

Dr. med. Klaus Karsch
Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren
87660 Irsee, Klosterring 13
www.naturheilpraxis-karsch.de

Allgemeine Stoffwechseltherapie

Ein Leitfaden für interessierte Patienten
Zusammengestellt von
Dr. med. Klaus Karsch

Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG	2
DAS STOFFWECHSEL - LABOR	2
ALLGEMEINE RICHTLINIEN ZUR RBTI—THERAPIE.....	3
RUHEPHASEN UND STRESS.....	3
KÖRPERLICHE ÜBUNGEN · KÖRPERREINIGUNG UND ZAHNPFLEGE	3
HEILUNGSKRISEN	3
DAS RBTI—THERAPIE UND DIÄT-PROGRAMM	3
ENTLASTUNGSTAGE	3
EINLÄUFE UND COLON-HYDROTHERAPIE	4
DARMREINIGUNGSPROGRAMM	4
TRINKKUREN	4
ENTMINERALISIERTES WASSER	4
ZITRONEN - WASSER	4
SPEZIELLE TEES.....	4
ERGÄNZUNGSSTOFFE	5
NAHRUNGSMITTEL	5
EINFÜHRUNG IN DIE NAHRUNGSMITTEL	5
NAHRUNGSMITTEL IM RAHMEN DER RBTI-DIÄT	6
PROTEINE	6
KOHLENHYDRATE	6
FETTE UND ÖLE	6
SÄURE-BASEN-VERHÄLTNIS DER LEBENSMITTEL	6

EINLEITUNG

Die RBTI - Therapie beruht auf der "Biological Theory of Ionisation" von Dr. Carey Reams, welche die Gewinnung von Energie aus Nahrungsmitteln physikalisch-chemisch beschreibt. Im Mittelpunkt der RBTI-Therapie steht daher ein spezielles Diät- und Ernährungsprogramm, das eine optimale Energiegewinnung aus der Nahrung zum Ziel hat. Nahrungsmittel aufzunehmen, die eine optimale Energieversorgung und Energiebilanz des Körpers gewährleisten, ist die Basis für unsere Gesundheit.

Nahrungsmittel, die für den Körper Stress verursachen, verbrauchen Energie und führen zu Energieverlust des Körpers. Mit den Worten von Dr. Carcy Reams ausgedrückt:

"Krankheit beginnt an dem Tag, an dem der Körper mehr Energie verbraucht als er aufnimmt"

Das RBTI-Diätprogramm ist ein Weg zu dem Ziel, die Energiebilanz des Körpers zum Positiven zu wenden und die Reserveenergie des Körpers wieder aufzubauen, es ermöglicht dem Körper, seine Energie durch die Verbesserung der Körperchemie und des Stoffwechsels zu steigern.

Das Diät-Programm wird **speziell auf die Bedürfnisse des einzelnen Patienten abgestimmt**, es wird individuell für diesen zusammengestellt. Dieses individuelle Diät-Programm kann für andere mit einer anderen Erkrankung und damit einer anderen Stoffwechselsituation ungeeignet sein! Was für den einen lebenswichtig ist, kann für jemand anderen schädlich sein! Wenn man dieses Diät-Programm in Erwägung zieht, ist es wichtig, es vollständig durchzuführen.

Grundlage für die Erstellung des Diät-Programms ist die sogenannte Stoffwechsel-Formel oder Gleichung, die die individuelle Stoffwechselsituation des Patienten widerspiegelt, Dazu werden aus dem Urin und Sputum des Patienten mittels eines Stoffwechsellabors 7 verschiedene Parameter bestimmt. Außerdem werden für das Diät-Programm auch noch andere Faktoren berücksichtigt wie Alter, Größe, Gewicht, Geschlecht und eventuell eine Augendiagnose, um das Gesamtbild zu vervollständigen,

Nochmals:

- Es gibt keine 2 gleichen Kuren!
- Jeder bekommt den auf seinen/ihren Stoffwechsel abgestimmten Therapieplan
- Ändert sich der Zustand des Patienten, ändert sich auch die Diät

DAS STOFFWECHSEL - LABOR

Die Stoffwechsel-Labor-Untersuchung (Bestimmung der 7 Urin- und Speichelparameter) sollte 2 oder maximal 3 Stunden nach der Mahlzeit (am besten nach dem Frühstück, eventuell auch nach dem Mittagessen) durchgeführt werden, wobei man seine normale Essgewohnheit beibehalten und nicht in Hinblick auf den Test verändern soll. In diesen 2-3 Stunden zwischen Essenseinnahme und Labor darf nichts, aber auch gar nichts in den Mund genommen werden, also auch keine kleinen Snacks, Kaugummi, Getränke, auch keine Zigaretten, Der Test wird mit frischem Urin und Speichel durchgeführt.

