

COLITIS ULCEROSA

EIN ERFAHRUNGSBERICHT DER LINDERUNG



Impressum

© 2021 Roland Ramseier

Herausgeber: Coach78

Autor: Roland Ramseier

Schweiz

Lektorat: Annegret Hauer, Ph. D. Rolf Duffner

Das Werk einschließlich aller Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung ohne Zustimmung des Autors ist unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische, oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Vorstellung	4
Hinweis	5
Peru.....	6
Schweiz	11
Florida	11
Bern.....	12
Langenthal	12
Biel	13
Colitis Ulcerosa	13
Coach Cecil	14
Low Carb	15
Nahrungsergänzung	16
Omega 3.....	16
Kurkuma.....	16
Weizengras	16
Apfelessig.....	17
Vitamin C.....	17
Vitamin D	18
Zink.....	19
Multivitamin	19
Bewegung	19
47 Bausteine der Ernährung.....	20
Auflistung der 47 Bausteine.....	21
Darmspiegelung 22.Jan.2021.....	22
Zusammenfassung	22
Anhang	24

VORSTELLUNG

Pilot und Bombenbastler, so nannte mich einer meiner Lehrer in der Sekundarschule in Münchenbuchsee bei Bern. Nun, ganz Unrecht hatte der Lehrer vor 33 Jahren nicht. Immerhin genoss ich die Ausbildung zum Bombenbauer bei der Sondereinheit Enzian der Kantonspolizei Bern. In diesem einwöchigen Sprengkurs erlernte ich zumindest die Grundeigenschaften die es braucht um einen Sprengsatz herzustellen.

Nach 6 Jahren Polizeierfahrung wagte ich tatsächlich noch das nächste Abenteuer. Ich wurde Pilot. Nun bin ich seit 10 Jahren als Verkehrspilot bei der SWISS tätig.

Als absolut schlechtester Schüler in meiner Klasse ist es doch ein wenig erstaunlich, dass sich die absolut ironisch gemeinte Prophezeiung des Lehrers Jahre später verwirklicht hat. Mit diesem Beispiel im Hinterkopf möchte ich Sie durch das Buch führen. Ich möchte Ihnen aufzeigen, dass durch den eigenen Willen und durch gute Beratung so vieles machbar ist im Leben.

HINWEIS

Wie Ihr aus der Vorstellung entnehmen könnt habe ich praktisch keine Ahnung von Medizin, Medikamenten oder vom genauen Aufbau des Körpers. Der nachfolgende Text basiert einzig und allein auf meiner persönlicher Erfahrung. Bei jeglicher Erkrankung ist immer ein Arzt aufzusuchen und auf seinen Rat zu hören.

PERU

Wie alles begann

Im Sommer 2007 flog ich mit Iberia für 6 Wochen nach Peru. Von Zürich über Madrid nach Lima. Nach einer Nacht in Lima ging es am nächsten Tag weiter über den Luftweg nach Cusco. Ein guter Freund aus meiner Schulzeit war schon seit 3 Monaten in Südamerika auf Reisen. Wir trafen uns an diesem Tag um die restlichen 6 Wochen seiner Auszeit gemeinsam zu verbringen.

Die ersten 2 Wochen verbrachten wir in der Gegend Rund um Cusco. Die restlichen 4 Wochen waren wir in Huaraz, um die schönen Berge der Anden zu besteigen. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich mich noch nie mit dem Thema Ernährung auseinandergesetzt. Doch ich bemerkte schon bald, dass ich es besser getan hätte. Ich möchte die Essgewohnheiten von Peruanern keinesfalls in Frage stellen. Und doch bemerkte ich in meinem Verdauungstrakt immer mehr Schwierigkeiten. Es begann beim Aufstieg zum Urus Peak. Mich plagte plötzlich auftretender Stuhldrang welchem ich periodisch nachgeben musste. Nach dem Abstieg hatten wir noch eine Nacht in einer Unterkunft auf 4600 m ü.M. geplant. Diese Nacht verbrachte ich mehr oder weniger nur auf der Toilette da ich sämtliche Flüssigkeit verlor. Bei gefühlten minus 20 Grad Celsius und sehr dünner Luft ist das nicht gerade der grösste Spass im Leben.

Glücklicherweise konnten wir am nächsten Morgen das Gepäck auf zwei Esel verteilen und ohne Rucksack ins Tal zurückkehren.

Eine Woche später versuchten wir den Aufstieg zum Pisco. Geplant war ein Biwak auf 4600 m ü.M. und am nächsten Tag der Gipfelaufstieg und Abstieg ins Tal.

Ohne Probleme beim Biwakplatz angekommen wollten wir uns ein herrliches Nachtessen auf dem Benzinkocher zubereiten. Leider hielt der Kocher der Höhe nicht stand und machte keinen Wank mehr. Somit hatten wir ausser ein paar Nüssen nichts mehr zu Essen. Da wir ja beide bei der Spezialeinheit arbeiteten konnte diese Panne unser Vorhaben natürlich nicht stoppen.

