

## Paracelsus Ernährung: Der Schlüssel zur langfristigen Genesung

In der Paracelsus Klinik Lustmühle setzen wir uns dafür ein, chronisch kranke Menschen ganzheitlich zu behandeln. Unsere One-Stop-Klinik bietet ein weites Spektrum der Biologischen Medizin in der Paracelsus Medizin, Zahnmedizin, Therapie, Apotheke und im Culinarium. Unser Culinarium zum Winkelstein versorgt Patienten und Mitarbeiter schon seit 1958 mit pflanzlicher Kost. Der Gründer der Paracelsus Klinik, Dr. Walter Winkelmann, war ein Pionier und Visionär im Bereich der ganzheitlichen Gesundheitsversorgung und erkannte bereits damals die Bedeutung der Ernährung für eine erfolgreiche Genesung. In den letzten 66 Jahren konnten wir diese Annahme durch viele Fallbeispiele bestätigen und bieten weiterhin vegane glutenfreie Mahlzeiten im Culinarium an. Zusätzlich ist die Paracelsus Entlastungsdiät zentral für unsere Behandlungsprogramme und wird in unseren Ernährungsberatungen individuell angepasst.

### Paracelsus Entlastungsdiät

Die Paracelsus Entlastungsdiät resultiert aus einer Weiterentwicklung der Paracelsus hypoallergenen Diät und einer rein pflanzlichen Ernährungstherapie für chronische Krankheiten. Wir haben bemerkenswerte Langzeiterfolge mit dieser Diät beobachtet, die auf den Prinzipien der Paracelsus 3-Säulen-Therapie basiert: Entgiftung, Mikrobiome und Immunsystem und Regeneration:

#### 1. Entgiftung: Minimierung der Toxinbelastung

Unsere Paracelsus Entlastungsdiät ist darauf ausgelegt, den Körper folgendermassen effektiv zu entgiften:

- **Minimierte Toxinbelastung:** Die pflanzliche Ernährung verhindert die Ansammlung von Giftstoffen, die sich in der Nahrungskette anreichern, besonders in Fisch und anderen tierischen Produkten.
- **Leber- und Milieu-Entlastung:** Die Fülle an chlorophyll- und sekundären Pflanzenstoffen entgiftet die Leber und reinigt das innere Milieu des Körpers.

Entgiftung ist entscheidend für die Prävention und Behandlung chronischer Krankheiten. Diese Diät unterstützt die natürlichen Entgiftungsprozesse des Körpers und fördert so die allgemeine Gesundheit und Vitalität.

#### 2. Darm- und Immunsystemgesundheit: Reduzierung von Allergenen und Verbesserung der Darmfunktion

Die Entlastungsdiät ist sorgfältig darauf abgestimmt, die Darmgesundheit zu unterstützen und das Immunsystem zu stärken:

- **Hypoallergen:** Durch die Vermeidung der häufigsten Allergene wie Milchprotein, Gluten wird das Immunsystem weniger belastet.
- **Durchlässigkeit des Darms wird reduziert:** Der Fokus auf lösliche Ballaststoffe, kurzkettige Fettsäuren (SCFAs), Phytochemikalien, Vitamin A, Zink und L-Glutamin fördert die Heilung des Leaky-Gut-Syndroms und die Darmschleimhaut heilt.
- **Entzündungshemmend:** Reich an entzündungshemmenden Stoffen hilft die Entlastungsdiät, die Darmgesundheit wiederherzustellen und systemische Entzündungen zu reduzieren.

Durch die Förderung eines gesunden Darms und eines starken Immunsystems spielt die Paracelsus Diät eine entscheidende Rolle bei der Verwaltung und Prävention chronischer Erkrankungen.

