

# Das Geheimnis der essentiellen Nährstoffe

---

Bericht mit Auszügen aus den Vorträgen und dem Buch "DEAD DOCTORS DON'T LIE" vom, für den Nobelpreis nominierten Arzt für Human- und Veterinärmedizin, Dr. Joel D. Wallach, ins Deutsche übersetzt.

**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 alt zu werden!**

**Copyright: Pieringer Josef**

**Kopien oder Vervielfältigungen (auch Auszüge daraus)  
sind ohne ausdrückliche und schriftliche Erlaubnis verboten !**

**V 2009-06-14**

**Einzelpreis EUR 5,--**

## Notizen / Fragen

### **Pieringer Josef**

Bio-Hof Schmölling  
Knillhof 37  
A3350 Haag, NÖ  
Österreich - Austria

Handy: +43 -650-42467-01

Tel: +43-7434-42467

Skype: josef.pieringer  
e-mail: josef.pieringer@aon.at

Lageplan: <http://mail.map24.com/pieringer-josef>

Homepage: <http://www.myvemma.com/PieringerJosef>

VeMMA-Pur: <http://www.vemmas-pur.com>

# Inhaltsverzeichnis

1.	<b>Dr. Joel D. Wallach</b> .....	4
2.	<b>Einleitung</b> . .....	4
3.	<b>Krankenversicherung für Tiere?</b> . .....	5
4.	<b>Todesursache - Nährstoff Mangelerscheinung.</b> . .....	5
	Skorbut (Möller-Barlow-Krankheit, Möller-Barlow-Syndrom, Avitaminose). .....	6
	Rachitis (Knochenkrankheit). .....	6
	Kropf (Struma, Schilddrüsenerkrankung) . .....	6
	Anämie (Blutkrankheit). .....	6
	Nährstoffmangel . .....	6
5.	<b>Lebenserwartung eines Menschen ist ernährungsabhängig.</b> . .....	6
6.	<b>Lebensnotwendige Nährstoffe - Mineralstoffe und Vitamine.</b> . .....	7
7.	<b>Nährwerteverlust in Lebensmitteln 1975-1997.</b> . .....	7
8.	<b>Amerikanische Ärzte mit Durchschnittsalter 56 Jahren</b> . .....	8
9.	<b>Genetische Kapazität für Alter mehr als 100 Jahre</b> . .....	8
10.	<b>Herzkrankheiten</b> . .....	9
	Verstopfung der drei Hauptherzkranzarterien - Bypass-Operation?. .....	9
	Kardiomyopathie (vergrößertes entzündetes und schwaches Herz). .....	9
11.	<b>geplatzte Aneurysma (Gehirnschlag, Hirnbluten)</b> . .....	10
12.	<b>Cholesterin</b> . .....	10
13.	<b>Alzheimer</b> . .....	11
14.	<b>Bluthochdruck.</b> . .....	11
15.	<b>Fettleibigkeit, Gewichtsprobleme</b> . .....	12
16.	<b>Krebs.</b> . .....	12
	Harvard Krankenschwester Gesundheitsstudie. .....	12
	Studie des National Cancer (Krebs) Institutes und der Harvard Medical School. .....	12
	Und noch was bezüglich Krebs. .....	13
17.	<b>Arthritis, Hexenschuss, Osteoporose</b> . .....	13
18.	<b>Osteoporose, Nierensteine.</b> . .....	14
19.	<b>Pica-Syndrom</b> . .....	14
	Pica-Syndrom bei Tieren . .....	14
	Pica-Syndrom bei Schwangeren . .....	14
20.	<b>Leber- oder Altersflecken.</b> . .....	14
21.	<b>Blutzucker, Diabetes.</b> . .....	15
22.	<b>PMS - praemenstruelles Syndrom</b> . .....	15
23.	<b>Osteoporose, Schmerzen im Lendenwirbelbereich.</b> . .....	15
24.	<b>Beispiel Kalzium.</b> . .....	16
25.	<b>Zufuhr von Vitaminen und Mineralien</b> . .....	16
26.	<b>100 Jahre und auch älter</b> . .....	16
	Studie mit Ratten. .....	17
	Volk namens „Lahunsa“ . .....	17
	Tibeter . .....	18
27.	<b>Beispiele: 100 Jahre oder auch älter.</b> . .....	18
	Ralph Charles aus Ohio. .....	18
	Dora Amathebe aus Südafrika . .....	18
	Jean Calment. .....	18
	Margret Steech. .....	19
	Häuptling in Nigeria. .....	18
	Mann aus Syrien . .....	19
	Mazzoumi Dousti . .....	19
28.	<b>Mineralstoffe in Tierfutter und Säuglingsnahrung.</b> . .....	19
29.	<b>Vergleich mit Konto</b> . .....	20
30.	<b>Zusammenfassung.</b> . .....	20
	Notizen / Fragen . .....	20

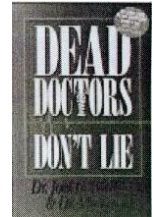
# 1. Dr. Joel D. Wallach



Dr. Joel D. Wallach, Human- und Veterinärmediziner, wurde 1991 zum Nobelpreis nominiert.

Werdegang: Sohn eines Farmers, Student einer Agrarwirtschaftsschule, Student und Absolvent der Veterinärmedizin, und Naturmedizin-Doktor, 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 herausgebracht, in welchem er seine Erfahrungen in Bezug auf verschiedene Mineralstoffe und deren Krankheitsbezüglichkeit darstellt und seine



persönlichen Erfahrungen mit Nahrungsergänzungsmitteln wie

Vitamine, Mineralstoffen und Spurenelementen 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 als ebenso erfolgreich herausstellten wie bei Tieren. Diese Erfahrungen hat er bis dato in vier Büchern niedergelegt, die sehr interessante Einblicke in die Möglichkeiten von orthomolekularer Medizin bieten (= Medizin in der Verwendung von Vitaminen, Mineralien, Aminosäuren und Spurenelementen).

Wallach ist aber zugleich ein Mann der Promotion, der wie ein bunter Vogel auftritt und damit bewusst provoziert. Eines seiner Hobbys ist die Sammlung von Todesanzeigen von Ärzten. Nach seinen eigenen Unterlagen hat demnach der ärztliche Berufsstand nur eine Lebenserwartung von ca. 58 Jahren, während die Lebenserwartung der übrigen Bevölkerung in den USA bei ca. 75 Jahren liegt.

## 2. Einleitung

Ich<sup>1</sup> 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 es 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 jemand anderem 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!

<sup>1</sup> Dr. Joel D. Wallach

### 3. 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 Veterinär Medizin 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,- Euro brutto kosten.

Für eine Hühnerbrust ohne Knochen und ohne Haut wären im Verkauf 360,- Euro zu berappen. Und schlussendlich würde ein Hühner-Ei mit knapp 5,- Euro die Kosten für ein Gemüseomelett 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 Futtermittel für 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 rauspiketen. 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 prompt standardisiert. Heute haben wir Pellets für Mäuse, Ratten, Hamster, Meerschweinchen und Hasen. Pellets sind Haupt-Bestandteil in getrocknetem Hunde- und Katzenfutter. Für alle Tierarten die gezähmt oder für Laborversuche verwendet wurden haben wir - Sie ahnen es - Pellets. Pellets - ein wirkliches Allheilmittel für Tiere. Für Wirtschaft & 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, ja sogar verdreifacht werden. Alles nur mit Hilfe dieser grund-einfachen, 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 herauszufinden - über einen Zeitraum von 75 Jahren. Das ist nichts, gemessen an der Summe, die wir jährlich für die Human-Gesundheitsvorsorge ausgeben. Wenn man es so betrachtet, war es also äußerst billig 900 verschiedene Tierkrankheiten auszulöschen.

