlage
Posted by [speedfreak](#) on Mon, 28 Feb 2011 10:19:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

allo

Ja so ungefähr.

Dort wird halt erklärt, das der Körper gegen Kohlenhydrate ankämpft. Z.B würde es weit weniger Zahnkranheiten geben, wenn man gewisse Kohlenhydrate weglässt.
Aber das Thema is zu komplex. Auch soweit das man sagen kann das AA nur vom Essen abhängt.

Aber viele sagen Finger weg von magarine. Kunstfett udn ein sehr großer Allegie auslöser.
Is halt schwierig wenn man in eienr Phase des probierens ist. da glaubt man erstmal viel und ist wieder am versuchen.

Das Buch heißt Leben ohne brot.

Subject: Aw: Einfluss Ernährung auf die Immunlage
Posted by [angela](#) on Mon, 28 Feb 2011 10:34:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die Ernährung ist nur ein Puzzlesteinchen auf der Suche nach der Ursache.
Wir haben vielleicht schon als Kinder einiges mitbekommen, was sich im Lauf der Jahrzehnte summiert hat. Wenn ich mir die Generation meiner Eltern anschau - Maggi und Co waren doch echt eine Revolution. Meine Mutter weiß gar nicht mehr, dass man auch ohne diese Hilfsmittel

Suppen und Soßen machen kann.

Aber man muss auch realistisch bleiben. Auch wenn wir nun versuchen uns besser zu ernähren, können wir nicht erwarten schlagartig ein Ergebnis zu sehen. Wir brauchen viel Geduld. Aber sich über seine Ernährung Gedanken zu machen und beim Einkauf der Lebensmittel kritischer zu werden, kann nicht schaden.

Eine andere Baustelle:

Wenn z.B. eine Frau mit Amalgamfüllungen ein Kind bekommt, kann das Baby schon mit einer Quecksilbervergiftung auf die Welt kommen.

Meine Mutter hatte schlechte Zähne = viel Füllungen = viel Quecksilber.

LG

Angela

Subject: Aw: Einfluss Ernährung auf die Immunlage
Posted by [speedfreak](#) on Tue, 01 Mar 2011 11:06:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hi Angela..

So sehe ich das auch. ich wollte damit nicht sagen, esst keien magarine udn alles wird gut.

Bei unserem Fall ist es leider so das die verschiedensten sachen eine Rolle spilene und auch leider der Zeitfaktor. Wie oft lese ich hier..Bei mir hat das oder das nach so und soviel Wochen geholfen. Bis dahin habe ich immer schon abgebrochen.

Wenn ich was 14 tage durchhalte bin ich gut. Das amcht es für so schwer, dass es auch nicht genau zuzuorden ist.

Aber eine gesudne ernährung sollte dabei nicht schaden.