### 3. Regeneration: Aufbau und Regulation des Körpers

Aufbau ist die 3. Säule der Paracelsus Entlastungsdiät und unerlässlich für die Gesundheitsförderung:

- **Nährstoffreich:** Die veganen und glutenfreien Gerichte sind reich an Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen, die für die Zellregeneration, den aktiven Stoffwechsel und das Gehirn (Darm-Gehirn-Darm-Achse) notwendig sind.
- **Wiederherstellung des Körpermilieus:** Die Diät hilft, das innere Milieu des Körpers, einschliesslich der Verdauung und der Vielfalt des Mikrobioms, zu regenerieren und es zu regulieren/auszubalancieren und effektiv zu heilen.
- **Unterstützende Behandlungen:** Durch die Entlastung der Leber und anderer Organe verbessert diese Ernährungsweise die Wirksamkeit anderer in unserer Klinik angebotener Behandlungen.

### Warum wir tierisches Eiweiss an der Paracelsus Klinik vermeiden:

#### 1. Fleisch und Fisch sind die Hauptquellen für angesammelte Toxine

Die industrielle Tierhaltung und die Art und Weise, wie Tiere heutzutage behandelt werden, sind sehr problematisch. Tiere werden oft unwürdig gehalten, mit Kraftfutter gefüttert und in ihrer Bewegung stark eingeschränkt. Darüber hinaus sind sie überlastet mit Antibiotika, Impfstoffen, Pestiziden und Toxinen (z. B. Aflatoxin) aus Mais-, Soja- und Getreidefuttermitteln. Chemikalien und Toxine reichern sich immer im Tiergewebe und damit im Fleisch, das wir essen, an (1). Wenn Sie entgiften möchten, wird empfohlen, so lange wie möglich auf Fleisch zu verzichten, auch wenn es „biologisch“ oder „organisch“ ist.

Insbesondere Fisch ist ein Problem, da Fische andere Fische fressen und sich mit jedem Schritt in der Nahrungskette mehr Toxine ansammeln. Fische enthalten eine Vielzahl von Umweltgiften, die sich in ihrem Gewebe anreichern und bei Verzehr Gesundheitsrisiken für den Menschen darstellen können. Hier ist eine Liste der wichtigsten in Fisch gefundenen Toxine:

- **Methylquecksilber:** Eine hochtoxische Form von Quecksilber, die sich im Muskelgewebe von Fischen anreichert. Hohe Gehalte sind insbesondere in grösseren Fischen wie Haien, Schwertfischen, Königsmakrelen und Thunfischen zu finden.
- **Polychlorierte Biphenyle (PCBs):** Industriechemikalien, die in vielen Ländern verboten wurden, aber in der Umwelt immer noch im Umlauf sind. PCBs können sich im Fett von Fischen anreichern und sind in sowohl Süsswasser- als auch Meeresfischen zu finden.
- **Dioxine:** Hochtoxische Verbindungen, die aus industriellen Prozessen und dem Verbrennen organischer Materialien resultieren. Dioxine reichern sich im Fettgewebe von Fischen an und können Fortpflanzungs- und Entwicklungsprobleme verursachen, das Immunsystem schädigen, Hormone stören und Krebs verursachen.
- **Dibenzofurane:** Diese Verbindungen sind mit Dioxinen verwandt und entstehen ebenfalls als Nebenprodukte industrieller Prozesse und der Abfallverbrennung. Sie gelten als Umweltgifte und können sich im Fett von Fischen anreichern.
- **DDT und seine Metaboliten (DDE und DDD):** Diese Pestizide wurden weit verbreitet verwendet, bis ihre schädlichen Umweltauswirkungen bekannt wurden und sie verboten wurden. Sie sind jedoch in der Umwelt immer noch nachzuweisen und in Fischen weiterhin vorhanden.
- **Chlordan:** Ein weiteres chloriertes Pestizid, das verboten wurde, aber in der Umwelt verbleibt und in Fischen gefunden werden kann.

