**Die Rolle von Zucker und die 21h-Fasten Methode**

Eine kurze Erklärung, damit ihr seht, wie wichtig in mindestens 80% der Krebserkrankungen dieser "Zucker Aspekt" ist:

In der gesunden Zelle läuft der Stoffwechsel unter Gegenwart von Sauerstoff in den Mitochondrien ab. In saurem Milieu ist Sauerstoff begrenzt bis gar nicht verfügbar, darum kippt der Stoffwechsel der Mitochondrien gegen Null.

*(Mitochondrien sind Energiefabriken der Zelle, recht autogene Organellen, die irgendwann in ferner Vergangenheit als Symbionten in die Zelle kamen, vermutet man.*)

Stattdessen beginnt außerhalb der Mitochondrien, im Zytoplasma ein Vorgang der mit "Gärung" sehr gut beschrieben werden kann, weil die Vorgänge weitestgehend unter Sauerstoffmangel bzw. Sauerstoffabwesenheit ablaufen. Die Vergärung von Zucker ist eine sehr ineffiziente Energiegewinnung. Also unwirtschaftlich! Es sind große Mengen Zucker erforderlich, um den Energiebedarf zu decken.

Um das zu bewerkstelligen, bildet die Krebszelle vermehrt Insulinrezeptoren aus. Während die gesunde Zelle meist nur über einen Insulinrezeptor verfügt, präsentieren Krebszellen bis zu Dreißig! Weiters werden durch Anforderung per Angiogenese (Gefäßneubildung) extra Blut-Leitungen zu den Krebszellen angelegt, um den ständigen Energiemangel auszugleichen.

Leitet man den Organismus nun an, vermehrt Ketonkörper zu bilden und die Energiebilanz mittels Ketonkörper und Fettsäuren durchzuführen, leiden zuerst die Krebszellen dabei, denn die können Ketonkörper nur bedingt verstoffwechseln. Manche gar nicht. Fettsäuren lassen sich ebenfalls nicht so einfach vergären.

Es gibt verschiedene Methoden, die Leber dazu zu bringen Ketonkörper herzustellen: durch entsprechende Nahrungszufuhr, bzw. das komplette Ausbleiben von Zucker und Stärke, ODER durch Fasten, wo aus den Protein und Fettreserven des Körpers Ketonkörperchen enzymiert werden.

In beiden Fällen hat die Krebszelle einen verminderten Stoffwechsel als Konsequenz. Es ist nämlich auch wichtig zu beachten, dass die Gärung vermehrt Milchsäure bildet, die der Krebszelle wenig anhaben kann, weil sie ohnehin sauer ist, aber die umliegenden Zellen schwächt, so dass sie entweder selbst auf Gärung umstellen müssen, oder infolge Energiemangel geschädigt werden und apoptieren (selbst-sterben). Das ermöglicht den Krebszellen eine leichtere Ausbreitung, bzw. Infiltration in umliegendes Gewebe.

Auf Zucker zu verzichten oder wenigstens bestmöglich zu reduzieren ist also im Krebsfalle ein besonderer Kunstgriff, der den Körper nicht wesentlich beeinträchtigt, aber die Krebszellen stark behindert. (und das wollen wir ja erreichen)

Durch unsere "wissenschaftliche" Ernährung mit den "fünf kleinen Mahlzeiten" oder den häufigen Zwischenmahlzeiten halten wir einen beständigen Zuckerspiegel aufrecht. Der Organismus hat also kaum Veranlassung, Ketonkörper zu bilden. Das darf er auch nicht, denn so lange Blutzucker an den Rezeptoren anliegt, wäre es fatal, wenn der Körper an seine Reserven geht. Dann wäre im Ernstfall nichts mehr da!

Also "verlernt" der Körper die Ketonproduktion, oder kommt zumindest aus der Übung. Dies kann man rückgängig machen, bzw. trainieren indem man mit kurzen Fastenzeiten die Ketonproduktion immer wieder anregt.

In unserer Vergangenheit gab es immer wieder kurzfristig viel Nahrung und dann mittelfristig oder gar langfristig weniger oder nichts. Damit kann unser Organismus sehr gut umgehen. Mit regelmäßig zu viel, hat er Probleme, denn das gab es zumindest die letzten 100.000 Jahre lang nicht.

Ich habe mir daher diese 24h Fasten Variante überlegt, weil ich in vielen Fällen Schwierigkeiten beim Fasten festgestellt habe, zu groß war der Heißhunger, wenn unvermutet das Essen eingestellt wurde. Wahrscheinlich bin ich auch nicht der Erste damit, aber ich habe so etwas noch nie gelesen oder gehört. Möglicherweise, weil man dabei erst am Abend etwas isst, und das gilt ja als besonders ungesund.