Ein Zeitraum von weniger als 2 Stunden nach Nahrungsaufnahme liefert verfälschte Werte. Eine Zeitspanne länger als 4 Stunden nach Nahrungsaufnahme ist ebenso ungünstig, denn dann ergeben sich Veränderungen der Werte durch Hunger.

Das Stoffwechsellabor dient dazu, herauszufinden, was der Körper mit der Nahrung macht, wie er sie verarbeitet, 1 Stunden nach dem Essen sollten die Nahrungsmittel so ver-stoff-wechselt worden sein, daß die Körperchemie wieder ihren normalen Weg läuft, d. h. daß keine Abhängigkeit der Werte von der Art der aufgenommenen Nahrung mehr besteht. Je stärker der Körper ist, um so

stabiler ist die Gesamtkörperchemie; je schwächer der Organismus ist und je schwächer die Körperchemie ist, um so leichter sind die Werte durch äußere Einflüsse verschiebbar.

ALLGEMEINE RICHTLINIEN ZUR RBTI—THERAPIE

RUHEPHASEN UND STRESS

Während der Diät sind ausreichende **Ruhephasen** - mindestens 1 Stunde täglich - essentiell für den Erfolg der RBTI · Therapie. Es ist wichtig, daß man **Belastungen** soweit wie möglich reduziert, denn der Körper kann sich nicht selbst regenerieren, wenn er ständig von einer Krise in eine andere fällt, egal ob durch physische oder geistige Überanstrengung oder durch emotionale Überstimulation. Energie, die durch Belastung verbraucht wird, geht dem Körper verloren. Auch Verwirrung führt zu Belastung deshalb sollte man in seine täglichen Aktivitäten einen Rhythmus hineinbringen. Man sollte es vermeiden, Substanzen zu sich zu nehmen, die wie Gift wirken und für den Körper eine Belastung verursachen.

KÖRPERLICHE ÜBUNGEN · KÖRPERREINIGUNG UND ZAHNPFLEGE

Bewegung im Freien an der frischen Luft ist während der Kur sehr wichtig. Es dürfen jedoch keine energieverbrauchenden Tätigkeiten sein, d. h. man darf dabei nicht außer Atem geraten oder sich danach erschöpft fühlen. Auch auf eine gründliche Zahnpflege wird großer Wert gelegt. Körperreinigungs- und Pflegeprodukte werden Ihnen speziell empfohlen. Ein guter Energiefluss in der Wirbelsäule ist Voraussetzung für eine korrekte Steuerung des Stoffwechsels jeder einzelnen Zelle durch das Gehirn.

HEILUNGSKRISEN

Heilungskrisen sind ein Wendepunkt bei einer Krankheit. Da sich der Körper während der Diät selbst regeneriert - durch Ausscheidung und Reinigung - kommt es von Zeit zu Zeit zu einem Entzug oder Heilungskrisen. Da der Körper durch die Diät und die Verbesserung der Körperchemie an Energie gewinnt, ist er in der Lage, tiefen, festsitzenden Zellabfall abzustößen. Damit dieser vom Körper ausgeschieden werden kann, muß er aber das Blut und das Lymphsystem passieren und der Körper reagiert auf diese Gifte, bevor sie den Körper verlassen. Heilungskrisen zeigen also an, daß im Körper abgelagerte Gifte, die chronische Krankheiten verursachen, ausgeschieden werden. Alle chronischen Krankheiten müssen in einen akuten Zustand gebracht werden, der sich körperlich als Heilungskrise ausdrückt, und durch diese Krise vom Körper ausgeschieden werden. Jeder Ausscheidungsprozess, der in der Vergangenheit durch die Einnahme von unverträglichen Nahrungsmitteln, Drogen oder zu viel Arbeit unterdrückt wurde, wird in der Heilungskrise wieder erlebt.