### 4. 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 Millionen USD 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 nun darin, Tiere zu obduzieren, die durch natürliche Todesursachen in den großen Zoos Amerikas 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 ein Tier welches 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 3000 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-Mangelerscheinung auf. Das heißt, dass jeder obduzierte Körper in zumindest einer Nährstoffgruppe tödlichen Mangel zeigte. Ich möchte diese Aussage wiederholen, denn dies ist eine äußerst tiefgründige Beobachtung: **Jedes Tier und jeder Mensch, der an einer natürlichen Todesursache stirbt, stirbt an einer Nährstoff-Mangelerscheinung!**

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-Mangelerkrankung 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 wohlbekanntem 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 es, jeder sagt es. Oder gibt es dennoch Beweise?

### **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 "lebensnotwendige 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 der Körper kann die Krankheit besiegen. Jeder Arzt und jeder Professor, einfach jeder der sagt, es gäbe keinen kraftvollen Beweis dafür, dass Vitamine und Mineralien Krankheiten präventiv vorbeugen, sowie ausgebrochene Krankheiten heilen können, verschließt sich der offensichtlichen Realität.

## **5. Lebenserwartung eines Menschen ist ernährungsabhängig**

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 zugrunde:

1. Zu wenig Nahrung in den ärmsten Ländern dieser Welt.
2. Eine grundlegend falsche und nährstoffarme Ernährung in den reichsten Ländern.

Die wahrscheinlich tiefgründigste 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 noch sage, dass die anderen 88 bei dieser Studie nicht einmal mitberücksichtigt 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 bevorsteht! So führte diese Studie der Welt-Gesundheits-Organisation die breite Masse zu exakt derselben Schlussfolgerung, wie ich sie bereits 40 Jahre zuvor vollzogen hatte.

## **6. Lebensnotwendige Nährstoffe:** **Mineralstoffe und Vitamine**

Wenn wir nun über Nährstoffe und deren Wirkung sprechen, sollen Sie wissen:

Lebensnotwendige Nährstoffe können nicht von unserem Körper selbst 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 gut 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 dieser Erde ist im Stande Mineralien zu produzieren. Und selbst durch eine ausgewogene Ernährung können wir niemals alle Nährstoffe und Mineralien aufnehmen, 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 neun Mineralien um zu leben. Doch wir wissen, dass eine gesunde Ernte mit einem gesunden Boden in direktem Zusammenhang steht. Laut einer Studie von 1995 sind fast 40% der Fläche, die landwirtschaftlich genutzt wird, ernsthaft degradiert. Das heißt, dass auf knapp der Hälfte des Bodens, den wir für den Anbau verwenden, diese essentiellen Nährstoffe nicht mehr existent sind. Eine zuvor weltweit angelegte Studie von 1992 sagte, dass afrikanischer Boden seine Fruchtbarkeit um 74% verloren hat. In Asien wurde ein Verlust von 73% gemessen, in Australien von immerhin 55%. Und europäischer Boden hat seine Fruchtbarkeit um 72% verloren, Nordamerika um 85% und Südamerika um 76%.

## **7. Nährwerteverlust in Lebensmitteln 1975-1997**

Im Januar 2000 wurde eine weitere Studie vervollständigt und deren Ergebnis der Öffentlichkeit preisgegeben. Im Zeitraum von 1975 bis 1997 wurden gezielt bestimmte Nährwerte und Inhalte in unseren Lebensmittel 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% festgestellt. Weiters ein Vitamin A - Verlust von 38% und der Verlust an Riboflavin / B2 von 48%. 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 Wachstums 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 rund 8% wertvolle Proteine in sich trägt. Im Jahre 1900 waren es jedoch noch ganze 23% - so wies alleine der Weizen damals die dreifache Qualität gegenüber dem von heute auf!

Erkennen Sie, worauf ich hinaus will? Erkennen Sie das Malheur, dass uns der Kapitalismus bescherte?

Erkennen Sie den Trugschluss in welchem wir uns befinden?

## **8. Amerikanische Ärzte: Durchschnittsalter 56 Jahren**

Wenn wir etwas über Gesundheit wissen wollen, dann fragen wir einen Arzt oder Apotheker. Denn wir denken, dass er mehr zu diesem 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 wirklich 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 nach nur 56 Jahren ihr Dasein beenden? Glauben wir der Statistik, so haben Sie auf alle Fälle schon gewonnen, indem Sie nicht Medizin studieren und Arzt werden.

Ärzte haben uns leider davon überzeugt, dass Gesundheit ein kompliziertes und komplexes Thema ist, doch das ist nicht war. 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 ab jetzt nicht mehr, Gesund zu leben ist ganz einfach!

## **9. Genetische Kapazität für 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 hat, sogar weit mehr als 100 Jahre zu leben. Sollten wir dieses Alter nicht erreichen, liegt der einzige Grund darin, dass wir zu viel von den schlechten Dingen und zu wenig von den guten Dingen tun - einfach ausgedrückt.

Für alle diejenigen, die die Wissenschaft mögen: Im November wurde das Experiment von Arizona abgeschlossen. 6 Versuchspersonen, drei Paare, haben 2 Jahre lang in einer so genannten künstlichen Welt, einer Welt ohne Verschmutzung gelebt. Als dieser Versuch beendet worden war, wurden sie von zahlreichen Medizinern in Los Angeles untersucht. Die Untersuchungsdaten wurden in den Computer eingegeben und dieser prognostizierte eine Lebenserwartung von 160 Jahren, vorausgesetzt sie würden so weiterleben. All das soll Ihnen nur aufzeigen, dass es durchaus eine Möglichkeit gibt, 140 Jahre - oder älter zu werden. Es gibt nur zwei Dinge, auf die Sie achten müssen:

1. Fallen Sie in keine Grube und
2. Vermeiden Sie Landminen.

Damit meine ich, machen Sie nichts Dummes, indem Sie auf eine ‚Landmine‘ treten wie z.B.:

zuviel rauchen, zuviel trinken, oder im schwarzen Badeanzug auf der Autobahn laufen. Sie mögen vielleicht meinen, 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 insgesamt 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 Zigaretten-Schachteln pro Kalendertag. 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 Milligramm Salz pro Tag. Trotzdem haben die Japaner um 85% weniger Krebs und Herzgefäßerkrankungen als wir.

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



# 10. Herzkrankheiten

## **Verstopfung der drei Hauptherzkrankarterien - Bypass-Operation?**

Ein engagierter Mediziner der Harvard Medizinschule namens Dean Ornish machte eine höchst interessante Blindstudie. Er vollzog diese mit hunderten von Menschen, die an einer 90%igen Verstopfung ihrer drei Hauptherzkrankarterien 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 sechs Monaten waren bei den Patienten alle Arterien wieder zu 100% offen, ohne eine Operation. Eine Sensation? Laut Ärzten war dies unmöglich. Nun wurde dieselbe Studie noch einmal gemacht, weil die Ärzte Dean Ornish keinen Glauben schenken wollten. Doch auch die zweite Studie ergab wiederum das gleiche Resultat! Eine Sensation? Ja, wenn man der Schulmedizin glaubt und den weit 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 Behandlungs-Methode treffen. Kennen Sie einen Arzt, der Ihnen als Patient in diesem Fall rät: "Machen Sie doch eine kleine Diät, nehmen dazu ein paar Nahrungsergänzungen und betreiben sie regelmäßig leichten Sport. Diese Behandlung wird außerdem ihre Kosten für Ernährung um einen Großteil reduzieren, sie sparen also Geld. Und sollte sich ihr Zustand trotzdem verschlechtern, werden wir eine Operation 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 wären überhaupt nicht existent, würden wir das erworbene Wissen zur Anwendung bringen. So sehe ich mehr 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 Harvard und Yale ausgezeichnete Arzt. Er schrieb die Bücher über die "Southampton Diät für Gewichtsreduktion" "Forever Young". "20 Jahre jünger in 20 Wochen" Ha, und dann starb er mit 40 Jahren. Ist das nicht tragisch? Wollen Sie seinen Ratschläge folgen? Er starb an Kardiomyopathie (vergrößertes entzündetes und schwaches Herz). Und wissen sie, was das eigentlich ist, es ist ein Seelenmangel. Derselbe Mangel, der auch bei Tieren auftreten kann. So, was tut ein Farmer dagegen? Jeder Farmer weiß, dass er sich dafür für seine Tiere dagegen Seleninjektionen im Futterladen besorgen kann.