Dazu ist im Vorfeld wichtig zu wissen, dass es heute schon als belegt und bewiesen gilt, dass Parasiten wie Bakterien, aber vor allem Pilze die in uns schmarotzen, für viele Heißhungerattacken verantwortlich sind. Dabei sind einige Candida Arten besonders hinterhältig: sie verbrauchen zuerst unseren Zucker, so dass uns selbst weniger zur Verfügung steht. Die unmittelbare Folge ist Müdigkeit, und Abgeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Unterversorgung mancher Körperpartien und Organe.

Als zweiten schädlichen Aspekt ähneln manche Ausscheidungsprodukte dieser Pilze den Botenstoffen, die unser Gehirn von absinkendem Zuckerspiegel informieren. Je nach Menge der Pilze ist das Gehirn dann regelrecht geflutet von Botenstoffen, was Bestürzung und Heißhunger zur Folge hat. Regelrechte Fressattacken kann dieser Umstand auslösen.

Es ist also erforderlich, sich von Parasiten und schädigenden Mikroorganismen weitestgehend zu befreien, bevor man in Ruhe darangeht, eine Entgiftung durch Fasten herbeizuführen bzw. zu unterstützen. Dafür ist Chlordioxid bestens geeignet. Selbstversuchen und nach Berichten aus meiner Umgebung zufolge, reicht dafür schon eine Kur die aus langsamen Steigerungen besteht und etwa fünf bis sieben Tage dauert, und einem oder zwei Tagen, wo man die drei-Stunden Konzentration anwendet. (ich erkläre das in meinen Chlordioxid Videos (MMS/CDL) auf YouTube)

Positiver Nebeneffekt dieser Entgiftungs- und Fasten Methode ist, dass man so sehr leicht überflüssiges Gewicht abbauen kann, spielerisch, sozusagen, weil es nicht schwerfällt.

Dabei gehe ich nach folgender Überlegung vor:

**24h Fasten
(genaugenommen 23,5 Stunden)**

Wenn wir am Abend nicht zu spät essen, also etwa von 19 bis maximal 21h, bringen wir dadurch zwar den Blutzuckerspiegel hoch, dieser beginnt aber schon nach einigen Stunden zu sinken. Während unseres Schlafes, verursacht der sinkende Zuckerspiegel keine Unruhe im Gehirn, - dafür sorgen Melatonine und andere Hormone - schließlich soll der Mensch ja nicht aus dem Schlaf geweckt werden, um seinen Zuckervorrat aufzufüllen.

Der Schlaf ist daher Tag für Tag die längste Zeit, die wir ohne Nahrungszufuhr durchstehen, und das machen wir uns mit dieser Methode zunutze! Alles was dabei zum Grundumsatz an Zucker fehlt, wird aus Reserven gebildet. Der Grundumsatz ist jene Menge Energie, die wir in Ruhe, ohne besondere Anstrengungen benötigen, dabei verhindert der Organismus dass unser "Treibstoff" unter eine kritische Marke sinkt, in dem die Leber angehalten wird, aus Reserven wie Proteinen und Fetten, Ketonkörperchen zu bilden. Diese werden von den Zellen ähnlich dem Zucker verstoffwechselt. Meist wird bereits am Morgen bis zu einem Drittel des erforderlichen Energiebedarfes aus Reserven geschöpft. Weil jetzt kein rasch sinkender Zuckerspiegel da ist, wird auch kein Alarm ausgelöst, es gibt auch keinen Hunger oder Heißhunger.

Darum ist es so einfach, am Morgen nichts zu essen und so in das Fasten zu starten. Erinnern wir uns: Am Abend zuvor beeinflussen wir das morgendliche Hungergefühl, mit der Art der verzehrten Speisen!

Viele werden schon erlebt haben, dass sie am Morgen umso hungriger sind, je mehr und je später sie am Abend gegessen haben. Ganz klar! Der Zuckerspiegel war lange Zeit präsent, und der Organismus hatte es nicht nötig, die Reserven anzutasten, weil genug da war, vielleicht sogar für die ganze Nacht. Langsam fließende Zuckerlieferanten, wie Fleisch und Stärke, schnell gegessen, also verschlungen, können das bewirken. Am Morgen verursacht dann der sinkende Zuckerspiegel quälenden Hunger. Diesmal ist es aber die Bauchspeicheldrüse, die das Gehirn auffordert, für Nachschub zu sorgen. Ihr wisst also, was zu tun ist: nicht zu spät essen, nicht zu hastig schlingen, wenig oder keine Stärke, und wenig oder kein Zucker. Das macht alles leicht. Auch den Körper.