DAS RBTI—THERAPIE UND DIÄT-PROGRAMM

ENTLASTUNGSTAGE

Jede RBTI-Therapie wird mit Entlastungstagen sprich: "Fast" eingeleitet. Das Fasten stimmt den Stoffwechsel um und unterstützt die Ausscheidung von giftigen Substanzen aus dem Körper. Es führt zu einer Durchspülung der Körperorgane und erhöht in der Folge die Energieaufnahme aus der Nahrung. Die Fast sollte eine völlige Erholungsphase sein, man sollte sich während dieser Zeit viel Ruhe gönnen.

Es gibt verschiedene Arten der Fast, die geeignete Form wird auf Grund der Stoffwechselsituation

und des Allgemeinzustandes des Patienten ausgewählt. Am häufigsten indiziert ist die sogenannte " 6-Stunden-Fast" oder die " 3-Tage-Fast ".

EINLÄUFE UND COLON-HYDROTHERAPIE

Einläufe unterstützen die Ausscheidung von Giften und Abfallstoffen aus dem Darm. Mit Hilfe der Colon- Hydro- Therapie werden noch effektiver Ablagerungen von den Darmwänden abgelöst. Im Rahmen unserer Stoffwechseltherapie können je nach Indikation den Einläufen verschiedene, vom Arzt verordnete Zusätze zugefügt werden.

DARMREINIGUNGSPROGRAMM

Die Stoffwechsel-Formel erlaubt eine Aussage über den Zustand des Darms und darüber, ob zusätzlich zu den übrigen Maßnahmen eine Darmreinigung durchgeführt werden sollte. Mit Hilfe des hierfür speziell entwickelten Darmreinigungsprogramm werde Darmparasiten zerstört und der Darm von deren Giften gereinigt. Es besteht aus der Einnahme von pflanzlichen und mineralischen Therapeutika und ist kombiniert mit einer mechanischen Darmreinigung über Einläufe und Colen-Hydrotherapie.

TRINKKUREN

ENTMINERALISIERTE5 WASSER

Entmineralisiertes Wasser ist Wasser, das in Dampf verwandelt wurde, so daß alle Unreinheiten zurückgelassen werden; beim Kondensieren wird es dann wieder in pures Wasser verwandelt. Es ist das einzige Wasser, das frei von allen Unreinheiten ist. Aufgrund seiner " Leere " ist es in hohem Maße befähigt, Giftstoffe aufzunehmen und auszuspülen. Dabei ist eine auf den Patienten abgestimmte Dosierung unbedingt zu beachten. Es wird meist als Tee verarbeitet oder in Form von Zitronenwasser eingesetzt und nur in Kombination mit einer hohen und gezielten Mineraliensubstitution.

Achtung: Das handelsübliche destillierte Wasser, das man auch für Dampfbügeleisen verwendet, ist für diesen Zweck hochgradig ungeeignet!

Vorsicht: Entmineralisiertes Wasser kann bei oraler Einnahme die Zellen nicht zerreißen, weil es im Magen mit den Magensäfte vermischt wird. Entmineralisiertes Wasser darf nicht rektal verwendet werden, also nicht für Einläufe.

ZITRONEN - WASSER

Zitrone und Wasser im richtigen Verhältnis dienen dazu, die Verdauungssäfte zu stärken und ein Aufschließen der Nahrung zu ermöglichen. Dies ist die Grundvoraussetzung dafür, daß Energie aus der Nahrung gewonnen werden kann. Das Zitronenwasser dient als Medikament, das bei einer bestimmten Stoffwechselsituation eingesetzt wird. Trotz seines sauren Geschmack wirkt es im Körper nicht säuernd, sondern kann im Gegenteil den pH-Wert des Körpers stabilisieren.

SPEZIELLE TEES

Die von uns verwendeten Kräuterteemischungen beziehen sowohl Rezepte aus unserer Volksmedizin als auch aus den neuesten Forschungen über Phytotherapie mit ein.

