

Das
GEHEIMNIS

der

91

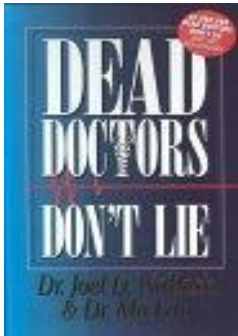
essentiellen

NÄHRSTOFFE

Dr. Joel Wallach



Die wahrscheinlich inhaltsreichste flüssige Nahrungsergänzung die es derzeit auf dem markt gibt - jetzt unverbindlich testen



Auszüge aus dem Buch:
„Dead Doctors don´t lie“ von Dr. Joel D. Wallach

Verlag: Legacy Comminications Group, 1999,
ISBN: 1880692406

und
Verlag: Wellness Publication, 21. Jänner 2004

sowie den Vorträgen von Dr. Joel D. Wallach, abrufbar aus dem Internet unter:

http://www.bunkahle.com/Aktuelles/Ernaehrung/Dr_Joel_Wallach.html

und

http://www.wissenschaft-unzensiert.de/med121_4.htm



Inhaltsverzeichnis

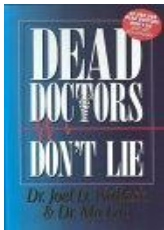
1. Biographie Dr. Joel D. Wallach	4
2. Auszüge aus seinem Buch: Daed Doctors don't lie	5
3. Auszüge aus seinen Vorträgen	12
4. Krankenversicherung für Tiere	13
5. Todesursache: Nährstoff Mangelerscheinung	14
6. Lebenserwartung eines Menschen	17
7. Lebensnotwendige Nährstoffe	18
8. Nährwertverlust in Lebensmitteln	19
9. Ärzte im Durchschnittsalter	21
10. Genetische Kapazität	22
11. Herzerkrankungen	23
12. Gehirnschlag	25
13. Cholesterin	26
14. Bor-Mangel	28
15. Alzheimer	28
16. Bluthochdruck	29
17. Gewichtsprobleme	30
18. Heuschnupfen	31
19. Krebs	31
20. Rheuma, Osteoporose	33
21. Nierensteine	35
22. Zahnfleischschwund, Parodontose	36
23. Krämpfe	37
24. PMS Praemenstrelles Syndrom	37
25. Bandscheibenprobleme	38
26. PICA Syndrom	38
27. Leber- und Altersflecken	39
28. Blutzucker Diabetes	39
29. Kalzium hilft!	40
30. Wertigkeit Mensch in der Pharmazie	41
31. Vergleich mit Bankkonto	42

1. DR. JOEL D. WALLACH (BIOGRAPHIE)

Human- und Veterinärmediziner, wurde 1991 zum Nobelpreis nominiert.

Sein beruflicher Werdegang:

Sohn eines Farmers, Student einer Agrarwissenschaftsschule, Student und Absolvent der Veterinärmedizin und Naturmedizin – und Verfasser mehrerer Bücher und gern gesehener Vortragender zu Gesundheitsthemen.



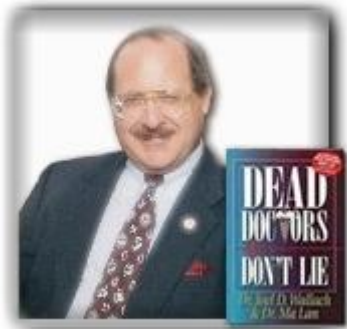
Unter dem provokanten Titel: „dead doctors don't lie“ („Tote Ärzte lügen nicht“) hat Dr. Joel Wallach ein Buch heraus gebracht, in dem er seine Erfahrungen im Bezug auf verschiedene Mineralstoffe und deren Krankheitsbezüglichkeit darstellt und seine persönlichen Erfahrungen mit Nahrungsergänzungsmitteln wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente niederlegt.

Er erforschte die Zusammenhänge der Entstehung von Krankheiten und einem Mangel an bestimmten Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen. Er übertrug die Ergebnisse, die sich aus seinen Forschungen in der Tiermedizin ergaben auf die Humanmedizin, die sich bei Menschen ebenso erfolgreich heraus stellten wie bei Tieren. Diese Erfahrungen hat er bis dato in vier Büchern nieder gelegt, die sehr interessante Einblicke in die Möglichkeiten von orthomolekularer Medizin bieten. (= Medizin in der Verwendung von Vitaminen, Mineralstoffen, Aminosäuren und Spurenelementen).

Wallach ist zugleich ein Mann der Promotion, der wie ein bunter Vogel auftritt und damit bewusst provoziert.

Ab heute können Sie nie mehr sagen: „Ich habe nichts davon gewusst!“ oder: „Ich wünschte, ich hätte die Chance gehabt!“ – Denn ab heute kennen Sie das Geheimnis. Das Geheimnis des hohen Alters. Ab heute haben Sie die Chance! Die Chance, gesund und alt zu werden!

2. DR. JOEL D. WALLACH (AUSZÜGE AUS SEINEN BUCH)



Wenn es auch dem Einen oder Anderen nicht gefällt; aber wir alle werden unabänderlich älter! Mit einem effektiven Mittel den Alterungsprozess zu stoppen und hinter das Geheimnis der ewigen Jugend zu blicken, ist bislang leider noch immer Illusion. Der biologische Abbau- und Alterungsprozess setzt bei uns Menschen bereits in der "Blüte" des Lebens ein; denn schon Mitte der dreißiger Jahre setzt ein Rückgang der körperlichen Leistungsfähigkeit und der Muskulatur ein. Abgesehen vom Schwinden der Kräfte und der geistigen

Leistungsfähigkeit stellen sich immer mehr große und kleine Wehwehchen ein. Das hat Konsequenzen, da der Transport des Sauerstoffs, des Wassers, der Nährstoffe, der Rücktransport der Stoffwechselschlacken, dem Kreislauf überlassen sind.

So ist eine ausreichende Nährstoffversorgung nicht mehr gesichert. Auch die Drüsen mit innerer Sekretion, die einen Einfluss auf die Ernährungsprozesse haben, bilden sich zurück. So ist der Altersdiabetes weit verbreitet und das im Vergleich zur Frau beim Mann etwas später einsetzende Klimakterium kann einen unerwünschten Fettansatz zur Folge haben. Zwar kann man den Alterungsprozess noch nicht stoppen, aber doch wesentlich hinauszögern, wenn man die Erkenntnisse der modernen Ernährungswissenschaft beherzigt. Die Bedeutung der richtigen Ernährung für Gesundheit und langes Lebens spielt in jedem Alter; egal ob Kind,

Jugendlicher oder Erwachsener, insbesondere aber in mittleren Alter, eine große Rolle.

Unsere Zivilisationskost entartet immer mehr, und die ernährungsbedingten degenerativen Erkrankungen steigen an. In dem Bereich Vitamine und Nährstoffe hat es eine wahre Explosion gegeben. Mehr Menschen als je zuvor nehmen ergänzend zur Nahrung Tabletten ein, und jeden Tag werden aufregende neue Entdeckungen über die Wechselbeziehung zwischen Vitaminen, Arzneimitteln, natürlichen Nährstoffen und Gesundheit gemacht

Vorbeugende Medizin gilt nicht mehr länger als eine etwas verrückte Laune, sondern sie ist eine Tatsache - selbst die konservative amerikanische Nationalakademie für Naturwissenschaften hat kürzlich festgestellt, dass 80 - 85% der Krebserkrankungen beim Menschen durch eine bessere Ernährung verhindert werden könnten.

Andererseits wird in verschiedenen Untersuchungen immer wieder deutlich, dass es auch Risikovitamine gibt, mit denen kaum jemand optimal versorgt ist. Darüber hinaus hat die Vitaminforschung gerade in der jüngsten Zeit gezeigt, dass der jetzige Stand der Erkenntnisse noch lange nicht der endgültige ist. Dass die Vitamine A, C und E mit großer Wahrscheinlichkeit gegen bestimmte Krebsformen, Herzinfarkt und Rheuma vorbeugend wirken können, gehört zu den bisher aufregendsten Ergebnissen.

Energie ist die Lebenskraft, die alle Aspekte des körperlichen, mentalen und gefühlsmäßigen Wohlbefindens antreibt. Jedes Individuum, unabhängig von Alter, Geschlecht, Beruf oder Freizeitaktivität teilt ein universelles Bedürfnis nach: Energie.

Die Entwicklung und Erhaltung dieser Energie kann entscheiden zwischen einer bloßen Alltagsexistenz oder einem Leben voller Gefühl von Kraft und Vitalität. Der wichtigste Faktor für Energie und Leistungsfähigkeit ist Ihre persönliche Verpflichtung zu einem gesunden Lebensstil. Ein gesunder energiegeladener Lebensstil erfordert eine ausgewogene Ernährung, körperliche Ertüchtigung, Erholung und eine positive mentale Einstellung. Unglücklicherweise sind die alltäglichen Umstände häufig nicht

gerade ideal: Umweltbelastungen, Stress, unregelmäßiges Essen, minderwertige Lebensmittel mit ihren schädlichen Zusätzen und weitere Faktoren belasten das Versorgungssystem unseres Körpers bis zum äußersten, berauben uns wertvoller Nährstoffe und erschöpfen unsere Energiespeicher. Diese nach unten gerichtete Spirale beginnt ganz klammheimlich, indem lebenswichtige Nahrungselemente allmählich und über einen längeren Zeitraum ausgelaugt werden.

Ein großer Prozentsatz Menschen verbringt einen großen Teil ihres Lebens in solch einem mangelhaften und unbefriedigenden Zustand. Chronische und lästige Gesundheitsprobleme wie Mattigkeit, Kopfschmerzen, Gewichtsverlust und -zunahme, Schlafstörungen, Nervosität und Verdauungsstörungen hängen oft mit Nährstoff-Defiziten zusammen.

Nachdem ich die einfachsten, grundlegenden Vitamine zu mir genommen hatte, war ich nicht nur überzeugt, ich war bekehrt. Ich las jedes Buch, das ich zu diesem Thema finden konnte, schnitt Zeitungsartikel aus und ging ihnen genauer nach; sprach mit Ärzten und Professoren. Und so lernte ich den ganzen Komplex der Vitalstoffe kennen und erfuhr von ihrem positiven Einfluss auf gesundheitliche Störungen, physischem und psychischem Wohlbefinden und den Alterungsprozess. Interessiert es Sie, inwieweit es möglich ist, den Abbau zu regulieren, die aufbauenden Funktionen zu unterstützen und dem Vitalitätsverlust entgegenzuwirken? Man muss sich allerdings bewusst sein, dass sich durch eine falsche Ernährung neben dem physiologischen Abbau zusätzlich im Stoffwechsel Schlacken ansammeln, die den Lebensstrom blockieren. Moderne Nahrungsergänzungen lassen uns dem jedoch nicht hilflos gegenüberstehen. Was ist es eigentlich, was in unserer Nahrung unseren Leib und unsere Seele zusammenhält, wie uns der Volksmund mit dem Satz "Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen" sagt? Die Wissenschaft, die alles erforscht, hat darauf eine nüchterne Antwort: Es sind die Nährstoffe die Bestandteile unserer Nahrung, die uns Energie und Vitalität spenden.

Selbst wenn sie davon nur 10 % mitnehmen, ersparen sie sich viel Leid und Geld. Ich werde Ihnen sagen, was Sie tun können, um Ihr Leben um aktive Jahre zu bereichern.