- **Polybromierte Diphenylether (PBDEs):** Flammhemmende Mittel, die in verschiedenen Konsumgütern vorkommen. Sie wurden in der Umwelt, einschliesslich in Fischen, gefunden und können Schilddrüsenhormone stören und neuroentwicklungsbedingte Probleme verursachen.
- **Perfluorierte Verbindungen (PFCs):** Chemikalien, die in verschiedenen industriellen Anwendungen und Gegenständen, wie Antihaft-Kochgeschirr und wasserfester Kleidung, verwendet werden. PFCs zirkulieren in der Umwelt und wurden in Fischen nachgewiesen, wo sie sich anreichern können.
- **Arsen, Cadmium, Blei:** Schwermetalle können durch Umweltverschmutzung Fische kontaminieren. Eine Exposition kann Organschäden und neurologische Krankheiten verursachen.
- **Organochlor-Verbindungen:** Eine Klasse von Chemikalien, zu der PCBs und bestimmte Pestizide gehören. Diese Verbindungen bioakkumulieren sich in Fischen.
- **Polyzyklische Aromatische Kohlenwasserstoffe (PAKs):** Nebenprodukte der unvollständigen Verbrennung organischer Materialien. Sie können in Wasser und Sedimenten vorkommen und sich in Fischen anreichern. Einige PAKs sind bekannte Karzinogene.
- **Mykotoxine:** Von Pilzen produzierte Toxine, die Fischfutter, insbesondere in der Aquakultur, kontaminieren können. Sie beeinträchtigen die Fischgesundheit und können auf den Menschen übertragen werden.

## 2. Rotes und verarbeitetes Fleisch verursacht Krebs

Die Krebsagentur der Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat verarbeitetes und rotes Fleisch, einschliesslich Schinken, Speck, Salami und Rindfleisch als Gruppe-1-Karzinogen (bekannt dafür, Krebs zu verursachen) eingestuft (2). Dies bedeutet, dass es starke Beweise dafür gibt, dass verarbeitetes und rotes Fleisch Krebs verursacht. Dies stellt rotes und verarbeitetes Fleisch in dieselbe Kategorie wie Rauchen und Alkohol (2). Der Verzehr von verarbeitetem Fleisch erhöht insbesondere das Risiko für Darm- und Magenkrebs (3,4).

## 3. Fleisch und Fisch enthalten viele komplexe Proteine

Obwohl Fleisch und Fisch konzentrierte Proteinquellen sind, machen zu viele Proteine das Körpergewebe sauer. In der westlichen Welt konsumiert der durchschnittliche Mensch etwa 130 Gramm Protein pro Tag, wobei nur etwa 50-70 Gramm verarbeitet werden können (5). Im Gegensatz zu Fetten (gespeichert als Triglyceride) und Kohlenhydraten (gespeichert als Glykogen) haben Aminosäuren keine spezielle Speicherform. Der Körper zirkuliert Aminosäuren im Blut, aber speichert keine für den zukünftigen Gebrauch. Stattdessen müssen überschüssige Aminosäuren desaminiert werden, bei der die Aminogruppe entfernt wird. Die verbleibenden Kohlenstoffgerüste können zur Energiegewinnung verwendet oder in Glukose oder Fettsäuren umgewandelt werden. Die entfernten Aminogruppen werden in Ammoniak umgewandelt, das toxisch ist, und dann in der Leber in Harnstoff umgewandelt. Harnstoff wird in Abfolge von den Nieren über den Urin ausgeschieden. Wenn diese Stoffwechselabfallprodukte die Ausscheidungskapazität überlasten, werden sie im Interstitium (zwischen den Zellen) gespeichert. Sie sind hoch toxisch, sauer und verstopfen die extrazelluläre Flüssigkeit (6). Infolgedessen nimmt das Zellmembranpotenzial ab, die Zellkommunikation und -funktion wird verringert. Durch die Reduzierung der Proteinbelastung wird der Körper entlastet.

## 4. Unser Körper braucht Aminosäuren, keine Proteine!

Da Aminosäuren organische Bausteine sind, sind sie in allen Pflanzen und Tieren enthalten. Pflanzen und Getreide enthalten genügend Aminosäuren und gleichzeitig mehr Mineralien, Vitamine und Spurenelemente sowie weniger Toxine. Darüber hinaus unterstützen sie die nützlichen Bakterien! Das

Konzept von vollständigen vs. unvollständigen Proteinen ist zudem veraltet (7,8). Es ist nicht notwendig, bestimmte pflanzliche Nahrungsmittel zu kombinieren, um genügend Aminosäuren zu erhalten, da jede vollwertige pflanzliche Nahrung oder Kombination davon alle essentiellen Aminosäuren in mehr als ausreichender Menge liefert (9).

