

HEAL-BOOK

DIE GRÖSSTEN GESUNDHEITS- LÜGEN

UND DIE EFFEKTIVSTEN GESUNDHEITSTIPPS



Rechtlicher Hinweis:

Dieses E-Book wurde nach bestem Wissen sorgfältig recherchiert.
Es ersetzt jedoch weder medizinische Diagnostik noch Behandlung.

Autorin und Verlag übernehmen keine Verantwortung für die
Anwendung der in diesem Buch erwähnten Heilweisen oder
Präparate noch für etwaige daraus entstehende gesundheitliche
Folgen.

Bei Erkrankungen ist ärztliche Hilfe angeraten.

Für Inhalte von Websites, auf die in diesem Buch verwiesen wird,
sind ausschließlich die jeweiligen Anbieter und/oder Betreiber
verantwortlich; Verlag und Autorin haben darauf keinen Einfluss.
In diesem Buch erwähnte Produkte, die als Marken eingetragen
sind und dem Markenrecht unterliegen, sind als solche nicht
gesondert gekennzeichnet.

Aus dem Fehlen dieser Kennzeichnung ist nicht abzuleiten, dass es
sich bei den genannten Produkten nicht um eingetragene Marken
handelt.

**Wer will was Lebendiges erkennen und beschreiben,
sucht erst den Geist herauszutreiben,
dann hat er die Teile in seiner Hand,
fehlt, leider, nur das geistige Band.
Encheiresis naturae nennt's die Chemie,
spottet ihrer selbst und weiß nicht wie.**

(Mephistopheles)

GOETHE, Faust 1, Studierzimmer

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1. Irrtümer der Schulmedizin	9
1.1 Dr. Jochen Handel: Hilfe, mein Arzt weiß nicht weiter! - Das Geschäftsmodell der Schulmedizin	10
Angst	13
Geld	14
Gesetze	15
Lügen und Desinformation	16
1.2 Symptombehandlung statt Heilung der Ursache	22
1.3 Der Mythos, der immer älter werdenden Menschheit	23
1.4 Die Keimtheorie (Erregertheorie) – Töten statt Heilen	24
Ohne Bakterien es kein Leben auf dem Planeten	26
Bakterien haben wichtige Aufgaben	26
Ganzheitlicher Lösungsansatz: Effektive Mikroorganismen - Heilimpulse für Mensch, Tier, Natur und Mutter Erde	27
Effektive Mikroorganismen versus Antibiotika	28
Was gilt es beim Kauf von EM zu beachten?	28
Vielfältige Anwendung von EM für eine natürliche Reinigung im Alltag	29
Weitere Hinweise und Links zu diesem Thema:	29
HEAL-Tipp: Zwei äußerliche Anwendungsmöglichkeiten von Effektiven Mikroorganismen bei Blasenentzündung	30
1.5 Impfungen: Nutzen oder Schaden für die Menschheit	32
Die Entstehung der Pockenimpfung – ein Stück Medizingeschichte	33
Impfstoffherstellung: verwendete Tierarten zur Impfstoffherstellung	40
Auf Krebszellen gezüchtete Impfstoffe	41
1983: Aufhebung der Pockenimpfpflicht als Folge der Impfschäden	42
Vorsorgeuntersuchungen in Verbindungen mit Kinderimpfung	44
Bedenkliche Inhaltsstoffe von Impfungen: Thiomersal	46
Im Interview mit Robert F. Kennedy Jr: Wissenschaftliche Studien zu Impfungen?	56
Das Jahr 2020: Die Corona-Krise & neuartige Impfstoffe	61
So hätte eine ehrliche Impfberatung ablaufen sollen	63
FILMTIPPS	66
1.6 Krebs und die Mythen der Onkologie	68
1.7 Vom Sinn und Unsinn von Früherkennungsuntersuchungen	70

2. Die größten Ernährungsirrtümer	72
Die Rolle der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)	73
Die neue Ernährungssampel – der Nutri Score: weiteres Werkzeug der Nahrungsmittelkonzerne	73
Im Labor kreierte Nahrungsmittel	74
2.1 Die alte und die neue Ernährungslehre	75
Die alte Ernährungslehre	75
Natürliche Lebensmittel	76
2.2 Die Milchlüge	77
Laktoseintoleranz	77
Die Milchfrage	78
Braucht das Menschenkind Milch?	79
Tierisches Eiweiß nicht notwendig	79
Der Wert der Kuhmilch wird überschätzt	80
Natives und denaturiertes Eiweiß	80
Bei Verzehr von Lebensmitteln gibt es kein Eiweißproblem	82
Nur unerhitzte Milch enthält vollwertiges Eiweiß	82
H-Milch muss streng gemieden werden	82
Homogenisierte Milch hat gesundheitliche Nachteile	83
Pasteurisierung erfolgt aus Angst vor Bakterien	84
Nebenwirkungen von Milchprodukten von Dr. Jordi Campos	85
Welche Nebenwirkungen sind möglich?	86
Milchprodukte bedeuten Tierleid	89
Bio ist nicht die Lösung	89
Pflanzenmilch – gesunde Alternative?	90
HEAL-REZEPT: Der eigene Haferdrink - wirklich ohne Zuckerzusatz	91
2.3 Die Verwirrung um das Getreide – eine differenzierte Betrachtung	92
Getreide und „tote“ Auszugsmehle	94
Das Getreide ist der Hauptlieferant von Vitamin B1	95
HEAL-Rezept: Eigenes Knäckebrot mit natürlichen Zutaten backen – körniger Darmputzer	97
2.4 Zucker und Fabrikzucker	98
Herstellungsprozess von Fabrikzucker	98
Der Fabrikzucker als „Vitamin-B-Räuber“	99
Zucker als Kalkräuber	99
Fabrikzucker macht vollwertige Lebensmittel unverträglich	100
Womit soll man süßen?	101
2.5 Die Fluorlüge: Die Zahnkaries ist keine Fluormangelkrankheit	103
2.6 Fette & Öle	105
»Tote“ Fette	105
2.7 Die Cholesterin-Lüge	106

2.8 Zwei Liter Flüssigkeit pro Tag	110
2.9 Ideale Vitaminversorgung: Frischkost nach Dr. Max Otto Bruker	111
Frischkorngerichte nach Dr. Max Otto Bruker	112
HEAL-Rezept: Frischkornbrei nach Dr. Max Otto Bruker	113
Tierische Fette und Vitamin B 12 – Mangel bei vegetarischer oder veganer Ernährung?	114
Allergien – Resultat einer denaturierten Ernährung	116
2.10 Salz: vom weißen Gold zum weißen Gift	119
Wie aus Salz Natriumchlorid wurde	120
Wie Kochsalz den Körper belastet	120
Die Folgen des Kochsalzkonsums	121
Die Macht der chemischen Industrie	121
Die Jodlüge - Das Salz in unserer Küche	121
Die heilende Kraft von Salz	124
HEAL-Rezept: Herstellung Deiner eigenen Salz-Sole	126
3. Sonnencreme und andere Gesundheitsirrtümer	127
3.1 Sonne und die Erfindung der Sonnenschutzcremes	128
HEAL-Tipp Vermeidung schädlicher Inhaltsstoffe	131
3.2 Die Brillen-Lüge von Dr. Jordi Campos	132
Fehlsichtigkeit bei Kindern und Jugendlichen	132
Die „Brille zum Nulltarif“ ist eine Falle für Kinder!	132
Ist eine Fehlsichtigkeit genetisch bedingt?	133
Was sind die Ursachen der Sehverschlechterung?	133
Epidemie der Kurzsichtigkeit - Immer mehr Kinder und Jugendliche brauchen eine Brille	134
Sollen kleine Kinder eine Brille tragen?	134
Warum bekommen Kinder so schnell eine Brille?	135
Tipps für gesunde Augen bei Kindern (und Erwachsenen)	135
Die Augen sind der Spiegel der Seele	136
3.3 Ulrike Jung: Augentraining - Gesundheit für deine Augen!	137
HEAL-Praxis: Die besten Augenübungen für die verschiedenen Augenleiden von Ulrike Jung	139
4. Ganzheitliche Heilung	142
4.1 Steffen Lohrer: Heilung auf allen Ebenen	144
Mentale Heilung: Zusammenhang von Gedanken, Einstellungen, Emotionen und Körperreaktionen verstehen	144
Ursachen der meisten Krankheiten	145
Wie die Kindheit unser Leben beeinflusst	145
Entspannungstechniken zur Steigerung der Gelassenheit und Gesundheit	145

Meditation	145
Emotionale Heilung: Techniken zur Transformation von Angst und Stress	147
Reaktionsmuster ändern durch Triggertransformation	147
Energetische Heilung	148
Bewertungsfreiheit	148
Heilung im Bewusstsein: Wer bin ICH wirklich? Unsere wahre Natur erkennen	148
4.2 Stephan Meier: Heilung durch tiefe Erkenntnis im universellen Bewusstseinsfeld	150
Wo liegen die wahren Ursachen meiner Probleme?	151
Praktische Umsetzung der persönlichen Heilung	152
Wohin geht deine Aufmerksamkeit?	153
Schlusswort	154
Haftungsausschluss	157
Impressum	158

Vorwort

Ich freue mich, dass Du dieses Buch in den Händen hältst bzw. auf Deinem digitalen Endgerät. Der Gesundheitsmarkt ist inzwischen einer der profitabelsten Märkte weltweit geworden. Ware Gesundheit sozusagen. Dieses E-book möchte Klarheit schaffen und Orientierung geben in einem Bereich, der inzwischen unüberschaubar ist. Das ist wohl auch das Ziel: Verwirrung und Ablenkung zu schaffen, so dass die Suche nach der wahren Krankheitsursache beziehungsweise nach ganzheitlicher Heilung zu einer Lebensaufgabe wird.

Somit verhindert Krankheit einerseits, dass wir Energie in eine erfüllende Lebensgestaltung geben können. Auf der anderen Seite birgt Krankheit auch die Chance, seinem Leben einen Wendepunkt zu geben. Wieder zu sich und dem eigenen Körper zurückzukehren, Verbindung aufzunehmen, nach innen zu horchen und für sich selbstverantwortliche Entscheidungen zu treffen, um den Status Quo einer natürlichen Gesundheit ein Leben lang zu erhalten.

In einer Leistungsgesellschaft wurden wir von klein auf darauf konditioniert, zu funktionieren, zu gehorchen und Anweisungen auszuführen, zu konsumieren. Zufällig läuft ein Besuch beim Arzt auch so ab. Zwangsläufig mussten wir die eigene Gefühlswelt unterdrücken, um uns dem äußeren Rahmen und seinen vermeintlichen Autoritäten unterzuordnen.

Die richtigen Spielregeln zur Lebensgestaltung haben wir nie gelernt, aber tief verinnerlicht, was es heißt, ein „wertvolles“ Mitglied dieser Gesellschaft zu sein: Erfolg im Beruf mit entsprechendem Gehalt. PUNKT. Das ist es, worauf uns die systemischen Gesellschaftsstrukturen optimal vorbereiten. In allen anderen Bereichen, wie zum Beispiel erfüllende Beziehungen, Partnerschaft, Kindererziehung, Selbstverwirklichung, Gesundheit, Work-Life-Balance scheitern wir oft.

Da wir über dieses Leben oft die Verbindung zum eigenen Wesenskern, zur eigenen Intuition und zur Seele verlieren, ist Krankheit oft ein Signal, dass es mehr im Leben gibt, als 40 Jahre einem System zu dienen, welches dem Kapital unterworfen ist und den Menschen lediglich als Humankapital nutzt.

Sind wir dann mit dem Thema Krankheit konfrontiert, beginnt nicht selten eine Odyssee auf der Suche nach der richtigen Diagnose und dem richtigen Spezialisten. Denn wir treffen auf ein System, was Krankheitsursachen nicht benennt, sondern lediglich Symptome behandelt. Es geht nicht um Heilung. Vielmehr werden weitere Abhängigkeiten erschaffen. Denn das ist die profitabelste Strategie für die mit Gesundheit verbundenen Wirtschaftszweige und Aktienkonzerne.

Vor allem die lebenslange Medikation, wie zum Beispiel bei den klassischen Volkskrankheiten wie Diabetis, Asthma, Bluthochdruck, Schilddrüse, chronischen Krankheiten uvm. ist die Folge der ärztlichen Diagnose. Und so heißen hier die Krankheitsursachen oft: unbekannt oder genetisch bedingt (und damit unheilbar) - trotz jahrzehntelanger (politisch propagierter) Ursachenforschung, die mittels Steuergeldern in Millionenhöhe finanziert werden. Das lukrativste Beispiel ist die Krebsforschung und seit 2020 wohl auch die Impfstoff-Forschung. Bereits in den 70iger Jahren wurde der Krankheit Krebs der „Kampf angesagt“. Bis heute sind die Zahlen der

Krebskranken stetig gestiegen statt gesunken.

Kranke Menschen sind die einzig profitablen Menschen für diese Art des „Gesundheitssystems“. KRANKENhäuser sind seit den 90iger Jahren und der (Teil-)Privatisierung gezwungen, Profit zu generieren. Die profitabelsten Behandlungen sind Operationen, Kaiserschnitte, Krebsbehandlungen oder einfach alle chronischen Krankheiten, die dem Patienten sein lebenslanges Medikamentenabonnement als Garantie für Gesundheit verkauft.

Je mehr Menschen aufgrund von festgelegten Werten als krank oder krankheitsgefährdet eingestuft werden können, desto größer ist der Absatzmarkt für Medikamente. Und so wurden über die letzten Jahrzehnte die Werte auch immer wieder korrigiert, die bestimmen, ob ein Mensch krank ist oder nicht.

Immer mehr Menschen werden dadurch per Definition zur sogenannten „Risikogruppe“ erklärt mit allen Auswirkungen und Präventionsprogrammen.

In diesem E-book geht es nicht darum, die Strukturen hinter diesen Systemen aufzuzeigen (wo bei das Verständnis dafür natürlich einen klareren Blick auf das Geschehen ermöglicht) sondern die klassischen Gesundheitsirrtümer und effektive Gesundheitsmaßnahmen aufzuzeigen, die es ermöglichen, wieder eigene Entscheidungen für eine lebenslange Gesundheit zu treffen. Finden wir zu einer ausgewogenen, gesunden Lebensgestaltung und Ernährung zurück, ist das die beste Prävention. Viele Menschen, die eigenständig nach Lösungen gesucht haben und für sich Heilung erfahren haben, stehen dafür, dass es alternative Lösungsansätze gibt. Da diese Lösungsansätze in der Regel keinen Gewinn für die börsennotierten Anbieter durch den Konsum chemisch-synthetischer Medikamente generieren, sind sie auch nicht im Leistungskatalog der KRANKENkassen enthalten und müssen somit – trotz monatlich hohen Krankenkassenbeiträgen – individuell bezahlt werden.

Nicht Krankheit sondern Gesundheit ist der normale Zustand des Menschen. Und so ist es vielmehr ein Vermeiden schädlicher und krankmachender Stoffe und Lebensgewohnheiten als ein Mehr an individuellen Maßnahmen und Mittelchen. Und es ist die Erinnerung daran, dass dem Körper enorme Selbstheilungskräfte und Regulationsmechanismen innewohnen, die es gilt zu unterstützen, statt durch falsche Grundannahmen zu behindern.

Ich wünsche Dir viel Freude beim Lesen dieser Lektüre für mehr Klarheit und viele AHA-Momente. Und denke immer daran: Wie könnte jemand anderer besser wissen, was gut für Dich und Deinen Körper ist, außer Du selbst?

**Unser Körper spricht mit uns.
Immer.
Es wird Zeit, dass wir wieder lernen, hinzuhören.**



1. Irrtümer der Schulmedizin



1.1 Dr. Jochen Handel : Hilfe, mein Arzt weiß nicht weiter! - Das Geschäftsmodell der Schulmedizin

**Ein Beitrag von Dr. med. Jochen P. Handel,
www.jochen-handel.ch**

Alle Systeme dieser menschengemachten Welt basieren auf wenigen Defiziten oder Eigenschaften von uns Menschen. Wenn ich „Defizit“ sage, dann beinhaltet dies eine Wertung: Die Systeme könnten besser sein. Sie könnten ideal sein und gerecht. Sind sie aber nicht. Wenn sie ideal wären, dann wären ja vielleicht alle Menschen glücklich, gesund und wohlhabend. Das Gegenteil ist wohl eher der Fall. Einer Anekdote zufolge soll der Mensch schon in früheren Zeiten den lieben Gott gefragt haben: „Herr, warum lässt du all dieses Leid zu auf der Erde?“ Gott soll geantwortet haben: „Es ist eigenartig, aber genau dasselbe wollte ich dich auch gerade fragen.“

Weshalb gibt es also all das Leid und auch die großen Unterschiede zwischen Arm und Reich auf dieser Erde? Ich würde sagen, es liegt primär an unseren ureigensten, menschlichen Eigenschaften. Wer kleine Kinder beim Heranwachsen sieht, wird vielleicht verstehen, was ich meine: Es gibt Ängste, es gibt Erwartungen und wenn Erwartungen nicht erfüllt werden, dann gibt es vielleicht Tränen.