Ich werde Sie davon überzeugen, dass die Lebensspanne bei 120–140 Jahren liegt. Es gibt wenigstens fünf Kulturen, in denen die Menschen so alt werden. Angefangen mit den Tibetern. Es gibt einen Dr. Li, der im Alter von 150 ein Zertifikat von der kaiserlich chinesischen Regierung bekam, indem bestätigt wurde, dass er 1677 geboren wurde. 50 Jahre später erhielt er ein weiteres Zertifikat; er ist 1932 mit 256 Jahren gestorben. Es gab Berichte über ihn in der London und der New York Times, und es ist jene Geschichte, die den britischen Schriftsteller James Hilton dazu bewog, ein Buch zu schreiben.



Ende der 60er wurde es verfilmt als „Shang ri la“.

In Pakistan und Bangladesch gibt es die Hunzas, bekannt für ihre Langlebigkeit; in Westrußland die Georgier, von denen man dachte, dass ihre Kefirprodukte sie so alt werden ließen; auch die Völker südlich davon in Armenien und Aserbeidschan hatten eine Lebensspanne von bis zu 140 Jahren. Im Januar 1973 erschien im „National Geographic“ ein Artikel darüber mit Bildern, u.a. von einer Frau mit einer Zigarre im Mund, Wodka in der Hand, im Lehnstuhl, der es offensichtlich mehr als gut ging. Ein weiteres Bild zeigte einen Mann, der Teeblätter pflückte und Radio hörte: Seinen Urkunden zufolge – Geburtsurkunden, Militärurkunden, Geburtsurkunden seiner Kinder – war er mit 167 der wahrscheinlich älteste lebende Mensch. In Ecuador in den Anden lebt ein Indianervolk, das auch sehr alt wird; in Südperu die Titikakas, die bekannt sind dafür, dass sie 120 Jahre alt werden.

Am 11. Mai starb laut Guinnessbuch der Rekorde der älteste lebende Amerikaner, Margret Steech aus Virginia, im Alter von 115 Jahren – an Mangelernährung, sage ich, an den Komplikationen eines Sturzes, sagt ihr Arzt. Woran starb sie wirklich? Sie starb an Kalziummangel. Sie hatte keine Herzkrankheit, keinen Krebs, war nicht

zuckerkrank oder hatte sonstige Schwachstellen. Sie starb drei Wochen nach ihrem Sturz, weil sie nicht genügend Kalzium im Körper hatte. Außerdem sagte ihre Tochter, dass die Mutter Heißhunger nach Süßigkeiten gehabt habe, eine Krankheit, die „Pica“ heißt: Verlangen nach Zucker und Schokolade – ein Zeichen, dass Chrom und Vanadium im Körper fehlen.

In Nigeria starb ein Häuptling mit 126 Jahren, und seine Frau schwärmte davon, dass er noch alle Zähne hatte.

Ein Herr aus Syrien mit 133 Jahren starb im Juli 1993. Auch er war im Guinnessbuch der Rekorde, weil er mit über 100 noch 9x Vater wurde.

Im November wurde das Experiment von Arizona abgeschlossen. Es waren 6 Versuchspersonen, drei Paare, die zwei Jahre lang in einer künstlichen Welt gelebt haben ohne Verschmutzung irgendeiner Art. Zum Schluss wurden sie von Medizinern in Los Angeles untersucht. Und die Ärzte fütterten ihre Computer mit den Daten der Versuchspersonen. Der Computer prognostizierte eine Lebenserwartung von 160 Jahren, wenn Sie so weiterleben würden.

Das soll nur aufzeigen, dass es eine Möglichkeit gibt, 140 oder älter zu werden. Wenn Sie 140 Jahre alt werden wollen, gibt es zwei Dinge auf die sie achten müssen:

Der bekannte Nährstoff-Forscher Dr. Carl C. Pfeiffer schrieb: "Nährstoffe sind ein Teil von uns. Vitamine, Aminosäuren und Spurenelemente gibt es schon seit der Zeit, als die Zellen damit begannen, sich unter Bildung von Geweben zusammen zu schließen, und Haut, Drüsen, Muskeln, Knochen und Nerven bildeten. Diese Nährstoffe übten bereits ihre günstige biochemische Wirkung aus, ehe der Verstand damit begann, Gedanken zu formulieren. Schon bevor die Wissenschaftler ihre Wirkungen entdeckten, haben die Spurenelemente bereits seit ewigen Zeiten die Rolle intelligenter Ionen übernommen. Sie und andere Nährstoffe wissen genau, an welche Stelle des Organismus sie wandern und was sie tun müssen."

Ohne die richtigen Nährstoffe in den richtigen Mengen - und an den richtigen Stellen im Organismus - ist also kein Leben möglich. Vitalstoffe, also Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und Aminosäuren, sind Bestandteile von Enzymen, ohne die das Leben stirbt, denn alle Lebensvorgänge werden enzymatisch gesteuert. Nährstoffe sorgen also für die richtigen Funktionsabläufe in den Zellen, Blutbahnen, Geweben, Organen. Man kann deshalb auch nicht davon sprechen, dass einige der Vitalstoffe wichtiger seien als andere. Jeder einzelne ist lebenswichtig. Deshalb ist es an sich sinnlos, Vitaminpräparate zu schlucken, wenn zugleich die Versorgung mit Mineralstoffen vernachlässigt wird; alle Vitalstoffe wirken in Interaktionen. Unser Körper besitzt zwar die erstaunliche Fähigkeit, auch bei Engpässen und Mängeln in der Nährstoffversorgung mindestens seine Grundfunktionen noch über eine gewisse Zeit aufrecht zu erhalten. Aber am Ende der oft jahrelangen Mangelernährung stehen dann doch unweigerlich nicht nur Befindlichkeitsstörungen und "harmlose" Erkrankungen sondern auch chronische Leiden und viele Herz-Kreislauf-Probleme. Wer also die Verantwortung für die eigene Gesundheit ernst nehmen will, tut gut daran, sich mit den Grundlagen der orthomolekularen Ernährung zu befassen. Das klingt viel komplizierter, als es in Wirklichkeit ist:

Orthomolekulare-Ernährung handelt von den wenigen Nährstoffen, die uns voller Schwung und Energie, jung, frisch und vital erhalten - und natürlich auch gesünder. Was ist das Wissen um einige Nährstoffe, die uns gesund erhalten gegen die Kenntnis von etwa 50.000 verschiedenen Medikamenten. auf dem deutschen Markt von denen wir die meisten nicht benötigen, wenn wir uns richtig ernähren? Was ist die einfache Gewissheit, unserem Körper die Nährstoffe zu geben, die er braucht, gegen die komplizierten Ernährungsvorschriften, das Kalorienzählen und das ganze kommerzielle Ritual, mit der heute alle möglichen Diäten gegen alle möglichen Leiden - Übergewicht, Rheuma, Herz- und Kreislaufbeschwerden, Hauterkrankungen - angepriesen werden?

Viele lebenswichtige Nährstoffe werden dem Körper durch die übliche Ernährung nicht mehr in ausreichender Menge zugeführt. Hinzu kommt die immer wichtiger werdende persönliche Gesundheitsvorsorge gegen die Zivilisationskrankheiten, Krebs, Herz- Kreislaufferkrankungen, rheumatische Beschwerden, Erkrankungen

oder Schwäche des Immunsystems, Diabetes, Übergewicht und vorzeitige Alterserscheinungen.

Orthomolekulare Ernährung ist die beste Vorsorge vor diesen Krankheiten, denn sie sichert die Gesundheit und Leistungsfähigkeit unserer Zellen. Ein wesentlicher weiterer Aspekt ergibt sich durch den gezielten Gebrauch von Vitalstoffen für therapeutische Zwecke: Vitalstoffe dienen nicht nur Ernährungszwecken, sie haben bedeutsame Heilwirkungen. Eine optimale Gesundheit, Widerstandskraft und Schutz vor Krankheiten ist gegeben, wenn die Nährstoffe in dem richtigen Mengenverhältnis im Organismus vorhanden sind. Diese Mengenverhältnisse ergeben sich zunächst durch die Nährstoffkonzentrationen, wie sie durch die Nahrung zugeführt und durch Eigensynthese gebildet werden. Eine optimale Konzentration kann aber deutlich höher liegen, vor allem wenn es um die Abwehr von Krankheiten und die Behebung gesundheitlicher Störungen geht.

So definierte der Nobelpreisträger Prof. Linus Pauling den Begriff "Orthomolekulare Medizin". Es gibt kaum eine Krankheit, bei deren Behandlung Nährstoffe nicht eine heilende Wirkung entfalten könnten. Sie werden dann gezielt - und oft höher dosiert als im ernährungs-physiologischen Bereich - eingesetzt.

Viele Therapeuten (Heilpraktiker und Ärzte) befassen sich intensiv mit den Möglichkeiten der orthomolekularen Medizin, denn es ist eine Medizin, die mit körpereigenen Substanzen arbeitet und deshalb frei von unerwünschten Nebenwirkungen bleibt. Um nochmals Dr. C. C. Pfeiffer zu zitieren: "Medikamente unterscheiden sich von Nähr- oder Vitalstoffen. Medikamente sind wie Weltraumraketen, eine Zaubervorstellung, ein heftiger Schlag. Dann folgt die tödliche Leere. Vitalstoffe sind wie kleine Mochtegern-Maschinen, die einen Berg erklimmen wollen. Der Patient fühlt sich langsam besser: "Ich wusste, dass ich es schaffen würde, ich habe mich niemals besser gefühlt", ein gelegentliches Rutschen der Antriebsräder, aber kein großer Knall und keine tödliche Leere. Nur ein langsamer aber gleichmäßiger Fortschritt bis zur Normalität, zur Wiederherstellung einer strahlenden Gesundheit."

Und was ich herausfand war folgendes: Jedes Tier und jeder Mensch, der eines natürlichen Todes starb, starb an einer Mangelernährung. Das faszinierte mich. Und wissen Sie was: es schloss den Kreis zu meinen Rindern.

Jeder stirbt an Mangelernährung und wir können das sogar nachweisen: In Autopsien - chemisch, wie auch biochemisch.

Ich habe inzwischen 75 wissenschaftliche Artikel dazu geschrieben und 8 Fachbücher; ich war im Fernsehen, in vielen Zeitungen, Magazinen und trotzdem konnte ich in den 60er Jahren keinen mit dem Thema Ernährung begeistern. Also ging ich zurück zur Uni und wurde Humanmediziner, um all das, was ich aus der Veterinärmedizin über Ernährung wusste, bei meinen Patienten anwenden zu können. Und meine Patienten waren überrascht - ich nicht - es funktionierte.

Ich hatte 12 Jahre lang eine Praxis in Portland, Oregon, und was ich Ihnen diesen Abend mitteilen möchte, sind meine Erfahrungen aus diesen 12 Jahren, in denen ich den Aspekt Ernährung und Nahrungsergänzung bei menschlichen Patienten umgesetzt habe. Selbst wenn Sie davon nur 10% mitnehmen, ersparen Sie sich viel Leid und viel Geld. Und es wird Ihnen viele aktive Jahre an ihr Leben anhängen.

Das können Sie sicherlich nicht erreichen, wenn Sie nichts tun.

3. DR. JOEL D. WALLACH (AUSZÜGE AUS SEINEN VORTRÄGEN)

Ich kenne weder Ihre derzeitige Lebenssituation, noch weiß ich, wie weit Sie sich bisher mit dem Thema „Gesundheit“ oder auch der Thematik „Krankheit“ auseinander gesetzt haben.