Ein Dr. Burger, jemand der 5 Bücher über Ernährung geschrieben hat, starb an mangelhafter Ernährung. Auch er hatte keinen teuren Urin. Auch hier wiederum kann man für eine Mark pro Tag so etwas wie Kardiomyopathie verhindern. Dagegen ist die medizinische alternative für Kardiomyopathie eine Herztransplantation, die 750.000 Dollar kostet. Ja meine Damen und Herren, das ziehen sie sich mal rein! Das Herz kriegen Sie - wenn es denn eines gibt - von einem Spender umsonst, das Blut von Verwandten, für ein paar Dollar chirurgische Instrumente, Pflaster, Mull und sonstigen Kram - und 750.000 Dollar wird Ihnen oder Ihrer Versicherung in Rechnung gestellt.

Nun zu Dr. Gayle Clatch, sie war Chefchirurgin der Herzklinik in West St. Louis. Auch sie starb an einem Herzinfarkt.

## 11. geplatzte Aneurysma (Gehirnschlag, Hirnbluten)

Ein Beispiel: ein 38-jähriger Arzt, der tot umfiel und zwar gestorben an einem geplatzten Aneurysma. Das ist eine ballonartige Ausbeulung einer Arterie, einer, die vorher geschwächt war. Er kippte wie von der Axt getroffen um. Wiederum haben die Veterinäre schon im Jahre 1957 gelernt, dass Aneurysmen durch einen Mangel an Kupfer hervorgerufen werden. Wir haben ein Projekt mit 250.000 Truthähnen durchgeführt; und zwar setzten wir der Nahrung 90 Vitalstoffe zu. So, wissen sie was geschah? Nach 13 Wochen starb die Hälfte der Truthähne. Diese wurden zur Autopsie gebracht, und dabei stellte man fest, dass sie an Aneurysmen gestorben waren. Also wurde die Kupferdosis verdoppelt, und im nächsten Jahr starb kein einziger Truthahn. Die gleichen Projekte liefen auch mit Hunden, Katzen, Hasen, Schafen, Schweinen, Ratten, Mäusen und vielen Tieren mehr. Keine Sorge es waren keine schrecklichen Experimente wie bei den pharmazeutischen oder kosmetischen Tests. Dabei fand man heraus, dass Kupfermangel die Ursache von vielen Krankheiten ist. Angefangen bei Ergrauen der Haare, egal welches Alter, deuten auf einen Kupfermangel hin. Oder Gesichtsfalten, weil die Elastizität abnimmt, auch ein Mangel. Dann Krampfadern, werden ebenfalls hervorgerufen durch mangelnde Elastizität des Bindegewebes. Überhaupt Bindegewebeschwäche, die Brust fällt ab, unter den Armen sinkt die Muskulatur ab, genauso auch in den Beinen. Natürlich können Sie kosmetische Chirurgie einsetzen, aber es ist sehr viel sicherer und billiger, wenn Sie einfach ein wenig mehr Kupfer zu sich nehmen. Ja, das ist schon makaber. Dr. Cartwright, der mit 38 starb, hatte keinen teuren Urin, er starb an etwas, woran heute nicht mal mehr Truthähne sterben. Und dann eine Rechtsanwältin, sehr berühmt, wahrscheinlich mit stählernen Muskeln, schließlich gehörte sie einem exklusiven, teuren Fitnessclub an, aber teuren Urin hatte auch sie nicht. 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. Ein deutliches Zeichen für Kupfermangel.

## 12. 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 Krankheit die durch erhöhtes Blutcholesterin verursacht wird. Wenn Sie erhöhtes Blutcholesterin und Triglyceride aufweisen, dann hat dies andere Ursachen. Sie haben vielleicht einen Mangel an Niacin Vitamin B3, oder einen Mangel an Chrom-Vanadium, 2 Spurenmineralien. Vielleicht aber 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 Schilddrüsenunterfunktion leiden, die eine Erhöhung der Bluttriglyceride und des Blutcholesterins verursachen. Frühdiabetes wäre eine weitere mögliche Ursache dafür. Bei Diabetes erhöhen sich Blutcholesterin und Triglyceride, lange bevor Ihr Blutzucker in die Höhe geht. Nun, wenn Sie mir das jetzt nicht glauben, dann gehen Sie in eine Bibliothek und sehen in einem medizinischen Buch über allgemeine Diagnostizierung nach. Was sind die ersten Veränderungen die im Blutbild auftreten wenn man Diabetes hat? Erhöhtes Blutcholesterin und Triglyceride. Was sind die ersten Anzeichen bei einer Schilddrüsenunterfunktion? Erhöhtes Blutcholesterin und Triglyceride. Können erhöhtes Blutcholesterin und Triglyceride irgendwelche Krankheiten verursachen? Nein. Sie sind nur Signale, doch die Ursache liegt woanders.

95% des männlichen Sexualhormons Testosteron, 95% des weiblichen Sexualhormons 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 zu wenig Cholesterin.

Vor 13 Jahren wurde im „New England Journal“ ein Bericht veröffentlicht, dessen Überschrift wie folgt lautete: „Normale Cholesterinwerte bei einem 88 jährigen der täglich 25 Eier ist!“ 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 selber durchzuführen. Was auch immer der Grund für sein Verhalten war, wichtig ist für uns nur, dass er trotz dem täglichen Genuss einer Lage von Eiern ganz normale Cholesterinwerte aufweisen konnte. Nun, Eier liefern uns hochwertiges Protein - wenn sie nicht frittiert werden.

Frittieren Sie also ihre Eier nicht und kochen Sie diese auch nicht in Margarine. Gesunde Kochmethoden für die Zubereitung von Eiern wären z.B.: pochieren, weich- und hart kochen. Rühr- oder Spiegelei in Butter, bei niedriger Temperatur. Nehmen Sie jedoch keine Margarine, denn in Margarine befinden sich massig freie Radikale und Trans-Fettsäuren.

## 13. Alzheimer

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

Alzheimer.

