

# ARGININ, OPC UND ENTSÄUERUNG

POWER-NÄHRSTOFFE UND METHODEN FÜR  
EIN LANGES UND GESUNDES LEBEN



FRANK JESTER

Frank Jester

## ARGININ, OPC und Entsäuerung

Power-Nährstoffe und Methoden für ein langes und  
gesundes Leben

1. Auflage Mai 2013

**Leseprobe**

## Impressum

1. Auflage, Sonderedition für Balance Tools, Mai 2013

Verlag: Marina Jester Verlag

Wohldorfer Damm 12, D-22395 Hamburg

© 2013 by Frank Jester, Alle Rechte vorbehalten

Layout/Satz: Claudia und Ingo Fechner

Redaktion/ Lektorat: Ingo Fechner

Printed in EU

Weitere Exemplare dieses Buches erhalten Sie unter:

[www.balance-tools.de](http://www.balance-tools.de)

## Inhalt

Einleitung	13
40.000 Krankheiten – 40.000 Gesundheit?	16
Symptom weg – alles gut?	18
Wenn die Säure im Körper auf Reisen geht	20
Hautkrankheiten	21
Arthrose	22
Rückenschmerzen	22
Cellulitis	23
Immunsystem und Krebs	26
Erst entsäuern, dann abnehmen	28
Das Milch-Calcium-Märchen	30
Die Funktion von Darmpilzen	34
Säuren, Basen, pH-Wert & Co.	36
Einfach die Säure verdünnen	41
Exkurs: Gelenke – Stoßdämpfer der Extraklasse	42

Praxis- Tipp: Wasser und Gelenke	45	Was hat Skorbut mit Arteriosklerose zu tun?	85
Entgiftung light	46	Regenerator OPC – das noch nicht so bekannte Vitamin P	88
Geh raus und beweg Dich!	48	Zusammenfassung: Arteriosklerose-Prävention	92
Was bei der Entschlackung hilft	50	Diabetes ist kein Honigschlecken	93
Superfoods sind Vitalstoffbomben	53	45 kg Zucker – guten Appetit!	95
Die Salzfalle	56	Exkurs: Blutzucker o.k., Heißhunger adé!	98
Exkurs: Spurenelemente und Mineralien	60	Praxis-Tipp: Rohes Gemüse als Pausensnack	101
Basenbetont essen	61	Zahnfleischbluten und Arteriosklerose	102
Praxis-Tipps: Basenbetont essen	62	Potenzkiller und - booster	103
Macht Blutgefäße und Kreislauf fit und flexibel: Die „biologische Zündkerze Arginin“	65	Biologischer Rostschutz: Antioxidantien	105
Exkurs: Aminosäuren	69	Warum Nahrungsergänzungen sinnvoll sind	111
Das Arginin-Wirksamkeitsspektrum	70	Brauchen oder nicht brauchen – das ist die Frage?	115
L-Lysin	77	Schlusswort	116
Volkserkrankungen Arteriosklerose und Diabetes müssen nicht sein	78	Anhang	118
Liebes Cholesterin, Du bist ja gar nicht böse?	83		

## Einleitung

Heutzutage entdeckt die Wissenschaft immer mehr „Schätze der Natur“ und ursächliche Zusammenhänge zwischen Ernährung, Nährstoffen, Lebensstil und Gesundheit. Obwohl unser Körper so unendlich komplex ist, sollte Gesundheit doch aber einfach sein, wenn man sich an gewisse Naturgesetze hält. Nutzen wir also die Power-Nährstoffe der Natur! Kombiniert mit natürlichen Methoden der Entsäuerung und Entgiftung können wir unsere Gesundheit erhalten und wiedergewinnen.

Ich war schon immer davon überzeugt, dass es im Grunde nur eine einzige, eine zentrale Ursache für Erkrankungen gibt – gewissermaßen die Mutter aller Krankheiten. In meiner ärztlichen Laufbahn habe ich immer danach gesucht. Ich habe eine ganze Anzahl von Lehr- und Wanderjahren hinter mir, auf dem traditionellen Weg, den jeder gehen muss, der Arzt werden will. Zweifellos habe ich währenddessen eine Menge über die Medizin gelernt. Besser gesagt, über den aktuellen Stand der Schulmedizin. Eines aber fehlte im Studium und Ärztealltag: Die Information, wie man Menschen zu hundert Prozent heilt.