#### **5. Fleisch erhöht Fäulnisbakterien im Darm**

Die Paracelsus Klinik folgt den Prinzipien von Prof. Dr. Günther Enderlein wie auch andere Forscher. Sie fanden heraus, dass Fleisch bakterielle Vorstufen („Endobionten“) enthält, die die Darmmikrobiota negativ beeinflussen: mehr Fäulnisflora (aus unverdauten Proteinen) und weniger entsäuernde Fermentationsflora (aus Pflanzen). Die nützlichen Bakterien, die den Körper entsäuern (Lactobacillus, Bifido, Bacteroides etc.), haben die Fähigkeit, den Körper zu schützen und zu entgiften. Genau diese sogenannten „guten Bakterien“ sind in Krebspatienten fast IMMER reduziert (10). Einige Fäulnisprodukte von unverdauten Eiweissen, wie Ammoniak, Putrescin, Cresol, Indol, Phenol usw., sind zudem an der Krankheitsentstehung von Darmkrebs beteiligt (4).

#### **6. Eisen aus tierischen Quellen verursacht Entzündungen**

Es wird allgemein angenommen, dass Menschen, die sich pflanzlich ernähren, eher an Eisenmangel leiden könnten. Jedoch haben Untersuchungen gezeigt, dass sie nicht häufiger an Eisenmangelanämie leiden als andere (11). Eine fleischfreie Ernährung bietet nicht nur mehr Ballaststoffe, Magnesium und Vitamine wie A, C und E, sondern auch mehr Eisen. Fleisch enthält das Häm-Eisen, das im Blut und in den Muskeln vorkommt, und Pflanzen enthalten das Nicht-Häm-Eisen. Lange Zeit als minderwertig angesehen, hat sich Nicht-Häm-Eisen inzwischen als die sicherere Option erwiesen (12). Die geringere Verfügbarkeit des Nicht-Häm-Eisens in Pflanzen könnte ein Schlüsselement des pflanzlichen Schutzes gegen Zivilisationskrankheiten sein, da nur Eisen aus tierischen Quellen als Pro-Oxidans wirken, chronische Entzündungen verursachen und zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs beitragen (13,14).

#### **7. Massentierhaltung ist unethisch und umweltschädlich**

Nicht zuletzt glauben wir, dass die Art und Weise, wie Tiere zur „Fleischproduktion“ gehalten werden, ethisch falsch und eine enorme Belastung für die Umwelt ist. Die Aufzucht von Tieren für Lebensmittel erfordert enorme Mengen an Land, Nahrung, Energie und Wasser und verursacht enormes Tierleid. Abflüsse von Massentierhaltungen und Weideflächen sind eine der Hauptursachen für die Verschmutzung unserer Flüsse und Seen und belasten diese mit Chemikalien, Antibiotika, Bakterien und Viren. Studien haben gezeigt, dass Tierabfälle giftige Chemikalien freisetzen, die bei Menschen entzündliche, immunologische, reizende und neurochemische Probleme verursachen können. Land für den Anbau von Futterpflanzen für Tiere zu nutzen, ist äusserst ineffizient. Es benötigt fast 20 Mal weniger Land, um jemanden auf einer pflanzlichen (veganen) Ernährung zu ernähren, als einen Fleischesser, da die Pflanzen direkt konsumiert werden, anstatt an Tiere verfüttert zu werden.