Die Systeme dieser Welt sind aus meiner Sicht nichts anderes als große und leider auch sehr mächtige Kindergärten. Sie resultieren aus unseren erwachsenen Unzulänglichkeiten und Ängsten. Der Angst vor Selbstverantwortung, der Angst vor Freiheit, der Unfähigkeit zum liebevollen Umgang miteinander und vielen Kleinigkeiten mehr.

Unsere Systeme haben Eigenschaften, die das Miteinander von uns Menschen erleichtern und verbessern sollen. Systeme gibt es bei Regierungen, Behörden, Schulen, Versicherungen und Krankenkassen, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Diese Systeme entstehen vielleicht mit einem guten Grundgedanken. Zumindest aber werden sie von einer Mehrheit der Bevölkerung gewollt und unterstützt. Und mit der Zeit – üblicherweise – wachsen diese Systeme zu einem Krebsgeschwür, das die Gesellschaft schwächt. Der ursprüngliche Gedanke und die Bedeutung werden auf den Kopf gestellt.

Wenn ich den Systemen „Eigenschaften“ zuschreibe, dann unterliegt dies keiner Wertung im Sinne von „gut“ oder „böse“. Vielleicht brauchen wir Menschen ja gerade solche ungerechten Systeme, um daran wachsen zu können und um stärker und freier zu werden.

Eines der ungerechtesten Systeme, die ich kenne, ist das öffentliche Gesundheitswesen im D-A-CH (Deutschland, Australien, Schweiz) – Raum. Eine Einrichtung, die die Gesundheit der Bevölkerung in vielerlei Hinsicht schwächt oder gar zerstört und auf gar keinen Fall stärkt.

Beispiele, die meine Aussage belegen, gibt es zuhauf in den vergangenen 100 Jahren:

- Sinn oder Unsinn der Fluoridprophylaxe bei Zähnen
- Verschweigen der wahren Bedeutung von Vitamin C und Vitamin D für die Volksgesundheit
- weltweites Verbot und sogar Forschungsverbot für Cannabis und THC
- der Methadonskandal in der Krebstherapie, erforscht und aufgedeckt von Frau Professor Claudia Friesen (Uni Ulm) und Herrn Dr. Hans-Jörg Hilscher
- die Vertuschung der wahren Ergebnisse der GERAC-Studie
- das konsequente Verschweigen und Verharmlosen von Impfschäden – nicht erst seit 2021
- den berechtigten Verdacht, dass Polio durch eine DDT- oder Glyphosat-Vergiftung verursacht wird und nicht durch ein Virus, welches so klein ist, dass es vom menschlichen Auge nicht gesehen werden kann und nicht einmal von einem hervorragenden Lichtmikroskop

Die Liste der Beispiele ließe sich mühelos verlängern und bereits eine Reihe von Büchern wurde geschrieben über die unheilvollen Ergebnisse der Schulmedizin und des Kartells aus Politik, Medien, Gesetzen, Versicherungen und auch Banken, welche dieses Kartell bilden und unterstützen.

Viele Menschen werden unnötig krank. Ihre Naivität, ihre Gutgläubigkeit und ihre Ängste werden ausgenutzt und immer gibt es Profiteure.

Der folgende Artikel soll „Das Geschäftsmodell der Schulmedizin“ näher erklären und verständlich machen, sowie Auswege aufzeigen.

Bevor ich tiefer in das Thema einsteige, möchte ich gerne noch eine kleine Geschichte erzählen, dieses Mal aus meiner eigenen Familie: Ich habe einen kleinen Sohn, der trinkt viel zu gerne Coca-Cola. Auch alle anderen Getränke der Erwachsene interessieren ihn. Aber während er bei Kaffee entrüstet die Nase rümpft, scheint seine Vorliebe für die Koffeinbrause keine Grenzen zu kennen. Einmal – der Kleine war gerade mal 5 Jahre alt – habe ich einen Pack mit zwölf Mini-Dosen des Getränks gekauft.

Ich dachte mir, dass er ja am Ende der Woche vielleicht nach dem Mittag- oder Abendessen mal eine Dose trinken könne. Mein Sohn sah das jedoch ganz anders und hat innerhalb von anderthalb Tagen alle zwölf Dosen geleert und den Abfall dann im Garten deponiert. Er ahnte wohl, dass ich mit diesem enormen Konsum nicht einverstanden wäre und hat da schon mal vorgesorgt. Kurze Zeit später hatte er plötzlich leichtes Nasenbluten.

Es war mir zunächst ein Rätsel, woher dies kommt, da mein fünfjähriges Kind eigentlich völlig ungeimpft und kerngesund ist. Ich habe also freundschaftlich mit ihm gesprochen und ihm mitgeteilt, dass ich davon ausgehe, dass das Nasenbluten von seinem übersteigenden Konsum

von Coca-Cola kommt. Ob wir es nicht mal ein paar Wochen weglassen könnten. Er war sofort einverstanden. Ein sehr kooperativer Patient.

Seither bin ich außerordentlich vorsichtig beim Einkauf und begrenze den Genuss so gut es geht. Ein völliges Verbot scheint mir doch überzogen. Und bevor nun die Moralisten sich empört erheben und dem Arzt vorwerfen „wie kann man nur seine Kinder Cola trinken lassen“, möchte ich bemerken, dass wir mit moralischer Überlegenheit dieses Problem nicht lösen werden. Erfahrungsgemäß führt ein Verbot nur zu einem größeren Wunsch nach der verbotenen Frucht und das, was ich verbiete, können Kinder leicht in der Schule oder bei den Nachbarn bekommen.

Es gibt eine sehr versteckte, aber wirksame Verbindung zwischen der Nahrungsmittelindustrie, der Genussmittelindustrie und dem Gesundheitswesen. Die meisten Erwachsenen haben ihre Krankheiten direkt oder indirekt vom überhöhten Konsum von Zucker, Fleisch, Wurst, Koffein, Nikotin oder Alkohol. In vielen industriell hergestellten Nahrungsmitteln sind versteckte Substanzen enthalten, die Menschen süchtig machen können. Geschmacksverstärker oder Glucose-Fruktose-Sirup, das als das

„Kokain der Nahrungsmittelindustrie“ gilt, um nur zwei Substanzen bzw. Substanzgruppen zu nennen. Die Nahrungsmittelindustrie ist sehr stark durch Behörden kontrolliert - wenn diese so etwas zulassen, dann muss man diese Industrie eigentlich auch noch dem Pharma-Polit-Medien-Kartell zurechnen. Zumindest gibt es einen großen gegenseitigen Nutzen und Profit.

Während die Ernährungsberatung beim Erwachsenen sehr schwierig ist und viele Patienten offenbar lieber sterben würden, als ihre Ernährungsgewohnheiten zu ändern, sind die kindlichen Gewohnheiten noch deutlich flexibler. Jedenfalls war ich der Ansicht, dass eine anschauliche Erklärung viel besser sei als ein Verbot.

Dass der Genuss von Coca-Cola zu Nasenbluten führen kann, das wusste ich nicht und wäre in meine Praxis so ein kleiner Patient gekommen mit diesen Symptomen, dann hätte ich so etwas zuletzt als Ursache vermutet. Ich hätte mit Sicherheit auch symptomorientiert behandelt oder zum Facharzt überwiesen.

Ich erinnere mich an einen jugendlichen Patienten, der mir voller Stolz und mit tiefer Überzeugung erklärte, dass er morgens erst einmal eine Dose Red-Bull-Energy-Drink zu sich nehme. Wie solle er sonst auch wach werden ... ? Es war müßig, ihm zu erklären, dass ein wenig kaltes Wasser dieselbe Wirkung hätte. Er wollte nur einen Krankenschein, aber ich war mir ziemlich sicher, einen zukünftigen guten Kunden des Gesundheitswesens vor mir zu haben.

Die moderne Welt ist so komplex und entwickelt sich in so rasanter Geschwindigkeit, dass man überhaupt nicht so leicht alle Gefahren erkennen kann und oft völlig irrational die harmlosesten Naturphänomene zu Gefahren erklärt.

Das Geschäftsmodell der Schulmedizin basiert zum großen Teil auf diesem Grundsatz und darüber hinaus auf vier bewährten Säulen:

**Angst, Geld, Gesetze und Lügen
bestimmen und begrenzen die Schulmedizin.**

Diese vier Säulen finden wir immer wieder, wenn in der Gesellschaft unsichtbare Gefängnisse errichtet werden, die den Menschen gefangen und fleißig in seinem Hamsterrad halten.

1. Angst

Beginnen wir mit der ersten und der wichtigsten Säule. Das ist die Angst. Sie ist sehr tief in Menschen verankert. Viele von uns sind mit großen Ängsten aufgewachsen und geben diese bewusst oder unbewusst an ihre Kinder, Schüler oder Patienten weiter.

Sehr beeindruckt hat mich in diesem Zusammenhang eine Erfahrung von Wolf-Dieter Storl, die auch gut in meiner Kindheit auf dem Land hätte stattfinden können. Er schreibt von seiner Kindheit in Amerika¹:

„... wo der Überfluss an Nahrung überwältigend war: schon im ersten Sommer in Ohio - es war brütend heiß, da die tropische Luft vom Golf von Mexiko ungehindert

den Mittelwesten erreicht, wo Chöre von Hunderttausenden Zikaden die Luft vibrieren lassen und schillernde Kolibris nektarsaugend vor den Blüten schwirren - entdeckte ich im Wald am Rande der Stadt einen Johannisbeerstrauch mit reifen roten Beeren. Als ich mich darauf stürzte und mir den Mund mit Beeren vollstopfte, schrien meine neuen Freunde voller Entsetzen: »Du wirst sterben! Rote Beeren sind giftig!«. Das war das erste Mal, dass ich merkte, dass die meisten Amerikaner ein eher gestörtes Verhältnis zur Natur haben.“

Viele Menschen haben die Faszination für die Natur eingetauscht gegen die Angst vor allem, was sich selbstständig bewegt. Noch Heutzutage kann man erwachsene Menschen in Panik ausbrechen sehen, wenn sich eine einzelne Biene oder Wespe nähert. Dabei haben wir ja kaum noch Insekten in der Natur.

Die Angst ist für den Menschen auf der einen Seite etwas sehr natürliches, auf der anderen Seite wurde sie weidlich gefördert und ausgenutzt. So lassen sich am besten Versicherungen, Impfungen, Blutdrucktabletten, Sicherheitsgurte und Gesetze an den Mann bringen. Es ist das Geschäft mit der Angst und wenn man das erkannt hat, dann ist man schon zur Hälfte frei.

Im Jahr 2018 war ich zum ersten Mal in meinem Leben nicht mehr krankenversichert, obwohl das in Deutschland eigentlich gar nicht möglich sein sollte. Meine private Krankenversicherung hatte mir gekündigt, nachdem ich die Raten nicht mehr bezahlt hatte und an der gesetzlichen Versicherung hatte ich kein Interesse mehr – schon war ich raus.

Zunächst fühlte sich das noch ein wenig ungewohnt an und beim Umgang mit der Motorsäge habe ich dann doch beschlossen, besonders achtsam und vorsichtig zu sein – ansonsten ist aber nichts weiter geschehen seither. In der Schweiz empfand ich die allgemeine Krankenversicherungspflicht dann schon als eine Zumutung und seit einem Jahr bin ich wieder völlig

1 Wolf-Dieter Storl: Die Rezepte unseres Lebens, S.16, © Gräfe und Unzer Verlag 2023

unversichert.

Ich sage nicht, dass eine Krankenversicherung völlig sinnlos ist. Sie wird nur dann absurd, wenn sich herausstellt, dass alle teuren Behandlungen mit vielen Nebenwirkungen bezahlt werden, während die einfachen, wirksamen und fast risikolosen

Therapien außen vor bleiben und nicht übernommen werden. Weshalb soll ich also arbeiten und Geld bezahlen für eine Versicherung, die mir gar nichts nützt und die mich am Ende meiner Tage auf eine Intensivstation oder in ein Pflegeheim steckt, wo auch ich nicht gerne leben möchte?

2. Geld

Kommen wir also zur nächsten Säule des Systems: das Geld. Zum Geld und der Versklavung und Selbstversklavung der Menschen durch die Finanzen könnte man ein eigenes Buch schreiben. Nur ganz kurz möchte ich seine Bedeutung im Gesundheitswesen hier umschreiben.

Es ist natürlich verlockend, wenn man mit einem kleinen Krankenkassenbeitrag Zugang zur großen Welt des Medizinbetriebs hat und sich dann zum Nulltarif einen Krankenschein, eine Röntgenuntersuchung, Medikamente und jede Menge Aufmerksamkeit besorgen kann. Ich jedenfalls hatte des Öfteren den Eindruck, dass meine Arztpraxis für Teile der Bevölkerung den Stellenwert eines Besuchs beim Bäcker oder beim Friseur hat. Die Quartalskontrolle der Laborwerte steht an, der Blutdruck muss gemessen werden und das Rezept für die Dauermedikamente ist wieder fällig – Alltagsgeschäft des Allgemeinmediziners in Deutschland. Echte Krankheiten oder kritisch nachfragende Patienten stören den Betrieb, könnte man meinen.

Noch viel besser als eine freiwillige Krankenversicherung ist die gesetzliche Pflichtversicherung und zumindest in Deutschland, Schweiz und Österreich ließ sich diese wohl problemlos bei der Bevölkerung durchsetzen. Nun müssen die Lobbyisten, Krankenkassen- und Unternehmensvorstände sowie die Berufspolitiker nicht mehr um ihre Bezüge bangen – das Gesetz schreibt außer Steuern noch eine weitere Pflichtabgabe für alle Bürger vor. Zumindest für die herrschende Klasse ein echter Gewinn und das über Jahrzehnte.

Alles wäre ja wunderbar, wenn die Tabletten auch tatsächlich helfen würden, die Operationen und Kuren alle sinnvoll wären und die Patienten zumindest gesund und glücklich sein könnten. Zum Glück kann man ja niemanden zwingen; zur Gesundheit kann man aber schon sehr viele Anreize schaffen. Die Anreize, zumindest seit nach dem zweiten Weltkrieg, sind in der westlichen und WHO-dominierten Welt aber nicht für Gesundheit, sondern für Konsum und Krankheit.

Deshalb führt ein teureres System auch nicht zu mehr Gesundheit, sondern nur zu teureren und oft skurrilen Krankheiten. Dies wurde mir noch einmal sehr deutlich während intensiver Zeiten in der Schweiz, wo ich in einer einfachen Hausarztpraxis Krankheiten sehen konnte, die mir zuletzt in diesem Ausmaß nur aus der Uniklinik Dresden in Erinnerung waren.

Als ich einmal einen meiner kränksten Patienten, der mit seiner Ehefrau regelmäßig in die

Sprechstunde kam, fragte, ob er die heilsame Wirkung des Fastens kenne, da antwortete er mir: Nein, davon wüsste er nichts und das habe ihm auch noch niemand gesagt. Von anderen Patienten habe ich aber sicher die Hälfte meines heutigen Heilwissens gelernt – solch ein Spannungsfeld bietet dem wachen Arzt der Zustand der modernen Medizin.

Da Patienten üblicherweise aber stumm im Wartezimmer sitzen und sich nicht über ihre Erfahrungen austauschen, funktionieren die Lügen des Systems hervorragend und die meisten Ärzte sind nicht an Veränderungen interessiert – hier spielt wohl das Geld eine ganz entscheidende Rolle. Nur wer brav ist und vielleicht noch skrupellos, kommt an die bewachten Töpfe der öffentlichen Gelder.

Die finanzielle Steuerung im Gesundheitswesen funktioniert aber nicht nur über die Bezahlung und finanzielle Förderung bei den Leistungserbringern; das sind zumeist die Ärzte. Sie geht auch über sogenannten Gratisangebote, Kassenfinanzierung und Zeitungsartikel. Ja, sogar die sogenannte wissenschaftliche Forschung in höchst angesehenen Fachzeitschriften ist größtenteils pharmafinanziert und damit nicht mehr frei und noch dazu, von höchster gesetzlicher Stelle so gewollt. Diese bittere Erkenntnis hatte schon Linus Pauling, einer der angesehensten und verdientesten Forscher des 20. Jahrhunderts, der humorvoll und schonungslos die Lügen der CDC aufdeckte, der höchsten amerikanischen Gesundheitsbehörde. Freilich konnte er nichts an deren politischen Praktiken ändern. Er konnte es nur ansprechen, veröffentlichen und sein eigenes Leben danach richten. Auch für ihn gilt der Satz: „Er überlebte seine Kritiker und Spötter“. Sein Meisterwerk „Vitamin C und der Schnupfen“ empfehle ich jedem gesundheitsinteressierten Menschen.