So versuchten wir trotz des ausgefallenen Abendessen schlaf zu finden. In der Nacht meldete sich aber mein Verdauungssystem wieder auf unangenehme Art und Weise.

Somit blieb uns nichts anderes übrig als bei Morgengrauen wieder den Abstieg ins Tal zu starten. Ohne Nahrung ist es praktisch unmöglich auf dieser Höhe noch eine Leistung zu erbringen. Allerdings musste an diesem Morgen mein Kollege die Funktion des Esels übernehmen, zumindest was den Transport meines Gepäcks betraf.

Wir verbrachten insgesamt eine schöne Zeit in Peru. Es folgten noch weitere Bergbesteigungen und Wanderungen und abends spielten wir gemütlich Schach und tranken unser wohlverdientes Feierabendbier. Allerdings stellte sich die Verdauung nicht mehr auf Normal ein und belastete mich bis zum Ende des Urlaubes.

Wie dem auch sei, die Zeit in Peru war abgelaufen und wir machten uns auf den Rückweg.





Im Aufstieg zum Urus



Glücklich nach dem Abstieg vom Urus



Biwak am Fusse des Pisco

SCHWEIZ

Zurück in der Heimat stellte sich innerhalb kurzer Zeit wieder eine normale Verdauung ein. Ich schob also das Verdauungsproblem auf die Umstände in Peru. Somit kümmerte ich mich auch weiterhin nicht um meine Ernährung¹. Das heisst ich ass und trank wie ich dies die letzten 30 Jahre getan hatte.

Kurz nach meiner Peru Reise trat ich zur Aufnahmeprüfung bei der SWISS Aviation School an. Erstaunlicherweise lief alles gut und ich begann im Sommer 2008 meine Ausbildung zum Piloten.

FLORIDA

Während der Ausbildung zum Piloten verlässt man die Schweiz und fliegt für 8 Wochen nach Florida. In Miami gelandet ging es mit einem Mietauto weiter nach Vero Beach. Dort angekommen erlernt man die sogenannten „Basics“².

Es geschah nach circa 2 Wochen: die ganze Toilettenschüssel war komplett voller Blut. Nach eigener Recherche im Internet zu diesem Geschehniss schob ich das Problem darauf, dass ich mich in diesen zwei Wochen typisch amerikanisch ernährt hatte. Wieder kam also das Thema Ernährung hoch und ich versuchte es nun mit mehr Ballaststoffen. Da ich immer noch komplett unwissend war entnahm ich diesen Tipp aus der grossen weiten Welt des Internets. Nun, die Blutungen im Stuhl nahmen glücklicherweise langsam aber stetig wieder ab. Ich beendete die Zeit in Vero Beach ohne weiter grössere körperliche Beschwerden.

B E R N

Wieder zurück in der Schweiz ging die Ausbildung in Kloten bei Zürich weiter. Nach und nach meldete sich aber mein Darm immer mehr. Der Stuhldrang wurde immer öfter und die Blutungen im Stuhl nahmen zu. Ich entschloss mich dazu, einen Arzt aufzusuchen. Mein Hausarzt konnte mir mit den Mitteln die ihm zur Verfügung standen keine Diagnose machen. Er verordnete mir einen Termin bei einem Gastroenterologen³. Dieser Arzt konnte mit einem speziellen Gerät weiter in den Enddarm schauen. Allerdings konnte auch er ohne Darmspiegelung keine Anamnese machen. Er sagte es könnte sich auch um Darmkrebs handeln aber er müsse zuerst eine Darmspiegelung machen. Mit diesen Worten verliess ich die Arztpraxis und war geschockt. Mit 30 Jahren schon Krebs. Ich malte mir die schlimmsten Dinge aus. Zu Hause angekommen durchforschte ich ein weiteres Mal das Internet. Es ist mir sehr bewusst, dass dies kein guter Ratschlag ist. Unter der Rubrik „Darmkrebs“ wurde ich sofort fündig, und selbstverständlich glaubte ich jedes einzelne Symptom bei mir vor zu finden. Der Fall war für mich glasklar.

L A N G E N T H A L

Obwohl für mich nun feststand, dass ich in den nächsten Tagen oder Wochen die Welt verlassen würde weil ich selber Darmkrebs bei mir diagnostiziert hatte wollte ich es doch noch genauer wissen. Eine liebe Kollegin arbeitete im Spital Langenthal und empfahl mir einen Gastroenterologen welcher laut ihrer Empfehlung sehr gut auf seinem Gebiet sei.

So kam ich in den Genuss das Darmreinigungsmedikament Moviprep einnehmen zu dürfen. Es ist einfach nur scheusslich, hat aber den Vorteil, dass man nur 3 Liter davon trinken muss...

Die Wirkung war massiv. Mein Darm wurde komplett gereinigt und durchgepustet und war bereit für die Darmspiegelung.

