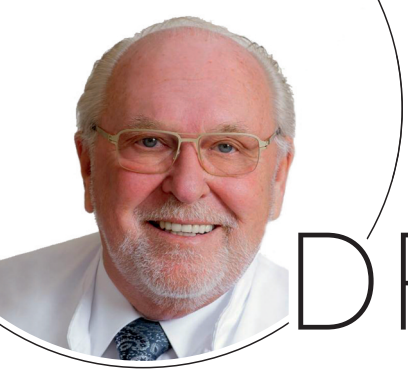


DR. DOUWES *informiert!*

clinicum st. georg
BAD AIBLING

Warum Dr. Douwes Gesundheits-Frühstück?

Beschreibung

Das Gesundheitsfrühstück ist ein wichtiger Bestandteil der Gesamttherapie für unsere Patienten. Zusammen mit dem grünen Smoothie sollten beide Produkte obligate Bestandteile des täglichen Frühstücks sein.

Das Gesundheits-Frühstück ist Teil der Kohlenhydrat reduzierten Ernährungsweise (low carbohydrate) und entspricht einer Eiweiß-Öl Creme. Grundbestandteil des Gesundheitsfrühstücks sind ebenfalls frisch geschrotete Leinsamen. Diese spezielle Kombination aus mehrfach ungesättigter Fettsäuren (Leinöl und Leinsamen=Samen des Flachses [Linum usitatissimum) mit Schwefel-haltigen (Sulhydryl) Proteinen aus Bio-Quark [5, 6], Feta, Soja- oder Naturjoghurt unterstützt und verbessert den positiven Verlauf von Erkrankung und beschleunigt die Wiederherstellung der Gesundheit.

Wenn unsere Frühstücks Empfehlung umgesetzt wird, dann ist diese Ernährungsform grundsätzlich gut, nicht nur für Kranke, sondern auch für Gesunde.

Tumorerkrankungen werden u.a. und vereinfacht gesagt von „mangelhafter Zellreifung und unvollständigem Zellwachstum“ bzw. einer „eingeschränkten Zellatmung“ verursacht. Man weiß heute, dass industriell verarbeitete Fette und Öle eine wichtige Rolle bei der Krebsentstehung spielen. Die spezielle Mischung mehrfach ungesättigter Fettsäuren aus Leinsamen mit Schwefel-haltigen Proteinen aus Hüttenkäse oder Quark, bilden den Kern unseres Nahrungsangebot. Dadurch soll das normale Zellwachstum und die normale Funktion geschädigter Zellen wiederhergestellt werden, indem die geschädigten Gewebe „reoxygeniert“ werden [3, 6].
Leinöl ist eine wichtige Quelle für essentielle, langkettige Omega-3-Fettsäuren, deren wichtigste Vertreter die Alpha-Linolensäure (ALA), die Eicosapentaensäure (EPA) und die Docosahexaensäure (DHA) sind. Für die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren wird für Erwachsene empfohlen, dass ca. 0,5 % der täglich Gesamtenergie in Form von Omega-3-Fettsäuren aufgenommen werden sollten [9]. Die Ergebnisse epidemiologischer Studien legen nahe, dass ein höherer Anteil von EPA und DHA in der Ernährung gegenüber anderen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren das Erkrankungsrisiko für Brust-, Darm- und Prostatakrebs mindert. Dies gilt insbesondere für die Omega-3-Fettsäuren wie wir sie in unserem Gesundheitsfrühstück anbieten. Als mögliche Wirkmechanismen hierfür wird eine Reduktion antientzündlicher (Prostaglandin E2 und NF-κB induzierter Zytokine) sowie eine verminderte Aktivität von Wachstumsrezeptoren durch krankhaft veränderte Membranlipiden diskutiert. Die anabolischen und Insulin-fördernden Wirkungen von EPA and DHA werden als wichtige Wirkmechanismen auf die Verminderung der Muskelmasse und des Gewichtsverlust angesehen [10, 11]. Verlust der Muskelmasse, (=Sarkopenie) ist sehr nachteilig und sollte unbedingt vermieden werden.

Durch die Schleimstoffe in den Schalen binden Leinsamen im Darm Wasser, wirken als als Quellmittel und haben laxierende Effekte. Daher ist auf eine adäquate Flüssigkeitszufuhr zu achten. Die Kosten für die Durchführung des Gesundheits-Frühstück zu Hause entsprechen den durchschnittlichen Ausgaben für ein konventionelles Frühstück oder liegen sogar darunter.

Das Gesundheitsfrühstück Dr. Douwes ist nicht nur eine schmackhafte Zusammenstellung ausschließlich gesunder Zutaten, sondern auch ein Kraftspeicher für den ganzen Tag!