Vielleicht waren Sie bisher meist nachlässig oder auch leichtsinnig, im Umgang mit Ihrem Körper – wohlgermerkt: dem Einzigen, der Ihnen zur Verfügung steht. Es mag aber auch sein, dass Sie seit eh und je ein vorbildliches Muster an Fitness-Regeln befolgt haben, Sie also heute vor Kraft, Ausdauer und Energie sichtlich strotzen, über jede Treppe springen möchten und in Ihren Augen der Mut zum erfüllten, ausgiebigen Leben strahlt.

Mir ist natürlich auch nicht bekannt, ob Sie jemals ernsthaft über Ihre Lebenserwartung nachgedacht haben? Haben Sie Ihr Wunsch-Alter deklariert, ich meine damit: Haben Sie sich jemals festgelegt, wie alt sie gerne werden möchten? 60, 70 oder 100 Jahre? Oder glauben Sie, es obliegt jemandem anderen zu entscheiden, wie alt Sie in diesem Leben werden?

Nun, egal zu welcher Personengruppe Sie zählen – eines kann ich Ihnen mit Sicherheit versprechen: Diese Botschaft wird Ihr Leben verändern!

Vorausgesetzt, Sie lassen es nicht zu, dass Ihnen jegliche Störquellen in den folgenden Minuten die Konzentration mindern, sprich: Sie abgelenkt werden, und auch vorausgesetzt, sie lassen es zu, dass Ihr bisheriges Wissen über Gesundheit, Ernährung und der damit verbundenen Lebenserwartung ganz neu geprägt und programmiert wird!

Dann verspreche ich Ihnen: Ihr Leben kann und wird nicht mehr dasselbe sein!

4. KRANKENVERSICHERUNG FÜR TIERE?



Nun, da ich selbst nicht nur Humanmediziner, sondern auch Veterinär-Mediziner bin, ist meine Sichtweise was Gesundheit betrifft, grundlegend anders. In der Veterinärmedizin z. B. gibt es keine Krankenversicherung für Tiere, so wie es sie für uns Menschen gibt. Jeder von uns wäre geschockt, wenn plötzlich ein menschliches Krankenversicherungssystem bei Vieh und Tier zur praktischen Anwendung käme. Der „Hamburger“ würde plötzlich unbezahlbare € 220,- kosten. Für eine Hühnerbrust ohne Knochen und ohne Haut wären im Verkauf € 360,- zu berappen. Und schlussendlich würde ein Hühner-Ei mit knapp € 5,- die Kosten für ein Gemüse- Omelette in unerschwingliche Höhen zwingen. Und das alles nur, um die allgemeine Tier-Krankenversicherung zu finanzieren.

Aus diesem Grund haben wir in der Tierindustrie bereits vor langer Zeit gelernt, die Preise für Fleisch, Milchprodukte, Geflügel und Eier so niedrig wie möglich zu halten. So niedrig, dass es sich der Durchschnitts-Europäer durchwegs leisten kann, solche Produkte täglich zu essen. Wir erreichten dies mit Hilfe einer kleinen, einfachen Nährformel. Wir fingen an, die Futterrationen der Tiere in Form von Körnern, so genannten Pellets, herzustellen. Dadurch konnten wir verhindern, dass sich die Tiere z.B. nur die Rosinen oder Sonnenblumenkerne aus dem Futtertrog heraus pickten. Jedes Körnchen war dem anderen gleich und enthielt alle wichtigen Nährstoffe. Somit bekam sogar das dümmste Tier der Herde eine perfekte Ernährung – die Produktion wurde standardisiert. Heute haben wir Pellets für Mäuse, Ratten, Hamster, Mehrschweinchen und Hasen. Pellets sind Haupt-Bestandteile in getrocknetem Hunde- und Katzenfutter. Für alle Tierarten, die gezähmt oder für Laborversuche verwendet wurden, haben wir – sie ahnen es bereits – Pellets. Pellets – ein wirkliches Allheilmittel für Tiere. Für Wirtschaft und Industrie ein ungeahnter Segen. Wir waren sogar so erfolgreich, dass wir in den letzten 75 Jahren über 900 verschiedene Krankheiten eliminieren konnten. Die Lebenserwartung von Tieren konnte verdoppelt werden, sogar verdreifacht werden. Alles nur mit Hilfe dieser grundeinfachen, kleinen Nährformel.

Die Frage lag daher nahe, wieso wir dieselbe Technologie nicht bei Menschen anwandten. Umgerechnet 80 Milliarden (!) Euro wurden bis zu diesem Zeitpunkt investiert, um dies für Tiere heraus zu finden – über einen Zeitraum von 75 Jahren. Das ist NICHTS, gemessen mit der Summe, die wir jährlich für die Human-Gesundheitsvorsorge ausgeben. Wenn man es so betrachtet, war es also äußerst billig, 900 verschiedene Tierkrankheiten auszulöschen.

5. TODESURSACHE - NÄHRSTOFF MANGELERSCHEINUNG

In der Zeit, bevor ich Arzt wurde, war ich an einem großen Forschungsprojekt mit Marlin Perkins beteiligt. Marlin Perkins, eine beeindruckende Persönlichkeit und zeitlose Erscheinung. Ich fühlte mich wirklich sehr geehrt, dass er mich als Pathologe der Tier- und Pflanzenwelt sah. Ich verweilte zu jenem Zeitpunkt in Afrika, um dort Umweltschutzarbeit zu leisten, als ich eines Tages ein Telegramm von ihm erhielt. Er

lud mich ein, zurück in die USA zu fliegen. Er hatte 7,5 Mio. US \$ für Forschungszwecke vom Nationalen Institut für Gesundheit bekommen. Dieser Betrag wurde ihm zur Verfügung gestellt um Umwelt, Umweltverschmutzung und Ökologie zu erforschen. Gerne nahm ich sein Angebot an.

Meine Arbeit bestand darin, Tiere zu obduzieren, die durch natürliche Todesursachen in den großen Zoos Amerika starben. Diese riesigen Zoos waren meist nahe einer großen Stadt angelegt. Sollte es also in dieser Stadt Verschmutzungsprobleme geben, fand man unter den Zootieren mindestens eines,



das sensibel auf Verschmutzung reagierte. Wir benutzten diese Tiere ungefähr so, wie die alten Kohleminenarbeiter die Kanarienvögel. Damals nahmen die Minenarbeiter die Kanarienvögel als Begleiter mit, tief hinunter in die Minen. Im Falle nun, dass Gas, z. B. Methan in der Mine austreten würde, reagierten die Vögel darauf: sie fielen tot von ihrer Sitzstange, lange bevor die Männer in Gefahr waren, in die Luft gesprengt zu werden oder zu ersticken.

Um also eine lange Geschichte kurz zu machen: Über die Jahre vollzog ich 17.500 Autopsien an mehr als 454 verschiedenen Tierarten, sowie zum Vergleich 30000 Obduktionen an Menschen. Was ich daraus lernte, erschien mir bahnbrechend sowie wegweisend: Jedes Tier und jeder Mensch, der an einer natürlichen Todesursache starb, wies eine deutliche Nährstoff-Mangelercheinung auf. Das heißt, dass jeder obduzierte Körper in zumindest einer Nährstoffgruppe tödlichen Mangel zeigte. Ich möchte die Aussage wiederholen, denn dies ist eine äußerst tiefgründige Beobachtung: **Jedes Tier und jeder Mensch, der an einer natürlichen Todesursache stirbt, stirbt an einer Nährstoff-Mangelercheinung!**

Diese Botschaft wurde von vielen Experten der Medizin, natürlich – wie so oft in der Geschichte der neuzeitlichen Entdeckungen – nicht ernst genommen. Wie sollte denn jemand in der aufgeklärten, reichen westlichen Welt an einer Nährstoff-

Mangelercheinung sterben? Wir schießen Satelliten ins All, kommunizieren fast ausschließlich mit Wireless-Technologie und verbringen unsere Freizeit in Disneyworld – da soll ausgerechnet ein Mangel an uns wohlbekannten und gut erforschten Nährstoffen die Ursache für unser Ableben sein? Schließlich gibt es bis dato nicht einmal den Beweis dafür, dass wir mit Vitaminen und Mineralstoffen Krankheiten verhindern oder auch heilen können. Und schlussendlich: Auch Ärzte sagen das, viele Experten sagen das, Professoren sagen das, jeder sagt das. Oder gibt es dennoch Beweise?

DIABETES

Diabetes ist noch immer die Nr.3 der Todesursachen von Erwachsenen in den USA. Und Diabetes hat zum Teil verheerende Nebenwirkungen und Komplikationen. Wie z. B. Blindheit, Nierenversagen bis hin zur Nierentransplantation, Erkrankungen der Herzkranzgefäße, die dann wieder zu anderen Herzkrankheiten führen, die in Amerika an 1. Stelle stehen. Weitere Komplikationen sind Amputationen und jeder in Amerika sollte eine haben, die werden ganz von der Kasse bezahlt - und generell verkürzt es die Lebenserwartung.

Nun, bereits 1957 wussten wir in der Tiermedizin, dass wir Diabetes verhindern bzw. heilen können, und zwar mit nur 2 Spurenelementen: mit Chrom und Vanadium. Das wurde sogar im August 1957 im führenden Magazin der Amerikanischen Wissenschaft "Federation Proceedings", dem offiziellen Organ des "National Institut of Health" veröffentlicht. Es handelte sich hier um die Wirkung von Chrom und Vanadium. Vanadium alleine hat den Effekt, Insulin bei Altersdiabetes, der mit 85% am häufigsten ist, zu ersetzen.

Den Insulinkult können sie natürlich nicht von heute auf morgen beenden, die Entwöhnungszeit beträgt bis zu 6 Monaten. Aber stattdessen können Sie adäquate Mengen Chrom und Vanadium zu sich nehmen. Ich habe die Wirksamkeit bei Hunderten von Patienten erlebt. Also für mich ist es kriminell, dass Ärzte, die diese Veröffentlichung kennen, trotzdem die Pharmazeuten sponsern lassen

SKORBUT (Möller-Barlow-Krankheit, Möller-Barlow-Syndrom, Avitaminose)

Haben Sie schon einmal von Skorbut gehört? Sicherlich wissen Sie, dass man Skorbut durch Vitamin C verhindern und heilen kann.

RACHITIS (Knochenkrankheit)

Wie viele von Ihnen haben von Rachitis gehört? Es ist allgemein bekannt, dass Rachitis mit Hilfe von Vitamin D vorgebeugt und geheilt werden kann.

KROPF (Struma, Schilddrüsenerkrankung)

Was ein Kropf ist, wissen Sie wahrscheinlich auch und dass man solchen mit Jod, Kupfer und Selen vorbeugen und heilen kann.

ANÄMIE (Blutkrankheit)

Wie viele von Ihnen haben von Anämie gehört? Sie wissen, dass Sie Anämie durch Eisen, Kupfer, Folsäure und Vitamin B12 vorbeugen und heilen können.

NÄHRSTOFFMANGEL

Alle lebensnotwendigen Nährstoffe werden deshalb lebensnotwendigen Nährstoffe genannt, weil Sie krank werden, wenn Sie nicht genug davon haben – sprich: Nährstoffmangel erleiden!

Sollten Sie also krank werden, dann nehmen Sie den notwendigen Nährstoff zu sich und er Körper kann die Krankheit besiegen. Jeder Arzt und jeder Professor, einfach jeder sagt, es gäbe keine kraftvollen Beweise dafür, dass Vitamine und Mineralien Krankheiten präventiv vorbeugen, sowie ausgebrochene Krankheiten heilen können, verschließt sich der offensichtlichen Realität.