3. Gesetze

Nun die dritte Säule der Gesetze: Wenn man fast unbegrenzte finanzielle Mittel zur Verfügung hat – dies gelang der Erdölindustrie, zu Zeiten der Tabakindustrie und seit Jahrzehnten eben auch der Pharma – dann kann man nicht nur Autos, Flugzeuge und Inseln kaufen, sondern ganz offenbar auch Professoren, Senatoren und sogar den deutschen Bundeskanzler.

Was menschlich unbequem ist, aber aus medizinischer und heilkundlicher Sicht das meiste bringen würde, wird dann einfach von der Kasse nicht bezahlt: Fasten, Vitamin C, Vitamin D, Strophanthin, Blutegelbehandlungen, die Akupunktur und so vieles mehr. Ein Gesetz legt hier die Kasse an die Leine und der Vorstand sagt dem kritischen Patienten: „Es tut mir leid für Sie, aber mir sind hier die Hände gebunden.“ Natürlich sind seine Hände nicht gebunden. Die Fesseln sind unsichtbar und auch nicht an den Händen, sondern eher am Gehaltskonto befestigt. Sie folgen aus der Tatsache, dass sein Nachfolger schon bestimmt ist und auf den Posten wartet, wenn er sich widersetzt und versucht, den gesunden Menschenverstand oder auch wahre wissenschaftliche Erkenntnisse walten zu lassen.

Wie schnell ein leitender Angestellter einer Krankenkasse entlassen werden kann, musste BKK ProVita Vorstand Andreas Schöfbeck erfahren, der „mit sofortiger Wirkung“ entlassen wurde, nur weil er öffentlichkeitswirksam das aktuelle politische Narrativ hinterfragte und belastbare Zahlen liefern konnte. Er wies auf die Untererfassung von Nebenwirkungen der Corona-Impf-

stoffe in einem Schreiben an das Paul-Ehrlich-Institut hin.² „Das System“ wollte wohl schnellstmöglich den Schaden begrenzen. Ich habe gehört, dass er nun in Portugal sein Leben genießt. Er war der einzige, der knapp 100 derzeitigen Kassenvorstände, der aus der Reihe geschert ist.

4. Lügen und Desinformation

Bleiben die Lügen und Desinformation, die verwoben ist mit den meisten der hier aufgeführten Beispiele.

Die Akupunktur – um kurz darauf zurück zu kommen – ist übrigens eines der besten Beispiele, an denen man erkennen kann, wie dreist das System mit Desinformation, Verschweigen, Lügen und Leitlinien oder Gesetzen agiert und wie hervorragend dies auch funktioniert. Ich zitiere aus meinem Semmelweisartikel aus dem Jahr 2018, der noch immer gültig ist³. Es geht um die schon genannte GERAC-Studie aus den Jahren 2002 bis 2007. Dort wurde belegt, dass die Akupunktur – egal ob sie sehr sorgfältig oder sogar falsch im Sinne der Traditionellen

Chinesischen Medizin (TCM) gemacht wird, in ca. 50% der Fälle einen Therapieerfolg bringen kann, während die Standardtherapie mit üblichen Analgetika nur in ca. 25% der Fälle hilft.

„Die eigentliche Überraschung der Studie war aber, dass beide Akupunkturformen fast doppelt so effektiv waren, wie die konventionelle medikamentöse Therapie“.

Das war eine medizinische Sensation, die aber gekonnt vor der Öffentlichkeit und selbst vor der Ärzteschaft verborgen wurde. Das nennt man Lügen, Verschweigen oder Desinformation. Doch warum wurde überhaupt in den Jahren 2002 bis 2007 diese Studie gemacht? Man könnte sagen, dass der dunklen Seite der Macht hier ein Lapsus unterlaufen ist. Normalerweise finden solche Studien schon längst gar nicht mehr statt.

Die Ernährungsregeln von Maximilian Bircher-Benner, nach dem das weltberühmte Bircher-Müsli benannt ist, werden beim Diabetes nicht erforscht. Die sensationellen Erfolge von Frau Dr. Johanna Budwig in der Krebsheilkunde werden in der Onkologie nicht erforscht – es findet in vielen Fällen nicht einmal mehr eine Placebo-Kontrolle statt. Das verhindern die Ethik-Kommissionen und die Leitlinien erfolgreich. Hier greift die vierte Säule des Systems, bewacht durch angestellte Bürokraten der Behörden und Versicherungen.

Ich hoffe, bis zu diesem Punkt die Grundsätze des Geschäftsmodells der Schulmedizin klar und verständlich erklärt zu haben. Sie sind der Grund dafür, dass auch in den reichsten Ländern dieser Erde so viele Menschen krank sind. Je teurer das Gesundheitswesen, desto teurer sind auch die Krankheiten der Versicherten. Ich wiederhole es noch einmal: ein teureres Gesundheitswesen sorgt für teure Krankheiten – nicht für Gesundheit. Es klingt vielleicht paradox,

² <https://www.aerztezeitung.de/Politik/Umstrittener-Bericht-ueber-Impfschaeden-BKK-ProVita-entlaesst-Vorstand-Schoefbeck-427223.html> [abgerufen am 26.9.2023, 12 Uhr]

³ Dr. med Jochen P. Handel: RESCUE – die Ordnung in der Heilkunde wieder herstellen, S. 106, S. 118

aber wenn man die Spielregeln verstanden hat, dann ist es nachvollziehbar und sehr klar.

Wie viel Aufwand manche (staatlichen) Stellen betreiben, um die versehentlich veröffentlichte Wahrheit wieder zu vertuschen, kann man auch am Wirbel um die KiGGS-Studie sehen, die von Frau Angelika Müller ganz wunderbar ausgewertet wurde⁴ und inzwischen von Greg Glaser aus Kalifornien anhand eigener Daten bestätigt werden konnte, sowie am unsäglichen Wirbel um die Erkenntnisse von Dr. Andrew Wakefield, die schlussendlich in den Kinofilm „Vaxxed“ mündeten.

Ich möchte nur an dieser Stelle noch erwähnen, dass der Staat in diesem Feld der Schulmedizin eine wirklich unheilige Rolle spielt. Es ist so weit gekommen, dass sich gerade für gesundheitsbewusste Eltern ein Horrorszenario auf tun kann, in dem Gesundheitsämter und Kinderschutzbehörden die Minderjährigen zu Impfungen oder sogar zu Zwangstherapien nötigen können. Überregional bekannt wurde

1995 der „Fall Olivia“, bei dem die Eltern eines krebserkrankten Kindes eine Flucht vor Behörden und einer aufgeregten Presse durch halb Europa antraten. Ähnliches geschah, wenn Eltern oder Kinder eine HIV-Therapie ablehnten. Seit Corona hat diese Art des Medizin-Faschismus einen vorläufigen Höhepunkt erreicht, bei dem zwei Drittel der Bevölkerung ihr Heil in einer Impfung sehen, während sie sich vor der Sonne mit ihren sehr effektiv desinfizierenden UV-Strahlen und vor der frischen Luft schützen.

Die alltäglichen Schwierigkeiten des sehr gesundheitsbewussten Anteils der mitteleuropäischen Bevölkerung wurden dann während der Corona-Krise einer deutlich breiteren Gesellschaftsschicht schmerzhaft bewusst. Die wichtigen Eckpunkte Angst, Geld, Gesetze, Lügen und Desinformation als Mittel zur Steuerung in Politik und „Gesundheitswesen“ waren natürlich auch hier sehr bewährt. Man konnte es noch einmal sehr deutlich sehen: der kostenlose kleine Pils, der noch mit einer Bratwurst belohnt wurde, hat viele Menschen überzeugt, wenn sie zuvor recht ordentlich in Panik versetzt oder mit dem Verlust des Arbeitsplatzes bedroht wurden. Dass fast alle Maßnahmen schädlich und unangemessen waren und dass es durchaus sehr vernünftige und auch verträgliche Alternativen gegeben hätte, wird jetzt gerade unter den Teppich gekehrt. Die Folgekosten bei den Impfschäden gehen „pro Fall“ schnell mal in die Zehntausende und viele Menschen werden nach der Impfung nicht wieder vollständig gesund. Viele verstehen nicht einmal, dass ihr miserabler Gesundheitszustand unter anderem mit diesem Pils vor Monaten oder Jahren zusammen hängt.

Wie kommen wir also raus aus diesem Horror?

**„Bildung, Wohlstand und Freiheit sind die einzigen Garanten
für die Gesundheit eines Volkes“**

- Rudolph Virchow -

Diese zeitlose Weisheit eines großen Geistes der Medizingeschichte gilt noch unverändert, jedoch ergibt sich für die Herrschenden dadurch ein Konflikt: wenn ein Volk durch und durch gesund, stark und intelligent ist, dann ist es sicher nicht so leicht zu führen wie dies derzeit der

4 KiGGS-Studie unter <https://efi-online.de/kiggs-studie/>

Fall ist. Es lässt sich nicht länger für Jeans und Coca-Cola sowie das Versprechen einer unsicheren Mager-Rente versklaven, wenn ich hier die Koffein-Brause noch einmal als Symbol für Luxus, welcher es wie Satellitenfernsehen noch in die letzte Hütte der ärmsten Teile der Weltbevölkerung geschafft hat, verwenden darf.

Gesunde und kluge Menschen sind unbequem, vor allem wenn sie versklavt werden sollen. Sie haben einen angeborenen und oft sehr rebellischen Freiheitsdrang. Deshalb war die herrschende Klasse in den vergangenen 100 Jahren nicht besonders an der Volksgesundheit interessiert – im Gegenteil: etwas mehr Krankheit war wohl ganz genehm. Welcher Platzhirsch möchte sich schon mutwillig seinen eigenen Rivalen heranzüchten? Das Problem mit der zu gesunden Bevölkerung hatten offenbar auch schon frühere Herrscher. Es mag der tiefere Sinn hinter der jahrhundertelangen Geschichte der Hexenverbrennung sein und der Verfolgung der Druiden vor über 2000 Jahren.

**Was ist die Lösung und der Ausweg?
Wenden wir uns endlich den hoffnungsvollen Aspekten zu.
Meine Lösung lautet wie folgt:**

Sei dein eigener Arzt!

So überraschend es vielleicht für viele klingt, aber der beste Weg, den ich hier momentan sehe ist einfach der, die Gesundheit, soweit es geht, in die eigenen Hände zu nehmen. Ein sehr interessanter, lehrreicher, faszinierender und sogar immer wieder beglückender Weg steht einem hier bevor. Entscheidend ist, dass man gesund sein will und leben will. Den Willen kann man stärken und befreien!⁵

Vertrauen

Es beginnt mit dem einfachsten - dem Aufbau eines gesunden Selbstvertrauens: Du atmest, du lebst..., also besitzt du ganz sicher auch eine gute Portion Gesundheit. Du kannst vertrauen – das entspannt. Die Gesundheit stärken und nicht die Krankheit bekämpfen, ist der beste Weg für die meisten chronisch kranken Patienten. Auf diesem Weg gibt es viel zu lernen und viel zu wagen.

Sehr viel Mühe haben viele Menschen mit ihren widerspenstigen Gedanken und den alten Selbstzweifeln oder einer einstudierten Obrigkeitsgläubigkeit.

Für den richtigen Einsatz des Geistes hat der wunderbare Arzt Dr. N. Shioya (6) drei wichtige Regeln aufgestellt⁶:

- 1. Alle Dinge konstruktiv durchdenken.**
- 2. Das Danken nicht vergessen.**
- 3. Nicht nörgeln!**

⁵ Mahamudra Hauke Messerschmidt: „Brücken Bauen – RESCUE ME!“ Verlag BOD, erhältlich ab 31.10.2023

⁶ Dr. Nobuo Shioya – der Jungbrunnen des Dr. Shioya, KOHA-Verlag

Einen Schritt weiter und praktisch als Lebenswerk hat der amerikanische Pfarrer und Autor Norman Vincent Peale zeitlose Regeln für einen guten Einsatz des Verstandes und des Herzens in seinem Werk „Die Kraft des positiven Denkens“ formuliert.

Bewusste Atmung

Die Yogis haben es bereits seit fünf Jahrtausenden gewusst und auch in der modernen Zeit sind zum Beispiel die Atemtechniken nach Dr. Shioya oder die Wim-Hof-Atmung sehr bekannt geworden - grundlegendes Gesundheitswissen, welches man sogar im hohen Alter oder bei schwerwiegenden Erkrankungen noch locker anwenden kann.

Bewusste Atmung ist ein Schlüssel zur Meditation und einer, wenn nicht DER Schlüssel zu mehr Gesundheit in scheinbar ausweglosen Situationen.

Bewegung

Es ist so einfach wie banal – die Spatzen pfeifen es von den Dächern und es stimmt: „Wenn du nicht im Rollstuhl landen willst, dann musst du dich bewegen“ habe ich mal auf dem Campingplatz eine erboste Frau zu ihrem Begleiter sagen hören. Das Wissen ist vorhanden, hab ich mir damals gedacht.

Die einfachsten, beglückendsten und effektivsten Übungen der Bewegung habe ich von Pfarrer Kneipp⁷ gelernt. Auch sein Wissen ist noch zeitlos gültig und jedem Laien leicht verständlich. Auf dem Weg zur Gesundheit kann man viele Varianten und großartige Ausflüge erleben. Eines aber muss man immer bringen: die Bereitschaft zu einer gewissen Anstrengung. Vor allem, wenn dann das dreißigste Lebensjahr überschritten ist, sollte die Lebensenergie und die Gesundheit aktiv unterstützt werden, wenn man nicht mit irgendeiner chronischen Krankheit im Medizinbetrieb enden möchte. Wer fachliche Unterstützung möchte: Bewegungstherapeuten gibt es wirklich sehr, sehr viele. Die Feldenkrais-Methode möchte ich noch nennen, da sie

zu den ehrlichsten und authentischsten Techniken unter fachlicher Anleitung gehört, die mir begegnet ist.

Gesunde Nahrung

Dieses Feld ist riesig und eine unglaubliche Vielzahl von Experten tummelt sich. Ich erwähne am liebsten Dr. Norman Walker mit seinen erfrischenden und lehrreichen Büchern als Klassiker und Dr. C. Esselstyn mit „Essen gegen Herzinfarkt“ als einen topmodernen Pionier der Szene. Dr. Gerson, Dr. Budwig und Ann Wigmore sind weitere berühmte Namen. Sie alle haben bewiesen und bezeugt, dass man gute Gesundheit durchaus mit Genuss essen und trinken kann. Auf meinen Vorträgen schwärme ich immer wieder von den zeitgemäßen Entsaftern, die in der Folge dieser Gesundheitsbewegung entstanden sind.

Auch von den Yogis kann man viel lernen und das wichtigste ist aber vielleicht, dass man nicht ständig mit schlechtem Gewissen essen sollte, sondern bewusst und dankbar.

⁷ Sebastian Kneipp: So sollt ihr leben!, Jazzybee Verlag

Perfektionismus ist hier keine Tugend sondern das gesunde Vertrauen in den eigenen Körper, der auch aus einer nicht optimalen Ernährung noch das Beste machen kann.

Fieber

Fieber steht als Symbol und Paradebeispiel für Reaktionen des Körpers. „Sinnvolle biologische Sonderprogramme“, die die Natur uns als Reserve geschenkt hat und die der moderne Arzt so gut er kann unterdrückt, weil er es nicht versteht. Dem Patienten und den Eltern macht das Fieber oft große Angst und der Teufelskreis der Schulmedizin ist schon wieder perfekt.

Vor dem Fieber steht das Schwitzen. Ein Mensch der leicht und regelmäßig schwitzt – sei es wegen körperlicher Anstrengung oder in der Sauna – wird von vielen Krankheiten verschont bleiben, da die natürlichen Reinigungsprozesse des Körpers genutzt und gefördert werden.

Guter Rat bei alten Hexen

An dieser Stelle nur eines: wer mit seinem Wissen und seiner Erfahrung nicht mehr weiterkommt, sollte sich guten Rat holen. Der ist nicht immer teuer, aber manchmal. Viele ältere Menschen haben viel Gesundheitswissen und es gibt erstaunlich heilkundige Ärzte und Heilpraktiker, die sich nur leider sehr oft in dieser Zeit noch so verstecken müssen.

Falls dieser Artikel Ihr Interesse an selbstbestimmter Gesundheit und Vitalität geweckt hat, dann empfehle ich eine Reihe von Büchern für die Vertiefung des Themas.

Ansonsten wünsche ich mir, dass dieses System sehr bald auf dem Müllhaufen der Geschichte landet und Platz macht für etwas sehr viel besseres. Wie eine deutlich verbesserte und strukturierte Gesundheitsvorsorge und Krankenversorgung aussehen könnte, habe ich beschrieben und umrissen in meinem ersten Buch: *RESCUE – die Ordnung in der Heilkunde wieder herstellen*.