Unter Heilung verstehe ich die Herstellung des Zustandes, wie er vor einer Erkrankung war. Wohlgemerkt: ohne Narben zu hinterlassen und ohne ein anderes Organ in Mitleidenschaft zu ziehen und ohne Medikamente und deren Nebenwirkungen. In einem anderen Bereich wird dieser Unterschied noch deutlicher: Ich bin ebenfalls approbierter Zahnarzt, mit einer klassischen zahnmedizinischen Ausbildung. Aber ich wage deshalb keinesfalls zu behaupten, dass ich Zahnheilkunde ausübe. Was ich mache, – das sage ich ganz deutlich – ist lediglich Reparatur von Zahnschmelze.

Genauso war es im humanmedizinischen Bereich, nämlich Symptome lindern, während die Ursachen unbeachtet blieben. Später habe ich mich der Naturmedizin zugewandt und deren Gesetze studiert.

Packen wir also die Ursachen an und schöpfen aus dem Füllhorn der Natur. Dazu gehört das „Wundermolekül“ Arginin – dem natürlichen Kraftstoff für unsere Blutgefäße, direkt vom Schachbrett der menschlichen Evolution –, Antioxidantien – wie das bisher noch nicht so bekannte OPC, das im Körper vor freien Radikalen schützt und andere Maßnahmen, wie mineral- und ballaststoffreiche basenbetonte Ernährung. So zeigen Sie unnötigen, reparierenden Eingriffen für immer die rote Karte.

Ich wünsche mir sehr, dass dieses Buch auch Ihr Leben positiv beeinflusst. Mit einmal lesen werden Sie sicherlich nur einen Teil der Informationen aufnehmen und nutzen können. Lesen Sie das Buch immer wieder, nehmen Sie es als Nachschlagewerk und probieren Sie die Konzepte Schritt für Schritt aus.

Viele Menschen gelangen bei einer Ernährungsumstellung zu der Erkenntnis, dass es gar nicht so einfach ist, Gewohnheiten zu verändern. Das kommt meistens dadurch, dass man versucht, etwas wegzulassen und sich zu begrenzen. Das ist auf Dauer frustrierend.

Deshalb ist mein Vorschlag: Nehmen Sie erstmal etwas hinzu (Arginin, Vitalstoffe, OPC, Ballaststoffe)! Der daraus resultierende Energieschub wirkt motivierend und macht Lust, weitere Ursachen anzugehen und die Ernährung und Lebensweise nach und nach umzustellen. Finden Sie in einer basenbetonten Ernährung, was Sie satt und zufrieden macht und Sie ins Gleichgewicht bringt. Damit gehen Sie an die wirklichen Ursachen von (chronischen) Gesundheitsproblemen, anstatt nur Symptome zu unterdrücken.

Sie schaffen das! Seien Sie gespannt. Jede Menge wissenschaftliche Erkenntnisse und Praxis-Tipps unterstützen Sie dabei.

## Warum gerade diese Kombination?

Würde ich nur über Arginin schreiben, käme das Besondere dieser Aminosäure – das Wirkspektrum in seiner ganzen Breite – nicht genug zum Ausdruck. Wenn wir uns zudem auch bewusst machen, wie häufig heutzutage Übersäuerung und Nährstoffmängel sind, und Arginin den Blutfluß und somit den Abtransport von Schlacken und die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen bis in die kleinsten Kapillaren verbessert, erst dann können wir wirklich das gesamte Potenzial erkennen. Das ist es, was mich wirklich begeistert! Vielleicht kann ich im Laufe des Buches diese Begeisterung auch auf Sie übertragen.



## 40.000 Krankheiten – 40.000 Gesundheit?

Es gibt etwa 40.000 Krankheiten. Mir ist keine bekannt, die von der Schulmedizin zu hundert Prozent geheilt werden kann. Wenn es aber 40.000 Krankheiten gibt, muss es dann nicht auch 40.000 „Gesundheiten“ geben?