6. LEBENSERWARTUNG EINES MENSCHEN IST ERNÄHRUNGS-ABHÄNGIG

Ich war sehr erfreut, als ich im Oktober 2002 das Ergebnis einer Studie der Welt-Gesundheits-Organisation sah. Diese Studie machte deutlich, dass die Lebenserwartung eines Menschen die Qualität seiner Nahrung widerspiegelt. Sie sagte weiters, dass rund 30% der frühen Todesfälle und auch Beeinträchtigungen

ihre Ursache in der Ernährung finden. Diesen statistischen 30% liegen 2 Hauptursachen zu Grunde:

- a) Zu wenig Nahrung in den ärmsten Ländern der Welt
- b) Eine grundlegend falsche und nährstoffarme Ernährung in den reichsten Ländern.

Die wahrscheinlich tiefgründige Beobachtung ist jedoch, dass die unzulängliche Aufnahme von 3 Hauptnährstoffen für eine unerwartet hohe Last an Krankheiten verantwortlich ist. Diese 3 Hauptnährstoffe sind Ihnen bestimmt ein Begriff. Es handelt sich um Zink, Eisen und Vitamin A.

Was, wenn ich Ihnen aber jetzt sage, dass es insgesamt 91 bekannte, lebensnotwendige Nährstoffe gibt? Und was, wenn ich Ihnen sage, dass die anderen 88 bei dieser Studie nicht mal berücksichtigt wurden? – Sie können sich vorstellen: Bald wurde auch den vielen Zweiflern sonnenklar, dass wir hier nur die Spitze des Eisberges gesichtet haben und uns ein wissenschaftlicher Erdbeben noch bevor steht. So führte diese Studie der Welt-Gesundheits-Organisation die breite Maße zu exakt derselben Schlussfolgerung, wie ich sie bereits 40 Jahre zuvor vollzogen hatte.

7. LEBENSNOTWENDIGE NÄHRSTOFFE – MINERALSTOFFE UND VITAMINE

Wenn wir nun über Nährstoffe und deren Wirkung sprechen, sollen Sie wissen: Lebensnotwendige Nährstoffe können nicht von unserem Körper hergestellt werden,



wir müssen sie täglich durch Ernährung oder Nahrungsergänzungen aufnehmen. Weiters bekommen wir eine Anzahl schrecklicher und oft lebensbedrohlicher Krankheiten, wenn uns diese lebensnotwendigen Nährstoffe fehlen. Hierbei spielt die Mineralstoff-Zufuhr die gewichtigste Rolle, denn Mineralstoffe machen 2/3 der lebensnotwendigen Nährstoffe aus.

Durch unsere Nahrung aber können wir Mineralstoffe nicht zu uns nehmen, da unsere Pflanzen keine Mineralien herstellen können. Nahrungspflanzen wie

Getreide, Gemüse, Früchte und Nüsse produzieren Vitamine, Aminosäuren und Fettsäuren, doch sie sind nicht in der Lage, Mineralien herzustellen. Keine Pflanze der Welt ist im Stande, Mineralien zu produzieren. Und selbst durch ausgewogene Ernährung können wir niemals alle Nährstoffe und Mineralien aufzunehmen, die unser Körper für seine tägliche Funktionalität benötigt. Am Rande sei angemerkt, dass unser Körper exakt 60 verschiedene Mineralien benötigt.



Lassen Sie uns nun einen kurzen Blick auf die Landwirtschaft werfen. Eine Pflanze braucht statt der beim Menschen notwendigen 60 nur 9 Mineralien, um zu leben. Doch wir wissen, dass eine gesunde Ernte mit einem gesunden Boden in direktem Verhältnis steht. In einer Studie von 1995 sind fast 40% der Fläche, die landwirtschaftlich genutzt wird, ernsthaft degradiert. Das heißt, dass auf knapp die Hälfte des Bodens, den wir für den Anbau verwenden, diese essentiellen Nährstoffe nicht mehr existent sind. Eine zuvor weltweit angelegte Studie von 1992 sagt, dass afrikanischer Boden seine Fruchtbarkeit um 74% verloren hat. In Asien wurde ein Verlust von 73% gemessen, in Australien von immerhin 55%. **Europäischer Boden hat seine Fruchtbarkeit um 72% verloren**, Nordamerika um 85% und Südamerika um 76%.

8. NÄHRWERTVERLUST IN LEBENSMITTELN 1975- 1997

Im Jänner 2000 wurde eine weltweite Studie vervollständigt und deren Ergebnis der Öffentlichkeit preis gegeben. Im Zeitraum von 1975 bis 1997 wurden gezielt bestimmte Nährwerte und Inhalte in unseren Lebensmitteln miteinander verglichen. U.a. wurden die bei uns bekanntesten Gemüsesorten wie Brokkoli, Kohl, Karotten, Blumenkohl, Zwiebel, Petersilie uvm. Für diesen Vergleich sprichwörtlich unter die Lupe genommen. Dabei wurde ein Kalziumverlust von 53%, fest gestellt. Weiters ein Vitamin A – Verlust von 38% und der Verlust von Riboflavin (B2) von 48% festgestellt. Außerdem konnte man 35% weniger Thiamin (B1) und 29% weniger

Niacin (Vitamin B3) nachweisen. Wenn also die lebenswichtigen Mineralien nicht mehr im Boden selbst vorkommen, woher soll die Pflanze während ihres Wachstumes ihre Nährwerte beziehen? So verliert jedes in diesem fast toten Boden verwurzelte Gewächs die notwendige Fähigkeit, Vitamine herzustellen. Es ist uns heute bekannt, dass z. B. unser Weizen nur mehr 8% wertvolle Proteine in sich trägt. Im Jahr 1900 waren es jedoch noch ganze 23% - so wies alleine der Weizen damals zur Jahrhundertwende die dreifache Qualität gegenüber dem von heute auf! Erkennen Sie, worauf ich hinaus will? Erkennen Sie das Malheur, das uns der Kapitalismus bescherte? Erkennen Sie den Trugschluss in dem wir uns befinden?

Wenn es auch dem Einen oder Anderen nicht gefällt; aber wir alle werden unabänderlich älter! Mit einem effektiven Mittel den Alterungsprozess zu stoppen und hinter das Geheimnis der ewigen Jugend zu blicken, ist bislang leider noch immer Illusion. Der biologische Abbau- und Alterungsprozess setzt bei uns Menschen bereits in der "Blüte" des Lebens ein; denn schon Mitte der dreißiger Jahre setzt ein Rückgang der körperlichen Leistungsfähigkeit und der Muskulatur ein. Abgesehen vom Schwinden der Kräfte und der geistigen Leistungsfähigkeit stellen sich immer mehr große und kleine Wehwehchen ein. Das hat Konsequenzen, da der Transport des Sauerstoffs, des Wassers, der Nährstoffe, der Rücktransport der Stoffwechselschlacken, dem Kreislauf überlassen sind.

So ist eine ausreichende Nährstoffversorgung nicht mehr gesichert. Auch die Drüsen mit innerer Sekretion, die einen Einfluss auf die Ernährungsprozesse haben, bilden sich zurück. So ist der Altersdiabetes weit verbreitet und das im Vergleich zur Frau beim Mann etwas später einsetzende Klimakterium kann einen unerwünschten Fettansatz zur Folge haben. Zwar kann man den Alterungsprozess noch nicht stoppen, aber doch wesentlich hinauszögern, wenn man die Erkenntnisse der modernen Ernährungswissenschaft beherzigt. Die Bedeutung der richtigen Ernährung für Gesundheit und langes Lebens spielt in jedem Alter; egal ob Kind, Jugendlicher oder Erwachsener, insbesondere aber in mittleren Alter, eine große Rolle.

Unsere Zivilisationskost entartet immer mehr, und die ernährungsbedingten degenerativen Erkrankungen steigen an. In dem Bereich Vitamine und Nährstoffe hat es eine wahre Explosion gegeben. Mehr Menschen als je zuvor nehmen ergänzend

zur Nahrung Tabletten ein, und jeden Tag werden aufregende neue Entdeckungen über die Wechselbeziehung zwischen Vitaminen, Arzneimitteln, natürlichen Nährstoffen und Gesundheit gemacht.

Vorbeugende Medizin gilt nicht mehr länger als eine etwas verrückte Laune, sondern sie ist eine Tatsache - selbst die konservative amerikanische Nationalakademie für Naturwissenschaften hat kürzlich festgestellt, dass 80 - 85% der Krebserkrankungen beim Menschen durch eine bessere Ernährung verhindert werden könnten.

9. AMERIKANISCHE ÄRZTE IM DURCHSCHNITTSALTER 56 JAHRE

Wenn wir etwas über Gesundheit wissen wollen, dann fragen wir einen Arzt oder Apotheker. Denn wir denken, dass er mehr zu dem Thema weiß als wir.

Wenn ich mir allerdings die Statistiken ansehe, welche belegen, dass amerikanische Ärzte durchschnittlich ein Alter von nur 56 Jahren erreichen, dann sieht das für mich so aus, als – verzeihen Sie mir meine uneingeschränkte Deutlichkeit – wüssten viele Ärzte nicht, wovon sie sprechen.

Den einfachen Durchschnittsbürger erwartet heute eine durchschnittliche Lebensdauer von rund 75 Jahren. Finden Sie es in Anbetracht dieser Hochrechnung nicht sonderbar, dass Ärzte im Schnitt mit 56 Jahren ihr Dasein beenden?

Glauben wir der Statistik, so haben Sie auf alle Fälle schon gewonnen, indem sie NICHT Medizin studieren und oder Arzt werden!

Ärzte haben und leider davon überzeugt, dass Gesundheit ein kompliziertes und komplexes Thema ist, doch das ist nicht wahr! Gesundheit ist etwas ganz Einfaches und auch Natürliches! Ich kann gesund leben und Sie können es auch – es ist ganz einfach! Niemand muss 7 – 10 Jahre Medizin studieren, um zu wissen, wie man seinen Körper gesund hält. Wenn Sie das bis heute geglaubt haben, dann glauben Sie es bitte ab jetzt nicht mehr! Gesund zu leben ist ganz einfach!

10. GENETISCHE KAPAZITÄT FÜR ALTER MEHR ALS 100 JAHRE

Wir alle besitzen die genetische Kapazität länger als 100 Jahre zu leben. Experten für Lebensdauer und Genetik sagen uns, dass wir alle, jeder Einzelne von uns, die Fähigkeit haben, sogar weit mehr als 100 Jahre zu leben. Sollten wir dieses Alter nicht erreichen, dann liegt der einzige Grund darin, dass wir zu viel von den schlechten Dingen und zu wenig von den guten Dingen tun – einfach ausgedrückt.

Für all diejenigen, die die Wissenschaft mögen: Im November wurde das Experiment von Arizona abgeschlossen. 6 Versuchspersonen, 3 Paare, haben 2 Jahre lang in einer so genannten künstlichen Welt ohne Verschmutzung gelebt. Als dieser Versuch beendet war, wurden sie von zahlreichen Medizinern in Los Angeles untersucht. Die Untersuchungsdaten wurden in einen Computer eingegeben und dieser prognostizierte eine Lebenserwartung von 160 Jahren, vorausgesetzt, sie würden so weiterleben. All das soll Ihnen aufzeigen, dass es durchaus Möglichkeiten gibt, 140 Jahre oder älter zu werden.