Sehr praktisch und in der heutigen Zeit und unbedingt für den Arztbesuch zu empfehlen ist das Genfer Gelöbnis, welches ich in einem kurzen Video auf meiner Webseite vorlese oder sich auch unter diesem Link zum Nachlesen befindet:

Genfer Gelöbnis

LINK:

https://www.bundesaerztekammer.de/fileadmin/user_upload/BAEK/Themen/Internationales/Bundesaerztekammer_Deklaration_von_Genf_04.pdf



BUCHTIPPS von Dr. med. Jochen P. Handel >> <https://jochen-handel.ch/>

Vertiefende Literatur:

- **Andreas Moritz – Krebs ist keine Krankheit**
- **Peter C. Götzsche - Tödliche Medizin und organisierte Kriminalität - Wie die Pharmaindustrie unser Gesundheitswesen korrumpiert**
- **Robert F. Kennedy - Das wahre Gesicht des Dr. Fauci: Bill Gates, die Pharmaindustrie und der globale Krieg gegen Demokratie und Gesundheit**
- **Torsten Engelbrecht, Claus Köhnlein, Samantha Bailey et al. - Virus-Wahn: Corona/COVID-19, Masern, Schweinegrippe, Vogelgrippe, SARS, BSE, Hepatitis C, AIDS, Polio, Spanische Grippe. Wie die Medizinindustrie ständig Seuchen erfindet und auf Kosten der Allgemeinheit Milliardenprofite macht**
- **Renate Hartwig - Der verkaufte Patient: Wie Ärzte und Patienten von der Gesundheitspolitik betrogen werden**



1.2 Symptombehandlung statt Heilung der Ursache

Vielen Menschen oder Patienten fällt es schwer, zwischen Krankheitsursache und Krankheitssymptomen zu unterscheiden. Beim Arztbesuch werden vom Patienten in der Regel Krankheitssymptome beschrieben. In der Regel erfolgt dann auch die Behandlung der jeweiligen Symptome durch Verschreibung und Einnahme eines bestimmten Medikaments. Was aber ist die Ursache von Kopfschmerzen, sogenanntem „Reizdarm“, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und vielen Symptomen mehr?

Die Forschung nach der eigentlichen Ursache der Beschwerden ist oft nicht Teil der ärztlichen Behandlung oder Diagnose. Hat das Kind Fieber, wird der Mutter oder dem Vater fiebersenkende Mittel verschrieben. Mit der Gabe dieser Mittel greift man in die Regulationsmechanismen des Körpers zur Heilung ein und setzt diese außer Kraft. Durch Erhöhung der Körpertemperatur vernichtet der Körper die Bakterien, die für das Krankheitsgeschehen verantwortlich sind und stellt so das notwendige Gleichgewicht im Körper wieder her. Durch die Unterdrückung des Fiebers wird dem Körper die wichtigste Regulation zur Herstellung des natürlichen Gesundheitszustandes wieder genommen. Wissen Kinderärzte dies nicht oder warum erhalten Eltern bei jedem Besuch mit einem fiebernden Kind fiebersenkende Mittel?

Der Arzt Parmenides soll einmal gesagt haben: Gebt mir die Möglichkeit, Fieber zu erzeugen, und ich heile jede Krankheit.

Inzwischen gibt es teure Privatkliniken, die als alternative Behandlungsmethoden beim Patienten künstliches Fieber erzeugen. Dies ist wohl eines der anschaulichsten Beispiele, welches verdeutlicht, wie widersprüchlich einige gängige Behandlungsmethoden der Schulmedizin sind.



1.3 Der Mythos, der immer älter werdenden Menschheit

Krankheit wird heutzutage fast schon als Normalzustand betrachtet, vor allem, wenn die Menschen älter werden. Mit 50 beginnen die ersten Zipperlein und ab 60 gehört es eben anscheinend dazu, regelmäßig Medikamente einzunehmen. Das ist schlichtweg falsch. Krankheit ist die Folge einiger, krankheitsverursachender Lebensgewohnheiten wie beispielsweise Ernährung, mangelnde Bewegung, Medikamenteneinnahme oder durch den Kontakt mit diversen Chemikalien bedingt durch den Beruf oder die eigene Lebensumgebung (zum Beispiel durch kosmetische „Pflegeprodukte“, Reinigungs-, Wasch- oder Düngemittel), um nur einige Beispiele zu nennen.

Die Tatsache, dass immer mehr Menschen an Krebs, Diabetis oder Alzheimer erkranken, wird in der Regel damit begründet, dass die Menschen angeblich immer älter werden (oder die Diagnostik immer besser wird). Demnach seien die Menschen früher gar nicht so alt geworden. Allerdings wird hier mit Zahlen gearbeitet, die das Durchschnittsalter der Menschen angeben. Dieses Durchschnittsalter wird errechnet, indem man die Lebensjahre von einer bestimmten Anzahl von Menschen zusammenrechnet und durch die jeweilige Personenanzahl dividiert. Aufgrund der hohen Sterberate von Säuglingen kurz nach der Geburt wirkt sich die hohe Sterberate gravierend auf das Durchschnittsalter aus. Ein Beispiel: Wenn zwei Menschen 80 Jahre alt werden und zwei Säuglinge nicht einmal das 1. Lebensjahr vollenden, ist das Durchschnittsalter dieser vier Menschen = 40 Jahre. Diese Zahl sagt jedoch nichts über den Gesundheitszustand der zwei 80ig-jährigen aus. So wird der Anschein erweckt, dass die Menschen heutzutage viel gesünder sind und (aufgrund der modernen Medizin) viel länger leben und sogar 80 Jahre alt werden. Dabei konnte vor allem die Säuglingssterberate um ein vielfaches gesenkt werden dank veränderter Hygienemaßnahmen.

Wir müssen uns nur im eigenen Familien- und Freundeskreis umschaun, um zu sehen, dass ein steigendes Lebensalter nicht mit mehr Gesundheit einhergeht. Ein Blick in die Krankenstatistik zeigt, dass die Zahl der Krebserkrankungen über die letzten Jahrzehnte enorm gestiegen, ebenso die Anzahl chronischer Krankheiten, Allergien, Asthmaerkrankungen und Unverträglichkeiten sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen. Ein Teil der Menschen erreicht nicht einmal mehr gesund das Rentenalter oder wird kurz nach Renteneintritt schwer krank und das trotz des propagierten medizinischen Fortschritts.

Die Frage ist also, was lässt die Menschen immer häufiger, immer langwieriger und immer schwerer erkranken? Hier lohnt ein Blick auf die modernen Ernährungs-, Medizin- und Lebensgewohnheiten der modernen Zivilisationen, um die größten Gesundheitsirrtümer zu erkennen.



1.4 Die Keimtheorie (Erregertheorie) – Töten statt Heilen

Ende des 19. Jahrhunderts bildete sich die Meinung heraus, der Mensch sei steril und Mikroorganismen seien bedrohliche Krankheitserreger. Bakterien wurden ab da an als Feinde des Menschen betrachtet. Es wurden medizinische Methoden entwickelt, um die Bakterien im menschlichen Körper abzutöten. Dass diese Haltung auf einer Reihe von Missverständnissen fußte, bemerkte man nicht.⁸

Somit bildet die Erregertheorie seit über 100 Jahren das Fundament der modernen Medizin. Die gesamte Diagnostik hat zum Ziel, den „bösen“ Erreger ausfindig zu machen, um diesen dann gezielt zu bekämpfen und zu vernichten mittels medikamentöser Gabe, zum Beispiel in Form von Fiebersenkern (Zäpfchen, Fiebersaft, Tabletten), Antibiotika oder Cortison.

Aufgrund dieser Theorie entwickelte sich die Impfstoff-Industrie, um vorsorglich und ab Geburt an, den Menschen vor Keimen und sogenannten Infektionskrankheiten zu schützen.

Mit Medikamenten wird ein Krieg im Körper des Patienten geführt. Sobald der Erreger vernichtet ist - so die gängige Lehrmeinung - ist der Patient wieder gesund. Die pharmazeutische Industrie liefert hierfür die entsprechenden Medikamente der Wahl, von denen jährlich weitere tausende „neue“ Medikamente den Markt erobern. Gleichzeitig steigen auch die Arten der verschiedenen Krankheiten, die jedes Jahr neu entdeckt und behandelt werden.

Doch auch zur damaligen Zeit gab es schon die unterschiedlichen medizinischen Glaubensrichtungen. Louis Pasteur (1822 – 1895), ein französischer Wissenschaftlicher der den vermeintlichen Beweis für die Erregertheorie erbrachte, vertrat die Ansicht, dass viele Krankheiten durch Bakterien hervorgerufen werden.

Auch die Pasteurisierung der Milch – das Erhitzen der Milch, um Keime abzutöten – und der Vorgang des Sterilisierens gehen auf Pasteur zurück. Die Schlussfolgerung war, dass der Mensch dann größtmögliche Gesundheit genießt, wenn er bzw. sein Lebensraum möglichst steril sind. Diese Annahme bildet die Basis für Desinfektionsmittel, die in vielen Haushalten beim Putzen zum Einsatz kommen. Seit dem Jahr 2020 wurden als eine der Corona-Präventivmaßnahmen in allen öffentlichen Einrichtungen Handdesinfektionsmittel aufgestellt, die nebenbei bemerkt, den natürlichen Schutzmantel der Haut zerstören und das natürliche, bakterielle Gleichgewicht beim Menschen stören.

⁸ <http://www.dr-zschocke.de/mikroorganismen.htm> (aufgerufen am 1.7.2023)

Louis Pasteur ist bis heute vielen Menschen ein Begriff. Andere Wissenschaftler hingegen, wie Pierre Jaques Antoine Béchamp (1816 – 1908) und Claude Bernard sahen das Milieu als entscheidende Krankheitsursache an, wonach hier Erreger entstehen können, wenn das Milieu negativ beeinflusst wird. Demnach ist die Mikrobe nur die Begleiterscheinung nicht aber die Ursache der Krankheit.

Diese kontroverse Meinung zur Keimtheorie wurde fast vollständig aus den Geschichts-, Medizin- und Biologiebüchern entfernt. Der Spruch: **„Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles.“** geht vermutlich auf Antoine Béchamp zurück.

Dieser Theorie folgend wäre es notwendig, immer das gesamte Umfeld des Patienten in den Blick zu nehmen inklusive seiner Art der Ernährung und seiner Lebensgestaltung. Die Maßnahmen zur Genesung wären dann völlig andere, als sie in der heutigen Medizin sind, die sich oft in Form einer medikamentösen Einnahme gestaltet. Hierbei wird oft übersehen, dass die Medikamente lediglich die Symptome bekämpfen und unterdrücken und somit mildern. Bei vielen modernen Volkskrankheiten wie Diabetis, oder chronischen Krankheiten ist aus dieser Logik heraus eine lebenslange Einnahme von Medikamenten die Folge.

Die heutigen Probleme der multiresistenten Bakterienstämme aus Desinfektion, Sterilisation und das Töten von Bakterien durch Antibiotika stellt die medizinische Welt vor immer neue Herausforderung.

Für die Rückkehr zu einem friedlichen Umgang mit Bakterien, der gleichzeitig ein lebens- und gesundheitsfördernder Ansatz ist, plädiert Frau Dr. med. Anne Katharina Zschocke. Sie ist eine der bekanntesten Expertin für Bakterienheilkunde und effiziente Mikroorganismen im deutschsprachigen Raum. In ihrem Buch: „EM – Effektive Mikroorganismen; Bakterien als Ursprung und Wegweiser alles Lebendigen“ beschreibt sie ausführlich, durch welche (kriegerische) Weltanschauung die Keimtheorie entstanden ist, auf welchen Missverständnissen sie beruht und dennoch bis die Grundlage der medizinischen Lehre bildet.

Zunächst mal ist es wichtig zu erkennen, dass Bakterien, Viren, Pilze und andere Mikroorganismen zur Natur des Menschen gehören. Sie bilden unser „Mikrobiom“ und erfüllen wichtige Aufgaben. So reguliert das Mikrobiom beispielsweise das Immunsystem, ist an Verdauung und Stoffwechsel beteiligt, hält Nerven und Gehirn in Schwung und regelt den Hormonhaushalt. Ohne Mikrobiom wäre ein Mensch nicht lebensfähig.

- Dr. Anne Katharina Zschocke -

Ohne Bakterien gibt es kein Leben auf dem Planeten

Bakterien besiedeln nicht nur seit Millionen von Jahren den Planeten Erde sondern auch den Menschen. Bakterien befinden in den Organen, im Mund und auf der menschlichen Haut, wo sie einen natürlichen Schutz bilden. 100 Billionen Bakterien besiedeln den Menschen im Durchschnitt, wobei über 90 Prozent im Darm angesiedelt sind. Ohne Mikroben könnte der Darm nicht funktionieren, denn Darmbakterien helfen dabei die Nährstoffe aufzuspalten und zu verdauen.⁹

Auch Dr. Max Otto Bruker und Ilse Gutjahr schreiben in ihrem Buch: „*Der Biologische Ratgeber für Mutter und Kind*“:

„Die Tatsache, ob ein Bazillus zum Krankheitserreger wird oder nicht, hängt vom Gesundheitszustand des Menschen und von seinen Abwehrkräften (Immunsystem) ab. So betrachtet ist der Bazillus weder der Krankheitserreger noch Krankheitsursache, sondern ein Indikator für die Angepasstheit des Menschen an die Natur, in die er hineingestellt ist. Der Erreger kann also zum Anzeiger einer falschen Lebensführung werden. Bei dieser Betrachtungsweise erscheint es absurd, Gesundheit dadurch erreichen zu wollen, dass man allenthalben die bösen Bakterien bzw. Viren bekämpft. Krankheitserreger sind ein notwendiges Regulativ, sie haben Polizeifunktion und sollen das nicht Lebensfähige vernichten. Ohne Bakterien wäre Leben auf dieser Erde nicht möglich.

Um der einseitigen Einstufung der Bakterien als Krankheitserreger eine schlagkräftige Bezeichnung entgegenzustellen, prägte Professor Mommsen für die Lebewelt der Bakterien den Begriff Gesundheits-Erreger. Diese Mikroben sind in höherem Grade Gesundheits-Erreger als Krankheits-Erreger.

Forschungen, besonders von Rusch, haben klar gezeigt, dass sich der Mensch mit seiner mikrobiellen Umgebung in einem Gleichgewichtszustand befindet, der über Gesundheit und Krankheit entscheidet. Man kann daher von einer Symbiose des Menschen mit Mikroorganismen sprechen.

Bakterien haben wichtige Aufgaben

Die Besiedlung von bestimmten Körperabschnitten des Menschen mit Mikroben ist als physiologisch, als unbedingt lebensnotwendig zu betrachten. Eine riesige innere Oberfläche von etwa 120 m² ist von einer Vielzahl von Mikroorganismen besiedelt, die die Schleimhäute überziehen wie ein Rasen den Boden.

Allein im Dickdarm finden sich insgesamt etwa 10 000 000 000 000 Zellen. Diese unvorstellbare große Zahl von Mikrobenzellen ist um ein Vielfaches größer als die Anzahl aller Körperzellen des Menschen zusammen. Obwohl diese Mikroben so klein sind, dass wir sie nur mit Hilfe eines Mikroskops erkennen können, sind sie jedoch omnipotent und erfüllen in allen Bereichen des Lebendigen unsichtbare, wichtige Aufgaben. Im Darm sind sie zum Beispiel an der Synthese wichtiger Vitalstoffe beteiligt. Wenn man sich die ungeheure Omnipotenz der Mikroben, die

⁹ <https://eifeler-presse-agentur.de/2020/02/28/corona-virus-bakterien-sind-virenfaenger/#more-66996> (aufgerufen am 1.7.2023)

Einzelner sind, vergegenwärtigt, so wird deutlich, welche außerordentliche Bedeutung dieser Mikrobengesellschaft für die Lebensgemeinschaft zwischen Mensch und Bakterien zukommt.

Solange wir Bakterien bekämpfen, bekämpfen wir das Leben selbst. Das führt zu Krankheit, denn ohne Bakterien gibt es keine Gesundheit.

Ganzheitlicher Lösungsansatz: Effektive Mikroorganismen - Heilimpulse für Mensch, Tier, Natur und Mutter Erde

Die Beschäftigung mit dem Thema Effektive Mikroorganismen (EM) ist Heilung pur, denn es führt zu einer Erweiterung des kollektiven Welt- und Menschenbildes, zu einem neuen Blick auf das Leben und zu einem neuen Bewusstsein. Das Potenzial der Effektiven Mikroorganismen ist gleichzeitig der Schlüssel, um die Systeme Mensch, Tier, Umwelt und Erde wieder in ihr natürliches Gleichgewicht zu bringen und zu erkennen, wie das Leben in stetiger Kommunikation und Kooperation verbunden ist.