Gott sei Dank gibt es vor der Darmspiegelung Fentanyl⁴. Dieses Medikament macht das Ganze sehr erträglich. Kurz nach dem Aufwachen wurde ich über den Befund informiert. Darmkrebs kann ausgeschlossen werden berichtete der Arzt. Dies war für mich erst mal die

grösste Erleichterung. Aber er wisse auch nicht genau was es sein könnte. Er sehe ein paar Entzündungen und er gebe mir eine Packung mit Salofalk⁵ Zäpfchen mit. Mit dem Hinweis, dass ich die Zäpfchen 10 Tage nehmen soll und dann schauen wie es mir damit ergeht. Würden die Blutungen wieder eintreten solle ich wieder Salofalk nehmen.

B I E L

Nach dieser ersten Spiegelung und den 10 Tagen mit dem Medikament ging ich für einige Zeit beschwerdefrei durch die Welt. Nach einigen Wochen jedoch begann wieder dieser lästige Stuhldrang mit Blut im Stuhl. Die Zäpfchen brachten jeweils Beruhigung in den Darm. Aber irgendwann ist auch die grösste Packung aufgebraucht. Da es Salofalk in der Schweiz nur auf Rezept gibt kontaktierte ich wieder meinen Hausarzt. Dieser verschrieb mir auch ein weiteres Rezept aber er und ich waren nicht zufrieden mit der Situation. Da ich inzwischen von Bern nach Biel gezogen war suchte ich mir in dieser Region einen neuen Gastroenterologen.

Die Zweituntersuchung war meines Erachtens schon deutlich professioneller. Vor der Spiegelung hatte ich zuerst ein Gespräch mit dem Arzt. Er wollte eine genaue Auskunft über die Art und Wirkung meiner Symptome. Somit konnte er sich schon vor der Spiegelung ein Bild darüber machen was ihn höchstwahrscheinlich erwartet. Die zweite Spiegelung, welche eine Woche später stattfand, brachte endlich das Ergebnis zum Vorschein.

COLITIS ULCEROSA⁶

Mir wurde nach der Darmspiegelung eröffnet, dass es sich offensichtlich um Colitis Ulcerosa handelt. Ich hatte diese Bezeichnung bis dato noch nie gehört. Ich wurde aber sofort aufgeklärt.

Mit einem Rezept für Salofalk 3g Granulat⁷ wurde ich aus der Praxis entlassen.

Natürlich fragte ich vorher noch was denn diese Diagnose nun für mich konkret bedeute. Die Antwort war klar und unmissverständlich: es handle sich hierbei um eine unheilbare

Krankheit welche sich auch nicht durch Nahrungsumstellung oder Verzicht auf Nikotin, Alkohol oder sonstige Drogen verbessern lasse, welche Menschen möglicherweise zu sich nehmen. Ich müsse nun einfach ein Leben lang das Medikament Salofalk einnehmen und hoffen dass es mir hilft.

Ein Bericht der kompletten Darmuntersuchung wurde an meinen Hausarzt gesendet so wie an das SWISS Medical Center⁸. Als Pilot muss man sich dort jährlich einem Gesundheitscheck unterziehen. Sowohl mein Hausarzt wie auch die Ärzte vom SWISS Medical Center bestätigten diesen Befund.

So vergingen weitere 7 Jahre. Alle 3 Jahre wurde zur Kontrolle eine Darmspiegelung durchgeführt. Das heisst ich nahm täglich mein Salofalk Granulat und lies weitere Darmspiegelungen über mich ergehen. Ich lebte ohne weiter Komplikationen mit dem Medikament. Ich hatte keine Beschwerden mehr und auch kein Blut mehr im Stuhlgang. Aber wehe ich nahm für 2 Tage das Medikament nicht dann ging das Theater wieder von vorne los. Also war mein Fazit: die Ärzte haben zu 100 Prozent Recht. Colitis Ulcerosa ist unheilbar und ich bin bis zum Ende meiner Tage auf Salofalk angewiesen.

Bis eines Tages eine Entdeckung im Internet mein Leben veränderte.

COACH CECIL⁹

Es geschah eines morgens beim Spielen mit den Kindern: ich hatte einen Hexenschuss¹⁰. Die Schmerzen waren unerträglich und ein normaler Bewegungsablauf war unmöglich. Notfallmässig suchte ich einen Arzt auf welcher mir eine Spritze in den Rücken gab wodurch die Schmerzen verschwanden.