Alzheimer ist eine Krankheit die man vor 40 Jahren noch nicht kannte. Deshalb, weil es sie noch nicht gab. Auch nicht unter einem anderen Namen. Es wurde erst 1979, also vor 25 Jahren als Krankheit erkannt. Heute rangiert Alzheimer auf der Killer-Liste bei Erwachsenen über 65 auf Platz 4, hinter Herzgefäßerkrankungen, Krebs und Diabetes. Dazu folgende Hintergrundinformation: Unser Gehirn besteht zu 75% aus Myelin, einer fetthaltigen Isolationshülle. Dieses Myelin ist ein nicht ersetzbarer Bestandteil unseres Gehirns und besteht 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 Ihrer Ärzte hören und Sie das Verzehren von Eiern gänzlich einstellen, zudem Margarine statt Butter zu sich nehmen, wenn Sie auch noch die Haut Ihres Hühnchens abziehen bevor Sie es essen und wenn Sie schlussendlich Tofu anstelle von rotem Fleisch verspeisen, -dann, 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 nur insgesamt 250.000 Menschen und nochmals 25 Jahre zurück starb auch nicht nur ein einziger an dieser schleichenden, selbst gestrickten 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, 50 Jahre danach, exakt im Juli 1992, fanden Mediziner heraus, dass Vitamin E den Gedächtnisschwund bei Alzheimer Patienten verringert. Damit sind die Humanmediziner in nur 50 Jahren zu den gleichen Erkenntnissen gekommen wie bereits die Veterinärmediziner lange zuvor. Vielleicht ist es also für Sie ratsam und insgesamt gesehen auch sicherer, zum Tierarzt zu gehen?

## 14. Bluthochdruck

Was ich noch ansprechen möchte ist Bluthochdruck.

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

Nach einer 20-jährigen 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 5.000 Menschen mit Bluthochdruck. Man entzog ihnen ihre blutdrucksenkenden Medikamente und setzte sie auf eine salzarme Diät. Und wissen Sie was? Alle starben. Für mich ist das keine große Überraschung. Denn durch diese Untersuchungen 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 andere Studie gemacht. Erneut wurden 5.000 Menschen mit Bluthochdruck hergenommen, bei denen die RDA Bestimmung bezüglich des Kalziums verdoppelt wurde (auf ca. 1.700 - 2.500 mg täglich). Nun, dieser Versuch wurde nach 6 Wochen abgebrochen. Sie fragen sich sicher, warum es nach 1 1/2 Monaten zum Abbruch kam? Ganz einfach: Weil 85 % der Probanden keinen Bluthochdruck mehr hatten. Ein in der Tat sensationelles Resultat!

Nun meine Frage an Sie: haben Sie jemals eine Rückrufnotiz 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 sollten?

Nein, bei Bluthochdruck fangen wir lieber beim Internisten an, bald wird ein Psychologe hinzugezogen, dann vielleicht noch ein Kardiologe, und zum Schluss gehen wir dann zu einem Herztransplantationsspezialisten. - Oder Sie nehmen Kalzium!

## **15. Fettleibigkeit, Gewichtsprobleme**

Nun zu einem anderen Thema: der Fettleibigkeit - erschreckende 40% der Amerikaner leiden heute an dieser Krankheit, welche ab ca. 30 Pfund über dem idealen Körpergewicht als solche diagnostiziert wird. Fettleibigkeit 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 Amerikaner fettleibig. Heute wissen wir, dass dieser lebensbedrohliche Zustand durch ein einziges Problem verursacht wird: Mangel an wichtigen Mineralien. Gewichtsprobleme sind meist nichts anderes als eine Mineralien-Mangelerscheinung! Achten Sie also - alleine ihrer Figur zuliebe - darauf, genügend Mineralien zu sich zu nehmen. Auf diese Weise bekommen Sie ihre Gewichtsprobleme in den Griff.

## **16. Krebs**

Es war 1997, als ein Bericht veröffentlicht wurde, der zeigte, dass die USA über einem Zeitraum von 26 Jahren insgesamt unfassbare 30 Milliarden US-Dollar in den Kampf gegen Krebs investierten. Trotz der 26 Jahre langen 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 Medizin-Box hinausedachten. Sie suchten nicht wirklich nach einer Heilmethode, 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 sog. „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 frage sie dazu: Gibt es sonst irgendein Medikament, welches das Risiko von Darmkrebs um 75% verringert? Nein.

Haben Sie aber schon einmal gehört, dass eine fettarme Ernährung das Risiko von Darmkrebs, Brustkrebs, im Grunde von allen Krebsarten verringert? Wahrscheinlich schon. Alle möglichen Ärzte sagen, dass eine fettarme Ernährung das Krebsrisiko verringert, wohingegen eine fettreiche Ernährung ihr Krebsrisiko 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, 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. Die Menge an Fett, die Sie durch Ihre Ernährung zu sich nehmen steht in keinem Zusammenhang mit dem Krebsrisiko, dem Sie unterliegen. Entscheidend aber ist - und jetzt seien Sie bitte aufmerksam - wie Sie das Fett zubereiten und kochen! Laut einer Studie von 1998, führt Fleisch, welches richtig gut durchgebraten ist, zu Brustkrebs und in weiterer Folge zu Prostatakrebs und Darmkrebs. Unter den Frauen die es vorzogen ihr Fleisch gut durchgebraten zu essen, wo also das Fett verbrannt war, gab es eine um 462% höhere Chance Brustkrebs zu bekommen als bei Frauen die ihr Fleisch nur medium verzehren. Nicht 50%, nicht 100%, nicht 200%, auch nicht 300% - eine um 462% höhere Chance Brustkrebs, Darmkrebs 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 National Cancer (Krebs) Institut und die Harvard Medical School eine Studie durchgeführt - und dabei erfanden sie eine Antikrebsernährung. Diese Studie wurde in China unternommen und zwar in einer Region mit der höchsten Krebsrate. In dieser Studie wurden 290.000 Probanden untersucht. Was die Mediziner taten war ganz einfach: sie gaben Ihnen die doppelte Menge an Vitaminen und Mineralien, die doppelte Menge von dem was die RDA, das ist in Deutschland so wie die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung), empfiehlt. - und das ist immer noch eine geringe Menge.

Die eine Gruppe bekam zum Beispiel Vitamin C. die empfohlene Menge der RDA sind 60 mg, es wurde verdoppelt auf 120 mg. - eine Menge, die man in Amerika kaum kaufen kann, unter 500 mg gibt es gar kein Vitamin C mehr. Ein Herr Namens Dr. Linus Pauling (nebenbei 2-facher Nobelpreisträger) behauptet, wenn Sie Krebs verhindern wollen, müssen Sie 10.000 mg täglich einnehmen. Wollen sie mal schmunzeln? Alle Ärzte, die vor 35 Jahren mit ihm darüber gestritten haben, sind bereits tot. Heute (1993) ist Linus Pauling 94 Jahre alt, arbeitet 7 Tage die Woche 14 Stunden pro Tag.

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, nämlich der Magen- und Speiseröhrenkrebs, der in der Hinnan-Provinz am meisten verbreitet war, sich auf 21 % verringerte.

### **Und noch was bezüglich Krebs**

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

## **17. Arthritis, Hexenschuss, Osteoporose**

Zu einer weiteren 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. der Hexenschuss. Das alles wird durch Osteoporose in den Knochen-Enden ausgelöst. Der Arzt verschreibt Ihnen ein Schmerz- oder entzündungshemmendes Mittel, wodurch sicherlich auch 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 zuerst einmal irritiert und halten ihren Wagen an. Sie öffnen nun die Motorhaube und schneiden einfach das kleine Kabel, das zur Warnblinklampe führt durch und setzen dann ihre Fahrt fort. Kein vernünftiger Mensch würde so handeln? Sie doch auch nicht? Oder? Aber genau das machen Sie mit Ihrem Körper! Sie leiden unter Arthritis, nehmen Schmerzmittel und tun so, als sei alles in Ordnung. Dann gehen Sie wieder zum Arzt und erzählen ihm womöglich noch, wie gut das Mittel gewirkt hat. Sie gehen wieder zum Tanzen, zur Aerobic, zum Fitnesstraining oder zu sonst was. Allerdings, was Sie wirklich tun, ist dass Sie Ihre Gelenke noch schneller abnutzen und diese endgültig, irreparabel zerstören. Dafür aber machen Sie Ihren Arzt reich, denn so werden Sie bald eine neue Hüfte brauchen.