#### **8. Fleischkonsum kann das Verhalten verändern**

Die Energie des Missbrauchs und der Angst des Tieres wird im Gewebe gespeichert (15). Stress verändert nicht nur die Proteinzusammensetzung und verringert Vitamine und Mineralstoffe, sondern es gibt auch einen klaren Zusammenhang zwischen dem Konsum von tierischen Produkten und Aggression (16). Unsere Endothelzellen, die die Blutgefässe auskleiden, produzieren ein sehr wichtiges Gas namens Stickstoffmonoxid. Dieses Stickstoffmonoxid (NO) hilft dem Blut, reibungslos zu fließen, und wenn wir Nahrungsmittel essen, die reich an gesättigten tierischen Fetten sind, wie Fleisch und Milchprodukte, werden diese Zellen beschädigt und die Stickstoffmonoxidproduktion nimmt ab. Wissenschaftler haben

kürzlich entdeckt, dass ein Rückgang des Stickstoffmonoxids auch mit einem Rückgang des Serotonins, des „Wohlfühlhormons“, zusammenhängt, und dieser Mangel an essentiellm Serotonin zu aggressivem Verhalten führen kann (16). Daher könnte man sagen, überträgt sich die Angst beim Schlachten auf den Konsumenten.

## **Warum wir Milchprodukte an der Paracelsus Klinik vermeiden:**

### **1. Hauptallergen**

Das Kuhmilchprotein ist für die meisten Menschen in der westlichen Welt das erste fremde Protein, dem unser Körper ausgesetzt ist. Ab dem Zeitpunkt des Abstillens werden oft Kuhmilch und andere Milchprodukte täglich konsumiert. Daher ist eine Milchallergie ein häufiges Phänomen, ohne dass viele davon wissen. Eine Allergie gegen Kuhmilch ist immer eine Immunreaktion auf die Proteinkomponenten in der Milch (Kasein, Lactalbumin und Lactoglobulin). Nicht zu verwechseln mit einer Intoleranz gegenüber dem Milchzucker der Milch (Laktoseintoleranz), ist eine allergische Reaktion gegen fremde Proteine nicht auf einen Enzymmangel zurückzuführen. Eine oft versteckte Kuhmilchallergie (IgG4-Reaktion) hat grosse immunologische Auswirkungen, da sich 80% des Immunsystems im Magen-Darm-Trakt befindet und somit durch die allergische Reaktion abgelenkt werden kann (17).

### **2. Unverhältnismässig hoher Ca-Gehalt**

Kuhmilch enthält viel Kalzium, aber kaum Magnesium. Für eine optimale Kalziumaufnahme sollte ein 2Ca/Mag-Verhältnis vorliegen, das Milchprodukte nicht liefern. Neben Kalzium enthält Kuhmilch auch einen hohen Phosphorgehalt, was die Aufnahme von Kalzium noch schwieriger macht. Eine phosphorreiche Ernährung senkt automatisch die Fähigkeit, Kalzium aufzunehmen. Andererseits enthalten pflanzliche, kalziumreiche Lebensmittel wie grünes Blattgemüse wenig Phosphor und viel Magnesium und sind daher viel besser geeignet, Kalzium zu liefern als Kuhmilch.

### **3. Hochverarbeitet**

Im Gegensatz zur übermässigen Werbung der Milchindustrie als natürliches Produkt, ist Kuhmilch eines der am meisten verarbeiteten hochindustriellen Lebensmittel. Es beginnt mit dem, was die Kühe gefüttert und injiziert bekommen. Von Antibiotika und Impfstoffen bis hin zu Wachstumshormonen und mit Aflatoxin (schlimmstes Karzinogen) belastetem Getreide usw. Darüber hinaus wird Milch homogenisiert, pasteurisiert und UHT (ultrahoherhitzt), um bakterielle Verunreinigungen (Eiter) von Kuheuterinfektionen zu minimieren, die durch unrealistisch hohe Milcherträge und unhygienische Bedingungen verursacht werden.

### **4. Schwangerschaftshormone in der Milch**

Um kontinuierlich Milch zu produzieren, müssen Kühe jedes Jahr befruchtet werden. Daher stammt die Milch meist von trächtigen Kühen mit enthaltenen Schwangerschaftshormonen (18,19). Zudem ist Milch für Kälber gedacht, um sehr schnell zu wachsen und enthält daher natürlicherweise Wachstumshormone wie z. B. IGF I (Insulin-like Growth Factor-1), was zu vielen hormonbasierten Krebserkrankungen führen kann (20,21). Zum Beispiel haben männliche Milchtrinker ein 32% höheres Risiko an Prostatakrebs zu erkranken und auch ein erhöhtes Risiko, männliches Brustgewebe (Gynäkomastie) zu entwickeln (22).