Im Laufe des Vormittages sinken die Reserven aus dem Zuckerangebot langsam weiter ab, während die Produktion der Ketonkörperchen zunimmt. Das heißt, der Organismus ernährt sich langsam aber stetig, mehr und mehr von Reserven. Wie verlieren Substanz. Das ist genau das, was wir erreichen wollen, um Schadstoffe und sogar Gifte abzubauen, frei zu setzen und los zu werden.

Wichtig ist der Tee. Es sollte ein Kräutertee sein, ungesüßt natürlich, den man in beliebigen Mengen trinken darf. Ich habe mehrere klassische "Fastentees" ausprobiert. Ich stellte fest, dass diese tatsächlich geeignet sind, ein Hungergefühl oder aufkommenden Appetit zu dämpfen. Sie sind also hilfreich. Man muss sie nur VOR dem Hungergefühl konsumieren, das ist das ganze Geheimnis.

Über den Tag fällt das "nicht essen" leichter und leichter. Da es keinen ansteigenden und absinkenden Zuckerspiegel gibt, gibt es auch keine Hungerattacken. Einzig unsere Gewohnheiten sind es, die uns manchmal verführen wollen. Kleine Happen zwischendurch, die wir uns sonst zu Auflockerung unseres Tagesablaufes gönnen, erschweren jetzt unser Vorhaben. Da heißt es auf der Hut sein, um sich nicht von seinen Gewohnheiten überrollen zu lassen.

Wichtig ist, dass wir Tee trinken, bevor uns die Erinnerung ans Essen überkommen könnte. Reichlich Flüssigkeit hilft außerdem beim Ausschwemmen der Stoffe, die unsere Verdauung und der damit verbundene Stoffwechsel freisetzt. Außerdem ist es hilfreich, abends Zeolith oder Chlorella zu nehmen, damit freigesetzte Gift- und Schadstoffe gebunden werden und ausgeleitet werden können.

Wichtig ist auch, NICHTS zu essen, wirklich gar nichts! Jeder kleinste Bissen setzt die Verdauung in Gang, ein Bissen Brot oder eine Kleinigkeit Zucker lässt sofort den Zuckerspiegel ansteigen, die Verstoffwechslung von Reserven hört augenblicklich auf, und es stellt sich Energiemangel und Hungergefühl ein, wenn wir unseren Verdauungsapparat nicht weiter mit Zucker versorgen! Das Fasten wäre unterbrochen, und man tut sich dann richtig schwer, nichts zu essen! Ist dann auch unangenehm. Das ist mir auch schon passiert, dass ich versehentlich etwas gegessen habe, weil ich einfach vergaß, dass ich ja eigentlich faste. Okay, dann ist der Tag eben gelaufen und es kommt ein weiterer Tag.

Ist erstmal der Vormittag geschafft, und Mittag vorbei, wird es immer leichter. Man stellt erstaunt fest, dass man weder Energiemangel, noch wirklich Hunger verspürt. Das ist schon ein erstaunliches Erlebnis. Das Zittern und Schwäche, die einen bei sinkendem Zuckerspiegel manchmal befallen, bleiben vollkommen aus. Zugleich kann man auch stolz sein, eine solche Distanz geschafft zu haben. Am ersten Tag bleibt das auch so. Darum machen wir das auch immer nur einen Tag.

Gegen Ende des 24h Fastentages machte ich in den ersten Tagen die Probe aufs Exempel: ich setzte mich aufs Rad und strampelte 20 Kilometer ´runter, um zu sehen wie es nun, - nach fast 24h ohne Essen - mit der Energieversorgung aussieht. Tatsächlich gibt es keinerlei Energiemangel und keinen Leistungsknick. Es ist wirklich erstaunlich, wie rasch der Körper lernt, an seine Reserven zu gehen, wenn die dauernde Versorgung unterbrochen ist. 20 km in einer Stunde sind ca 400 Kalorien, die da verbraucht werden. Und das kratzt einen überhaupt nicht! Man scheint grenzenlose Energie zu haben.

Sind ca 23 Stunden um, können wir darangehen, etwas essen. Jetzt wissen wir schon, dass die Art des Essens Auswirkungen hat, auf den nächsten Tagesverlauf. Forcieren wir daher viel Gemüse, viel Grünzeug, Frisches und Leichtes. Es kann sein, dass man sich an den ersten Tagen am Abend vollstopft, ich habe das auch gemacht, :) aber nach einigen Tagen bekommt man ein Gefühl dafür, dass man nichts nachzuholen hat, weil ja keine Energie fehlt. Es reicht also, leichte Speisen in geringer Menge zu verzehren.