Sehr interessant erscheint auch jener Versuch, der im Jahre 1993 in einem Krankenhaus in Boston vollzogen wurde. Die Mediziner nahmen Arthritispatienten die auf keine herkömmlichen Medikamente mehr ansprachen - wie Cortison usw. - Den Probanden wurden nochmals alle möglichen Medikamente verabreicht. Medikamente, die sie alle schon ausprobiert hatten, zudem auch physikalische Therapien. Schlussendlich stand den Patienten nur mehr der operative Eingriff als einzige Möglichkeit bevor. Hier nun begann das eigentliche Experiment:

Jeder der Patienten wurde gefragt, ob er noch bereit wäre weitere 90 Tage zu leiden, um vor diesem operativen Eingriff an einer Versuchs-Therapie teilzunehmen. Für dieses Experiment meldeten sich 29 Freiwillige. Die Therapie bestand darin, dass den Patienten täglich ein gehäufter Teelöffel von gemahlener, getrockneter Hühnerknorpel verabreicht wurde. Ja, richtig, gemahlene Hühnerknorpel! Und das Ergebnis? Nach 10 Tagen waren alle Schmerzen weg! Wie erwähnt waren dies ausschließlich Personen, die auf keinerlei schulmedizinische Medikamente mehr ansprachen. Nach 30 Tagen konnten sie bereits ein GURKENGlas öffnen, das noch vakuum-verschlossen war - die meisten hätten noch nicht einmal einen Kugelschreiber schmerzfrei halten können. Schlussendlich hatten die Patienten nach 90 Tagen wieder ihre maximale Gelenkfunktion zurück. Dank den wertvollen Inhalten und Nährstoffen, die sie aus gemahlener Hühnerknorpel bezogen.

## **18. Osteoporose, Nierensteine**

So, nun kommen wir zu Nierensteinen. Wer von Ihnen hatte schon mal einen? - und was ist das Erste, was Ihr Arzt Ihnen sagt, wenn Sie Nierensteine haben? Richtig: Kein Kalzium, 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 immer noch die dumme, naive, ignorante Einstellung, dass Calcium in den Nierensteinen kommt vom Calcium, das man isst. Genau das Gegenteil ist der Fall: Es kommt aus Ihren eigenen Knochen, aufgrund einer Osteoporose. Dadurch, dass 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 ihre Nahrung mit Kalzium angereichert sein. Sie benötigen mehr Magnesium, mehr Boron. Der Grund ist folgender: wenn Rinder, Schafe oder sonstige Nutztiere Nierensteine bekommen sterben sie. An dem so genannten "Wasserbauch". Sie sterben qualvoll. Wenn wir Nierensteine bekommen, wüssten 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.

Sie hätten eine Rückrufnotiz von Ihrem Arzt bekommen müssen, denn im März 1993 veröffentlichte wiederum die Harvard Medical School einen Bericht indem stand, dass Calcium das Risiko Nierensteine zu bekommen, verringert. Diese nicht nur in Medizinkreisen veröffentlichte Studie - die das bisherige medizinische Wissen auf den Kopf stellt - zeigte, dass sich das Risiko, an Nierensteinen zu erkranken, bei Menschen mit einer calciumreichen Nahrung verringerte. (Rohkost) In dieser Studie waren mehr als 45.000 Menschen involviert. Sie wurden in 5 Gruppen eingeteilt, und die Gruppe, die das meiste Calcium einnahm, hatte keinerlei Nierensteine. Wieder brauchte die Humanmedizin fast 50 Jahre um auf den Kenntnisstand der Veterinärmedizin zu kommen.

## **19. Pica-Syndrom**

Sicherlich kennen Sie das Pica-Syndrom? Wiederum wissen auch die Bauern über diese Krankheit Bescheid.

### **Pica-Syndrom bei Tieren**

Sie kommt auch bei Tieren vor. Beispielsweise kauen Kühe, die ja viele Mineralstoffe durch das Melken verlieren, an Steinen oder an alten Knochen, die sie finden. Jeder Bauer weiß, dass er den Tieren Mineralstoffe zufügen muss, sonst fressen sie seine Scheune auf.

### **Pica-Syndrom bei Schwangeren**

Bei Schwangeren ist es ähnlich. Mitten in der Nacht, wachen sie mit einem Heißhunger z B. nach Gurken mit Eis auf. Was bedeutet das eigentlich? Es ist ein gesteigertes Verlangen nach Vitalstoffen. Ich hatte in meiner Praxis schon Patienten, die dachten, sie seien verrückt, weil sie mitten in der Nacht das Verlangen hatten, mit einem Teelöffel vor die Tür zu gehen, um Erde zu essen. Ich habe ihnen dann gesagt, es sei völlig in Ordnung, sie sollten aber bitte schön darauf achten, dass der Schmutz auch wirklich sauber ist.

## **20. Leber- oder Altersflecken**

Wenn Sie einen Selenmangel haben, und nicht warten wollen, bis sie an Herzmuskelschwäche sterben, dann schauen sie sich einfach mal an, haben Sie Leber- oder Altersflecken, so haben Sie das Vorstadium eines Selenmangels, nämlich die Schädigung durch freie Radikale. Sehr gut für Sie, wenn sie das richtig erkennen, und dann zusätzlich Selen einnehmen. Dann werden sie nämlich in ca. 4-6 Monaten einen Rückgang erkennen. Diese Flecken verschwinden auch von innen, an Leber, Herz und Nieren verschwinden sie. Auch im Gehirn.

## **21. Blutzucker, Diabetes**

Und wie viele von Ihnen haben einen niedrigen Blutzuckergehalt? Okay, 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 die schlechten Alkoholiker, nach 2 Drinks wollen sie sich mit jedem prügeln. Auch beim Blutzucker gibt es schlechte. Sie werden aggressiv. Sie erinnern sich vielleicht noch an den Twinky-Fall. Das ist so was ähnliches wie hier der Schokoriegel "Mars". Da hat jemand 2 Menschen umgebracht - er plädierte auf Freispruch, weil er 2 Stunden vorher ein Twinky gegessen hat. Er wurde jedes Mal, wenn er Zucker zu sich nahm, unzurechnungsfähig.

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

## **22. PMS - praemenstruelles Syndrom**

Die medizinische Behandlung dafür ist die Gebärmutterentfernung - eine Hysterktomie-. Völlig unnötig. Es werden jährlich 280.000 unnötige Gebärmutterentfernungen vorgenommen. Auch die American Medical Association sagt, dass sie unnötig sind, droht aber den Operateuren nicht mit Approbationsentzug.

Stellen Sie sich jetzt einmal 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 Kalzium verdoppeln würde, verringert man die emotionalen Effekte von PMS. Nachdem das veröffentlicht wurde, standen die Menschen Schlange vor den Gesundheitsmittelläden. In der Schlange standen nur die Männer - und zwar standen sie da für ihre Frauen, Töchter und Freundinnen.

## **23. Osteoporose, 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 nicht 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 einem elastischem Bindegewebe - sie verschwindet wie ein mit Wasser gefüllter Ballon, der unter Druck steht. Die normale ärztliche Verschreibung ist ein muskelentkrampfendes Mittel, vielleicht noch zusätzlich Valium, bis hin zu einer Bandscheibenoperation, wobei Ihnen keiner sagt, dass Sie nachher vielleicht nicht mehr derselbe sind.

## **24. Beispiel Kalzium**

Bei PMS gehen Sie doch zu Ihren Gynäkologen, zu Ihrem Internisten, zu Ihrem Psychiater oder Familientherapeuten oder am besten gleich zum Scheidungsanwalt - Oder Sie nehmen mehr Kalzium.