## **Warum wir bei Paracelsus Gluten vermeiden:**

An der Paracelsus Klinik Lustmühle legen wir grossen Wert auf eine langfristige Genesung unserer Patienten. Das bedeutet manchmal eine anfängliche strenge Ernährungsumstellung. Indem wir während der Behandlung eine glutenfreie Diät empfehlen, können wir den Darm und das Immunsystem entlasten.

Weizen, die häufigste Glutenquelle, stellt mehrere gesundheitliche Bedenken dar, insbesondere für chronisch Kranke. Nachfolgend wird erklärt, warum wir Gluten meiden und einen glutenarmen Lebensstil befürworten:

### 1. Allergische Eigenschaften

Gluten ist eines der Hauptallergene, welches bei vielen Menschen unerwünschte Reaktionen auslösen kann. Das Protein im Weizen ist schwer verdaulich und kann das Immunsystem ablenken und überlasten. Für diejenigen mit chronischen Erkrankungen kann dieser zusätzliche Stress ihre Gesundheitsprobleme verschlimmern.

### 2. Verdauungsgesundheit

- **Schwer verdaulich:** Die Proteine im Weizen, einschliesslich Gluten, sind schwer zu verarbeiten. Eine unvollständige Verdauung kann zu verschiedenen gastrointestinalen Problemen führen.
- **Schädigung der Schleimhäute:** Gluten kann die Schleimhaut der Darmwände schädigen und zu einer erhöhten Darmdurchlässigkeit führen, was allgemein als Leaky-Gut-Syndrom bekannt ist.
- **Durchlässiger Darm:** Eine geschädigte Schleimhaut bedeutet, dass Toxine, halbverdaute Nahrung, fremde Proteine und anderen schädlichen Substanzen in den Blutkreislauf gelangen, was allergische Reaktionen und Entzündungen und eine Vielzahl von Gesundheitsproblemen auslösen kann, insbesondere bei chronisch Kranken.

### 3. Kontaminanten und Toxine

- **Schimmel und Mykotoxine wie Aflatoxin:** Weizen, der in Silos gelagert wird, ist anfällig für Schimmelbildung, die u.a. Aflatoxine produzieren kann. Aflatoxine gehören zu den stärksten bekannten Toxinen und können ernsthafte Gesundheitsprobleme verursachen, einschliesslich Leberschäden und Krebs (23).
- **Glyphosatrückstände:** Illegale Praktiken wie die Verwendung von Glyphosat zur Reifung von Weizen führen dazu, dass über 70 % des globalen Weizens Rückstände dieses Herbizids enthalten (24). Glyphosat hat neurotoxische Wirkungen und wurde mit zahlreichen Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht, darunter Krebs und endokrinen Störungen (25).

### 4. Moderner Weizen und Glutengehalt

Durch selektive Züchtung hat sich der Glutengehalt im modernen Weizen im Vergleich zu traditionellen Sorten erhöht. Weizen hat, im Vergleich zu anderen Getreiden, die dramatischsten Veränderungen durchlaufen, mit einem durchschnittlich 20-30 % höheren Gehalt an Gluten im Vergleich zu traditionellen Sorten (26). Dieser höhere Glutengehalt kann schwerer verdaulich sein und könnte zur Zunahme von Gluten Intoleranzen und Zöliakie beitragen (26).

### 5. Neurotoxische Effekte

Einige Forschungen legen nahe, dass Gluten als Neurotoxin wirken und möglicherweise zu mentalen und neurologischen Störungen wie Autismus beitragen kann (27). Dies ist besonders besorgniserregend für Personen mit chronischen Erkrankungen, die bereits vorbelastet sein könnten.