Es ging mir also wieder wunderbar bis allerdings ein Jahr später der nächste Hexenschuss folgte. Dieses Mal hatte ich weniger Glück mit dem Nofallarzt. Er verschrieb mir schmerzlindernde Medikamente und stellte mir ein Rezept für eine Physiotherapie aus. Da die Schmerzen nach 2 Wochen immer noch sehr intensiv waren suchte ich einen weiteren Arzt auf. Auch dieser konnte mir nicht helfen. Er sagte nur es könne sein, dass meine Bauchmuskulatur nicht kräftig genug sei. Deshalb machte ich mich im Internet auf die Suche nach weiterer Hilfe. Irgendwann stiess ich auf ein YouTube Video von einem gewissen „Coach Cecil“. Mein erster Eindruck war nicht besonders positiv von diesem Typen. In

einem seiner Videos sprach er über Rückenschmerzen und sagte, dass dies vielfach ein Problem verkürzter Beinstreckermuskulatur sei. Er empfahl zwei Dehnübungen mit denen diese wieder verschwinden sollten. Ehrlich gesagt dachte ich nicht im Geringsten, dass dies etwas nützt aber ich habe es versucht. Nach circa 1 Woche waren meine Rückenschmerzen weg. Seit diesem Tag hatte ich nie wieder einen Hexenschuss. Wenn ich auch nur die geringsten Schmerzen bemerke dehne ich mit Hilfe der Dehnübungen von Coach Cecil wieder öfters.

Dieser Coach Cecil lies mir keine Ruhe mehr. Ich schaute noch viele weitere seiner YouTube Videos und fand den Inhalt immer sehr spannend und interessant. Eines Tages meldete ich mich für Kurs über sein mehrfach gerühmtes „Maximumprinzip¹¹“ an.

Die Investition von circa 200 Euro für diesen Online Kurs war die beste Investition meines Lebens. Innerhalb von 8 Wochen lernt man die wichtigsten Dinge über gesunde Ernährung und den Aufbau des Körpers. Ich begann die Ratschläge und das Gelernte umzusetzen und stellte meine Ernährung um.

LOW CARB¹²

Meiner Meinung und Erfahrung nach hat die Reduzierung vom Kohlenhydraten auf unter 100 Gramm pro Tag die grösste Auswirkung auf die Gesundheit wenn es um die richtige Ernährung und den Umgang mit Colitis Ulcerosa geht. Die grösste Herausforderung dabei ist den Mitmenschen begreiflich zu machen, dass man sich ab jetzt daran halten will und muss. Erschwerend wird die Angelegenheit wenn man sich nach der vorgegebenen Ernährungspyramide ernähren möchte welche uns 50 Prozent Kohlenhydrate pro Tag vorschreibt. Ich informierte mich noch auf anderen Kanälen über Low Carb und las unter anderem auch das Buch „Dumm wie Brot“¹³.

Grundsätzlich sollte natürlich jeder selber herausfinden welche Art der Ernährung ihm gut tut wenn er unter Colitis Ulcerosa leidet. Die Medizin vertritt ganz klar die Meinung, dass die Ernährung keinen Einfluss auf die Krankheit hat. Aus meiner persönlichem Erfahrung kann ich für mich aber das Gegenteil behaupten. Meine Darmflora hat sich dramatisch verbessert seitdem ich die Aufnahme von Kohlenhydraten in meinem täglichen Essensverhalten reduziere.

Ich gehe sogar soweit, dass ich sage, dass diese Umstellung den Löwenanteil auf meinem Weg zur Besserung ausmacht.

NAHRUNGSERGÄNZUNG

In der heutigen Zeit ist es relativ schwierig geworden sämtliche Mikronährstoffe¹⁴ über die Nahrung aufzunehmen. Mittlerweile beinhaltet meine tägliche Morgenroutine eine beachtliche Menge an Nahrungsergänzungen.

OMEGA 3

Die Omega 3 Fettsäuren sind eine Untergruppe innerhalb der Omega Fettsäuren, die zu den ungesättigten Verbindungen zählen. Sie sind essenzielle Stoffe für die Ernährung, sind also lebensnotwendig und können vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Gemäss Studien ist das Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6 bei den meisten Menschen ziemlich schlecht. Das Verhältnis sollte 1:1 sein, beträgt aber durchschnittlich 1:15. Um genügend Omega 3 aufnehmen zu können sollte man 2 mal pro Woche frischen Fisch essen, welcher sich nur von Algen ernährt hat. Dies ist in den meisten Haushalten schwierig bis unmöglich. Bei Colitis Ulcerosa handelt es sich um eine Entzündung im Dickdarm und da es bei Entzündungen allgemein wichtig ist, dass der Körper mit genug Omega 3 versorgt wird, gilt dies selbstverständlich und im Besonderen auch hier. Bei Entzündungen ist noch ein weiterer Mikronährstoff von essenzieller Bedeutung, nämlich Kurkuma.

KURKUMA

Kurkuma ist eine Pflanzenart innerhalb der Familie der Ingwergewächse. Das Rhizom, welches stark dem des Ingwers ähnelt, wirkt verdauungsanregend und das in der Pflanze enthaltene Curcumin wirkt entzündungshemmend.

WEIZENGRAS

Weizengras beinhaltet eine Fülle an gesunden Inhaltsstoffen wie zum Beispiel Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E, Vitamin K, Vitamin B6, Eisen, Zink, Kupfer, Mangan, Kalium und Selen. Weizengras scheint laut einer kleinen Pilotstudie die Auswirkungen chronisch entzündlicher Darmerkrankungen wie Colitis Ulcerosa zu verringern. Die Einnahme von

Weizengras stellt für mich allerdings eine Herausforderung dar. Ich mixe mir am Morgen 5 Gramm Weizengras in ein Glas Wasser und diese Mixtur schmeckt wirklich ekelhaft und ich glaube ich werde mich nie daran gewöhnen. Der Vorteil von Weizengras und seinem bitteren Geschmack ist, dass die Lust auf Süßes sofort verschwindet.