Es gibt nur zwei Dinge, auf die Sie achten müssen:

- a) fallen Sie in keine Grube
- b) vermeiden Sie Landminen

Damit meine ich, machen Sie nichts Dummes, indem sie auf eine „Landmine“ treten wie z. B. zu viel rauchen, zu viel trinken, oder im schwarzen Badeanzug auf der Autobahn laufen. Sie mögen vielleicht glauben, das sind alles dumme Sachen, aber es ist erstaunlich, wie viele Menschen daran sterben.

Zur Zeit gibt die gesamte Welt pro Jahr insgesamt **2,2 Billionen Euro** für Gesundheitsvorsorge aus. Von diesen 2,2 Billionen Euro sind die Bürger der Vereinigten Staaten mit dem Löwenanteil von 1,3 Billionen Euro die anscheinend umsichtigsten Pfleger ihrer Gesundheit.

Trotzdem erreichten die USA bei einer Studie, welche die Lebensdauer in den verschiedenen Ländern verglich, nur Platz 17.



Sie wollen nun sicher wissen, welche Nation den 1. Platz einholte? Es sind die Japaner, und dies, obwohl sie starke Raucher sind. Erschreckende 68% der Japaner rauchen, und zwar 3-5 Zigaretenschachteln pro Tag. Dem kommt hinzu, dass sich ihr täglicher Salzkonsum im Schnitt auf 12-15 Gramm beläuft. Das ist ein ganzer Salzstreuer pro Person. Wir hingegen konsumieren nur ca 1 Milli-Gramm Salz pro Tag. Trotzdem haben die Japaner um 85% weniger Krebs und Herzerkrankungen wie wir.

Um nun auf diese Tragödie eine zufrieden stellende Antwort zu finden, müssen wir zu aller erst unsere Situation ernsthaft hinterfragen: Sind unsere Medikament vielleicht nutzlos, ineffizient? Oder sind die Ratschläge, die wir bekommen, doch nicht zu unserem Besten? Egal, was die Ärzte und die Pharma-Industrie uns sagen will, die Fakten zeigen uns, dass wir uns deutlich in die falsche Richtung bewegen. Dieser Umstand ist nicht länger bestreitbar

11. HERZKRANKHEITEN

Verstopfung der drei Hauptherzkranz-Arterien – Bypaß-Operation?

Ein engagierter Mediziner der Havard Medizinschule namens Dean Ornish machte eine höchst interessante Blindstudie. Er vollzog diese mit hunderten von Menschen, die an einer 90%igen Verstopfung ihrer drei Hauptherzkranz-Arterien litten. Normalerweise – so heißt es offiziell – ist die einzige Möglichkeit, verstopfte Arterien zu behandeln, eine so genannte Bypaß-Operation. Dean Ornish aber fasste sich selbst dabei sprichwörtlich ein Herz und handelte entgegen dieser Lehrmeinung. Er setzte seine Patienten auf eine strikte Diät, gab ihnen zusätzlich Nahrungsergänzungen und ließ sie leichte Sportarten ausüben, z. B. Joga oder Schwimmen. Nach 6 Monaten waren bei ALLEN Patienten die Arterien wieder zu 100% offen, ohne eine Operation. Eine Sensation?

Laut Ärzte war das unmöglich. Nun wurde dieselbe Studie noch einmal gemacht, weil die Ärzte Deans Ornish keinen Glauben schenken wollten. Doch auch die zweite Studie ergab genau dieselben Ergebnisse.

Eine Sensation?

Ja, wenn man der Schulmedizin glaubt und den weltweit verbreiteten Irrtümern erlegen ist, welche manche Ärzte uns glaubhaft machen wollen.

Nein, wenn man um das Geheimnis von essentiellen Vitaminen und Mineralien weiß.

Und, angenommen Sie selbst sind von einer Arterien-Verstopfung betroffen und müssen eine Entscheidung über die Behandlungsmethode treffen. Kennen Sie einen Arzt, der Ihnen rät: „Machen Sie doch eine Diät, nehmen Sie ein paar Nahrungsergänzungen und betreiben Sie regelmäßig leichten Sport. Diese Behandlung wird außerdem Ihre Kosten für Ihre Ernährung zu einem Großteil reduzieren, Sie sparen also Geld. Und sollte sich Ihr Zustand trotzdem verschlimmern, werden wir eine OP in Erwägung ziehen.“ Sie werden mir zustimmen, kein Arzt würde so etwas tun.

Wissen Sie, ich möchte in Ihnen kein Feindbild gegenüber Ärzten schaffen. Sehr wohl aber möchte ich meine tiefe Unzufriedenheit über das bestehende System begründen, da wir heute um Lichtdekaden weiter und erfolgreicher im Erkennen und Behandeln von Krankheiten sein sollten – noch mehr: die meisten dieser Krankheiten würden überhaupt nicht mehr existieren, würden wir das erworbene Wissen zur Anwendung bringen.

So sehe ich meinen Platz darin, Ihnen Zugang zu Informationen zu geben, welche Ihnen sonst mit Sicherheit verschwiegen worden wären.

Kardiomyopathie (vergrößertes, entzündetes und schwaches Herz)

Kommen wir zu Stew Burger. Vielleicht haben Sie auch eines seiner Bücher über Gesundheit gelesen. Auch er war ein von Havard und Yale ausgezeichnete Arzt. Er schrieb die über die „Southampton Diät für Gewichtsreduktion“, „Forever Young“, „20 Jahre jünger in 20 Wochen“ – ha, und dann starb er mit 40 Jahren.

Keine Sorge, es waren keine schrecklichen Versuche und Experimente wie oft bei pharmazeutischen oder kosmetischen Test.

Dabei fand man heraus, dass **Kupfermangel** die Ursache von verdammt vielen Krankheiten ist.

Angefangen vom Ergrauen der Haare, egal welchen Alters, deutet auf einen Kupfermangel hin. Oder Gesichtsfalten, weil die Elastizität abnimmt. Auch ein Mangel. Dann Krampfadern, werden ebenfalls hervor gerufen durch mangelnde Elastizität vom Bindegewebe. Überhaupt Bindegewebeschwäche, die Brust senkt sich ab, unter den Armen sinkt die Muskulatur ab, ebenso bei den Oberschenkeln. Natürlich können Sie kosmetische Operationen einsetzen, aber es ist viel sicherer und viel billiger, wenn Sie einfach Kupfer zu sich nehmen!

Ja, das ist schon Makaber.

Dr. Cartwright stirbt mit 38 Jahren an einer Krankheit, an der heute nicht mal mehr Truthähne sterben.

Das Schicksal teilt mit ihm eine Rechtsanwältin, sehr berühmt, wahrscheinlich mit stählernen Muskeln, schließlich gehörte sie einem exklusivem teuren Fitnessclub an. Doch auch sie starb an einem geplatzten Aneurysma im Gehirn.

Wenn man keine Autopsie macht, wird die Ursache Gehirnschlag oder Hirnbluten genannt, aber in 99% der Fälle wird es durch ein geplatztes Aneurysma hervorgerufen – simpel Kupfermangel.

13. CHOLESTERIN

Nun aber gleich zu einem anderen und ebenso wichtigen Thema: Cholesterin.

Jedes Jahr werden Unsummen für Cholesterintests ausgegeben. Wieso eigentlich? Gibt es denn irgendeine Krankheit, die durch erhöhtes Blutcholesterin verursacht wird? NEIN; es gibt keine Einzige!

Wenn Sie erhöhtes Blutcholesterin und Triglycerde aufweisen, dann hat das andere Ursachen. Sie haben vielleicht einen Mangel an Niacin (Vitamin B3), oder einen Mangel an Chrom-Vanadium, zwei Spurenmineralien. Vielleicht signalisiert Ihr Körper

auch ein Fehlen an den lebensnotwendigen Fettsäuren oder er gibt ein Ungleichgewicht zwischen Omega3- und Omega6-Fetten zu erkennen. Sie könnten aber auch an frühem Kropf oder einer Schilddrüsen-Unterfunktion leiden, die einer Erhöhung des Blut-Cholesterins oder Blut – Triglycerde verursachen. Frühdiabetes wäre eine weitere mögliche Ursache dafür. Bei Diabetes erhöhen sich Blutcholesterin und Triglycerde, lange bevor der Blutzucker in die Höhe geht. Nun, wenn Sie mir das jetzt nicht glauben, dann gehen Sie in eine Bibliothek und sehen Sie in einem medizinischen Fachbuch über allgemeine Diagnostizierung nach. Was sind die ersten Veränderungen, die im Blutbild auftauchen, wenn man Diabetes hat? Erhöhtes Blutcholesterin und Triglycerde. Was sind die ersten Anzeichen bei einer Schilddrüsen-Unterfunktion? Erhöhtes Blutcholesterin und Triglycerde. Können also erhöhtes Blutcholesterin und Triglycerde irgendwelche Krankheiten verursachen? NEIN! Sie sind jedoch das Signal, dass die Ursachen dafür zu suchen sind.

95% des männlichen Sexualhormones Testosteron, 95% des weiblichen Sexualhormones Östrogen sowie ebenso 95% des Hormons Adrenalin werden in unserem Körper von Cholesterin gebildet. Wir können nur 10% davon herstellen, die anderen 90% müssen wir durch unsere Ernährung zu uns nehmen. Wenn also ihre Adrenalin-Drüsen erschöpft sind, dann ja: Konsumieren Sie MEHR Cholesterin.



Vor 13 Jahren wurde im „New England Journal“ von einem Mann berichtet, „Normale Cholesterinwerte bei 88Jährigen, der täglich 25 Eier isst!“ Vielleicht stellt sich nun jemand die Frage, warum dieser Mann ausgerechnet 25 Eier täglich verzehrte. Vielleicht hatte er einfach keine Zähne mehr, um sein Steak zu kauen. Oder vielleicht besaß er eine Hühnerfarm, und liebte es, seine Qualitätskontrolle selbst durchzuführen? Was auch immer sein Motiv war, für uns zählt, dass er trotz dem Genuss einer Lage Eier (immerhin 25 Stück pro Tag!) dennoch ganz normale Cholesterinwerte vorweisen konnte.

Nun, Eier liefern uns hochwertiges Protein – wenn sie nicht frittiert werden. Gesunde Kochmethoden sind jedoch bei der Eierzubereitung wirklich wichtig! Also pochieren,

weich- oder hart kochen, Rühr- oder Spiegelei in BUTTER, bei niedrigen Temperaturen! Nehmen Sie jedoch keine Margarine, denn in der Margarine befinden sich massig freie Radikale- und Trans-Fettsäuren.

14. BORMANGEL

Bormangel - darüber sollten besonders die Frauen Bescheid wissen, denn es hilft ihnen, das Calcium, was sie einnehmen, in ihren Knochen zu halten, damit es keine Osteoporose gibt. Außerdem hilft es den Frauen bei der Östrogen- und den Männern bei der Testosteronbildung. Wenn Frauen nicht genügend Bor haben, bekommen sie die negativen Folgen der Menopause zu spüren, Männer wissen nicht, ob sie Hose oder Rock tragen sollen.

15. ALZHEIMER

Nun kommen wir zu einer heutzutage leider sehr häufigen und verbreiteten Krankheit: Alzheimer.