Natürlich eine rein rhetorische Spekulation. Zweifellos haben wir nur eine einzige Gesundheit. Aber wenn es nur eine Gesundheit gibt, gibt es dann vielleicht auch nur eine Krankheit? Trifft das zu, sollten wir uns auf die Suche machen nach dieser einzigen Krankheit. Beseitigen wir diese „Kernkrankheit“, müssen wir folgerichtig gesund werden. Und zwar in allen Problembereichen. Dazu müsste eigentlich ein Wundermittel her. Das meine ich ausdrücklich im übertragenen Sinne, Wunder sind ja eher das Metier der Märchengebrüder Grimm. Sprechen wir also besser von einem Universalmittel. Im Idealfall eines auf natürlicher Basis und mit unterstützender Funktion für den Körper. Sozusagen eine Art biologische Zündkerze. Denn heilen kann der Körper sich nur selbst, das lehrte schon Ärzte-Urvater Hippokrates.

Ich behaupte, dass es diese Zündkerze schon gibt. Sie muss gar nicht neu erfunden werden. Es gab sie schon immer. Es ist die Aminosäure Arginin. Aber ihre zentrale Bedeutung für die Gesundheit des Menschen hat man lange Zeit nicht verstanden. Das Wissen darüber setzt sich im gegenwärtig gelehrten Medizinwesen erst mit langsamen Schritten durch.

Machen wir uns also auf die Suche nach den Wurzeln der Krankheit, die Behandlung von Begleiterscheinungen lenkt dabei nur ab. Ich denke weiter, als nur Symptome zu bekämpfen. Niemandem ist auf Dauer damit geholfen, diese Begleiterscheinungen nur irgendwie verschwinden zu lassen. Ich bin Ursachenforscher, deshalb will ich immer erst einiges wissen, bevor ich behandle: Warum ist der Körper krank geworden? Warum hat der Mensch Schmerzen, warum funktioniert das Bindegewebe nicht oder warum stellt ein Organ seine Funktion ganz oder teilweise ein?

Ein Beispiel: Warum hat sich das Wohlbefinden verabschiedet bei jemandem, der an Arthrose leidet? Arthrose bedeutet Abnutzung. Und die Ursache? Warum hat gerade dieser Mensch Arthrose? Warum haben Langstreckenläufer und andere Ausdauersportler mit Abnutzungserscheinungen meist kein Problem? Warum leiden andere Menschen an Bluthochdruck, Hautproblemen, Leberschäden, Alzheimer, Akne oder Diabetes? Steckt hinter all dem vielleicht eine einzige Krankheit? Und wenn ja — wie heile ich diese Krankheit?

Wohlgemerkt: Ich spreche von Heilung, nicht von Reparatur. Nach meinem Verständnis von Medizin ist das die Wiederherstellung des Zustandes vor der Erkrankung, ohne eine Narbe zu hinterlassen und ohne Reparaturschäden an anderen Organen zu verursachen. Das ist für mich Heilen, auch ohne Medikamente. Weil da schon auf der Verpackung gewarnt wird: „Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“. Ein Hinweis, bei dem immer mehr Menschen mulmig zumute ist. Völlig zu Recht, wie kompetente Medien berichten.

## Symptom weg – alles gut?

Präzise Fakten bringt die Süddeutsche Zeitung: „Seit wenigen Jahren untersuchen Spezialisten in Kliniken in Greifswald, Jena, Rostock und Weimar die neu eingelieferten Patienten auf Arzneimittel als Ursache der Krankheiten. Aufgrund dieser Erfahrungen schätzt die Wuppertaler Pharmakologin Petra Thürmann, dass rund fünf Prozent aller Aufnahmen in innere Abteilungen auf Nebenwirkungen zurückgehen [...] Das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte bestätigt die Größenordnung. Das wären bis zu 300.000 Fälle im Jahr. Nach Einschätzung des Bremer Gesundheitsforschers Gerd Glaeske werden jährlich 16.000 bis 25.000 Todesfälle durch Neben- und Wechselwirkungen verursacht.“



Nierenschäden, so heißt es in dem Artikel weiter, seien dabei vergleichsweise selten. Bei zwei Dritteln aller Fälle in den Kliniken handele es sich um Magenblutungen und -geschwüre im Zusammenhang mit Schmerzmitteln, zu starke Unterzuckerung durch Medikamente gegen Diabetes oder teils schwere Schäden durch Herz-Kreislauf-Mittel. Allein bei einer bestimmten Form der Herzschwäche bekämen 70 bis 80 Prozent der Patienten durch die Behandlung zusätzliche Probleme.