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 Kalzium.

Beim Knochenstorn - können Sie zu einem Orthopäden, einem Chirurgen, oder einem Sportmediziner gehen-. Oder Sie nehmen mehr Kalzium.

Bei Nierensteinen - also da gehen Sie - wenn Sie noch können - vielleicht zum Urologen, zum Internisten, und dann zum Chirurgen - Oder nehmen Sie mehr Kalzium.

Bei Schlaflosigkeit - gehen Sie zum Neurologen, können sie einen Psychologen aufsuchen, zur Kontrolle in ein Schlaflabor gehen, einen Nachtjob annehmen -, oder Sie nehmen mehr Kalzium.

Bei Bluthochdruck - fangen wir beim Internisten an, evtl. Ein Psychologe, dann vielleicht ein Kardiologe und zum Schluss einen Herztransplantationsspezialisten - Oder Sie nehmen mehr Kalzium.

Bei Arthritis - gehen wir zum Orthopäden, Neurologen oder zum Internisten - Oder Sie nehmen Kalzium -

Bei Parodontose - ja - da bleibt uns nur der Zahnarzt - Oder Sie nehmen mehr Kalzium.

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 Kalzium.

Überlegen Sie sich mal, was diese Krankheiten kosten und wie sehr sie unser aktives Leben beeinträchtigen. Und das alles nur wegen eines Kalziummangels, den Sie mit I Mark täglich beherrschen könnten. Stattdessen geben wir Unsummen für medizinische Behandlung aus, lassen verschiedenste Operationen über uns ergehen, alles nur wegen Kalziummangel - Ist das nicht lächerlich?"

... und das Kalzium-Beispiel lässt sich auch auf viele andere Vitamine und Mineralstoffe umlegen!

## **25. Zufuhr von Vitaminen und Mineralien**

Es ist nun kein Geheimnis mehr, dass man Krankheiten durch geregelte Zufuhr von Vitaminen und Mineralien vorbeugen und heilen kann. 1992 wurde im "Time Magazine" ein Titelbericht gedruckt: "Die wahre Kraft der Vitamine! Neue Forschungen zeigen, dass sie Krebs, Herzkrankheiten und Alterserscheinungen bekämpfen können." Insgesamt wurden 75 wissenschaftliche Artikel in medizinischen, Veterinär-medizinischen und pathologischen Magazinen veröffentlicht, die sich eingehend mit diesem Thema befassten. Sie schrieben über eine Vielzahl von Krankheiten - bei Mensch und Tier - die durch einen Mangel an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Aminosäuren und Fettsäuren verursacht werden.

## **26. 100 Jahre und auch älter**

Im Jahr 1978 fing ich an, die Nährformeln die wir aus der Veterinär-Medizin kennen - sie erinnern sich: „Pellets“ - beim Menschen anzuwenden. Ich wollte unbedingt, dass meine Patienten - statt durchschnittlich 75 Jahre - ab nun 100 Jahre und auch älter werden. Darum begann ich Informationen zu sammeln, wie es Menschen bisher möglich wurde das höchststättliche Alter von 100 Jahren oder darüber zu erreichen. Interessant fand ich, dass einige meiner Patienten damals entgegneten, sie wollen gar nicht so alt werden. Nach meiner Frage nach dem Grund, war die mir am häufigsten gegebene Antwort: "Ich möchte nicht in einem Altersheim enden und dort missbraucht werden." Selbstverständlich war dies für mich eine begründete Sorge.

Nun, ich begab mich dennoch auf die Reise und begann ein Höchstmaß an Informationen über und von 100 Jährigen zu sammeln. In mir stieg die Hoffnung, die Resultate würden mir sagen, dass ich dabei war das Richtige zu tun.



## Studie mit Ratten

Während meiner Studien stieß ich auf das Projekt eines Mannes namens Clive McKay. Wie in einer Veröffentlichung von 1935 zu lesen, sah seine Studie folgendermaßen aus: Er nahm 3 Gruppen von Ratten. Der 1. Gruppe verabreichte er ein Ratten-Pellet pro Tag. Diese Ratten lebten durchschnittlich 2 Jahre lang. Bereits dieses Ergebnis war ein großer Erfolg, denn in der Regel lebten Ratten nur durchschnittlich ca. 11 Monate - mit einem Ratten-Pellet aber nun ganze 2 Jahre! Der 2. Gruppe gab er dasselbe Ratten-Pellet wie der Gruppe 1, reduzierte außerdem die Kohlenhydratkalorien um 30%, ließ jedoch Vitamine und Mineralien gleich. Als Resultat lebten die Ratten dieser zweiten Gruppe im Schnitt 36 Monate, also 3 Jahre lang. Darüber begeistert nahm McKay die 3. Gruppe und reduzierte diesmal die Kohlenhydratkalorien um 60%, behielt erneut die Vitamine und Mineralien gleich. - Und? - Diesmal erreichten die Ratten ein Alter bis zu 4 Jahren! Ein sensationelles Ergebnis, länger als das vierfache ihrer ursprünglichen Lebenserwartung!

Daraufhin wurde dieselbe Studie auch mit Spinnen, Käfern, Würmern, Tauben und vielen anderen Tierarten gemacht. Was die Wissenschaftler dabei herausfanden war, dass die Menge der Vitamine und Mineralien pro Kohlenhydrat den Unterschied macht. Es wurde nicht der Prozentsatz der Nahrung gesenkt, sondern nur die Kohlenhydratkalorien. Das erklärt McKay's Resultat, wo die 3. Ratten-Gruppe 3 mal so viele Vitamine und Mineralien pro Kohlenhydratkalorie erhielt, wie der 1. Gruppe. Diese Faktum war offensichtlich der Grund dafür, dass sie länger lebten.

## Volk namens „Lahunsa“

Lassen Sie uns diesen Versuch mit den Ratten und reduzierten Kohlenhydraten im Hinterkopf behalten, während wir uns folgende Begebenheit näher ansehen:

Im Nordwesten von Pakistan lebt ein Volk namens „Lahunsa“. Sie leben in den Bergen, nahe des Himalaja-Gebirges in einer Höhe von 5800 Metern, und wohnen oder besser: „existieren“ in äußerst ärmlichen Verhältnissen. Sie verfügen über keine Elektrizität, keine Inneninstallation, natürlich auch weder über Krankenhäuser noch Apotheken - und sie kennen auch keine Ärzte. Die „Lahunsas“ verwenden ausschließlich Hausmittel, Kräuter oder behelfen sich mit Massagetherapien. Dennoch - oder vielleicht gerade darum - sind sie die gesündesten, am längsten lebenden Menschen auf dieser Erde.

Auf einer fast lebensfeindlichen Anhöhe wird spärlich Weizen, Roggen, ein wenige Tomaten und Kohl angebaut. Zudem halten die kurzen Erntezeiten die Erträge sehr, sehr klein. Die einzigen Kohlenhydrate die sie am Tag zu sich nehmen sind kleine Tortillas. Sonst finden wir in ihrer Nahrung keine weiteren Kohlenhydrate. Der überwiegende Großteil ihrer Nahrung besteht aus dem Fleisch von Ziegen, Lämmern, Hammel, Kamelen, Ochsen und Hasen. Sie essen auch Hühner und Eier. Milch dient den „Lahunsas“ zur Herstellung von Käse und Joghurt. Gekocht wird in Butter. Kurz gesagt: Die „Lahunsas“, das am längsten lebende Volk dieser Erde befindet sich sozusagen auf einer kohlenhydratreduzierten Ernährung. Für mich ist das die Erklärung dafür, dass sie ein so hohes Alter erreichen.