APFELESSIG

Apfelessig entsteht traditionell aus Apfelwein. Diesem alkoholhaltigem Getränk werden Essigsäurebakterien zugefügt, die den Alkohol zu Essigsäure fermentieren. Dabei bleiben die Vitamine und Mineralstoffe, die in den Äpfeln vorkommen, in deutlich geringerem Umfang erhalten. Die Einnahme erfolgt auch hier mittels einem Glas Wasser und einem Esslöffel Apfelessig. Ehrlich gesagt ist aus dies kein Genuss am Morgen. Zum medizinischen Nutzen ist im Internet nicht sehr viel zu finden. Sicherlich hilft Apfelessig den Säure-Basen-Haushalt im Körper zu verbessern. Apfelessig ist günstig zu bekommen und geht somit nicht sehr ins Geld. Deshalb folge ich hier dem Motto: „bringt vielleicht nichts, schadet aber auch nicht und kostet drei mal nichts“ und deshalb nehme ich es weiterhin ein.

VITAMIN C

Ich möchte einige positive Auswirkungen von Vitamin C auflisten:

- Gefäßschutz Arteriosklerose (Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall)
- Kräftigt das Bindegewebe
- Wichtiges Antioxidant
- Reduziert stressbedingten Cortisolspiegel
- Verbessert Calcium und Eisenaufnahme
- Reguliert Hormonausschüttungen (Sexualhormone, Schilddrüsenhormone, Stresshormone und Wachstumshormone)
- Entgiftet durch Aktivierung der Leberenzyme
- Stärkt das Immunsystem
- Reduzierung des Bluthochdruck
- Reduzierung der Harnsäure (Gicht)

Nachfolgend eine Auflistung der möglichen Symptome bei einem Vitamin C Mangel:

- Blutungen von Haut und Schleimhäuten
- Raue, schuppige und trockene Haut
- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Schlechtere Wundheilung
- Lockere Zähne
- Gelenk und Gliederschmerzen
- Schwäche und Müdigkeit
- Herzschwäche
- Schwindel
- Depressionen

VITAMIN D

Über Vitamin D habe ich im Buch „Krebszellen mögen keine Sonne“¹⁵ gelesen. Ich kann dieses Buch absolut weiterempfehlen. Es würde allerdings den Rahmen dieses Buches sprengen wenn ich hier ebenfalls im Detail auf Vitamin D eingehen würde und somit folgt hier nun eine Auflistung möglicher Auswirkungen eines Vitamin D Mangels:

- Herz und Kreislauf Erkrankungen
- Erhöhtes Krebsrisiko
- Haarausfall
- Müdigkeit
- Bluthochdruck
- Immunschwäche

- Nervenerkrankungen wie (z.B. Multiple Sklerose und Parkinson)
- Konzentrationsprobleme
- Wachstumsstörungen
- Schlafstörungen
- Nervosität
- Kopfschmerzen
- Reduzierte Muskelspannung

ZINK

Zink zählt zu den unentbehrlichen (essentiellen) Spurenelementen für den Stoffwechsel. Zink hat im Körper viele verschiedene Funktionen. Sowohl das Immunsystem wie auch viele Hormone benötigen Zink für ihre Funktion. Zink dämpft überschüssende (d. h. unangemessene, den Körper schädigende) Abwehrreaktion des Immunsystems.

MULTIVITAMIN

Zusätzlich zu den oben genannten Vitaminen und Spurenelementen nehme ich zusätzlich noch ein Multivitamin Präparat ein um sicher zu gehen, dass mein Körper mit allen wichtigen Vitaminen versorgt ist. Auf dieses spezielle Multivitamin Präparat gehe ich im Kapitel der „47 Bausteine der Ernährung“ noch näher darauf ein.

BEWEGUNG

Als leidenschaftlicher Bergsteiger hat die körperliche Bewegung für mich schon immer einen grossen Stellenwert in meinem Leben. Aus dieser Motivation heraus absolvierte ich regelmässige Lauftrainings von circa 15 Kilometern. Seit einem Jahr versuche ich 4 mal pro

Woche Sport im Krafraum auszuüben. In einem YouTube Video hatte ich gesehen und gehört, dass ein Amerikaner durch regelmässiges Krafttraining in Verbindung mit einer Ernährungsumstellung Colitis Ulcerosa los geworden war.

Ich wünsche ich wüsste haargenau welches nun die richtige Umstellung im Leben ist die dann letztendlich zum Erfolg führt, nämlich zur Heilung von Colitis Ulcerosa. Durch eigenständiges Probieren und Experimentieren, durch Umstellung in der Ernährung und vermehrter sportlicher Aktivität, also durch das Gesamtpaket, kam es bei mir zu diesem Erfolg. Ich wünsche mir für Dich von Herzen so sehr, dass Dir der eine oder andere Tipp dabei hilft Linderungen zu bringen.