Nebenwirkungen, das bedeutet oft aber auch, eine Beschwerde gegen eine andere einzutauschen. Zu diesem Thema gibt es eine Reihe aussagekräftiger Studien. Gerade hat Professor Dr. med. Böger vom Universitätskrankenhaus in Hamburg eine weitere veröffentlicht. Zentrale Aussage: Blutdrucksenkende Medikamente können die Leber erheblich schädigen! Mit anderen Worten: Versucht man den Blutdruck zu senken, handelt man sich möglicherweise einen Leberschaden ein. Ein schlechter Tausch. Von Heilung im ursprünglichen Sinn des Arztberufes ist das megameilenweit entfernt.

Nehmen wir einen übersäuerten Rheumapatienten. Der Arzt verschreibt ihm Medikamente gegen sein Leiden. Bald darauf treten Symptome wie z. B. Magenschmerzen auf. Klar, durch das Medikament wird im Magen zusätzlich Säure produziert. Also gibt es ein neues Medikament. Diesmal einen sogenannten Protonenpumpenhemmer, einen Säureblocker gegen die Magensäure. Problem beseitigt, möchte man meinen. Jetzt ist der Magen kein Auffangbehälter für überschüssige Säure mehr und ich kann meine Rheumatabletten besser vertragen. Aber so einfach lässt sich die Säure nicht über Bord werfen. Sie sucht sich ein neues Ventil — beispielsweise die Haut, die Gelenke, die Nieren, das Fettgewebe, das Bindegewebe oder das Gehirn. Ich habe in meiner Praxis Menschen erlebt, die kamen mit einem Sammelsurium von über 14 verschiedenen Medikamenten zu mir!

Alle diese Patienten waren, wie die Blutuntersuchung ergab, im ganzen Organismus übersäuert. Womit wir beim ersten großen Thema angekommen sind: Übersäuerung. Macht sauer wirklich lustig? Lustig ist, wenn man in eine Zitrone beißt und dabei das Gesicht verzieht und es einen richtig schüttelt, ansonsten macht sauer leider nicht lustig.



Es gibt 40.000 Krankheiten – muss es dann nicht auch 40.000 „Gesundheiten“ geben? Nein! Es gibt nur eine Gesundheit. Begleiten Sie Frank Jester - „*Hamburgs härtester Arzt*“ - auf eine Reise durch unseren Körper hin zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Auch wenn Sie nicht, wie er, im Eis baden oder bis Marokko radeln, können Sie seinen außergewöhnlichen Ansatz und Erfahrungsschatz für Ihre eigene Gesundheit und Ihr Wohlbefinden nutzen.

*Optimale Versorgung* statt *Verzicht* ist Jesters Devise; sowie der *Ansatz an der Ursache* statt Symptommedizin. Das Buch gewährt Ihnen spannende und fundierte Einblicke in die zentralen wissenschaftlichen Erkenntnisse der Ernährungsmedizin und zeigt Ihnen auf, wie Sie diese für sich umsetzen können.

Erfahren Sie,

- wie Sie Ihren *Energielevel* erhöhen, Ihre geistigen Fähigkeiten verbessern, Ihr Immunsystem boosten und Ihre sportlichen Leistungen steigern können
- welche Symptome mit *Übersäuerung* zu tun haben und was Sie dagegen tun können
- wie Sie die „biologische Zündkerze“ *Arginin* wirkungsvoll einsetzen können
- Wie Sie Ihr Herzinfarkttrisiko wirkungsvoll senken können
- Warum *cholesterinarm* essen Quatsch ist
- Welche *Nährstoffkombinationen* am wirkungsvollsten sind
- Wie Sie Heißhungerattacken loswerden und Ihren *Blutzuckerspiegel* ins Gleichgewicht bringen können

## Bildquellen

Titelbild © Africa Studio - Fotolia.com

Seite 15 © lisegagne - istockphoto.com

Seite 18 © brainsil - istockphoto.com

Rückseite © Marius Röer, Hamburg