Ja, und noch ein weiteres Geheimnis wurde uns offenbar, während wir dieses außergewöhnliche Volk studierten. Dieses Geheimnis lässt sich in einem einzigartigen und bemerkenswerten Ablauf beobachten: Direkt von den Bergen, aus dem Herzen des Himalajas, fließt ein sagenhaftes Gletscherwasser, die sog. „Gletschermilch“, direkt zu den Wohnsiedlungen der „Lahunsas“. Dieses vitale und äußerst mineralhaltige Wasser ist grau und undurchsichtig -darum die Bezeichnung „Milch“. Es ist voll mit Steinpartikeln und trägt mehr als 60 wichtige Mineralien. Wann also immer diese „Gletschermilch“ vom Berg herabfließt, begeben sich die „Lahunsas“ auf ihre Felder und vermengen das Wasser mit der Erde. Sie stampfen mit ihren Rechen und Schaufeln das Wasser tief in den Boden, bis dieser zu einem Brei wird. Die Erde wird dadurch nicht nur bewässert, sondern zudem mit einer Höchstzahl an Mineralien angereichert. Sie können sich vorstellen: Das auf diesen Feldern wachsende Pflanzengut strotzt vor vollwertigen Vital- und Mineralstoffen: Jede Frucht trägt in sich die immense Kraft des Himalajas, Mineralien in ihrer ureigensten Form! Dem hinzu kommt, dass durch diesen Prozess der Umwandlung - vom toten Boden in Photosynthese-Pflanzen - eine biologische Verwertbarkeit für den Menschen gegeben wurde - was die Qualität der Aufnahme beim Menschen maximiert!

Eine für uns einzigartige Begebenheit der Natur! Und wieder wurde meine Vermutung, die mittlerweile zu einer tiefen Überzeugung wurde, bestätigt: eine kohlenhydratreduzierte Ernährung, gepaart mit einer hochwertigen Zufuhr an Mineralien und Vitaminen verlängert nicht nur das tierische, sondern auch das menschliche Leben entscheidend. Ergänzend bleibt noch die Beobachtung zu erwähnen, dass die Lahunsas auch die Holzasche von ihren Feuerstellen im Garten und auf den Feldern verteilen. Wie sich herausstellte enthält diese Holzasche - sie werden es erraten - jede Menge wertvoller Mineralien.

## **Tibeter**

Es gibt wenigstens 5 Kulturen, in denen die Menschen eine Lebensspanne von 120 - 140 Jahren haben. Angefangen mit den Tibetern, bekannt geworden 1934 durch James Hilton's "The lost Horizon". Darüber hat er 1937 sogar einen Film gedreht und die älteste Person dokumentiert -obwohl es auch Übertreibungen gibt - einen Dr. Li aus dem tibetisch-chinesischen Grenzgebiet, der im Alter von 150 ein Zertifikat von der kaiserlichen-chinesischen Regierung bekam, indem auch bestätigt wurde, dass er 1677 geboren wurde. Fünfzig Jahre später bekam er ein weiteres Zertifikat; und angeblich ist er mit 256 Jahren gestorben. Als er 1932 starb, gab es Berichte

über ihn in der London Times und in der New York Times, und es ist die Geschichte des Mannes, der Hilton dazu bewegte, dieses Buch zu schreiben. Mein Gott, vielleicht wurde er auch nur 200 Jahre alt - und nicht 256, aber egal uralt. Und das genau ist dokumentiert. Ende der 60er Jahre wurde der Film neu gedreht unter dem Namen "Shang h la".

## **27. Beispiele: 100 Jahre oder auch älter**

Auf meinem weiteren Weg begann ich unzählige Geburts- und Todesanzeigen von Menschen zu sammeln, die 100 Jahre oder auch älter waren bzw. wurden. Ich war sehr gespannt zu sehen, wo denn ihr Geheimnis des hohen Alters zu finden sei.

### **Ralph Charles aus Ohio**

Mein 1. Beispiel ist Ralph Charles aus Ohio. Er überschritt die magische Grenze von 100 Jahren im Oktober 1999. Das Faszinierende an diesem Mann ist, dass er mit über 100 Jahren - sie werden es nicht glauben - noch immer als Pilot tätig ist. Ja, er transportiert zahlende Passagiere durch den amerikanischen Mittelraum. In seinen Gesundheitspapieren und seiner Piloten-Zulassung sind keinerlei Einschränkungen angeführt. Da sich Ralph Charles in seinem ganzen Auftreten sehr dynamisch gibt, wirkt er für mich als wäre er in seinen späten 70ern oder frühen 80ern.

### **Dora Amathebe aus Südafrika**

Auch Dora Amathebe aus Südafrika hat der Vergänglichkeit anscheinend ein Schnippchen geschlagen: Dora wurde 1881 geboren. Als man sie 1995, im Alter von 114 Jahre fragte, warum sie glaube dieses hohe Alter erreicht zu haben, entgegnete sie: „Ich esse Heuschrecken, Kürbissamen, Schildkrötenfleisch, wilde Kräuter, trockene Früchte und trinke täglich eine Tasse Kaffee.“ Das war für mich bereits sehr aufschlussreich. Sie sagte nicht, sie esse Brot, Kartoffel, Reis oder Mais. Die einzigen Kohlenhydrate, die sie zu sich nimmt sind höchstens in den getrockneten Früchten. Ihre Proteine erhielt sie von den Heuschrecken und dem Schildkrötenfleisch. Die lebensnotwendigen Fettsäuren bekam sie von den Kürbissamen. Und sollte sie die Kräuter grün gegessen haben, nahm sie auf diese Weise ein wenig Vitamin C, Folsäure und Beta-Karotin zu sich.

### **Jean Calment**

In den 90'er Jahren wurde im Guinness Buch der Rekorde Frau Jean Calment als älteste, noch lebende Frau angeführt. Sie konnte beweisen, dass sie am 21. Februar 1995 genau 120 Jahre alt wurde. Sie starb im August 1997 im Alter von exakt 122 Jahren und 164 Tagen an einem Schlaganfall. Außer, dass Sie Rheuma in den Händen fühlte, war sie frei von jeglichen Schmerzen, Beeinträchtigungen und auch gänzlich frei von Alzheimer. Frau Calment war klug und geistig hellwach bis zum Zeitpunkt ihres Todes.

### **Margret Steech**

Am 11. Mai 1993 starb der älteste lebende Amerikaner - dokumentiert im Guinness Buch er Rekorde - Margret Steech aus Redford, Virginia. Sie starb im Alter von 115 Jahren an Mangelernährung - sage ich. Sie starb an den Komplikationen eines Sturzes - sagt ihr Arzt. Woran starb sie nun wirklich?

Im Ernst, Sie starb an Calcium-Mangel. Sie hatte keine Herzkrankheit, sie hatte keinen Krebs, war nicht Zuckerkrank oder hatte sonstige Schwachstellen. Sie starb 3 Wochen nach ihrem Sturz, weil sie nicht genügend Calcium im Körper hatte. Sehr interessant diese These, finden sie nicht? Außerdem sagte ihre Tochter, dass die Mutter ein Verlangen nach Süßigkeiten hätte, eine Krankheit, die Pica" genannt wird. Von diesem Syndrom spricht man also normalerweise, wenn man ein großes Verlangen nach Zucker und Schokolade hat. Das ist nämlich ein Zeichen dafür, dass Chrom und Vanadium im Körper fehlen.

### **Häuptling in Nigeria**

In Nigeria, einem Drittweltland, starb ein Häuptling im Alter von 126 Jahren. Eine seiner Frauen schwärmte davon, dass er noch im Besitz all seiner Zähne war.