47 BAUSTEINE DER ERNÄHRUNG

Die Zahl 47. Der Hintergrund dieser speziellen Zahl in Verbindung mit Ernährung ist relativ einfach zu verstehen: bei diesen Bausteinen handelt es sich um die Stoffe aus denen Dein Körper aufgebaut ist. Sie spalten sich in folgende fünf Gruppen auf:

- 13 Vitamine
- 9 Aminosäuren
- 3 hoch ungesättigte Fettsäuren
- 5 Mineralstoffe
- 17 Spurenelemente

Diese 47 Bausteine sollte man regelmässig in ausreichender Menge zu sich nehmen. Fehlen dem Körper diese Baustein oder hat er nicht genug davon zur Verfügung kann der Körper nicht mehr einwandfrei funktionieren. Das kann schwere Folgen für die Gesundheit haben und zu diversen Erkrankungen führen.

Das Gute an den 47 Bausteinen ist, dass Du sie eigentlich nicht komplett im Detail kennen musst. Schon gar nicht musst Du wissen wie viel dein Körper von jedem einzelnen Baustein braucht.

Bei einer grundlegend gesunden Ernährung brauchst Du Dir nur wenige Gedanken um die 47 Bausteine zu machen. Da ausgewogen zusammengestellte Mahlzeiten im Wesentlichen die Proteine, Fette und Vitalstoffe beinhalten die Dein Körper benötigt deckt man die meisten der 47 Bausteine somit durch gesunde Ernährung ausreichend ab.

Um sicher zu gehen ob man mit allen wichtigen Vitaminen, Spurenelementen und Vitalstoffen versorgt ist kann man dies bei einem Bluttest beim Arzt herausfinden lassen. Bei einem Mangel kann man dann gezielt in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zu sich nehmen was einem fehlt um seine Speicher wieder aufzufüllen.

AUFLISTUNG DER 47 BAUSTEINE

13 Vitamine

Vitamin A/D/E/K/C/B1/B2/B3/B5/B6/B7/B9/B12

9 Aminosäuren

Isoleucin, Leucin, Valin, Histidin, Methionin, Lysin, Tryptophan, Phenylalanin, Threonin

3 hochungesättigte Fettsäuren

Omega 3 EPA und DHA, Omega 6 Arachidonsäure

5 Mineralstoffe

Magnesium, Kalium, Phosphor, Calcium, Natrium

17 Spurenelemente

Nickel, Schwefel, Rubidium, Vanadium, Molybdän, Silizium, Fluor, Zink, Bor, Jod, Selen, Lithium, Mangan, Kobalt, Kupfer, Chrom, Eisen

Auffallend an dieser Aufzählung ist die Tatsache, dass Kohlenhydrate gar nicht vorkommen. Dies bedeutet, dass unser Körper sehr gut ohne Kohlenhydrate auskommen kann.

DARMSPIEGELUNG 22.JAN.2021

Wie schon erwähnt stellte ich meine Ernährung vor einem Jahr komplett um. Seit 6 Monaten verzichtete ich auf die teuren Medikamente. Ich lebe seither beschwerdefrei ohne jegliche Komplikationen. Seit der Diagnose von Colitis Ulcerosa muss ich alle 3 Jahre zur Darmspiegelung. Weil ich nun dieses Mal schon lange ohne jegliche Beschwerden bin sah ich der fünften Darmspiegelung im Januar besonders gespannt entgegen.

Nach dem gewohnten Prozedere welches einer Darmspiegelung voraus geht begann die Untersuchung in Biel morgens um 09:30 Uhr. Bereits zehn Minuten später lag das Resultat der Untersuchung auf dem Tisch.

In meinem Darm befand sich kein einziges Anzeichen mehr von einer Entzündung. Colitis Ulcerosa ist verschwunden.

Mit einer riesigen Erleichterung und grösster Freude stellte ich fest, dass sich der ganze Aufwand, die Recherche und der Kurs bei Coach Cecil mehr als gelohnt hat. Der Gastroenterologe wollte natürlich wissen wie ich das hinbekommen hatte. Ich erklärte ihm, dass es ein Paket vieler verschiedener Dinge war die ich seither geändert hatte und gab ihm den Tipp, dass er die Details bald in meinem E-Book nachlesen kann. Das einzige was ich ihm an dieser Stelle erzählte war, dass Omega 3, Omega 6 und Weizengras eine grosse Rolle spielen. Er hatte davon in diesem Zusammenhang noch nie gehört, fand es aber sehr spannend und zeigte Interesse an meinem E-Book.

Ich schätze diese Art von Ärzten sehr und möchte hinzufügen, dass ich mich während der 4 Darmspiegelungen immer sehr gut aufgehoben gefühlt hatte.