### Optimale Ernährungsroutinen und Lebensstil

Die Paracelsus Entlastungsdiät wird mit einer strikten Routine empfohlen, die individuell auf die Bedürfnisse der Patienten abgestimmt ist, um eine optimale Verdauung und gastrointestinale Gesundheit zu gewährleisten:

- **Drei Mahlzeiten pro Tag:** Halten Sie sich an drei (oder weniger) Mahlzeiten pro Tag, um die Verdauung und Nährstoffaufnahme zu unterstützen.
- **Gut kauen:** Richtiges Kauen fördert die Verdauung und sorgt für eine bessere Nährstoffaufnahme.
- **Kein rohes Essen nach dem Mittagessen:** Der Verzehr von rohen Lebensmitteln früher am Tag unterstützt eine bessere Verdauung und reduziert die Fermentation und Fäulnis im Darm.
- **Bitterstoffe:** Die Einbeziehung von bitteren Kräutern und Gemüsen in Ihre Mahlzeiten und Tees fördert die Verdauungsgesundheit, indem sie Verdauungsenzyme und Galle stimulieren.
- **Toxine im Alltag reduzieren:** Kosmetik, Hygieneprodukte, Waschmittel, Kleidung, Chemikalien, Reinigungsmittel.
- **Achtsame Bewegung, Atmung und Denken:** Mind-Body Praktiken balancieren das autonome Nervensystem, stimulieren den Lymphfluss und stärken Leber, Nieren und Lungen.

Diese Routinen sind darauf ausgelegt, die Verdauungsgesundheit zu optimieren, sicherzustellen, dass der Körper nahrhafte Lebensmittel aufnehmen kann und übermäßige Fermentation und Fäulnis im Dickdarm zu minimieren.

Die Paracelsus Entlastungsdiät ist mehr als nur ein Ernährungsplan; sie ist ein umfassender Ansatz für die Gesundheit, die die Entgiftung unterstützt, den Darm- und Immunfunktion verbessert und die Regeneration fördert. Die Ernährung und die empfohlene Essensroutine wird immer individuell und alltagsgerecht angepasst und mit vielen Tipps und Rezepten ausgearbeitet. Sie dient besonders für chronisch kranke Patienten, bessere Gesundheitsergebnisse zu erzielen und die Behandlungen in unserer Klinik zu unterstützen.

Ihr Wohlergehen liegt uns am Herzen und wir versuchen Sie langfristig zu ermächtigen, Ihre Gesundheit wieder selber in die Hand zu nehmen. Wenn Sie Fragen haben oder eine persönliche Ernährungsberatung benötigen, zögern Sie bitte nicht, sich an uns zu wenden.

Mit freundlichen Grüßen,  
Sonja Lewandowski, PhD  
Sonja Bacus

### Referenzen:

- 1) Risebrough R. W. et al.. DDT Residues in Pacific Sea Birds: A Persistent Insecticide in Marine Food Chains. *Science*, 1968;159(3816), 1231-1232.
- 2) Bouvard V. et al. Carcinogenicity of consumption of red and processed meat. *The Lancet Oncology*, 2015;16(16), 1599-1600.
- 3) Hughes R et al. Protein degradation in the large intestine: relevance to colorectal cancer. *Curr Issues Intest Microbiol*, 2000 Sept; 1(2): 51-8.
- 4) Kaur H., Das C., Mande S. In Silico Analysis of Putrefaction Pathways in Bacteria and Its Implication in Colorectal Cancer. *Frontiers in Microbiology*. 2017: 08. 10.3389/fmicb.2017.02166.
- 5) Institute of Medicine. (2005). *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients)*. Washington, DC: The National Academies Press.
- 6) Herter J. et al. Dietary Acid Load Correlates with Serum Amino Acid Concentrations after a Four-Week Intervention with Vegan vs. Meat-Rich Diets: A Secondary Data Analysis. *Nutrients*. 2023 Jun 28;15(13):2942.
- 7) Mariotti F., Gardner C. D. Dietary Protein and Amino Acids in Vegetarian Diets-A Review. *Nutrients*, 2019; 11(11), 2661.
- 8) Melina V., Craig W., Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J of Aca of Nut and Diet*, 2016; 116(12), 1970-1980.
- 9) McDougall J. Plant foods have a complete amino acid composition. *Circulation*. 2002 Jun 25;105(25):e197.
- 10) Dzutsev A. et al. Microbes and Cancer. *Annu Rev Immunol*. 2017 Apr 26;35:199-228.