Mikroorganismen nennt man Kleinstlebewesen, die man mit bloßem Auge nicht sieht, wie beispielsweise Bakterien, Pilze, Viren, Archäen, Phagen und andere mehr. Seit Urzeiten wirkt der Mensch mit ihnen zusammen, in der Verwandlung von Trauben zu Wein, von Getreide zu Bier, von Milch zu Sauermilch, von Hefe- oder Sauerteig zu Brot. Durch Fermentation gewann man Lebensmittel, die auch als Heilmittel galten.¹⁰

Die wichtigsten Gruppen der Effektiven Mikroorganismen sind Photosynthesebakterien, Milchsäurebakterien, Pilze und Hefen. Sobald sie Nahrung bekommen, beginnen die Effektiven Mikroorganismen nützliche Substanzen wie Vitamine, organische Säuren, Mineralien und Antioxidantien abzusondern. Im Boden verändern sie die Mikroflora, so dass Krankheiten fördernder Boden umgewandelt wird in Boden, der Krankheiten unterdrückt. Die antioxidative Wirkung dieser Mikroorganismen gelangt direkt in den Boden und indirekt in die Pflanzen, deren Verhältnis von NPK (Stickstoff, Phosphor, Kali) und CN (Kohlenstoff-Stickstoff) aufrechterhalten wird. Die Prozesse im Boden vermehren den Humusgehalt und können eine nachhaltig hohe Qualität von Nahrungsmitteln gewährleisten.¹¹

EM geben einen Impuls in das Milieu und bewirken Belebung. Diese führt zu einer Unterstützung und Aktivierung der vorhandenen Mikroorganismen und zur Umwandlung eines gestörten Lebensraums zum Gesunden hin.¹² EM können prinzipiell in allen Lebensräumen auf der Erde hilfreich sein, die eine Störung aufweisen: im Kreislauf von Boden-Pflanze-Tier/Mensch, in Luft und Wasser.¹³

10 <http://www.dr-zschocke.de/mikroorganismen.htm> (aufgerufen am 1.7.2023)

11 https://www.penguinrandomhouse.de/leseprobe/EM-Fantastische-Erfolge-mit-Effektiven-Mikroorganismen-in-Haus-und-Garten-fuer-Pflanzenwachstum-und-GesundheitAnwenderbuch/leseprobe_9783442219391.pdf (aufgerufen am 1.7.2023)

12 Zschocke, Dr. Anne Katharina (2014): EM kompakt, Effektive Mikroorganismen und ihre praktische Anwendung, KNAUR Menssana, S. 31

13 Zschocke, Dr. Anne Katharina (2014): EM kompakt, Effektive Mikroorganismen und ihre praktische Anwendung, KNAUR Menssana, S. 13

EM bietet somit das Potenzial, bestimmte chemische Putz-, Wasch-, Dünge-, Pflanzenschutzmittel, Medikamente, Kosmetika aus dem eigenen Leben zu verbannen und mit EM zu ersetzen.

Effektive Mikroorganismen versus Antibiotika

Aktuelle Forschungen zeigen, dass unsere Bakterien einen viel stärkeren Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden haben, als man bisher angenommen hat. Ist die Bakteriengemeinschaft gestört (zum Beispiel durch Medikamenteneinnahme oder falsche Ernährung) kann dies im Zusammenhang stehen mit Fettsucht, Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen aber auch mit psychischen Erkrankungen oder Schlafstörungen.¹⁴

In der Schulmedizin und vor allem in der Massentierhaltung werden Antibiotika immer noch viel zu leichtfertig eingesetzt. Schaut man nach der Wortherkunft von Antibiotika, bezeichnet es einen „Stoff, der Kleinstlebewesen, bes. Bakterien, vernichtet“.¹⁵

Aus dem Griechischen übersetzt bedeutet anti „gegen“ und bios „Leben“ = gegen das Leben. Durch die Einnahme von Antibiotika werden alle Bakterien im Körper getötet, einige Bakterienstämme verschwinden dadurch für immer. Gleichzeitig kann man feststellen, dass bestimmte Symptome, die mit Antibiotika behandelt werden, wie zum Beispiel das typische Frauenleiden der Blasenentzündung, innerhalb einiger Monate wiederkehren und somit eine erneute Behandlung notwendig machen. Hier entsteht eine Abhängigkeitsspirale, ohne Aussicht auf Heilung der Ursache.

Statt also die vermeintlich „schlechten“ Bakterien zu bekämpfen und zu töten, wobei zwangsläufig auch immer der gesamte Bakterienhaushalt des Menschen ins Ungleichgewicht gerät, ist es viel sinnvoller das die Vielfalt dieser kleinen Helfer auf sanfte Weise zu unterstützen, zum Beispiel durch die Gabe von Effektiven Mikroorganismen.

Was gilt es beim Kauf von EM zu beachten?

Da der Begriff Effektive Mikroorganismen kein geschützter Begriff, kann dieser theoretisch auf jedem Produkt verwendet werden, unabhängig von den jeweiligen Inhaltsstoffen. So kann es zu erheblichen Qualitätsunterschieden bei den verschiedenen Produkten kommen.

Weil dies verständlicherweise zu viel Verunsicherung führt, gibt Frau Dr. Zschocke auf ihrer Webseite den Kontakt zu ihrer Händlerin preis, die eine gut sortierte Auswahl an EM-Produkten anbietet. Bereits auf der ersten Seite findest Du die EM-Stammlösung, von der hier die Rede ist. Sie ist ausgezeichnet für Böden, kann jedoch vielseitig verwendet werden: <https://www.em-esser-marie.de/>

14 <https://www.infomedizin.de/news/bericht/590-mikroben-bakterien-mensch/>
(aufgerufen am 1.7.2023)

15 <https://www.wissen.de/wortherkunft/antibiotikum> (aufgerufen am 1.7.2023)

Vielfältige Anwendung von EM für eine natürliche Reinigung im Alltag

Effektive Mikroorganismen wurden ursprünglich für die Landwirtschaft entwickelt, um gesunde Böden zu fördern, nachdem diese zumeist durch chemische Düngemittel ausgelaugt sind. EM kann jedoch in vielen, anderen Lebensbereichen genutzt werden. Im Haushalt beispielsweise können EM beim Entfernen von Gerüchen, beim Reinigen von Küche, Bad und dem Wohnraum genutzt werden und das Raumklima auf eine natürliche Art harmonisiert werden.

Mit Dr. Anne Katharina Zschocke ist einer der ersten Online-Kurse entstanden, der die vielfältigen Anwendungsbereiche im Haushalt praxisnah erläutert und damit ermöglicht, sich einen gesunden, harmonischen Lebensraum zu schaffen und chemische Haushaltsmittel aus dem Leben zu entlassen.

Weitere Hinweise und Links zu diesem Thema:

1. Online-Seminar mit Frau Dr. Anne Katharina Zschocke zum Thema: „*Natürliches Bakterienmanagement im Haushalt mit Effektiven Mikroorganismen – für das Leben statt gegen das Leben*“ findest Du unter diesem Link:

<https://www.diereisedeineslebens.de/effektivemikroorganismen/>



2. Bücher von Frau Dr. Anne Katharina Zschocke

In ihren fünf Büchern beschreibt Frau Dr. Anne Katharina Zschocke alles Wissenswerte zu diesem umfangreichen Thema, die unter diesem Link zu finden sind:

<https://kurzelinks.de/shop-autorenwelt-de--anne-katharina-zschocke>

In ihrem Buch: „*EM kompakt – Effektive Mikroorganismen und ihre praktische Anwendungen*“ findest Du viele Beispiele und Dosierungsempfehlungen zur selbstständigen Anwendung.

Auf ihrer Webseite unter dem Punkt Bücher gibt es ein kurzes Video, in dem sie ihre 5 Bücher und die thematische Ausrichtung der Inhalte kurz vorstellt:

<http://www.dr-zschocke.de/buecher.htm>

HEAL-Tipp:

Zwei äußerliche Anwendungsmöglichkeiten von Effektiven Mikroorganismen bei BLASENENTZÜNDUNG

Im Folgenden findest Du zwei mögliche Anwendungen bei Symptomen einer Blasenentzündung. Diese und weitere Anwendungen findest Du zum Nachlesen und Vertiefen im Buch: EM kompakt – Effektive Mikroorganismen und ihre praktische Anwendung von Frau Dr. Anne Katharina Zschocke.

Bitte beachte: Diese Empfehlung ersetzt keine Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker.

Im Folgenden beschrieben sind zwei Arten der äußerlichen Anwendung von EM, um den Heilungsprozess auf eine natürliche Art zu unterstützen. Ich habe bei meiner Tochter bereits mit der ersten Variante bereits nach 2 Tagen einen Erfolg gehabt, so dass keine weitere Behandlung notwendig war.

1. Lokale Anwendung mittels EM-Spray

Du benötigst:

- 1 Glasflasche (idealerweise dunkel) mit Sprühaufsatz (Plastik)
- EM-Stammlösung
- Wasser

Mische die EM-Stammlösung in einem Verhältnis von 1:5 mit Wasser (z.B. 20 ml EM-Stammlösung mit 100 ml Wasser).

Fülle die Mischung in eine braune Glasflasche mit Sprühaufsatz (in der Apotheke erhältlich).

Sprühe nun nach jedem Toilettengang den gesamten Intimbereich mit der EM-Lösung ein (ca. 4-6 Sprühstöße).

Führe diese Anwendung täglich durch.

Nach meinen Erfahrungen trat innerhalb von 2-3 Tagen eine Besserung ein und die Symptome (z.B. Brennen beim Wasserlassen) waren verschwunden.

Bewahre die Lösung an einem kühlen Ort auf (idealerweise bei ca. 14 Grad).



2. Örtliche (äußerliche) EM-Anwendung mittels Sitzbad

Du benötigst:

- 1 große, runde Wasch-Schüssel zum Hineinsetzen
- 50 ml EM-Stammlösung
- 1 Liter handwarmes Wasser (ca. 25 Grad)

Mische nun 50 ml Stammlösung mit 1 Liter Wasser (wenn Du mehr Wasser nimmst, dann entsprechend auch mehr Stammlösung). Setze Dich für max. 8 Minuten hinein.



BEZUGSMÖGLICHKEITEN:

EM-Stammlösung >> <https://www.em-esser-marie.de/em-esser-marie/shop/boden-pflanze-garten-haus/#cc-m-product-15875808722>

Sie ist ausgezeichnet für Böden, kann jedoch vielseitig verwendet werden.



1.5 Impfungen: Nutzen oder Schaden für die Menschheit

In den Medien und an den Universitäten für angehende Ärzte werden Impfungen vor allem als Segen dargestellt, welche die größten Krankheiten eindämmen und besiegen konnten. In den gängigen Medien, im öffentlich-rechtlichen Rundfunk gibt es kaum Informationen, die Zweifel an diesem „widerspruchsfreien“ Raum aufkommen lassen würden.

Selbst in Kinderbüchern und Lehrmaterialien ist das Thema stets präsent. So werden Impfungen auf mehr oder weniger subtile Art und Weise in das Bewusstsein der Menschheit als etwas Notwendiges und Normales eingespeist. Bereits das Hinterfragen der Notwendigkeit oder toxischer Impfstoffadjuvanzien wie beispielsweise Quecksilber wird als „Gefährlich“ gebrandmarkt. So titelt der Spiegel 2013 in einem Artikel: „Streit um Quecksilber – Gut gemeint aber gefährlich“. Anlass war ein in Genf „Internationales Verhandlungskomitee zu Quecksilber“ der UNEP (Umweltprogramm der Vereinten Nationen mit Hauptsitz in Kenia, Nairobi), wonach Regierungsvertreter von 147 Staaten über ein Verbot der Nutzung von Quecksilber in Impfstoffen beschließen wollten. Und weiter: „Studien belegten, dass Thiomersal in Impfstoffen selbst für kleine Kinder sicher ist. Ein Zusammenhang zwischen Autismus oder anderen Entwicklungsstörungen besteht nicht, haben Weltgesundheitsorganisation, die amerikanische Zulassungsbehörde FDA, das Institute of Medicine der Nationalen Akademien in den USA und die europäischen Zulassungsbehörden übereinstimmend festgestellt.“¹⁶

Robert F. Kennedy Jr., der dem Thema Thiomersal ein ganzes Buch gewidmet hat mit dem Titel: „Thiomersal – Let the science speak“ (Lasst die Wissenschaft sprechen) Er untersucht gemeinsam mit Dr. Mark Hyman die Forschungsliteratur über Thimerosal und gibt diesbezüglich eine sehr klare Erklärung über seine potenziell gefährlichen Auswirkungen ab (siehe das Kapitel Thiomersal): „Als eine Studie ergab, dass Quecksilber in Impfstoffen bei Tausenden von Kindern Autismus ausgelöst haben könnte, machte sich die US-Regierung eiligst daran, die Daten zu unterdrücken – und Eltern davon abzuhalten, Pharmakonzerne zu verklagen.“¹⁷

Mit dem Thema Impfungen wird man vor allem als Elternteil konfrontiert, wenn es um die Standard-Impfungen geht, die Teil der Kindervorsorgeuntersuchungen (U-Untersuchungen) sind. Meiner Erfahrungen nach gab es nie eine vorherige Aufklärung zu den möglichen Risiken zu den

¹⁶ <https://www.tagesspiegel.de/wissen/gut-gemeint-aber-gefaehrlich-4850944.html> (abgerufen am 19. August 2023, 8 Uhr)

¹⁷ Thorsten Engelbrecht, Dr. med. Claus Köhnlein: Virus-Wahn: Wie die Medizin-Industrie ständig Seuchen erfindet und auf Kosten der Allgemeinheit Milliarden-Profit macht. Emu-Verlag, 9. Auflage 2020, Seite 253

unzähligen Impfungen. Lediglich die Frage, ob das Kind derzeit gesund sei und kein Fieber habe. Über Kontraindikatoren, die eine Impfung zu einem Risiko für das Kind machen könnten, wurde seitens des Kinderarztes nie ein Wort verloren.

Recherchiert man etwas tiefer zur angeblichen Sicherheit von Impfstoffen stößt man auf eine Menge Ungereimtheiten und auf die Tatsache, dass Impfstoffhersteller ihre eigenen Wirksamkeitsstudien durchführen, um die Wirksamkeit des neuen Impfstoffes zu „beweisen“, um sie dann an die Regierungen rund um den Globus zu verkaufen, damit diese zum Schutz der Bevölkerung eingesetzt wird.

Placebostudien gibt es keine, da diese aus „ethischen“ Gründen nicht vertretbar wären, so die Argumentation.

Die Entstehung der Pockenimpfung – ein Stück Medizingeschichte

Dr. Gerhard Buchwald (1920 – 2009) begann damit, sich aufgrund eines schwerwiegenden Impfschadens im engsten Familienkreis, näher mit dem Thema Impfungen und die wissenschaftliche Basis dazu auseinanderzusetzen und wurde daraufhin zu einem engagierten Impfkritiker.

Eine große Koalition von Gesundheitsbehörden, Ärzten und der Pharmaindustrie behauptet, dass Impfen vor Krankheiten schützt. In seinem Buch: *„Impfen – das Geschäft mit der Angst“* belegt er das Gegenteil: Impfen macht viele Menschen krank!

Folgeschwere Infektionskrankheiten und Seuchen waren bereits lange vor Einführung der großen Impfkampagnen stark rückläufig. Das Risiko eines Impfschadens ist heute in aller Regel größer als die Wahrscheinlichkeit eines Gesundheitsschadens durch die betreffende Krankheit. Besonders Kleinkinder reagieren stark auf Impfungen und haben oft unter teils schweren Nebenwirkungen zu leiden. In seinem Buch geht es darum, so aufzuklären, dass Menschen wieder mündige Entscheidungen treffen können durch die Kenntnis der Risiken und Nebenwirkungen.

In seinem Vorwort für das Buch beschreibt Dr. Gerhard Buchwald ein Stück Medizingeschichte, die den meisten unbekannt sein dürfte und gleichzeitig die Verstrickungen der zuständigen Behörden aufzeigt, ohne die die größten Gesundheitsirrtümer in den Köpfen der Menschen nicht möglich wäre:

„Der Impfpionier Edward Jenner selbst hat sein damals neu entwickeltes Verfahren den europäischen Fürstenhöfen mit großem Propaganda-Aufwand angeboten. Es verbreitete sich schnell in der damaligen Welt. Aber schon zu dieser Zeit bildeten sich 2 Gruppen heraus, einmal die Impfverfechter, zum anderen die Impfkritiker. Von den Impfverfechtern wurde in neuerer Zeit eine Theorie entwickelt, die das Funktionieren dieses Verfahrens auch theoretisch beweisen sollte:

In einen Körper wird ein Eiweißstoff eingebracht (Bazillen, Bakterien oder deren Spaltprodukte) (Antigen). Der Körper entwickelt Gegenstoffe, die nur »bei Bedarf« in Erscheinung treten

(Antikörper). Im Falle einer Infektion verhindern die Antikörper das Krankwerden. Es resultiert die Immunität. Das heißt: Der Geimpfte bleibt gesund.

Die Impfkritiker zeigten, wo diese Verfahren überall versagt haben und fragten nach dem Warum. Gab es zu Jenners Zeiten irgendetwas, das anders war als heute? Hat sich Jenner geirrt? Hat Jenner gelogen?

Niemand kann diese Fragen beantworten. Auch die Impfanhänger nicht. Aber trotz großem Propaganda- Aufwand ließen sich die Gegenargumente nicht unterdrücken.

1. In Deutschland gab es zwischen 1957 und 1972 insgesamt 11 Pockenausbrüche. Die Erkrankten waren fast ausschließlich geimpfte Personen.

2. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) startete ein großes Pockenausrottungsprogramm in Indien, zu denen alle Mitglieder der WHO riesige Summen beitrugen. Wurden von der WHO in Indien besonders umfangreiche Impfmaßnahmen durchgeführt, stieg die Zahl der Pockenkranken und Pockentodesfälle an. Über Jahrzehnte ließ sich das verfolgen. Bis die WHO ein sah, dass sie so ihr Ziel, nämlich das Ende der Pockenerkrankungen, nicht erreichten. Die Taktik musste geändert werden. Massenimpfungen wurden eingestellt. Es kamen bestimmte hygienisch-technisch-zivilisatorische Maßnahmen zur Anwendung.

1. Intensivierung der Suche nach Pockenkranken (Isolierung).
2. Zusammenfassung der an Pocken Erkrankten in kleinere Gruppen (Quarantänisierung).
3. Vorsichtige Behandlung aller aus den Isolierungslagern herauskommenden Gegenstände (Desinfizierung).

Nach Einführung dieser Maßnahmen gelang es verhältnismäßig rasch, Pockenausbrüche in Indien zu beseitigen. Der letzte Pockenranke dieser Erde war ein vorher geimpfter Krankenhauskoch in Mogadischu in Afrika. Dort wurde noch geimpft.

In der Fachzeitschrift der WHO „*Weekly epidemiological Record*“ wurde 1977 bekannt gegeben, das Pockenausrottungsprogramm könne beendet werden, es gäbe auf der Welt keine Pockenerkrankungen mehr. Impfungen gegen Pocken wurden als eine »unethische« Maßnahme bezeichnet und es wurde empfohlen, bestehende Gesetze aufzuheben. Dies erfolgte in Deutschland am 31. Juli 1983 durch Erlass des »Gesetz zur Aufhebung des Gesetzes über die Pockenschutzimpfung«. Die WHO behauptete zwar, es gäbe keine Pockenerreger auf der Welt und damit seien Erkrankungen nicht mehr möglich, doch das ist ein Irrtum. In Laboratorien in Atlanta/USA gibt es große Mengen »aktiver Pockenstämme«, die dort angeblich zu Forschungszwecken benötigt werden, tatsächlich aber zur Entwicklung chemischer Kampfstoffe dienen sollten. Die Russen ihrerseits haben ihre Pockenstämme daraufhin nicht vernichtet (wie das ursprünglich vereinbart worden war). In ihren Laboratorien in Novosibirsk gibt es ebenso viele aktive Pockenstämme wie in Atlanta.

Mir erscheint es fraglich, ob es sinnvoll ist, diese Stämme für Angriffszwecke aufzubewahren. Meines Erachtens würden sie nicht die von den Anwendern erhoffte Wirkung zeigen. Auch bei fast allen übrigen Infektionskrankheiten, wogegen Impfungen empfohlen werden, zeigte sich deren Unwirksamkeit, zumindest deren Unnötigkeit. In unserem Land wurde das »Statistische

Bundesamt« in Wiesbaden errichtet. Dort konnte man genaue Zahlen über bestimmte Erkrankungen und über Todesfälle erhalten. Das entsprechende Gesetz hieß: »Gesetz zur Verhütung und Bekämpfung übertragbarer Krankheiten beim Menschen«. Es wurde im Allgemeinen als »Bundes-Seuchengesetz« bezeichnet. Es war ein gutes Gesetz. Es enthielt Bestimmungen über Meldepflicht von Erkrankungen und Todesfällen und regelte die Entschädigung von Impfschäden. Es trat am 18. Juli 1961 in Kraft.

Aus unerfindlichen Gründen wurde am 1. Januar 2003 ein neues Gesetz erlassen. Diesmal hieß es »Gesetz zur Verhütung und Bekämpfung von Infektionskrankheiten beim Menschen«, wird aber meist als »Infektionsschutzgesetz« bezeichnet. Es ist kein gutes Gesetz, weil verworren und missverständlich. Für viele Maßnahmen des alten Gesetzes wurde deren Ungültigkeit nicht erklärt, sie wurden nur weggelassen. Ganz unterschiedlich wurde die Meldepflicht gestaltet. Für manche Erkrankungen wurde sie ganz abgeschafft - dafür aber Impfungen gegen diese Erkrankung stark hervorgehoben usw. Es gibt heute Impfungen, deren Auswirkungen erst in 15-20 Jahren zu erwarten sind und es gibt keine Möglichkeit der Klärung, ob sie überhaupt eine Wirkung haben.

Die jetzt neu geforderte „Ärztliche Untersuchung aller Kleinkinder“, angeblich zur Früherkennung unerlaubter Handlungen und zum Schutze der Kinder, zielt in eine ganz andere Richtung. Dieses Gesetz dient zur Durchsetzung einer Maßnahme, die in den Medien mit keinem Wort erwähnt wurde. Die erste Frage beim Kinderarzt wird die Frage nach der Vorlage des Impfausweises sein! Weil sich über die Statistik die Unwirksamkeit aller Impfungen besonders nachweisen lässt - wurden nach dem neuen Gesetz alle korrekten statistischen Maßnahmen abgeschafft.

Zumal es ein Ereignis gegeben hat, das für Impfanhänger und besonders für Impf-Verdiener ein harter Schlag war. In Indien wollte die WHO zeigen, welchen Nutzen die von ihr so propagierten Impfungen haben und ließ ein großes Forschungsprojekt ausführen. Was dort geschah, ist so unglaublich, dass es hier im Vorwort zu dem Buch „Impfen. Das Geschäft mit der Angst“ nicht dargestellt werden kann. Es würde zu lang werden und den Rahmen dieses Buches sprengen. Die Gesamtdarstellung dieses Feldversuches der WHO in Indien von 1968 bis 1979 findet der interessierte Leser in dem Kapitel „Das Versagen der Impfung gegen Tuberkulose“ in meinem Buch »Der Impf-Unsinn«, zu beziehen auch über den emu-Verlag, Lahnstein.

Ärzte haben sich mit dem Zugeben von Irrtümern immer schwer getan, obwohl bereits Aschner gesagt hatte: »Die Geschichte der Medizin ist eine Geschichte von Irrtümern«.

Jahrhundertlang begann der Besuch einer ärztlichen Sprechstunde mit der Durchführung eines »Aderlasses«. Dass dies unnötig, wenn nicht sogar falsch war, setzte sich nur langsam durch. Ich erinnere auch an die Aufregung, als vor einigen Jahren behauptet wurde, Butter sei ein krankmachender Stoff. Nur Margarine sei wirklich gesund. Das war alles so gut und einleuchtend aufgemacht, dass Millionen Menschen in unserem Land diesen Unsinn geglaubt haben. Die Klugen haben sich ihr Butterbrötchen trotzdem schmecken lassen.

Man denke an Contergan. Auch hier versuchten honorige Professoren den Zusammenhang der Körperschäden mit dem Medikament abzustreiten. In einem Film über diese Ereignisse ist der Name des Arztes, der damals nicht locker gelassen hat und immer wieder auf den Zusammenhang der Schädigungen mit dem Medikament hingewiesen hat, nicht einmal erwähnt worden.

Impfungen und Impfschäden haben Ähnlichkeit mit der Contergan-Katastrophe. Bei Contergan konnte Anfang und Ende der Schädigungszeit mit der Abgabe und der Sperrung des Medikamentes erkannt werden. Das kann man bei Impfungen nicht. Der Anwendungszeitpunkt erstreckt sich über viele Jahre. Bei Contergan zeigte sich die Schädigung an den Extremitäten. Impfschäden hingegen betreffen alle Körperteile und Körperorgane. Bei Contergan gab es keine Schäden der Intelligenz, während bei Impfschäden gerade das Gehirn im Vordergrund steht. Man denke an die Vielzahl der in den letzten Jahren „neu entdeckten“ Erkrankungen, aber auch an die Vielzahl neu eingeführter Impfungen. Zum Beispiel das „HKS-Syndrom“ (Abkürzungen dienen lediglich der Verschleierung, weil sie immer ungenau sind. Eine »TE« ist beim HNO-Arzt eine Tonsillektomie, das heißt eine Mandeloperation. Beim Gynäkologen aber bedeutet »TE« eine Total-Ex-stirpation, das heißt eine Gebärmutterentfernung!).

Weiter der Anstieg autistischer Erkrankungen, der »MCD« (Minimale cerebrale Dystunktion), der Sprachentwicklungsverzögerungen, besonders aber des Anteiles hyperaktiver Kinder (»ADHS«) und der Kinder mit Konzentrationsstörungen (»ADS«). Gewiss, das gibt es schon lange. Der »Zappelphilipp« ist weltbekannt. Aber in einem derartigen Ausmaß?

Sind nicht womöglich ein großer Teil dieser kindlichen Schädigungen - besonders wenn sie in irgendeinem Zusammenhang mit dem hochempfindlichen kindlichen Gehirn stehen - unbekannte Impfschäden? Eines Tages wird sich die Wahrheit herausstellen.

Wie sagte doch Abraham Lincoln:

»Man kann einige Leute die ganze Zeit, alle Leute einige Zeit, aber nicht alle Leute die ganze Zeit zum Narren halten.«

Dieses Vorwort von Dr. med. Gerhard Buchwald stammt aus dem Jahr 2008. Weiterhin folgt ein Auszug aus dem gleichen Buch zur Entstehung der Impfungen und ihre Herstellungsweise:

Wann die Pocken erstmalig in Europa auftraten, ist nicht mehr sicher feststellbar. Aber bereits aus dem Mittelalter wird über Epidemien berichtet, die sich damals meist auf die größeren Städte beschränkten. Aus dem 18. Jahrhundert liegen Berichte über Epidemien großen Ausmaßes vor, in manchen Jahren mit Tausenden von Todesfällen. Dann wiederum gab es Jahre und Jahrzehnte mit einem deutlichen Nachlassen der Seuchen. Die Gründe dieser merkwürdigen Rückgänge waren zu dieser Zeit unbekannt.

Die Geschichte der Impfschäden begann am Beginn des 18. Jahrhunderts mit einem Bericht des griechischen Arztes Timoni, der 1714 an die Königliche Gesellschaft der Wissenschaften in London berichtete, dass in Konstantinopel in seiner Anwesenheit Tausende von Menschen mit Blättern »gepfropft« worden seien. Das Verfahren bestand darin, dass man aus Pockenblasen eines nur leicht an den Pocken Erkrankten Eitermaterial auf einen Gesunden übertrug, in der Hoffnung, nur eine leichte Pockenerkrankung hervorzurufen, um damit einen Schutz vor den echten Pocken zu erzielen.

Über die Operationswunde wurde eine Walnußschale gebunden. Den Erfolg schildert Timoni: »Der so Inokulierte befand sich danach kaum unwohl. Es treten höchstens 20 bis 30 über den ganzen Körper verstreute kleine Blasen auf, welche schnell abheilen. Schwere Erkrankungen und Todesfälle seien selten und seien auf gleichzeitige natürliche Pockeninfektionen zurück-

zuführen. Aber alle, welche sich dem neuen Verfahren unterworfen hätten, seien sicher gegen eine Neuerkrankung.«

Wenige Jahre später berichtete die Frau des britischen Gesandten, Lady Mary Wortley Montague, in ähnlichem Sinn nach London, was dort zur Einführung dieses Verfahrens führte. In England war beobachtet worden, daß manche Menschen nur leicht von den Pocken befallen wurden, andere hingegen erkrankten schwer und starben. In England wurde das Verfahren der arabischen Ärzte nachgeahmt, das heißt, die Pockenpustel eines nur leicht erkrankten Menschen wurde mit einer Nadel eröffnet und mit dieser, mit Pockeneiter behafteten Nadel die Haut eines gesunden Menschen angeritzt. Man hoffte, der so Geimpfte werde ebenfalls nur leicht an den Pocken erkranken und würde durch Überstehen dieser leichten Infektion dann gegen schwere oder tödlich verlaufende Pocken geschützt sein. 1718 hatte Lady Mary Wortley Montague dieses Verfahren bei ihrem Sohn in Konstantinopel durchführen lassen. Nach ihrer Rückkehr nach England setzte sie sich für die Einführung dieses Verfahrens ein und ließ dieses auch an ihrer Tochter durchführen. Da sie der englischen Hocharistokratie angehörte, wirkte sie als Vorbild und trug so zu der Verbreitung dieser Methode bei. Kurz nach ihrer Rückkehr nach England war bei fast 1000 Personen dieses Verfahren zur Anwendung gebracht worden. Jedoch zeigten sich bald schlimme Folgen: Unter den so geimpften Personen gab es nicht nur leichte Krankheitsverläufe, viele erkrankten schwer, sogar sehr schwer, und viele starben. Das Verfahren wurde »Inokulation«, später auch »Variolation« genannt. Es stellte sich heraus, dass durch Impfungen mit dieser Methode schwere, auch tödliche Verläufe unvermeidlich waren. Jeder »Impfpling« wurde zur Infektionsquelle für seine Umgebung.

Überall, wo dieses Verfahren zur Anwendung kam, stiegen Pockenerkrankungen schlagartig an. In London starben in der folgenden Zeit pro Jahr ca. 25 000 mehr »an den Blättern« als in den Jahren vor Einführung des Impfverfahrens. In Deutschland führte der Arzt Hufeland die Variolation 1781 in Weimar ein und verursachte dadurch eine große Pockenepidemie mit vielen tödlichen Verläufen. Auch Hamburg und Berlin erlebten 1794 und 1795 nach Einführung dieser Methode große Pockenepidemien. Daraufhin verboten zunächst die größeren Städte in ihrem Bereich jede Art der Variolation oder Inokulation. Später folgten Verbote auf Landesebene. Beispielsweise besagte ein hessisches Gesetz, dass jeder Arzt, der Inokulationen oder Variolationen ausführe, mit der Zahlung von 50 Reichstalern zu bestrafen sei.

Am Ende des 18. Jahrhunderts erfand der englische Landarzt Edward Jenner ein Impfverfahren, von dem er behauptete, dass es einen Schutz vor der Lockenerkrankung biete. Unter der englischen Landbevölkerung war der Glaube verbreitet, wer die leichte und harmlose Kuhpockenerkrankung überstanden hätte, könne nicht mehr an den echten Locken erkranken. Jenner entnahm daher aus einem Melkerknoten von der Hand der Kuhmagd Sarah Nelmes Eiter und ritzte diesen in die Haut verschiedener Versuchspersonen ein. An den Ritzstellen entstanden Eiterbläschen, aus denen Jenner Material zur Weiterführung der Impfreiheit entnahm. Er entnahm aber auch Material direkt aus einer tierischen Kuhpockenblase. Anfangs hielt er die Impfreiheit getrennt, später vermischte er tierischen und menschlichen Eiter. Auf diese Weise impfte er im Jahr 1790 seinen Sohn, als dieser etwa 10 Monate alt war. 1798 impfte er den damals 5 Jahre alten John Baker sowie eine Frau im 8. Schwangerschaftsmonat. Die beiden Kinder und die schwangere Frau waren die ersten Schadensfälle seines Verfahrens. Bei Jenners Sohn blieb die geistige Weiterentwicklung nach der Impfung stehen, er starb als schwachsinniges Wesen im 21. Lebensjahr. Der 5jährige John Baker starb kurz nach der Impfung. Die während der Schwangerschaft geimpfte Frau verspürte am 23. Tag nach der Impfung keine Kindsbe-

wegungen mehr, nach weiteren 12 Tagen wurde sie von einem toten Kind entbunden, dessen Haut mit pockenähnlichen Blasen bedeckt war. Schon damals wurden der Todesfall und die Totgeburt auf die Impfung zurückgeführt, während man aber noch nicht erkannte, dass auch das Schicksal von Jenners Sohn eine Impffolge war, Jenner verschickte seinen Impfstoff an die europäischen Fürstenhöfe und innerhalb von 18 Monaten hatte er fast 20000 Portionen Lymphe ins Ausland verschickt. Die Fürstenhöfe tauschten diese Lymphen teilweise untereinander aus, impften damit vorwiegend Waisenkinder, um von den Eiterbläschen dieser Kinder neues Material zu gewinnen. Auch dieses wurde verschickt, z.T. ging Material nach England zurück, wurde von Jenner verwendet, kurz, es gab in Europa eine vollständige Durchmischung dieses Impfstoffes.

Da Jenner die Impfreiheiten zunächst getrennt hielt, war die Kuhmagd Sarah Nelmes die Erstproduzentin eines menschlichen Impfstoffes. Er hat später auch Material direkt aus tierischen Pockenblasen genommen, zunächst auch diese Reihen getrennt gehalten, sie dann aber ebenfalls auch untereinander gemischt. Das Impfverfahren wurde nun von Pastoren, Hebammen, Friseuren und Ärzten nachgeahmt. Man forderte in Aufrufen und Zeitungsartikeln die Regierung zur Einführung gesetzlicher Pflichtimpfungen auf. Bereits 1807 führte in Deutschland als erstes Land Hessen eine gesetzliche Impfung ein, gefolgt von Bayern. Am Ende seines Lebens erlebte Jenner große Pockenepidemien in England. Es stellte sich heraus, dass auch die von ihm oder mit seiner Methode Geimpften nicht vor den Pocken geschützt waren. Jenner soll am Ende seines Lebens von Zweifeln geplagt worden sein, ob er mit seinem Verfahren wirklich etwas Gutes oder nicht doch etwas Furchtbares geschaffen habe.