ZUSAMMENFASSUNG

Die Darmkrankheit Colitis Ulcerosa hat sich bei mir über Jahre hinweg entwickelt. Die Medikamente ermöglichten mir ein normales Leben, es sei denn ich vergass die Medikamente während 2 bis 3 Tage einzunehmen. Ich denke auch, dass ich grosses Glück hatte und die Krankheit bei mir nicht ganz so schlimm war wie bei manch anderen

Menschen. Ich persönlich glaube und meine zu spüren, dass die Ernährungsumstellung und die Nahrungsergänzungen mir den Erfolg brachten. Es dauerte aber sicher circa 1 Jahr lang bis sich der Körper von der Krankheit komplett erholt hatte.

Wie schon anfangs erwähnt bin ich kein Arzt und habe keinerlei wissenschaftliche Beweise für den Inhalt dieses Buches. Es ist ein reiner Erfahrungsbericht aus meinem Leben mit Colitis Ulcerosa. Da ich selber lange auf der Suche nach Linderung und Heilung ausserhalb der Schulmedizin war und nun endlich diesen Weg für mich gefunden habe möchte ich ihn mit Euch teilen und hoffe sehr, dass ich Euch in irgendeiner Form mit meinem Erfahrungsbericht helfen kann.

ANHANG

¹ Ernährung

Meine Ernährung war für mich die ersten 40 Jahre meines Lebens völlig unbedeutend. Ich hielt mich ungefähr an die empfohlene Lebensmittelpyramide welche besagt, dass man circa 50 Prozent Kohlenhydrate zu sich nehmen soll. Heute bin ich mir sicher, dass dies nicht stimmt aber da muss sich jeder sein eigenes Bild machen.

² Basics. Pitch Power Performance.

Die 3 Wörter Pitch Power Performance sind tatsächlich etwas vom wichtigsten in der Aviatik. Da es Grundlagenwissen ist muss man es auch viel üben. Ich möchte kurz für Interessierte die 3 Begriffe erklären.

Pitch:

Pitch gibt die Lage des Flugzeug an. Das heisst wie der Anstellwinkel gegenüber der Luft ist oder einfach gesagt ob die Nase des Flugzeug in den Himmel oder in den Boden zeigt.

Power:

Bedeutet wie viel Leistung der Pilot über die Schubregler einstellt. Wird in der Regel in Prozent angegeben und ist von vielen Faktoren abhängig. Am meisten aber von der Lage des Flugzeug.

Performance:

Leistungsverhalten des Flugzeug in den diversen Fluglagen.

³ Gastroenterologe

Die Gastroenterologie (altgriechisch γαστήρ gastēr, deutsch ‚Magen‘; ἔντερον énteron, deutsch ‚Darm‘) ist ein Teilgebiet der Inneren Medizin. Ein auf Gastroenterologie spezialisierter Arzt wird als Gastroenterologe bezeichnet. Die Spezialisierung auf die nervösen Verhältnisse in diesem Bereich wird als Neurogastroenterologie bezeichnet. Die Gastroenterologie befasst sich mit Diagnostik, Therapie und Prävention von Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts sowie der mit diesem Trakt verbundenen Organe Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse. Schwerpunkte innerhalb des Fachgebietes sind die Endoskopie, die Hepatologie und die gastroenterologische Onkologie. Wichtige gastroenterologische Erkrankungen sind beispielsweise Ulkuserkrankungen (Magenulkus und Duodenalulkus), Tumoren des Verdauungstraktes (Kolonkarzinom), Lebererkrankungen wie Leberzirrhose und Hepatitis, Darmerkrankungen wie Zöliakie oder die entzündlichen Darmerkrankungen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa. Eine große Gruppe von Erkrankungen umfasst die sogenannten Funktionsstörungen (funktionelle Dyspepsie, Reizdarmsyndrom).

⁴ Fentanyl

Fentanyl ist ein synthetisches **Opioid**, das als Schmerzmittel in der **Anästhesie** (bei Narkosen) sowie zur Therapie akuter und chronischer Schmerzen, die nur mit Opioidanalgetika ausreichend behandelt werden können, eingesetzt wird. Fentanyl wirkt als **Agonist** am μ -**Opioidrezeptor**. Fentanyl fällt unter das **deutsche** und das **Schweizer Betäubungsmittelgesetz** sowie unter das österreichische **Suchtmittelgesetz**.

⁵ Salofalk

Mesalazin (INN), auch 5-Aminosalicylsäure (5-ASA), ist ein Amin-Derivat der Salicylsäure und wird als entzündungshemmender Arzneistoff in der Behandlung chronisch entzündlicher Darmerkrankungen (Morbus Crohn, Colitis ulcerosa) angewendet.