Alzheimer ist eine Krankheit, die man von 40 Jahren noch nicht kannte. Weil es sie nicht gab. Auch nicht unter einem anderen Namen. Es wurde erst 1979, also vor 30 Jahren, als Krankheit erkannt. Heute rangiert Alzheimer als Killerliste bei Erwachsenen über 65 Jahren auf Platz 4, hinter Herzgefäßerkrankungen, Krebs und Diabetes. Dazu folgende Hintergrund-Information: Unser Gehirn besteht zu 75% aus Myelin, einer fetthaltigen Isolationshülle. Dieses Myelin ein nicht ersetzbarer Bestandteil unseres Gehirnes und besteht zu selbst zu 100% aus Cholesterin. Sie selbst produzieren nur 10% Ihres täglichen Cholesterinbedarfs. Die anderen 90% müssen aus Ihrer Ernährung kommen. Wenn Sie nun auf die Ratschläge Ihres Arztes hören und Sie das Verzehren von Eiern gänzlich einstellen, zudem Margarine statt Butter zu sich nehmen; wenn Sie nun auch noch die Haut des Hähnchens abziehen bevor Sie es essen und wenn Sie schlussendlich Tofu statt rohem Fleisch essen, ja dann bekommen Sie Alzheimer!

Im März 2000 erfolgte ein öffentlicher Bericht, in welchem prophezeit wurde, dass uns Alzheimer innerhalb der kommenden 25 Jahre unfassbare 14 Millionen tote

Amerikaner bescheren wird. 25 Jahre zurückgerechnet starben 250.000 Menschen und nochmals 25 Jahre davor starb nicht ein Einziger an dieser schleichenden, selbstgestrickten Falle.

Bereits vor 50 Jahren war es in der Veterinärmedizin bekannt, wie sich Alzheimer bei Tieren im Frühstadium erfolgreich besiegen lässt. Dazu wurde eine hohe Dosis an Vitamin E mit kleinen Mengen von pflanzlichem Öl – wegen der Fettlöslichkeit des Vitamins – beigemischt. Dies wurde den Tieren verabreicht, damit sie kein Alzheimer bekommen. Erst viel später, ganze **50 Jahre danach**, exakt 1992, fanden Mediziner heraus, dass Vitamin E den Gedächtnisschwund bei Alzheimer Patienten verringert. Damit sind die Humanmediziner in nur 50 Jahren zur gleichen Erkenntnis gekommen wie bereits die Veterinärmediziner lange Zeit zuvor.



Vielleicht ist es also für Sie ratsam und insgesamt gesehen auch sicherer, zum Tierarzt zu gehen?

16. BLUTHOCHDRUCK

Was ich noch ansprechen möchte ist Bluthochdruck.

Haben Sie schon einmal gehört, dass Salz schlecht sei für Sie? Weil Salz hohen Blutdruck verursachen kann? Oder wurde Ihnen gesagt, dass Genetik etwas mit Bluthochdruck zu tun hat? Nun ja, beides ist falsch! Weder der Verzehr, noch die unveränderbare Genetik stehen in direktem Zusammenhang mit Bluthochdruck! Es ist, Sie werden es erneut erahnen, ein Mangel an einem einzigen Nährstoff: Kalzium!



Nach einer 20jährigen Studie und einer Investition von 2 Milliarden US Dollar an Steuergeldern, traten weise Mediziner mit ihrem Resultat an die Öffentlichkeit. Untersucht wurden im Zuge dieser Studie 5000 Menschen mit Bluthochdruck. Man entzog ihnen ihre

blutdrucksenkenden Medikamente und setzte sie auf Salz-arme Diät. Und wissen Sie was? Alle starben!

Für mich ist das keine große Überraschung. Denn durch diese Untersuchung stellte man fest, dass die Reduzierung von Salz keinerlei Ergebnisse brachte, lediglich bei 0,3% der Probanden hatte sich der Blutdruck LEICHT gesenkt.

Daraufhin wurde eine neue andere Studie gemacht. Erneut wurden 5000 Menschen mit Bluthochdruck hergenommen, bei denen die RDA Bestimmungen bezüglich des Kalziums verdoppelt wurden (von ca. 1700 auf 2500 mg täglich) Nun dieser Versuch wurde nach 6 Wochen abgebrochen. Warum? Weil 85% der Probanden keinen Bluthochdruck mehr hatten! Ein in der Tat sensationelles Resultat.

Nun, meine Frage an Sie: Haben Sie jemals eine Rückruf-Notiz von Ihrem Arzt erhalten, dass es in Wirklichkeit egal ist, wie viel Salz Sie essen und dass Sie ab nun nur mehr Kalzium zu sich nehmen sollen?

Nein, sicher nicht. Bei Bluthochdruck fangen wir lieber beim Internisten an, bald wird ein Psychologe herangezogen, dann vielleicht noch ein Kardiologe und zum Schluss gehen wir dann zu einem Herztransplantations-Spezialisten – oder: Sie nehmen einfach mehr Kalzium!

17. FETTLIßIGKEIT, GEWICHTSPROBLEME

Nun zu einem anderen Thema: der Fettleißigkeit. Erschreckende 40% der sogenannten Wohlstandswelt leiden heute an dieser Krankheit, welche ab ca. 15 Kilogramm über dem idealen Körpergewicht als solche diagnostiziert wird.

Fettleißigkeit zählt ebenfalls zu den neuen Krankheitsbildern unseres Zeitalters. Vor 50 Jahren waren nur rund 15% und vor 100 Jahren waren weit weniger als 1% der Menschen fettleißig. Heute wissen wir, dass dieser lebensbedrohliche Zustand durch ein einziges Problem verursacht wird: Mangel an wichtigen Mineralien!



Gewichtsprobleme sind NICHT genetisch bedingt, (zu 98%) sondern einzig eine Mineralien-Mangelerscheinung! Achten Sie also – alleine Ihrer Figur wegen – darauf, genügend Mineralien zu sich zu nehmen. Auf diese Weise bekommen Sie Ihre Gewichtsprobleme in den Griff!

18. HEUSCHNUPFEN

Tränende Augen, ständiger Niesreiz, laufende Nase - ein wirklich unschönes Frühlingserwachen. Wer unter einer Pollenallergie leidet, hat nichts zu lachen. Nach Angabe der Weltgesundheitsbehörden leiden allein in Europa rund 60 Millionen Menschen unter so genanntem Heuschnupfen. Eine Allergie gegen Pollen. Die Ursache für die Volkskrankheit Heuschnupfen liegt in einer Überreaktion des Immunsystems, das unter anderem durch einen meist ernährungsbedingten Zinkmangel in seiner Funktion beeinträchtigt ist.

19. KREBS

Es war 1997, als ein Bericht veröffentlicht wurde, der zeigte, dass die USA über einen Zeitraum von 26 Jahren insgesamt unfassbare 30 Milliarden US Dollar in den Kampf gegen Krebs investiert hatte. Trotz der jahrelangen Forschung schlugen die Wissenschaftler nur vor, das Augenmerk auf die Vorbeugung zu richten. 30 Milliarden US Dollar verpufften scheinbar sinnlos, nur weil die Forscher nicht über ihre kleine Medizinbox hinaus dachten. Sie suchten nicht wirklich nach einer Heilmethode, sondern nur nach einer besseren Chemotherapie. Während also die Kosten und Mühen im Ringen um ein Heilmittel im Verlauf der Zeit vervielfacht wurden, blieb auf der anderen Seite die Sterberate gleich. Offensichtlich wurde nicht an der richtigen Stelle gesucht.

Harvard Krankenschwester Gesundheitsstudie

Eine andere Studie, die sogenannte „Harvard Krankenschwester Gesundheitsstudie“, besagt folgendes: 90.000 Krankenschwestern, die über mindestens 15 Jahre Vitamine als Nahrungsergänzungen zu sich nahmen, verringerten ihr Darmkrebsrisiko um 75%. Ich frag sie dazu: Gibt es sonst irgend ein Medikament, welches das Risiko von Darmkrebs um 75% verringert? Nein!

Haben Sie schon einmal gehört, dass fettarme Ernährung das Risiko von Darmkrebs, Brustkrebs, eigentlich allen Krebsarten verringert? Wahrscheinlich schon. Alle möglichen Ärzte behaupten es, wobei eine fettreiche Kost es erhöht. Nun, mit diesen 90.000 Krankenschwestern wurde eine zweite Studie gemacht. Bei der man diejenigen verglich deren Kalorien-Zufuhr mehr als 50% Fett betrug, die mit denen, die weniger als 20% Fettkalorien aufnahmen. 50% Fettkalorien entspricht einer äußerst fettreichen Ernährung. Weniger als 20% wiederum steht für eine sehr fettarme Ernährung. Wenn also der Fettgehalt der Ernährung das Krebsrisiko beeinflussen würde, dann hätten die mit 50% Fettkalorien mehr Krebs als die mit weniger als 20%. Das ist doch logisch oder? Das Ergebnis dieser Untersuchung jedoch war, dass zwischen den beiden Gruppen kein vergleichbarer Unterschied gefunden wurde.- Das bedeutet: Die Menge an Fett, die Sie durch Ihre Ernährung zu sich nehmen, steht in keinem Zusammenhang mit dem Krebsrisiko, dem Sie unterliegen. Entscheidend ist aber – und jetzt seien Sie bitte aufmerksam – WIE Sie das Fett zubereiten und kochen!

Laut einer Studie von 1998, führt Fleisch, welches richtig gut durch ist, zu Brustkrebs und in weiterer Folge zu Prostatakrebs und Darmkrebs.

Unter Frauen, die es vorzogen, ihr Fleisch gut durchgebraten zu essen, wo also das Fett verbrannt wurde, gab es eine um 462% (!) höhere Chance, Brustkrebs zu bekommen als Frauen, die ihr Fleisch Medium verzehren.

Lassen Sie mich zusammen fassen: 462% höhere Chance, Brust, Darm oder Prostatakrebs zu bekommen, nur weil wir das Fleisch „gut durch“ haben wollen und wir dadurch verbrannte tierische Fette zu uns nehmen!

Studie des National Cancer (Krebs) Institutes und der Harvard Medical School

Krebs ist die Todesursache Nr. 2 in Amerika. Im September 1992 haben das Cancer Institut und die Harvard Medical School eine Studie durchgeführt – und dabei erfanden Sie die Anti-Krebs-Ernährung. Diese Studie wurde in China unternommen und zwar in einer Region mit der höchsten Krebsrate. In dieser Studie wurde 290.000 Probanden untersucht. Was die Mediziner taten war ganz einfach. Sie

gaben ihnen die doppelte Menge an Vitaminen und Mineralstoffen was die Ernährungsinstitute RDA empfehlen. Und das ist eine geringe Menge. Die eine Gruppe bekam zum Beispiel Vitamin C. Die empfohlene Menge der RDA sind 60mg, wurden erhöht auf 120mg. Eine Menge, die man in Amerika kaum kaufen kann, unter 500mg gibt es gar kein Vitamin C mehr. Ein Herr Namens Dr. Linus Pauling (nebenbei 2facher Nobelpreisträger) behauptet, wenn Sie Krebs verhindern wollen, müssen Sie 10.000 mg täglich einnehmen.

Wollen Sie mal schmunzeln?

Alle Ärzte, mit denen er vor 35 Jahren noch darüber gestritten hatte, sind bereits tot. Heute ist Dr. Linus Pauling 94 Jahre alt, arbeitet 7 Tage die Woche 14 Stunden am Tag. (Er starb 1994)

In einer Gruppe bekamen die Probanden z. B. Selen über einen Zeitraum von 5 Jahren. Der Tod von jedwelcher Ursache auch immer, wurde um 9% reduziert. Jeder 10, der statistisch in dieser Zeit gestorben wäre, überlebte. In Bezug auf Krebs, egal welcher Art, überlebten 13%, die ansonsten gestorben wären. Und am Bedeutsamsten ist, dass der Krebs, der in Hinzanz Provinz am verbreitetesten war, der Magen und Speiseröhrenkrebs, sich auf ganze 21% verringerte.