Das Versagen der Variolation hat man später als die »erste Krise der Pockenimpfung« bezeichnet. Das Versagen des Jenner'schen Verfahrens bezeichnete man später als die »zweite Krise«. In den damals gegründeten Landesimpfanstalten wurden besonders Waisenkinder mit diesem Impfstoff geimpft, um sie als Lieferanten zu weiteren Impfungen zu verwenden. Mit Schrecken wurde bemerkt, dass sämtliche Blutkrankheiten, ganz besonders aber auch die Syphilis, durch dieses Verfahren weiter verbreitet wurden. Dies führte nun zur Züchtung des Impfstoffes auf der Kälberhaut.

Bald wurde bemerkt, dass auch die mit einer solchen auf Tieren gezüchteten Lymphe geimpften Menschen an Pocken erkranken können. Das wurde weitgehend verschwiegen und heruntergespielt. Man behauptete, sie würden nur leicht an den Pocken erkranken. Für diese Form (Erkrankung des Geimpften) wurde ein neuer Name, nämlich der Ausdruck »Varioleus« erfunden. Später wurde diese Periode als die »dritte Krise« bezeichnet.

Die vierte Krise betraf die Zeit nach dem Ersten Weltkrieg mit dem Bekanntwerden der durch die Impfung verursachten Hirnschäden. Die Erkenntnisse gehen auf den Prager Professor Lucksch zurück, der damals in mehreren wissenschaftlichen Veröffentlichungen auf die Hirnveränderungen nach Pockenimpfungen hinwies. Er nannte diese Erkrankungsart »postvakzinale Enzephalitis«.

Die fünfte Krise wurde durch die neugewonnenen Erkenntnisse der Virologie ausgelöst. Es stellte sich nämlich heraus, dass der zur Impfung gezüchtete und verwendete Impfstoff weder Kuhpockenviren noch Menschenpockenviren enthielt, sondern aus bis dahin unbekanntem Viren bestand, die später »Impfstoffviren (Poxvirus Vaccinia«) genannt wurden. Es handelt sich um ein bis dahin unbekanntes Virus, das auch bis heute in der Natur nicht ge-

funden wurde, dass es also - außer in uns durch die Impfung - überhaupt nicht gibt. Damals behauptete man, das Kuhpockenvirus habe sich durch seine künstliche Weiterzucht in das Impfstoffvirus umgewandelt. So entstand ein Streit der Impfärzte. Deutsche Ärzte behaupteten, es sei möglich, das Kuhpockenvirus in das Impfstoffvirus umzuzüchten. Andere bestritten diese Möglichkeit und vertraten die Meinung, es handle sich bei den beiden Virusarten um zwei völlig verschiedene Erreger.

Hier war es besonders der Franzose Chauveau, der diese Ansicht vertrat, und mit ihm zahlreiche französische und englische Autoren. Heute wissen wir, dass es zwei verschiedene Erreger sind und dass es nicht möglich ist, Kuhpockenviren in Impfstoffviren umzuzüchten und umgekehrt. Das heißt, alle diejenigen »Forscher«, die behauptet hatten, es sei ihnen gelungen, das Kuhpockenvirus in das Impfstoffvirus umzuzüchten, hatten die Unwahrheit gesagt.

Mit diesem Impfstoff, der in der freien Natur nicht vorkommt, von dem wir nicht wissen, wo er herkommt, von dem alles unbekannt ist und von dem nur gesagt werden kann, »seine Herkunft verschwindet im Dunkel der Vergangenheit«, haben wir über 100 Jahre lang unsere Kinder geimpft!

In Deutschland gibt es seit 1816 eine Pocken-Todesfall-Statistik, welche zeigt, dass die durchgeführten Impfungen keinen Einfluss auf die Höhe der Pocken-Todesfälle gehabt haben. Selbst bei Berücksichtigung des Bevölkerungsanstieges zeigt die Kurve dennoch zumindest nicht den versprochenen Rückgang.

Das An- und Abschwellen der Pockenseuche war seit Jahrhunderten bekannt. Da allmählich immer mehr Menschen an den Pocken starben, führte dies zur Forderung der Impfärzte, eine zweite Impfung zur Pflicht zu machen. Als es nun im Krieg 1870/71 zu großen Pockenausbrüchen kam, wurde dieses benutzt, um verstärkt die Einführung einer zweiten Impfung zu fordern. Mit dem sogenannten Reichsimpfgesetz vom Jahr 1874, in Kraft getreten 1875, wurde der Bevölkerung eine zweite Impfung im 12. Lebensjahr zur Pflicht gemacht.

Was war die Ursache dieser Pockenausbrüche im Jahr 1870/71? Fast die ganze Bevölkerung war doch gegen Pocken geimpft! Diese Ausbrüche gingen immer von den Lagern der französischen Kriegsgefangenen aus. Zwar waren auch die französischen Soldaten gegen Pocken geimpft, aber die hygienischen Verhältnisse in den Gefangenenlagern waren derartig dürftig, dass sich die Pockenseuche rasch ausbreitete und auf die deutsche Bevölkerung übersprang. Nach Beendigung des Krieges wurden die französischen Soldaten rasch in ihre Heimat zurückbefördert, und so waren die Jahre 1873 und 1874 Jahre eines beträchtlichen Rückganges sowohl der Pockenerkrankung als auch der Pocken-Todesfälle.

Der Rückgang hatte jedoch nichts mit der Einführung des Reichsimpfgesetzes zu tun gehabt haben kann. Schon vor Inkrafttreten des Gesetzes am 1. 4. 1875 hatten die Zahlen der Todesfälle das Vorkriegsniveau unterschritten.

Trotzdem hat es im zweimal durchgeimpften Deutschland immer wieder Pockenausbrüche gegeben, z. B. in Ostpreußen sowie in Sachsen. Dr. Jürgens hat Pockenausbrüche unter Rückwanderern aus Wolhynien in der »Berliner Medizinischen Wochenschrift« beschrieben. Der wichtigste Satz seiner Untersuchung lautet: »Ich wiederhole auch, dass ein sogenannter Impfschutz ohne Bedeutung für die Ausbreitung der Erkrankung war, denn geimpfte und ungeimpfte

te Kinder wurden ziemlich gleichmäßig befallen.«

Dr. Schmitz berichtete über Pockenausbrüche 1943 bei deutschen Soldaten im griechisch-türkischen Grenzgebiet und zeigte, dass gut genährte und mehrfach geimpfte Soldaten und Zivilisten an den Pocken erkrankten. In seinem damaligen Bericht »Pockenerkrankungen bei Geimpften« schrieb Schmitz: »Die auffallende Tatsache, die wir bei den Wehrmachtsangehörigen feststellen konnten, ist zweifellos die, dass es trotz - manchmal erst sehr kurze Zeit zurückliegender - Schutzimpfungen dennoch zu Pockenerkrankungen kam.« Daher ist es auch nicht verwunderlich, dass es im Nachkriegsdeutschland zu elf Pockenausbrüchen kam.

Impfstoffherstellung: verwendete Tierarten zur Impfstoffherstellung

Nachdem die Weiterzüchtung von Pockenimpfstoff auf Waisenkinder zur Weiterverbreitung aller auf dem Blutweg möglichen Krankheiten geführt hatte, ging man dazu über, die Impflymphen auf der Kälberhaut zu züchten. Die Kälber wurden rasiert, in die Bauchhaut wurden Hunderte von Schnitten gesetzt und in diese Schnittwunden wurden die Vakzineviren eingebracht. Es entstanden großflächige Eiterungen. Diese wurden abgeschabt und daraus wurde die Pockenlymphe hergestellt. Die Tiere wurden getötet. Immer mehr Menschen wurden sich bewusst, dass Waisenkinder keine Menschen zweiter Klasse sind, die zu medizinischen Experimenten missbraucht werden durften.

Es regten sich aber auch Stimmen, die sich gegen den Gebrauch von Kälbern zur Impfstoffgewinnung richteten. Die Kälber wurden in Ställen festgeschnallt, damit sie sich nicht hinlegen konnten. Die ganze Prozedur war bis zu ihrer Tötung für die Tiere eine qualvolle Angelegenheit. Es gab deshalb zunehmend Proteste von Seiten der Tierschützer. Zunächst wurde versucht, diese Proteste zu beschwichtigen, indem zum Beispiel Herr Schuhmacher, der damalige »Seuchenreferent« beim Bundesgesundheitsamt, behauptete: »Pockenimpfstoff wird aus Gewebekulturen hergestellt.« Diese Äußerung war unwahr, denn die Gewinnung von Pockenimpfstoff war bei uns gesetzlich geregelt. Der entsprechende Paragraph in der Vorschrift »Ausführung des Impfgesetzes« lautet:

S1 (1) Schutzimpfungen gegen Pocken sind nur mit Tierlymphe vorzunehmen. Der Impfstoff ist aus der Staatlichen Impfanstalt zu beziehen.«

S1 (2) Für Privatimpfungen kann der Impfstoff auch aus der Apotheke bezogen werden.«

Alle Impfanstalten (es handelt sich um Behörden!) waren an diese Vorschrift gebunden und arbeiteten entsprechend.

Zur Gewinnung bzw. zur Herstellung der anderen, heute gebräuchlichen Impfverfahren wurden Tiere bzw. Tierorgane benötigt.

Impfung	Zur Impfstoffgewinnung benutzte Tierart
Pocken	Kälber (Haut), Schafe (Haut), Kaninchen (Auge)
Wundstarrkrampf	Pferde
Tollwut	Hunde, Schafe, Affen, Kaninchen, Hamster, Ratten, Mäuse, Hühnereier, Enteneier
Tuberkulose (BCG)	Kühe (Euter), Wühlmäuse
Kinderlähmung (Polio)	Affen (Nieren und Hoden)
Röteln	Kaninchen (Nieren)
Masern	Hunde, Meerschweinchen (Nieren), japanische Wachteleier, Hühnerembryonen
Keuchhusten	Mäuse
Grippe	Hühnerembryonen

(Quelle: Dittmann, S.: Atypische Verläufe nach Schutzimpfungen. Johann Ambrosius Barth, Leipzig 1981)

Bei jeder Impfung werden einem Kleinkind um ein Vielfaches mehr Infektionskeime zugeführt, als es jemals bei einer echten Infektionskrankheit in sich aufnehmen würde. Da Viren nur im lebenden System existieren und sich vermehren können, werden sie bei der Herstellung von Impfstoffen gewöhnlich im Tier selbst, in Zellkulturen oder in befruchteten Hühnereiern gezüchtet oder aus dem Blut infizierter Tiere gewonnen. Proteste der Tierschützer führten dazu, dass sich die Arzneimittelindustrie bemühte, zur Gewinnung von Impfstoffen möglichst andere Materialien zu verwenden.

Auf Krebszellen gezüchtete Impfstoffe

So wurden bestimmte Impfstoffe auf den Allantoismembranen bebrüteter Hühnereier gezüchtet. Heute behauptet die pharmazeutische Industrie, zu deren Herstellung Tiere nicht mehr oder kaum noch zu benötigen. Die Industrie sei technisch in der Lage, diese auf »HeLa«-Zellen oder auch »HDC« zu züchten. Dabei handelt es sich um Krebszellen, die aber nicht als solche bezeichnet werden. Bei dem Namen »HeLa« handelt es sich um die Anfangsbuchstaben des Namens jener Frau, Henrietta Lacks, von der diese Krebszellen abstammen. Es wird auch von »Zell-Reihen« oder »Zell-Linien« gesprochen, immer, um zu verheimlichen, dass es sich um Krebszellen handelt.

Die pharmazeutische Industrie hat keine Bedenken und glaubt, keinen Zusammenhang zwischen dieser Tatsache und dem Krebsanstieg bei Kindern zu sehen. Bei den auf Hühnereiern gezüchteten Impfstoffen rechnet man, dass pro Impfung ein Hühnerei benötigt wird, woraus zu ersehen ist, welche große Menge Hühnereier dabei verbraucht wird. Es ist verständlich, dass die Hühnereierproduzenten und -lieferanten beträchtliches Interesse an der Aufrechterhaltung möglichst vieler Impfungen haben.

Jetzt behauptet die pharmazeutische Industrie, die meisten Impfstoffe würden »gentechnologisch« hergestellt. Niemand kann sagen, ob diese Impfstoffe überhaupt noch eine schützende Wirkung haben können.

Als die Impfstoff-Produktionshysterie noch am Anfang stand, warnte Prof. Herrlich, damals Leiter der Impfanstalt München, in einer Festrede anlässlich einer Feierstunde der Bundesregierung am 6. April 1965 zum Weltgesundheitstag vor zu vielen Impfungen, indem er sagte: »Fassen wir nun die Gesamtheit der Schutzmaßnahmen zusammen; die Impfung gegen die Pocken, gegen Tuberkulose, gegen Diphtherie, Keuchhusten und Tetanus sowie gegen Kinderlähmung, und rechnen wir noch die Wiederholungsimpfungen hinzu, so fragt man sich mit Recht, ob denn diese Häufung an Injektionen und Einverleibungen im kindlichen Organismus noch Platz finden und keinen Schaden anrichten...« Damals behauptete Herrlich dann weiter: »Die Erfahrung hat gelehrt, dass die jetzt zur Verfügung stehenden Impfstoffe vom gesunden Organismus ohne Schaden vertragen werden.«

1983: Aufhebung der Pockenimpfpflicht als Folge der Impfschäden

Die WHO gibt eine eigene Zeitschrift heraus. Sie erscheint in englischer und französischer Sprache und heißt » Weekly epidemiological record«. In den Ausgaben der damaligen Zeit (60iger Jahre) kann nachgelesen werden, dass die WHO seinerzeit nirgendwo behauptet hat, die Massenimpfungen seien der Schlüssel zum Erfolg gewesen. Die WHO hatte bemerkt, dass es immer dann zu einem beträchtlichen Anstieg der Pockeninfektionen kam, wenn besonders umfangreiche Impfaktionen einsetzten.

Bereits vor Beginn des Pockenausrottungsprogrammes hatte der indische Staat durch Massenimpfungen versucht, die Infektionskrankheiten und Impfungen Pocken auszurotten und so waren 1952, 1957, 1958, 1963, 1967, 1973 und 1974 große umfangreiche Massenimpfaktionen durchgeführt worden (zu denen die BR Deutschland viele Millionen DM beigetragen hatte).

Nach großen Massenimpfaktionen ist es stets zu einem Anstieg der gemeldeten Pockenfälle gekommen. Die WHO hat aus diesen Misserfolgen gelernt und führte fortan ein sogenanntes »modifiziertes« Pockenausrottungsprogramm durch. »Modifiziert« heißt: Es wurde auf unkontrollierte Massenimpfungen verzichtet. Das Hauptgewicht wurde auf sorgfältige Überwachung, exakte Isolierung der Erkrankten, Quarantänisierung der Kontaktpersonen (in kleinen Gruppen!) und sorgfältige Desinfektion aller mit Pockenkranken in Berührung gekommenen Gegenstände gelegt.

Mit Hilfe dieser Maßnahmen gelang es, die Pocken in kurzer Zeit aus der Welt zum Verschwinden zu bringen. Erst nachdem die WHO diese Zusammenhänge erkannt hatte und danach handelte, führte das »modifizierte« Pockenausrottungsprogramm zum Erfolg.

Aufgrund zweier Fernsehsendungen im Süddeutschen Rundfunk Stuttgart, nämlich »Report« vom 2. Febr. 1970 und »PRO und CONTRA« vom 5. Febr. 1970, verstärkt durch meine Veröffentlichung »Postvaksinale Enzephalitis und postvaksinale Enzephalopathie« (Med. Welt 22, S. 1, 697 [1971]), war man bei uns mit Säuglingsimpfungen etwa seit dieser Zeit wesentlich zurückhaltender geworden.

Eltern, die Impfungen nicht wünschten, wurden nicht mehr mit Polizeieinsatz in die Impflokalen beordert. Kinder, die nicht vollkommen gesund waren, wurden zurückgestellt. Auf Einladung des Bundesministeriums für Familie und Gesundheit in Bonn habe ich anlässlich der Sitzung des Bundesgesundheitsrates (Ausschuss Seuchenbekämpfung und Hygiene) am 10. Juli 1973 einen Vortrag gehalten: » Wird durch Impfung mit dem Vacciniavirus ein individueller Schutz gegen eine Infektion mit dem Variola-vera-Virus hervorgerufen?« (Erfahrungsheilkunde 24, S. 61 [1975]). Dieses Referat führte zu einer noch größeren Impf-Zurückhaltung und schließlich 1983 zur Aufhebung der Pockenimpfpflicht.