- 11) N Rizzo, K Jaceldo-Siegl, J Sabate, G E Fraser. Nutrient Profiles of Vegetarian and Nonvegetarian Dietary Patterns. *Journal of Academy of Nutrition and Dietetics*. 2013 Dec;113(12):1610–1619.
- 12) Vallianou NG et al. Influence of protein intake from haem and non-haem animals and plant origin on inflammatory biomarkers among apparently-healthy adults in Greece. *J Health Popul Nutr*. 2013 Dec;31(4):446-54.
- 13) J Hunnicutt, K He, P Xun. Dietary iron intake and body iron stores are associated with risk of coronary heart disease in a meta-analysis of prospective cohort studies. *J Nutr*. 2014 Mar;144(3):359-66
- 14) T K Lam, M Rotunno, B M Ryan, A C Pesatori, P A Bertazzi, M Spitz, N E Caporaso, M T Landi. Heme-related gene expression signatures of meat intakes in lung cancer tissues. *Mol Carcinog*. 2014 Jul;53(7):548-56.
- 15) Küchenmeister U, Kuhn G, Ender K. Preslaughter handling of pigs and the effect on heart rate, meat quality, including tenderness, and sarcoplasmic reticulum Ca(2+) transport. *Meat Sci*. 2005 Dec;71(4):690-5.
- 16) Chiavegatto S, Nelson RJ. Interaction of nitric oxide and serotonin in aggressive behavior. *Horm Behav*. 2003 Sep;44(3):233-41.
- 17) Wiertsema SP et al. The Interplay between the Gut Microbiome and the Immune System in the Context of Infectious Diseases throughout Life and the Role of Nutrition in Optimizing Treatment Strategies. *Nutrients*. 2021 Mar 9;13(3):886.
- 18) Maruyama K, Oshima T, Ohyama K. Exposure to exogenous estrogen through intake of commercial milk produced from pregnant cows. *Pediatr Int*. 2010;52(1):33-8.
- 19) Malekinejad H, Rezabakhsh A. Hormones in Dairy Foods and Their Impact on Public Health - A Narrative Review Article. *Iran J Public Health*. 2015 Jun;44(6):742-58.
- 20) Melnik BC, John SM, Carrera-Bastos P, Cordain L, Leitzmann C, Weiskirchen R, Schmitz G. The Role of Cow's Milk Consumption in Breast Cancer Initiation and Progression. *Curr Nutr Rep*. 2023 Mar;12(1):122-140.
- 21) Melnik BC, John SM, Carrera-Bastos P, Cordain L. The impact of cow's milk-mediated mTORC1-signaling in the initiation and progression of prostate cancer. *Nutr Metab (Lond)*. 2012 Aug 14;9(1):74.
- 22) Ganmaa D, Sato A. The possible role of female sex hormones in milk from pregnant cows in the development of breast, ovarian and corpus uteri cancers. *Med Hypotheses*. 2005;65(6):1028-37.
- 23) Ostry V., Malir F., Toman J., Grosse Y. Mycotoxins as human carcinogens- the IARC Monographs classification. *Mycotoxin Res*. 2017;33:65–73.
- 24) Grau D et al. Quantifiable urine glyphosate levels detected in 99% of the French population, with higher values in men, in younger people, and in farmers. *Environ Sci Pollut Res Int*. 2022 May;29(22):32882-32893.
- 25) Kadžienė G. et al. Oilseed Rape, Wheat, and Barley Grain Contamination as Affected by Different Glyphosate Usage. *Plants (Basel)*. 2023 Mar 16;12(6):1335.
- 26) Van den Broeck H. C. et al. Presence of celiac disease epitopes in modern and old hexaploid wheat varieties: wheat breeding may have contributed to increased prevalence of celiac disease. *Theoretical and Applied Genetics*, 2010; 121, 1527-1539.
- 27) Lau NM et al. Markers of Celiac Disease and Gluten Sensitivity in Children with Autism. *PLoS One*. 2013 Jun 18;8(6):e66155.