Wirkung:

5-Aminosalicylsäure scheint die Produktion proinflammatorischer Arachidonsäuremetaboliten wie Prostaglandine und Leukotriene zu hemmen. 5-Aminosalicylsäure unterscheidet sich nur durch eine Aminogruppe von der Salicylsäure. Salicylsäure ist ein Wirkstoff, der als Hemmer von Cyclooxygenase-1 und Cyclooxygenase-2 wirkt. Eine ähnliche Wirkung von 5-Aminosalicylsäure auf die Cyclooxygenase und somit auf den Arachidonstoffwechsel scheint wahrscheinlich

⁶ Colitis Ulcerosa

Die Colitis Ulcerosa gehört zur Gruppe der chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. Sie ist durch einen entzündlichen Befall des Dickdarms bzw. des Colons gekennzeichnet. Im Gegensatz zum Morbus Crohn ist von der Entzündung nur der Dickdarm kontinuierlich betroffen und diese ist auf die Darmschleimhaut (Mukosa) und die darunter liegende Bindegewebsschicht (Submukosa) beschränkt.

⁷ Salofalk Granulat

Zusammensetzung

Wirkstoff: Mesalazin, INN (= 5-Aminosalicylsäure).

Hilfsstoffe

Salofalk 1000 mg Granulat, 1,5 g Granulat, 3 g Granulat: Aspartam, Aroma: Vanillin sowie weitere Hilfsstoffe.

⁸ SWISS Medical Center

Dieses Medical Center befindet sich in Kloten. Alle Piloten müssen sich jedes Jahr einer medizinischen Kontrolle unterziehen. Bei dieser Kontrolle wird man von Kopf bis Fuss untersucht. Dies ist nötig um das sogenannte „Medical“ zu erhalten. Das Medical ist eine medizinische Lizenz welche benötigt wird um ein Passagierflugzeug zu fliegen.

⁹ Coach Cecil

Coach Cecil ist ein früherer Basketballprofi aus Hamburg. Er wurde später Personaltrainer und bietet nun über das Internet mehrere Informationsprodukte an.

¹⁰ Unter einem Hexenschuss, veraltet auch Albschoss[1] oder Mahrschuss,[2] versteht die volkstümliche Sprache einen plötzlich auftretenden, stechenden (lanzierenden) und anhaltenden Schmerz[3] insbesondere im Lendenwirbelbereich mit nachfolgenden Bewegungseinschränkungen; der medizinische Begriff lautet Lumbago[4] oder lokales Lumbalsyndrom (von lat. lumbus „Lende“).

Lumbago umfasst alle Beschwerden, die auf degenerative und funktionelle Störungen der lumbalen Wirbelsäule zurückzuführen sind und deren Symptomatik vor allem auf den Lumbalbereich beschränkt ist. Dazu gehören sowohl der Hexenschuss mit seinem plötzlichen Beginn und schnellen Verschwinden als auch chronisch rezidivierende (wiederkehrende) Kreuzschmerzen.[5] Die übliche Abkürzung LWS-Syndrom bezieht sich auf das Lendenwirbelsäulensyndrom.[6]

¹¹ Maximumprinzip

Siehe oben bei Coach Cecil

¹² Low Carb

Der Begriff Kohlenhydratminimierung bzw. Low-Carb (von englisch carb, Abkürzung für carbohydrates ‚Kohlenhydrate‘) bezeichnet verschiedene Ernährungsformen oder Diäten, bei denen der Anteil der Kohlenhydrate an der täglichen Nahrung reduziert wird. Motivation ist häufig eine erwünschte Gewichtsreduktion, als Therapie einer Stoffwechselerkrankung oder als allgemeine Ernährungsform mit erhofften positiven prophylaktischen Gesundheitsauswirkungen.

Die täglichen Mahlzeiten bestehen hauptsächlich aus Gemüse, Milchprodukten, Fisch und Fleisch, wobei Fette und Proteine die wegfallenden Kohlenhydrate ersetzen. Die empfohlene Energiezufuhr durch Kohlenhydrate gegenüber einer typischen westlichen Ernährung mit ca. 50 % Anteil schwankt je nach Form der Low-Carb-Ernährung. Es gibt Formen wie die der ketogenen Diät bei der der Anteil auf theoretisch null reduziert sein kann bis zu Formen welche nur geringe Reduktionen empfehlen.

¹³ Dumm wie Brot

Buch von David Perlmutter

Wie Weizen schleichend ihr Gehirn zerstört.

ISBN 978-3-442-39257-5

¹⁴ Mikronährstoffe

Mikronährstoffe sind im Gegensatz zu den Makronährstoffen wie Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß Stoffe, die der pflanzliche, tierische und menschliche Organismus aufnehmen muss, ohne dass sie Energie liefern. Zu den Mikronährstoffen zählen in erster Linie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, proteinogene Aminosäuren und Omega-Fettsäuren. Mikronährstoffe sind essentiell für den Ablauf kataboler wie anaboler Reaktionen im Organismus.

¹⁵ Krebszellen mögen keine Sonne

Buch von Prof. Dr. med. Jörg Spitz und William B. Grant, Ph. D.

Vitamin D . der Schutzschild gegen Krebs, Diabetes und Herzerkrankungen

ISBN 978-3-863-74395-6