Am nächsten Tag geht es genau so weiter. Den ganzen Tag nichts, am Abend normal essen. Je mehr Tage man so aneinanderreiht, umso besser ist es.

Es ist ratsam in dieser Zeit Zeolith, Klinoptilolith, Bentonit oder Chlorella zu nehmen, um die freigesetzten Stoffe besser fangen und ausleiten zu können.

Jeder Tag steht für sich, man kann unabhängig voneinander eine beliebige Zahl von Tagen aneinanderreihen. Ich habe wochenends immer unterbrochen, weil es bei unseren Familienzusammenkünften unangenehm wäre, nichts zu essen, und am Montag wieder angefangen. Man kann normaler mittlerer körperlicher Betätigung nachgehen, das habe ich jedenfalls ausprobiert. Keine Probleme.

Nach Ablauf von 2 Wochen auf diese Weise, habe ich 2 Tage durchgehend gefastet, und dann mal drei Tage. Der dritte Tag ist mir schwerer gefallen als einzelne Tage, oder zwei Tage. Doch denke ich, muss das jeder für sich ausprobieren.

Auf diese Art verliert man ganz nebenbei ca. 1 Kilo Körpergewicht pro Woche, je nach Nahrung und körperlicher Last. Das ist so eine angenehme Nebenerscheinung neben der Entgiftung. Ohne Hungern, ohne Qual!.

Wir wissen nun, dass bei Chemotherapien die Nebenwirkungen wesentlich schwächer ausfallen oder ganz ausbleiben, wenn man in dieser Zeit nichts isst. Man könnte z.B. einen Tag vor der Chemotherapie nichts essen (oder nach Ablauf von 24h ein wenig Leichtes) und hinterher mindestens 2-3 Tage ebenfalls durchfasten. Das hat den Vorteil, dass die Verdauuungsorgane ruhen und die Schleimhäute weniger angegriffen werden, weil die Durchblutung durch niedrige Aktivität gedrosselt ist. Diese Überlegung scheint die Praxis zu bestätigen.

Spinnt man diesen Gedanken weiter, scheint die geringstmögliche Aktivität während einer Chemo am sinnvollsten zu sein, um Nebenwirkungen gering zu halten. Hinterher kann man mit den geschonten Schleimhäuten und Organen wieder normal essen, was dem Energiezustand eines Chemo-Patienten sehr entgegenkommt.

Ich will damit niemanden zu einer Chemo anhalten, wer mich kennt, weiß um meine Einstellung zu schädlichen Therapien. Wenn es jedoch nicht anders geht, ist dies eine gute Möglichkeit, möglichst gering beeinträchtigt über die Runden zu kommen!

**Aus rechtlichen Gründen muss ich abschließend hinzufügen: macht bitte alle Experimente nur unter Aufsicht eines Arztes. Oder besprecht euer Vorhaben mit eurem Hausarzt. Er sollte euch kennen und um eventuelle Kontraindikationen wissen. Jeder, der diese Methoden befolgt, tut dies auf eigene Verantwortung, so wie ich auch.**
Ich tu mir da leicht, denn ich war wegen Beschwerden mehr als 30 Jahre nicht beim Arzt, ich habe gar keinen Hausarzt, also muss ich auch niemanden fragen. :)

Ich wünsche euch viel Erfolg und freue mich auf Erfahrungsberichte.

Verfasser: Johann Biacsics

Nachsatz:

Eine ähnlich funktionierende und aufgebaute Fasten Methode ist die 1-0-1 Methode. Dabei wird 24h nichts gegessen, anderntags kann man im Tagesverlauf essen, was man will. Diese Methode ist aber bei Entgiften und Chemo deswegen nicht geeignet, weil sie jeden 2. Tag die Verdauungsorgane über den Tag voll beschäftigt und sehr lange Zeit Blutzucker macht, was einen eventuellen Krebs ernähren könnte.
(Es ist bekannt, dass bei Chemotherapie die Nebenwirkungen stärker sind, wenn man sich normal ernährt, und schwächer, wenn man fastet.)

Wogegen die 24h Methode nur eine einzige Nahrungsaufnahme in 24h vorsieht, was die Versorgung des Organismus mit Zucker kurzhält.

Der Verfasser des Buches namens "Sattfasten" erklärt in einem Interview jedoch sehr authentisch, worauf es beim Fasten ankommt. Darum rate ich, dieses Video zur Ergänzung anzusehen. (von mir gibt es zu diesem Thema noch keines)

<https://www.youtube.com/watch?v=bgNyWQL2Ci8>