Rezept:

2 - 3 Esslöffel Milch (Getreide- oder Nussmilch)
125g Bio-Quark, alternativ 125 g Tofu, 125 g Feta (Schafskäse) der 200g Soja- oder Naturjoghurt
1-2 Esslöffel Omega-3 Öl (oder Kokosöl)
1 Teelöffel Agavensirup/Sanddorn
2 Esslöffel Leinöl
1-2 Esslöffel frisch geschrotete Leinsaat
1 Kapsel Probiotic plus (PZN6435472)*
Je nach Geschmack: 1 Teelöffel Zimt, Curcuma + schwarzer Pfeffer
Evtl. Nüsse, Kokosraspeln, Mandeln
Frische gewürfelte Früchte je nach Jahreszeit z.B. Blaubeeren, Himbeeren oder Erdbeeren

* Unterstützt die Abwehrkräfte, aktiviert bei Müdigkeit, Stress und fördert eine Basen-Plus-Ernährung. Es ergänzt den erhöhten Bedarf an Aufbaustoffen auch während der Schwangerschaft und Stillzeit. Probiotic plus (PZN6435472) eignet sich auch besonders für Kinder und im fortgeschrittenen Alter als Aufbaunahrung. Es regelt die Verdauung und pflegt die Darmflora. (In der Apotheke erhältlich)

Die einfache Zubereitung erlaubt abwechslungsreiche Varianten. Nehmen Sie sich die Zeit – so stärken Sie langfristig Ihre Abwehrkräfte

Zubereitung:

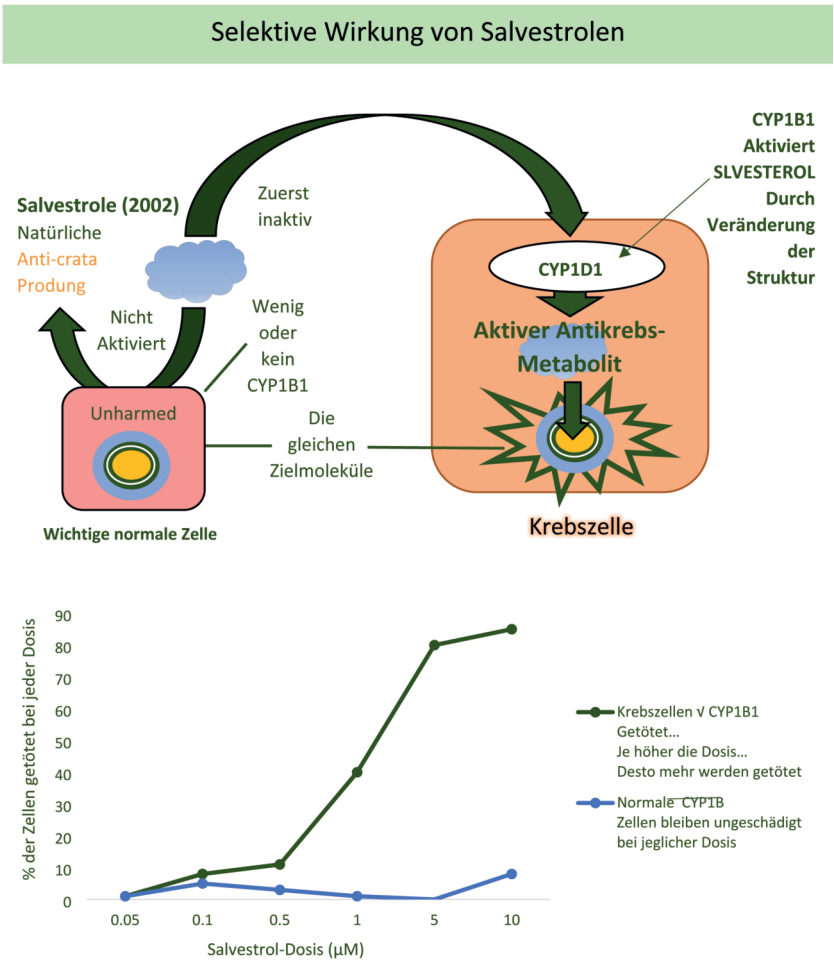
1. Nehmen Sie, je nach Jahreszeit, frische Früchte in Bio-Qualität
2. Quark-Leinöl-Creme:
   Quark, Agavensirup/Sanddorn, Milch (Getreide- oder Nussmilch), und die Öle miteinander mischen und zu einer glatten Creme verrühren, bis kein Öl mehr zu sehen ist. Bei Bedarf etwas Milch nachgeben.
3. Frisch geschroteten Leinsamen und Probiotic plus zugeben.
4. Diese Mischung können Sie täglich geschmacklich variieren, indem Sie Nüsse hinzugeben, Kokosraspeln, Vanille, Zimt, Curcuma + schwarzen Pfeffer u.a.
5. Überschichten Sie die Früchte mit der Quark-Leinöl-Creme und garnieren Sie Ihr Frühstück zuletzt noch mit Nüssen und ein paar wenigen Früchten.