DAS GRÜNE GETRÄNK

Das Grüne Getränk enthält viele Vitamine, Mineralien, Enzyme und Chlorophyll. Das Grüne

Getränk fordert die Entgiftungsfunktion der Leber und aktiviert die Bauchspeicheldrüse. Es reguliert somit den Blutzuckerspiegel, ist gut für den Darm und das darin enthaltene Chlorophyll (Blattgrün) wirkt als natürliches Schmerzmittel. Es wird in der Regel zweimal täglich getrunken, wenn es im Diät- und Therapieplan angegeben ist. Für das Grüne Getränk können im Prinzip alle grünen Gemüse und "Kräuter" verwendet werden. Welchen Gemüsen der Vorzug gegeben werden soll, hängt von der Stoffwechselsituation des Patienten ab und wird vom Arzt angegeben. Das Grüne Getränk muß immer frisch zubereitet werden, da es innerhalb von 20 Minuten seine Wirkung verliert, Am besten presst man die Grünen Gemüse und Blattgemüse in einem Entsafter oder einer Weizengraspresse aus.

ERGÄNZUNGSSTOFFE

Die Einnahme von Ergänzungsstoffen - Mineralien, Vitaminen, Enzymen - während der Diät ist unabdingbar. Prinzipiell werden alle Ergänzungsstoffe zusammen mit den Mahlzeiten eingenommen und sollen nicht (wie allgemein üblich) mit Getränken hinunter gespült werden. Am leichtesten ist es, das Essen ausgiebig zu kauen, bis im Mund ein gut eingespeicherter Speisebrei entsteht und dann die Tabletten oder Kapseln zusammen mit diesem Speichelbrei hinunterzuschlucken. Milch oder Suppe zählen auf Grund ihrer öligen Basis nicht zu Getränken und können somit ebenso als "Gleitmittel" für die Einnahme der Ergänzungsstoffe verwendet werden. Welche Ergänzungsstoffe eingenommen werden müssen, wann sie eingenommen werden müssen und wie sie eingenommen werden müssen, geht aus dem individuellen Supplemente-Plan hervor, der jeden Patienten zu Beginn der RBTI-Diät und -Therapie zusammengestellt wird und der speziell auf die Stoffwechselsituation des Patienten abgestimmt ist.

NAHRUNGSMITTEL

EINFÜHRUNG IN DIE NAHRUNGSMITTEL

Nahrung muss lebensnotwendige Energie enthalten und der Körper muss in der Lage sein, sie aufzunehmen. Um dies zu gewährleisten, sollte der größte Anteil der Ernährung aus natürlichen frischen Lebensmitteln bestehen. Gefrorene Nahrungsmittel haben schon eine geringere Qualität und sollten nur zu einem kleinen Prozentsatz auf dem Speiseplan stehen. Konserven haben die geringste Qualität und sollten mehr oder weniger ganz von der Einkaufsliste gestrichen werden. Konserven können zwar noch Mineralien tiefem, aber die meisten Vitamine werden durch den Konservierungsprozeß zerstört. Die besten Nahrungsmittel sind die, die an Ort und Stelle in einem guten, mineralhaltigen Boden angebaut werden und natürlich reifen. Selbst das beste Nahrungsmittel beginnt seinen Nährwert zu verlieren, sobald es geerntet ist. Schlechte Behandlung steigert diesen Verlust, Es gibt keine Möglichkeit, schlechte Nahrungsmittel durch Zubereitung zu verbessern. Wenn die Nährstoffe nicht von Anfang an vorhanden sind, ist die Nahrung nur magenstoppfend. Somit ist es ein "Muß", die bestmögliche Qualität einzukaufen, diese dann vorsichtig zu lagern, richtig zuzubereiten und sowohl rohe als auch schonend gekochte Nahrungsmittel zu verwenden. Es sollte eine breite Auswahl an Gemüsen und Früchten verwendet werden. Gemüse sollte leicht gedünstet werden, kräftig in der Farbe bleiben und leicht knackig gegessen werden. Wenn die Farben matt werden oder die Nahrungsmittel weich und matschig werden, verlieren sie viel vom Nährwert. Die Mineralstoffe in Früchten und Gemüsen sind die Elemente, aus denen sich unser Körper zusammensetzt. Wenn die Zufuhr von Mineralstoffen und Vitaminen nicht in ausreichenden Mengen durch diese Nahrungsmittel gewährleistet ist, ist es notwendig, Zusätze gemäß der Gleichung einzunehmen.