## **Mann aus Syrien**

Und ich denke an einen Mann aus Syrien. Er starb im Juli 1993, im Alter von 133 Jahren! Auch er war im Guinness Buch der Rekorde. Doch nicht, weil er so alt wurde - viele Menschen leben länger - sondern weil er noch neunmal Vater wurde. Das bedeutet, dass er noch im Alter von über 100 Jahren zeugungsfähig war.

## **Mazzoumi Dousti**

Die letzte Todesanzeige, die ich hier anführen möchte, beschreibt eine Frau namens Mazzoumi Dousti. Sie starb im Alter von 161 Jahren. Das klingt ziemlich unglaublich, doch ihren 6 noch lebenden Kindern, im Alter zwischen 120 und 128 Jahren, ist es möglich dies zu beweisen. Ihr ältester Sohn erzählte uns, seine Mutter habe nie einen Arzt besucht und auch nie Medikamente genommen. Sie bediente sich ihr Leben lang der Naturheilkraft der Kräuter. Und glauben Sie Frau Mazzoumi wurde als Kind geimpft? Natürlich nicht! Auch keines ihrer Kinder wurde geimpft. Sie wurde in einer kleinen Steinhütte in den Bergen Irans geboren. Dort gab es keinen Zugang zu Impfungen. Ich bin mir auch sicher, dass sie bis zu ihrem Tod außergewöhnlich beweglich gewesen sein musste, denn dort in den Bergen gibt es bekanntlich keine Altersheime.

# **28. Mineralstoffe in Tierfutter und Säuglingsnahrung**

So viele Berichte, Fakten und Schicksale außergewöhnlicher Menschen. Vieles wirkt für uns sensationell und schier unglaublich. Aber, kann es sein, dass dies nur aus unserer, „aufgeklärten“ Sicht so fremd und unerreichbar erscheint? Vielleicht wurden wir bereits so weit verdreht, dass wir das Normale nicht mehr als Normal erkennen? Haben wir uns den natürlichen Anspruch auf das Altwerden nehmen lassen? Ich glaube, wir müssen gänzlich umdenken. Ich glaube, der Zeitpunkt die Dinge wieder in Ordnung zu bringen, war noch nie so günstig wie gerade jetzt.

Wenn sie eine Tierfutterfabrik anschreiben, die sich auf sog. High-Tech-Futter für Haustiere spezialisiert, und dort nachfragen, wie viele Mineral-Nährstoffe denn in diesem besonderen Tierfutterpräparat enthalten sind, bekommen Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit die Antwort: 40. Und sollten Sie sich ferner dafür interessieren, wie viele Mineralien herkömmlichem Rattenfutter beigemischt werden, sollte die Ihnen gelieferte Antwort „28“ sein. Nun, angesichts der Tatsache, dass es insgesamt 60 Mineralien gibt, die wir alle benötigen, nicht besonders spektakulär; wir reden hier doch von handelsüblicher Nahrung für Tiere!

Der Haken, oder besser: das in jeder Hinsicht unverständliche und vollends zermürbende Faktum aber ist, das ich bisher keine Säuglingsnahrung finden konnte, die insgesamt mehr als magere 11 Mineralien enthält. Also während Ratten ganze 28 Mineralien zugeführt werden, nehmen unsere wertvollen Babys in der wichtigsten Aufbauphase im besten Fall ganze 11 Mineralien zu sich. Es mag sein, dass Sie mir in diesem Moment nur schwerlich Glauben schenken, doch ich sage Ihnen, dass ich Ihnen nichts anderes als die tagtägliche Realität schildere. Eine Realität, welche sich als durch und durch trauriges Anschauungsmaterial betreffend der menschlichen Wertigkeit äußert - ein unsagbares Drama. Dem Dosenfutter für Hunde werden also rund 40 Mineralien zugesetzt, Ratten leben mit 28 Mineral-Nährstoffen auch noch ganz gut, während Babys lächerliche 11 Mineralien in ihrer Nahrung aufnehmen. Ein unsagbares Drama - und in der Hauptrolle einmal mehr: der Mensch!

Nebenbei bemerkt, ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass ein Hund selten bis niemals krank zu werden scheint? Kein Wunder, bei ihm wird das Dosenfutter ja mit ganzen 40 Mineralien angereichert. Wie erwähnt, bei Ratten mit 28, und bei Babys mit skandalösen 11 Mineralien, wobei - und nun kommt's noch dicker - das Essen des erwachsenen Durchschnitts-Europäers wiederum nur einen Bruchteil an Wertigkeit verglichen mit jener von Babynahrung aufweist! Und mit höchster Wahrscheinlichkeit, sind Sie, der Sie gerade diese Botschaft aufnehmen, einer davon. Denken Sie darüber nach! Jetzt! Ich möchte bewusst eine kurze Pause machen....(Pause)

Handelsübliches Hundefutter: rund 40 Mineralien!

Baby-Nahrung: maximal 11 Mineralien - und wir Erwachsenen erhalten in unserer Tagesration

Konsum-Nahrung wiederum nur einen Teil der Wertigkeit der Babynahrung.

Kein unvoreingenommen und nüchtern denkender Mensch würde diesen Zustand als fair bezeichnen. Viel mehr gleicht dieser Trugschluss einer schleichenden Falle, in der Sie sich, wir uns, - egal ob unwissend oder bewusst - befinden.

## 29. Vergleich mit Konto

Stellen sie sich doch mal im Vergleich Ihr Konto vor. Wenn Sie immer 5000 Dollar abheben und 1000 Dollar wieder draufpacken, was passiert dann? Sie sind verantwortlich dafür, dass Ihr Konto immer einen entsprechenden Stand hat, dass Sie nicht mehr ausgeben als Sie einnehmen - sonst gibt's Ärger.

Und genauso ist es unsere Verantwortung für unseren Körper Verantwortung zu zeigen, und diese Mineralien, Vitamine und Spurenelemente, die er über die Nahrung nicht mehr bekommt, ihm extra zuzuführen. Sonst fängt er an, uns mit seinem mehr oder weniger kleinen Wehwehchen zu ärgern.

## 30. Zusammenfassung

Ich möchte es also hier nochmals hervorheben, weil die Betonung nicht massiv genug sein kann:

Der Mensch benötigt exakt **91** essentielle - lebensnotwendige - Nährstoffe. Fehlt ihm einer oder mehrere dieser essentiellen Nährstoffe, so tritt eine sogenannte Mangelerscheinung auf. Und das unwiderlegbare Faktum, dass jeder Mensch, der an einer natürlichen Todesursache stirbt, einer Nährstoff-Mangelerscheinung erliegt - hilft uns ein Verständnis der Wichtigkeit dieser Botschaft zu bekommen, oder zumindest zu erahnen!

Ich möchte Sie auch daran erinnern, dass wenn Sie ihr Schicksal nicht selbst in die Hand nehmen, dann wird es jemand anders tun. In der Regel ist das Leben nicht sonderlich nett zu Ihnen, vor allem nicht in der heutigen Zeit. Schulen Sie sich selbst, vertrauen Sie nicht länger blind ihren Ärzten, dadurch können Sie nicht nur viel Geld sparen sondern vor allem Ihr Leben verlängern. Sie entscheiden sich damit auch gleichzeitig, Ihre derzeitige und zukünftige Lebensqualität in großem Maße zu verbessern. Werden Sie gesund alt. Und sterben Sie gesund!

**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 alt zu werden!**

Sie selbst bestimmen über ihre Lebenserwartung und über den Zustand Ihrer Gesundheit! Nehmen Sie Ihr Leben in Ihre eigenen Hände, denn Sie haben nur das eine!

## Notizen / Fragen