Und noch was bezüglich Krebs.

Sie können Ihr Risiko auf einfachstem Weg um unglaubliche 60-80% verringern: Essen Sie Schwarzbeeren, Himbeeren, Blaubeeren, dunkle Kirsche und Erdbeeren. Außerdem wird das Krebsrisiko allgemeint durch die Einnahme von Selen, ein bekanntes Spurenelement gesenkt. Dazu wurden mehrere Studien gemacht, die den Erfolg von Selen eindeutig beweisen.

20. ARTHRITIS, HEXENSCHUSS, OSTEOPOROSE

Zu einer Plage des meist fortgeschrittenen Alters zählt auch Arthritis. 80% der Arthritis wird durch eine Osteoporose in den Gelenkknochen verursacht. Dazu gehören auch alle Erkrankungen im rheumatischen Formenkreis, wie z. B. Hexenschuss. Das alles wird durch Osteoporose in den Knochenenden ausgelöst. Der Arzt verschreibt Ihnen Schmerzmittel und entzündungshemmende Mittel,

wodurch eine Linderung eintritt. Doch damit nimmt das Unheil erst seinen Lauf! Stellen Sie sich einmal vor, sie fahren mit Ihrem Wagen auf der Autobahn und Ihr Motor verliert Öl. Die rote Warnlampe leuchtet auf. Sie sind zu erst einmal irritiert, dann öffnen Sie die Motorhaube und schneiden dann einfach das kleine Kabel, das zur Warnlampe führt, durch und setzen Ihre Fahrt fort.

Kein vernünftiger Mensch würde so handeln oder?

Sie doch auch nicht, oder?

Aber genau das machen Sie mit Ihrem Körper! Sie leiden unter Arthritis, nehmen Schmerzmittel und tun so, als wäre alles in bester Ordnung. Dann gehen Sie zum Arzt und erzählen ihm womöglich noch, wie gut das Mittel hilft. Sie gehen Tanzen, zum Aerobic und zum Fitnesstraining oder sonst was.

Alles, was Sie in Wirklichkeit tun, ist, dass Sie Ihre Gelenke noch schneller abnützen und diese endgültig, irreparabel zerstören. Dafür machen Sie aber Ihren Arzt reich, denn so werden Sie bald eine neue Hüfte brauchen!

Sehr interessant erscheint dazu auch jener Versuch, der im Jahre 1993 im Krankenhaus in Boston vollzogen wurde. Man nahm Patienten, die auf keine der herkömmlichen Arthritis-Medikamente ansprachen - wie Cortison usw. - . Die Probanden bekamen alle möglichen Medikamente, die sie eh schon ausprobiert hatten, auch physikalische Therapien. So, das einzige was den Patienten noch übrig blieb, waren operative Eingriffe. Was die Mediziner von Harvard taten war, diesen Leuten zu sagen, dass sie Patienten suchen, die bereit sind, vor diesem operativen Eingriff noch 90 Tage zu leiden. Für dieses Experiment meldeten sich 29 Freiwillige.



Die Therapie bestand darin, dass die Patienten einen gehäuften Teelöffel von gemahlenem, getrocknetem Hühnerknorpel bekamen.

Jetzt kommt's: Nach 10 Tagen waren alle Schmerzen weg. Wie gesagt, es waren alles Personen, die auf keinerlei schulmedizinische Medikamente ansprachen. Nach 30 Tagen konnten Sie ein Gurkenglas öffnen, das noch Vakuum verschlossen war - die meisten konnten

bis dahin noch nicht einmal schmerzfrei einen Kugelschreiber halten -, und nach 3 Monaten hatten die Patienten wieder maximale Gelenkfunktionen.

Nun kommt das Lustige und zwar von dem Direktor der damals die Studien geleitet hatte: Nach drei Monaten war es ersichtlich, dass die Hühnerknorpel wie ein Arzneimittel wirksam waren. So, und weil es funktionierte, ist Hühnerknorpel ein Arzneimittel. Es ist klar, dass er die Patentnummern und den zu erwartenden Gewinn in; seinem Kopf hatte - na ja, vielleicht überlegte er sich auch die richtige Dosierung.



Das heißt, wenn Sie zu einem Kentucky Fried Chicken gehen, werfen das Fleisch und die Haut weg, knabbern das Ende der Knochen ab; dann praktizieren sie Medizin ohne Lizenz.

Wenn Sie nachts zum Abfallcontainer von Kentucky-Fried-Chicken schleichen, sich dort die Knochen heraussuchen, dann Zuhause die Knorpel abschlagen und sie in der Mikrowelle trocknen, mit dem Mörser zermahlen, dann stellen Sie in der Tat illegal Arzneimittel her. Dafür können Sie im Gefängnis landen.

Wenn ihnen das durchwühlen von Müllcontainern zu nervig ist, dann können sie auch was anderes tun:

Kaufen Sie Gelatine oder noch besser Haifischknorpel. Es ist reines Material aus Rinderknorpel und Sehnen bzw. reiner Haifischknorpel. Und es sind reichlich natürliche Vitalstoffe darin vorhanden. Und wenn sie das dann mit Orangensaft gemischt, einen Teelöffel pro Tag einnehmen, werden Sie sehen, Sie springen wieder wie ein junges Kalb.

21. NIERENSTEINE, OSTEOPOROSE

Wer von Ihnen hatte schon mal einen - und was ist das Erste, was Ihr Arzt zu Ihnen sagt, wenn Sie Nierensteine haben? Richtig: Kein Calcium, vermeiden Sie Milchprodukte. Und auf gar keinen Fall diese Vitamin- und Mineralpillen mit Calcium drinnen! Warum sagen die Ärzte denn so was? Ganz einfach, sie wissen es nicht besser, denn sie haben noch immer die dumme, naive, und ignorante Einstellung, dass Calcium in den Nierensteinen kommt von dem Calcium, das man isst. Genau

das Gegenteil ist der Fall: Es kommt aus Ihren eigenen Knochen, aufgrund einer Osteoporose. Dadurch, dass das Calcium aus den Knochen ausgelagert wird, wie eben bei einer Osteoporose, bekommen Sie Nierensteine.

Und sehen Sie, auch das wussten wir schon vor 50 Jahren in der Viehwirtschaft: Will man bei Tieren Nierensteine verhindern, muss man ihre Nahrung mit Calcium anreichern. Sie benötigen mehr Magnesium, mehr Bor. Der Grund ist folgender: wenn Rinder, Schafe oder sonstige Nutztiere Nierensteine bekommen, dann sterben sie. An dem sogenannten "Wasserbauch". Sie sterben qualvoll. Wenn wir Nierensteine bekommen, wünschten wir nur, wir könnten sterben.

Kein Farmer ist so dumm, für Futter zu bezahlen und lässt dann sein Tier an Nierensteinen sterben, bevor er es zum Markt bringen kann. Wiederum hätten Sie eine Rückrufnotiz von Ihrem Arzt bekommen müssen, denn im März 1993 veröffentlichte wiederum die Harvard Medical School Boston einen Bericht in dem stand, dass Kalzium das Risiko, Nierensteine zu bekommen, verringert. Diese nicht nur in Mediziner-Kreisen veröffentlichte Studie - die das bisherige medizinische Wissen auf den Kopf stellt - zeigte, dass sich das Risiko an Nierensteinen zu erkranken, bei Menschen mit einer kalzium-reichen Nahrung, verringerte. In dieser Studie waren mehr als 45.000 Menschen involviert. Sie wurden in fünf Gruppen aufgeteilt, und die Gruppe, die das meiste Calcium einnahm, hatte keinerlei Nierensteine. Bei Nierensteinen, Knochensporn und anderen Kalziumablagerungen sagt der Arzt: keine Milchprodukte, keine Vitalstoffpille mit Calcium usw. Es ist schlichtweg falsch: Sie brauchen mehr Calcium, nicht weniger.

Wieder brauchte die Humanmedizin fast 50 Jahre um auf den Kenntnisstand der Veterinärmedizin zu kommen.

22. ZAHNFLEISCHSCHWUND. PARODONTOSE, OSTEOPOROSE

Zahnärzte werden Ihnen sagen, wenn Sie das verhindern wollen: Zähne-putzen und Zahnseide - und zwar nach jeder Mahlzeit.

Also meine Damen und Herren, wenn sie das glauben, dann verkaufe ich Ihnen im Schwarzwald ein Grundstück mit Meeresblick!

Ich habe also Hunderte von Tieren gesehen, verschiedenste von Mäusen bis hin zu Tigern. Und diese Tiere haben auf alle Fälle eines gemeinsam. Sie haben weder Zahnfleischschwund, noch Karies. Und die putzen sich nicht die Zähne. Schlechten Atem haben sie, ja, aber keinen Zahnfleischschwund. Der Grund, weshalb wir keinen Zahnfleischschwund bei Nutztieren haben, liegt darin, dass die Veterinäre sich aktiv gegen die Osteoporose bemüht haben. Denn bei Zahnfleischschwund handelt es sich nicht um mangelnde Mundhygiene, sondern eine Osteoporose der Gesichts- und Kieferknochen. Und wenn Sie schon soweit sind, dass sie abends ihre Zähne ins Glas tun, haben sie fortgeschrittene Osteoporose.

23. KRÄMPFE

Sie wachen mitten in der Nacht auf und haben Wadenkrämpfe oder sonstige Krämpfe. Wir alle kennen das, sehr unangenehm. Sehr weit verbreitet. Nehmen Sie Kalzium!

24. PMS – PRAEMENSTRUELLES SYNDROM

PMS, Sie wissen schon, dieses emotionale Zeug. Die medizinische Behandlung dafür ist die Gebärmutterentfernung - eine Hysterektomie -. Völlig unnötig, hilft aber die Mercedesraten Ihres Arztes zu bezahlen.

Es werden jährlich 280.000 unnötige Gebärmutterentfernungen vorgenommen. Auch die „American Medical Association“ sagt, dass sie unnötig sind, droht aber den Herrn Operateuren nicht mit Approbationsentzug.

Stellen Sie sich jetzt mal eine arme Frau in den Dreißigern vor: „Doktor, Sie müssen was tun, jedes mal wenn ich draußen die Wäsche aufhänge, schreien die Nachbarskinder "Hexe". Meine eigenen Kinder denken, ich sei verrückt. Mein Mann ist abgehau'n, und meinen Job, verliere ich wohl auch.“

Sagen Sie selbst: Ist das nicht furchtbar - die Ängste, die emotionalen Störungen dieser Frau sind völlig real!

Die Universität von San Diego kam vor 3 Jahren mit einer Studie über die emotionalen und physischen Symptome von PMS heraus, die besagte, wenn man

die tägliche Einnahme von Calcium verdoppeln würde, verringert man die emotionalen Effekte von PMS. Nachdem das veröffentlicht wurde, standen die Menschen Schlange vor den Health-Food-Läden mit Schlafsack, um den Öffnungstermin nicht zu verpassen. In der Schlange standen nur Männer - und zwar standen sie da für ihre Frauen, Töchter, Freundinnen.

25. SCHMERZEN IM LENDENWIRBELBEREICH.

85% aller Amerikaner bekommen Schmerzen im unteren Rückenbereich, z.B. wenn sie am Computer arbeiten, schwer körperlich arbeiten. Was ist das? Ganz einfach: Es ist Osteoporose der Wirbelsäule.

Oder sie haben vielleicht Probleme mit der Bandscheibe oder was auch immer. Denn wenn Ihre Bandscheibe nichts mehr hat, woran sie sich festhalten kann, die Wirbelsäule langsam verfällt, was passiert?