NAHRUNGSMITTEL IM RAHMEN DER RBTI-DIÄT

Neben diesen allgemeinen Bemerkungen zu Nahrungsmitteln sind im Rahmen der RBTI-Diät noch weitere . spezielle Kriterien bei der Auswahl der Nahrungsmittel zu berücksichtigen.

PROTEINE

Für die RBTI-Diät werden vorrangig pflanzliche Proteine aus Gemüse, Früchten, Nüssen und Samen empfohlen. Der Tagesbedarf an Proteinen beträgt für Männer 60-75 g. für Frauen 50-60 g. Um die Proteinzufuhr zu decken, sollten pro Mahlzeit mindestens 3 proteinreiche pflanzliche Nahrungsmittel verwendet werden. Einen Überblick über den Proteingehalt der Nahrungsmittel gibt der Gesamternährungsplan. Tierische Eiweiße sind in der Regel für die meisten Menschen wichtige Kraftreserven. Bei bestimmten Krankheiten allerdings, z. B. Tumorkranken, ist eine zeitweilige vegetarische Kost sehr geeignet, die Stoffwechsellvorgänge wieder in Ordnung zu bringen, Allerdings muss dann der Eiweißbedarf über massive Gabe von pflanzlichem Eiweiß, auch in Form von Medikamenten (z. B. Reis-Protein) gedeckt werden. Viele Fleischsorten - zu viel genossen - übersäuern den Körper und lassen dadurch die Stoffwechsellvorgänge zu schnell ablaufen. In jedem Fall gilt für alle unsere Stoffwechsellkuren folgende Regel: Nach 14:00 Uhr soll man keine tierische Eiweiße essen. Da tierische Eiweiße eine lange Verdauungszeit haben, führt das Essen von tierischen Eiweißen nach 14:00 Uhr dazu, dass diese Nahrung über Nacht im Verdauungstrakt liegen bleibt, der Körper auch Nachts noch Energie für die Verdauung aufbringen muss, anstatt sich zu regenerieren und die Abfallprodukte zurück ins Blut gelangen, so dass wir vergiftet und müde erwachen, Eine weitere Regel, die für alle Proteine gilt, ist : Die Proteine sollen immer als erstes bei der Mahlzeit gegessen werden. Da die Proteine am schwersten verdaulich sind, sollen sie als erstes an die Enzyme und Magensäure gelangen, bevor Gemüse und Kohlehydrate zugeführt werden.

KOHLENHYDRATE

Für Patienten, die auf Gewichtsreduktion gesetzt sind, ist es zudem wichtig, sich auf kohlenhydrat — und stärke arme Nahrungsmittel zu beschränken, Selbst bei Gemüse findet man stärke reiche und stärke arme Gemüse. Auch hier gibt der Gesamternährungsplan Auskunft über den Kohlenhydratgehalt der einzelnen Nahrungsmittel.

FETTE UND ÖLE

Während der Kur werden nur kalt gepresste Öle verwendet, je nach Stoffwechselformel

SÄURE-BASEN-VERHÄLTNIS DER LEBENSMITTEL

Neben den allgemeinen Auswahlkriterien der Nahrungsmittel nach ernährungstechnischen Gesichtspunkten - hochwertige Qualität, Mineral- und Vitaminreichtum - ist es im Rahmen der RBTI-Diät zusätzlich sehr wichtig, dass das Säure-Basen-Verhältnis der verschiedenen Menüs das individuelle Säuren-Basen-Verhältnis des Patienten ausgleicht und zur Balance führt. So sollte der, dessen Körperchemie zu sauer ist, für seine Menüs vorwiegend alkalisierende Nahrungsmittel auswählen (ca. 80% alkalische und 10% saure) und der, dessen Körperchemie zu alkalisch ist, diese durch die Auswahl von neutralen bis sauren Nahrungsmitteln ausgleichen. Individuelle Kur mit Kräutern und Nahrungsmitteln aus unserer Region Während der Stoffwechsellkur wird Wert darauf gelegt, daß die ausgewogene Kost so weit wie möglich mit heimischen Nahrungsmitteln gedeckt wird. In ca. 4wöchigen Abstand sollte eine Überprüfung der Laborwerte stattfinden, um die Kurmaßnahmen einer möglicherweise veränderten Situation anpassen zu können.

Ein langes Leben in Gesundheit ist für immer mehr Menschen ein erreichbares Ziel.