Wir empfehlen außerdem 2 Tassen grünen Tee, evtl. mit Agavensirup leicht gesüßt, sowie 1-2 Scheiben Vollkorn- oder Knäckebrot mit Bioaufstrich oder Schafs- bzw. Ziegenkäse.

Eher etwas aufwendiger wird es vielleicht durch die Zubereitung eines „Green Smoothie“

Warum das “Green Smoothie“?

Wie bereits betont ist Krebs auf eine Veränderung der DNA zurückzuführen. Spezielle Pflanzensubstanzen, die sogenannte Salvestrole, regen beim Menschen ein Enzym an, das Krebs zum Stillstand und sogar zum Verschwinden bringen kann. Ja, Sie haben richtig gelesen. Das entdeckten englische Forscher um Professor Dan Burke und Professor Gerry Potter. Anfang der 1990er Jahre entdeckten sie in Tumorzellen einen neuen Typ Cytochrom P450-Enzym, das CYP1B1. Cytochrom P450-Enzyme sorgen im Körper für die Entgiftung körpereigener Stzoffwechselprodukte und körperfremder toxischer Stoffe (Xenobiotika wie Karzinogene, pflanzliche Toxine und Antikrebsmittel).



Salvestrole heißen diese speziellen sekundären Pflanzenstoffe, die Teil des natürlichen Abwehrmechanismus der Pflanze sind. Sie werden dann gebildet, wenn die Pflanze von Krankheitserregern angegriffen wird. Befällt beispielsweise ein Pilz eine Frucht, bildet die Pflanze an der Angriffsstelle ein für diesen Krankheitserreger spezifisches Salvestrol, das sich dann in der Schale der Frucht und besonders in der angegriffenen Stelle ausbreitet. ***Genau diese Schutzstoffe der Pflanze aber benötigen wir in unserer Nahrung, damit sich unser Organismus schützen kann, insbesondere gegen die Bedrohung durch***

Krebs. Bei ausreichender **Aufnahme von Salvestrol**, kann ein Tumor sogar zum Verschwinden gebracht werden – also mit nichts anderem als natürlicher Nahrung. *Das Fatale dabei ist: Konventionell angebautes Gemüse, Früchte und Kräuter werden mit künstlichen „Pflanzenschutzmitteln" gespritzt und bilden daher kaum noch eigenen Schutzstoffe.* **Unsere heutige Kost enthält nur noch sehr wenig Salvestrole, daher ist es außerordentlich wichtig für unser „Green Smoothie" nur grüne Blatter zu verwenden, die von Pflanzen stammen, die auf biologischen Böden gewachsen sind, ohne künstliche Düngung.**

Rezept:
100 g grüne Blätter z.B: Feldsalat, Spinat, Rukola, Grünkohl, Mangold,...
Wahlweise ½ Apfel (Alte Sorten verwenden), 1 kl. Stück Ananas,
1 kl. Stück Mango,
etwas Zitronensaft (Saft einer ½ Bio Zitrone)
200ml Kokosmilch wahlweise auch Mandelmilch
und / oder Wasser
¼ TL Kardamonpulver
½ TL Curcuma + etwas schwarzer Pfeffer*
1 Scheibe Ingwer
1 kleine Hand voll Kokosflocken
Pürieren, je länger desto feiner
Darüber hinaus empfiehlt sich die Einnahme einer Kapsel Salvestrol Xtra (2000 Punkte)

Zusammenfassung:

Dr. Douwes Gesundheits-Frühstück sollte das gewöhnliche Frühstück weitestgehend ersetzen und zur täglichen Nahrungsaufnahme gehören. Es ist nicht nur gut für Kranke, die ihre dauerhafte Genesung anstreben, sondern auch für Familienangehörige, um ihre Gesundheit zu stabilisieren und Krankheiten vorzubeugen.

Guten Appetit Ihr
Dr. Friedrich Douwes

Dr. med. Friedrich R. Douwes
Facharzt für Innere Medizin | Onkologisch verantwortlicher Arzt
Medikamentöse Tumortherapie | Ärztlicher Direktor

Medi-Therm Kliniken GmbH & Co. KG
Rosenheimer Straße 6 - 8
83043 Bad Aibling
Germany
www.klinik-st-georg.de