Insbesondere, wenn sie auch noch einen Kupfermangel haben - denn die Bandscheibe ist aus elastischem Bindegewebe - sie verschwindet wie ein mit Wasser gefüllter Ballon, der unter Druck steht.

Die normale ärztliche Verschreibung ist ein muskelentkrampfendes Mittel, vielleicht auch noch zusätzlich Valium, bis hin zu einer Bandscheibenoperation - wobei Ihnen keiner sagt, dass sie nachher vielleicht nicht mehr derselbe sind.

26. PICA SYNDROM

Sicherlich kennen Sie das PICA Syndrom?

Heißhunger nach Süßigkeiten, Verlangen nach Zucker und Schokolade – ein Zeichen, dass Chrom und Vanadium im Körper fehlen.

Oder Schwangere: Mitten in der Nacht, wachen sie mit einem Heißhunger u. nach Gurken mit Eis auf. Was bedeutet das eigentlich? Es ist ein gesteigertes Verlangen nach Vitalstoffen. Ich hatte schon Patienten in der Praxis, die dachten, sie seien verrückt, weil sie mitten in der Nacht das Verlangen hatten, mit einem Teelöffel vor die Türe zu gehen und Erde zu essen. Ich habe ihnen gesagt, das sei völlig in

Ordnung, sie sollen aber bitte darauf achten, dass der Schmutz auch wirklich sauber ist.

Auch Bauern wissen auch hierüber Bescheid!

Bei den Tieren – zum Beispiel kauen Kühe, die viele Mineralstoffe durch das Melken verlieren, an Steinen oder alten Knochen, die sie finden. Jeder Bauer weiß, dass er den Tieren Mineralstoffe zuführen muss, sonst fressen sie seine Scheune auf.

27. LEBER- UND ALTERSFLECKEN

Wenn Sie einen Selen-Mangel haben und nicht warten wollen, bis Sie an Herzmuskelschwäche sterben, dann schauen Sie einfach mal, ob Sie Leber- oder Altersflecken haben. So haben Sie das Vorstadium eines Selenmangels, nämlich die Schädigung der freien Radikale. Sehr gut für Sie, wenn Sie das richtig erkennen und frühzeitig Selen einnehmen. Dann werden nämlich auch in ca. 4-6 Monaten einen Rückgang der Flecken zu erkennen sein. Diese Flecken verschwinden gleichzeitig auch innen, an Leber, Herz, Nieren und Gehirn.

28. BLUTZUCKER, DIABETES

Und wie viele von Ihnen haben einen niedrigen Blutzuckergehalt? Ok, fast 10%. Haben Sie schon einmal ein hyperaktives Kind gesehen, das Zucker bekommt? Wahrscheinlich fühlen sich jetzt alle Eltern angesprochen. Menschen mit Zuckerproblemen sind wie Alkoholiker. Es gibt gute und schlechte. Der gute Alkoholiker nimmt ein paar Drinks und legt sich schlafen. So ist es auch bei denjenigen mit Zuckerproblemen. Sie nehmen ein umfangreiches Mahl zu sich und gehen schlafen.

Dann gibt es schlechte Alkoholiker, nach 2 Drinks wollen sie sich mit jedem prügeln. Auch Blutzuckerpatienten können aggressiv werden.

Das ist ein typisches Zeichen für Chrom-Vanadium-Mangel. Sie führen zu Zuckerproblemen, zu einem niedrigen Blutzuckerspiegel, wenn es unbehandelt bleibt, führt es zu Diabetes.

29. KALZIUM HILFT!

- Bei PMS - gehen Sie doch zu Ihrem Gynäkologen, zu Ihrem Internisten, zu Ihrem Psychiater oder Familientherapeuten oder am besten gleich zu Ihrem Scheidungsanwalt - Oder Sie nehmen mehr Calcium –
- Wenn Sie Krämpfe haben - dann gehen Sie vielleicht zu einem Neurologen, zu einem Sportmediziner, zu einem Orthopäden oder zu einem Internisten. - Oder Sie nehmen mehr Calcium
- Bei Knochensporn - können Sie zu einem Orthopäden, einem Chirurgen, oder einem Sportmediziner gehen. - Oder Sie nehmen mehr Calcium
- Bei Nierensteinen also, da gehen Sie - wenn Sie noch können - vielleicht zum Urologen, zum Internisten, und dann zum Chirurgen. - Oder Sie nehmen mehr Calcium
- Bei Schlaflosigkeit - gehen Sie zum Neurologen, können Sie einen Psychologen aufsuchen, zur Kontrolle in ein Schlaflabor gehen, einen Nachtjob annehmen. - Oder Sie nehmen mehr Calcium
- Bei Bluthochdruck - fangen wir beim Internisten an, eventuell ein Psychologe, dann vielleicht ein Kardiologe, und zum Schluss dann eventuell zu einem Herztransplantationsspezialisten. - Oder nehmen mehr Calcium
- Bei Arthritis - gehen wir zum Orthopäden, Neurologen oder zum Internisten. Oder Sie nehmen Calcium
- Bei Parodontose - ja, da bleibt uns nur Zahnarzt. - Oder Sie nehmen mehr Calcium
- Bei Osteoporose - gehen Sie - wenn Sie überhaupt noch können - erst mal zu zig verschiedenen Spezialisten, bis überhaupt die Diagnose Osteoporose gestellt wird. - Oder Sie nehmen mehr Calcium.

Überlegen Sie sich mal, was diese Krankheiten kosten und wie sehr sie unser aktives Leben beeinträchtigen. Und das alles nur wegen eines Calciummangels, den sie mit 50 Cent täglich beheben könnten.

Stattdessen geben wir Unsummen für medizinische Behandlung aus, lassen verschiedenste Operationen über uns ergehen, alles nur wegen eines Kalzium-Mangels.

Ist das nicht lächerlich?

Und dieses Beispiel Kalzium lässt sich auch auf viele andere Vitamine und Mineralstoffe umlegen!!!!

30. WERTIGKEIT DES MENSCHEN IN DER GESUNDHEIT

Wenn sie eine Tierfutterfabrik anschreiben, die sich auf sogenanntes High-Tech-Food für Haustiere spezialisieren, und nachfragen, wie viele Vitalstoffe im Tierfutter genau enthalten sind, kriegen Sie die Antwort: 40.

Wenn sie Fragen, wie viele Mineralien im Rattenfutter sind, bekommen Sie zur Antwort: 28.

Jetzt gebe ich jedem hier im Raum 100 Euro, der mir eine Säuglingsnahrung zeigt, die mehr als 11 Mineralien enthält. Es wird doch wohl eine Mutter hier im Raum sein? Kann mir keiner eine Nahrung nennen?

Also, ist das nicht sehr gutes Anschauungsmaterial zur menschlichen Wertigkeit? Für Hunde werden 40 Mineralien zugesetzt, für Ratten 28, und für Babys doch ganze 11 Mineralien.

Das muss man sich einmal ganz genau vor Augen halten.

Und ist es Ihnen schon mal aufgefallen: ein Hund scheint niemals krank zu werden. Kein Wunder, bei ihm wird das Dosenfutter mit 40 Mineralien angereichert. Wie gesagt, bei Ratten mit 28, und bei Babys mit lächerlichen Mineralien.

Ist das fair?

Nein, das ist Betrug - meiner Meinung nach wirklich kriminell.

31. VERGLEICH MIT BANKKONTO

Stellen Sie sich doch mal im Vergleich mit dem Konto das Ganze vor.
Wenn Sie immer 1000 Euro abheben, und immer 50 Euro einzahlen, was passiert dann?

SIE sind dafür verantwortlich, dass Ihr Konto einen bestimmten Stand hat, denn sonst ist eines Tages die Karte gesperrt und Sie bekommen kein Geld mehr, dafür aber jede Menge Ärger!

Und genauso ist es mit unserer Verantwortung für unseren Körper! Wenn wir ihm Vitamine, Aminosäuren, Mineralstoffe, Spurenelemente und Enzyme zuführen, die er durch die Ernährung nicht bekommt, dann ist das das Ausgleichen des Minus.
Wenn wir das nicht tun, ist der „Ärger“ zuerst die kleinen Wehwehchen und dann immer größere.
Genauso wie am Konto!

Wenn Sie vorbeugen, muss eine Krankheit nicht behandelt werden; es gibt nämlich keine!

Sie brauchen 91 Nährstoffe jeden Tag: 60 Mineralien, 16 Vitamine, 12 Aminosäuren, und 3 essentielle Fettsäuren.

Sollten Sie die nicht haben, kommt es zu einer Mangelerkrankung

In den Zeitungen erscheinen täglich Artikel über Vitalstoffe, aber nicht, weil die Ärzteschaft es für richtig hält, Vorsorge zu betreiben, sondern weil sich diese Artikel gut verkaufen lassen. Mein Lieblingsartikel erschien im Time-Magazine am 6.4.92. Es war die Titelstory: „Die wahre Kraft der Vitamine – neue Untersuchungen haben gezeigt, sie können Krebs bekämpfen, Herzkrankheiten besiegen und die Nachteile des Alterns lindern.“

Sechs durchweg positive Seiten und nur ein negativer Satz. Der kam von einem Arzt: „Vitamine schlucken hilft nicht. Wir bekommen alles, was wir brauchen über die Nahrung. Wenn sie mich fragen sind Vitamine nur teurer Urin.“

Ich übersetz' das mal auf missourisch: „Sie pissen ihr Geld weg, wenn sie Vitamine nehmen. Sie können ihr Geld auch gleich im Klo runterspülen“.

Und da es veröffentlicht wurde, musste es also auch stimmen, was der Herr Doktor sagt.

Ich sage Ihnen was: Nachdem ich diese 17.000 Tier-Autopsien und nochmals 3.000 Autopsien an Menschen unternommen habe, und in der Erwartung lebe, Großvater und Urgroßvater zu werden, pinkle ich liebend gerne für zwei Euro überschüssige Vitamine aus.

Eine billige Krankenversicherung oder?

Wenn Sie für sich selbst nicht die 2 Euro täglich in Vitamine und Mineralien investieren, subventionieren Sie den Lebensstil eines Arztes.

So, ich hoffe, ich habe Sie überzeugt und nicht überredet, dass Sie einfach alle Vitalstoffe - Vitamine, Aminosäuren, Mineralstoffe, Spurenelemente und Enzyme, zu sich nehmen müssen, weil Sie sich nicht auf Ihre Nahrung verlassen können.

Und insbesondere nicht auf irgend etwas, was schon fertig verpackt ist.

Überlegen Sie sich, dass Sie permanent den ganzen Tag ausgewogen essen müssten, um Ihren Vitalstoff-Bedarf zu decken und das bei, na ja, vielleicht 1.500 Kalorien pro Tag.



Meiner Meinung nach völlig unmöglich!

Das Geheimnis der 91 essentiellen Nährstoffe von Dr. Joel Wallach

Dennoch:

Wir haben alle eine sehr gute Alternative:

Vitalstoffe als Nahrungsergänzung!

Vitamine, Aminosäuren, Mineralstoffe, Spurenelemente

Sie selbst bestimmen über den Zustand Ihrer Gesundheit!

Nehmen Sie Ihr Leben in eigene Hände!

Und glauben Sie mir - es wirkt!

Ihr Joel D. Wallach

Mit den besten Empfehlungen:

Die wahrscheinlich inhaltsreichste
flüssige Nahrungsergänzung,
die es derzeit auf dem Markt gibt:
<http://pulsarli.vemma.eu>

L. Jamin