Seit dem 31. 1. 1970 wurden Säuglinge nicht mehr gegen Pocken geimpft. Etwa um 1975, 1976 herum bemerkten die Frühförderungseinrichtungen der »Lebenshilfe« ein Zurückgehen der Anzahl der zur Aufnahme kommenden geistig behinderten Kinder. Aus den Erfahrungen der vergangenen Jahre war bekannt, dass auf Bundesebene mit einer bestimmten, ungefähr gleichbleibenden Anzahl von Neuaufnahmen zu rechnen war. Die Frühförderungseinrichtungen hatten sich auf diese errechnete Erfahrungs-Anzahl eingestellt.

In den o. e. Jahren aber gingen diese Neuaufnahmen deutlich zurück. Wie kam das? Mit dem Ende der Pockenimpfung der Säuglinge (1970) fielen einige Jahre später (1975, 1976) die Kinder weg, deren geistige Behinderung die Folge eines unerkannten Hirnschadens war, hervorgerufen durch die Pockenimpfung, d.h. im Lebensabschnitt des Säuglingsalters, in dem Impfschäden nicht - oder nur sehr schwierig - zu erkennen sind.

In der wissenschaftlichen Literatur wurden Spekulationen darüber angestellt, was die Ursache dieses unerklärlichen Rückganges sein könnte. Die offizielle Medizin fand keine Erklärung. Und doch ist diese Erklärung ganz einfach: Mit Einsetzen des Rückganges der Säuglingsimpfungen sank auch die Zahl der als Folge dieser Impfungen aufgetretenen unerkannten blauen post-vakzinalen Enzephalopathien. Diese werden in der Zeit nach der Impfung nicht erkannt. Sie machen sich jedoch später bemerkbar, etwa ab dem 3. oder 4. Lebensjahr, d. h. zu einer Zeit, in der geistige Defekte überhaupt erst bemerkt werden können. Die körperliche Entwicklung eines solchen Kindes geht ungestört weiter. Häufig wird die Schädigung erst durch eine ungenügende Sprachentwicklung, eine Sprachverzögerung oder überhaupt durch das Ausbleiben der Sprache bemerkbar.

Ohne Schwierigkeiten ließe sich bei der Zentrale der »Lebenshilfe« in Marburg aus der Differenz der Aufnahmezahlen vor 1975 und nach 1976 die Anzahl der durch die Pockenimpfung verursachten unerkannten Hirnschäden errechnen. So sehr sich bestimmte Kreise damals auch sträubten, in der BR Deutschland gab es keinen vernünftigen Grund mehr, weiterhin an der gesetzlichen Impfpflicht festzuhalten. Das alte Reichsimpfgesetz aus dem Jahr 1875 wurde aber nicht etwa ersatzlos gestrichen - nein, wegen der vielen Impfschäden wurde zunächst am 31. 1. 1975 offiziell nur die Erstimpfpflicht der Säuglinge aufgehoben. Dann wurde am 18. 5. 1976 ein neues Impfgesetz erlassen. Es hieß: »Gesetz über Pockenschutzimpfung«. Darin heißt es unter §1 (1): »Einer Pockenschutzimpfung haben sich zu unterziehen...«, danach wurden in vier Punkten die Personengruppen aufgezählt, welche sich auch weiterhin impfen lassen mussten.

Es waren:

- a) erfolgreich geimpfte Kinder in dem Kalenderjahr, in dem sie das 12. Lebensjahr vollenden;
- b) Krankenhauspersonal;
- c) Laborpersonal;
- d) vorgesehene Einzelpersonal für die »Pockenalarmpläne«.

In einem am 23. 9. 1977 vom Bundesrat an den Bundestag eingereichten Gesetzentwurf forderte der Bundesrat ein weiteres Impfgesetz, in dem nun auch die Zwölfjährigen sowie das Krankenhauspersonal von der Impfpflicht ausgenommen werden sollten. Für Laborpersonal sowie für bestimmte Einzelpersonen sollte die Impfpflicht weiterhin bestehen bleiben.

Endlich aber machte der Bundestag »Nägel mit Köpfen« und hob am 27. November 1982 im »Gesetz zur Aufhebung des Gesetzes über die Pockenschutzimpfung« alle gesetzlichen Pflichtimpfungen auf. Dieses Gesetz trat am 1. Juli 1983 in Kraft.

Vorsorgeuntersuchungen in Verbindungen mit Kinderimpfungen

Die Behauptung jedoch, es gäbe in Deutschland keine Zwangsimpfungen, ist eine Halbwahrheit. Vor einigen Jahren wurden die von den Krankenkassen bezahlten »Vorsorgeuntersuchungen« aller Kinder eingeführt. Alle Mütter machen davon Gebrauch, weil sie glauben, es geschähe zum Besten ihrer Kinder, und sie glauben, ihren Kindern damit etwas Gutes anzutun.

Was die Mütter nicht wissen: Die Kinderärzte wurden von ihrer Standesorganisation angewiesen, bei jedem Arztbesuch einer Mutter mit ihrem Kind in einer kinderärztlichen Praxis zuerst den Impfpass zu verlangen und sofort zu impfen, wenn eine der »empfohlenen« Impfungen nicht im Impfpass vermerkt wurde. Die »Vorsorgeuntersuchungen« sind nur ein Vorwand, um die Kinder zum Kinderarzt zu bringen, so Dr. Buchwald.



BUCHEMPFEHLUNG:

Dr. Gerhard Buchwald „Impfen – Das Geschäft mit der Angst!“



**Vortragsempfehlung: „Impfen - Sinn oder Unsinn“
von Anita Petek-Dimmer**

>>> <https://www.youtube.com/watch?v=Rlj6SREdgtE>

In diesem Vortrag fasst Anita Petek-Dimmer die über 200-jährige schulmedizinische Geschichte des Impfens zusammen und klärt über Impfstoffherstellung, Inhaltsstoffe, Auswirkungen und Nebenwirkungen auf.

Aus meiner eigenen Erfahrung mit meinen zwei Kindern kann ich nur sagen, dass zu keinem Zeitpunkt eine Aufklärung über mögliche Risiken und Nebenwirkungen bei auch nur einer der vorgesehenen Standard-Impfungen für Kinder stattgefunden hat. Von keinem der verschiedenen Kinderärzte, die wir in letzten zehn Jahren hatten, noch in Bezug auf eine einzige dieser (Mehrfach-)Impfungen.

Nachdem ich nun seit einigen Jahren selbst – bedingt durch die Corona-Krise im Jahr 2020 – grundsätzlich zum Thema Impfen, Impfstoffherstellung und Impfstoffzusätzen (Adjuvanzen) recherchiert habe, finde ich es sehr befremdlich, dass es hierzu keine Aufklärungsgespräche oder Informationsblätter gibt, um sich ein eigenes Bild zu machen oder sogar mögliche Impfschäden oder Impfnebenwirkungen als solche zu erkennen, wie beispielsweise die Entwicklung von Asthma, Atemnot, Allergien, häufige, wiederkehrende Probleme mit den Ohren und ggf. sogar ADS.

Auch sogenannte Kontraindikatoren, die die Impfung – bedingt durch die verschiedenen Impfstoffzusätze – zu einem Risiko für das jeweilige Kind machen würden, wurden nie besprochen oder abgeprüft. Bedeutet dies, man nimmt das jeweilige Risiko eines Impfschadens billigend in Kauf? Um den Großteil der Elternschaft nicht zu „verunsichern“?

Obwohl es immer wieder Kinder gibt, die einen sogenannten Impfschaden erleiden, wird immer noch nicht sachgemäß geprüft und aufgeklärt, um weitere mögliche Impfschäden zu vermeiden, die bereits dokumentiert sind, sofern sie von den Kinderärzten entsprechend als solche gemeldet worden sind.

In der Regel wird gern das Argument genutzt, dass man besorgte Eltern nicht verunsichern möchte und dass solche Schäden sehr selten sind. Nun, verunsichern würde bedeuten, dass Eltern unmündig sind und sich kein eigenes Bild machen könnten, sobald alle Vorteile und mögliche Risiken bekannt sind. Meines Erachtens stehen hier wirtschaftliche Interessen im Vordergrund, so dass eine umfassende Aufklärung nicht gewünscht und somit auch nicht durchgeführt wird.

Was die Seltenheit anbelangt: ich habe bisher 2 Mütter kennengelernt, deren (zuvor gesunde) Kinder durch die Impfung nun für den Rest ihres Lebens geistig und körperlich beeinträchtigt sind. Was das für das Kind und für das Familienleben bedeutet, kann man sich wohl nur im Ansatz vorstellen.

Von einem impfkritischen Arzt habe ich die Empfehlung erhalten, alle Impftermine und weitere, folgende Arztbesuche zu dokumentieren mit den jeweiligen Symptomen, um einen möglichen Zusammenhang überhaupt zu erkennen. Da ich diesen sinnvoll fand, teile ich ihn hier mit Dir.

Bedenkliche Inhaltsstoffe von Impfungen: Thiomersal

Thiomersal ist das Natriumsalz einer organischen Quecksilberverbindung und wird als Konservierungsstoff in kosmetischen und pharmazeutischen Produkten verwendet, um diese vor mikrobiellem Verderb zu schützen. Es ist bereits in sehr niedrigen Konzentrationen wirksam.¹⁸

Laut Wikipedia wird oder wurde Thiomersal unter anderem verwendet in¹⁹:

- Kosmetika; zur Konservierung von Mitteln zur Anwendung am Auge,
- in Tätowiertinte, allerdings in der EU nicht mehr zugelassen,
- in Medizinprodukten, zum Beispiel in Reinigungs- und Aufbewahrungslösungen für Kontaktlinsen,
- in Arzneimitteln, zum Beispiel in Augen-, Nasen- und Ohrentropfen,
- in Injektionsarzneimitteln: bei Durchstechfläschchen, aus denen mehrere Impfdosen entnommen werden, da hier eine Konservierung gesetzlich vorgeschrieben ist. Daher wird vor allem für präpandemische und pandemische Impfstoffe, wie beispielsweise Influenza-Impfstoffe und Schweinegrippe-Impfstoffe) manchmal Thiomersal verwendet.

Mit Stand 2020 sind alle in Deutschland zugelassenen Impfstoffe – mit Ausnahme der genannten, pandemischen Impfstoffe in Mehrdosenbehältnissen – damit thiomersalfrei. In Tierimpfstoffen wird Thiomersal weiterhin eingesetzt.

Des Weiteren wird auf Wikipedia noch angemerkt: Als Wirkstoff für desinfizierende Spüllösungen (in Konzentrationen von etwa 0,1 %) spielt Thiomersal aufgrund seiner Giftigkeit in höheren Dosen und seiner Umweltschädlichkeit keine Rolle mehr²⁰.

Es gibt einige Inhaltsstoffe, deren nähere Betrachtung und Auswirkung auf den menschlichen Organismus wichtig und lohnend wäre, unter anderem zum Beispiel Aluminium und Quecksilber. Für diese Ausgabe sei der Fokus auf den Inhaltsstoff Thiomersal gelegt, um generell einmal für dieses Thema zu sensibilisieren. Eine der bekanntesten Vertreter ist Robert F. Kennedy Jr., der regelmäßig zu diesem Thema spricht.

Tödliche Immunität Ein Beitrag von Robert F. Kennedy Jr.: Dieser Artikel erschien im Jahr 2005 Rolling-Stone-Magazin und wurde am 16. Juni 2005 online unter dem Titel „*Deadly Immunity*“ über Salon.com veröffentlicht (wurde allerdings einige Zeit später wieder aus dem Netz genommen). Übersetzt wurde dieser Artikel von Torsten Engelbrecht und ist im Buch: „*Virus-Wahn*“ von Torsten Engelbrecht, Dr. med. Claus Köhnlein, Samantha Bailey, Stefano Scoglio erschienen im Jahr 2020 in 9. Auflage:

„Als eine Studie ergab, dass Quecksilber in Impfstoffen bei Tausenden von Kindern Autismus ausgelöst haben könnte, machte sich die US-Regierung eiligst daran, die Daten zu unterdrücken - und Eltern davon abzuhalten, Pharmakonzerne zu verklagen.“

18 <https://de.wikipedia.org/wiki/Thiomersal> [abgerufen am 19.8.2023 um 18:36 Uhr]

19 <https://de.wikipedia.org/wiki/Thiomersal> [abgerufen am 19.8.2023 um 18:36 Uhr]

20 https://de.wikipedia.org/wiki/Thiomersal#Verwendung_in_Arzneimitteln [abgerufen am 19.8.2023 um 18:36 Uhr]

Im Juni 2000 kam eine Gruppe von führenden Wissenschaftlern der Regierung und Gesundheitsbeamten zu einem Meeting zusammen, und zwar im entlegenen Simpsonwood Conference Center in Norcross im US-Bundesstaat Georgia.

Das Treffen, einberufen von der US-Seuchenbehörde CDC, fand an diesem Rückzugsort der Methodisten statt, und man nistete sich inmitten einer dicht-bewaldeten Landschaft in der Nähe des Chattahoochee-Flusses ein, um absolute Geheimhaltung zu gewährleisten.

Die CDC hatte keinerlei Anstrengungen unternommen, diese Zusammenkunft publik zu machen. Es wurden lediglich private Einladungen an die 52 Teilnehmer verschickt. Darunter waren hochrangige Beamte der CDC und der Medikamentenzulassungsbehörde FDA (Food and Drug Administration), die Top-Impfspezialisten der Weltgesundheitsorganisation WHO in Genf genau wie Repräsentanten aller großen pharmazeutischen Impfstoffhersteller, zum Beispiel GlaxoSmithKline, Merck, Wyeth und Aventis Pasteur.

Wie die CDC-Beamten die Teilnehmer wiederholt ermahnten, waren alle diskutierten wissenschaftlichen Daten streng vertraulich zu behandeln und unter Verschluss zu halten. Es wurden keine Fotokopien gemacht, und niemand nahm irgendwelche Papiere mit, als das Treffen zu Ende war.

Die staatlichen Beamten und Vertreter der Industrie waren zusammengekommen, um eine besorgniserregende neue Studie zu diskutieren, die alarmierende Fragen aufwarf in Bezug auf die Sicherheit einer ganzen Masse von gängigen Impfstoffen für Kinder (inklusive Säuglinge).

Nach Angaben des CDC-Epidemiologen Tom Verstraeten, der die umfangreiche Datenbasis der Seuchenbehörde mit den medizinischen Aufzeichnungen von 100000 Kindern analysiert hatte, war offenbar ein quecksilberhaltiger Konservierungsstoff in den Impfstoffen - Thiomersal - für den dramatischen Anstieg der Autismus-Fälle und zahlreicher anderer neurologischer Störungen bei Kindern verantwortlich. [...] Dabei erwähnte Verstraeten auch eine niederschmetternde Anzahl früherer Studien, die ebenfalls eine Verbindung zwischen Thiomersal und Fehlfunktionen wie Sprechstörungen, Aufmerksamkeitsdefizite, Hyperaktivität oder Autismus anzeigten.

Seit 1991, nachdem die CDC und die FDA empfohlen hatten, dass drei zusätzliche mit dem Schwermetallhaltigen Konservierungsstoff versetzte Impfstoffe an extrem junge Kinder (in einem Fall war der Säugling gerade einmal einige Stunden jung) verabreicht werden sollten, hat sich die Zahl der Autismus-Fälle Schätzungen zufolge verfünffach: von einem Fall von 2500 Kindern auf einen Fall unter 166 Kindern.

Diese Fakten sind selbst für Wissenschaftler und Ärzte, die ständig mit dem Thema Leben und Tod konfrontiert sind, beängstigend. [...] Doch anstatt sofort Maßnahmen einzuleiten, um die Öffentlichkeit zu warnen und die Verbreitung Thiomersal-haltiger Impfstoffe zu stoppen, verbrachten die im Simpsonwood Konferenzzentrum versammelten Beamten und Manager die meiste Zeit der nächsten zwei Tage damit zu diskutieren, wie man das Datenmaterial mit der verheerenden Botschaft vertuschen könnte. Wie aus Manuskripten hervorgeht, zu denen man sich im Zusammenhang mit dem in Amerika weitreichenden Recht auf Informationsherausgabe (Freedom of Information Act) Zugang verschaffte, waren viele, die an der Konferenz teilnahmen, besorgt, dass eine Bekanntmachung der Enthüllungen über Thiomersal die Profite der Impfstoff-Hersteller negativ beeinträchtigen könnte.

»Vom Standpunkt aus, dass wir uns in einem Prozess verteidigen müssten, befinden wir uns in einer schlechten Position«, sagte Robert Brent, Kinderarzt am Alfred I. duPont Hospital for Children in Delaware. Während sich Bob Chen, Leiter der Abteilung Impfstoffsicherheit bei der CDC, erleichtert zeigte: »Wenn man bedenkt, wie sensibel diese Informationen sind, so haben wir es geschafft zu verhindern, dass diese Infos in - sagen wir - weniger verantwortungsvolle Hände geraten sind.« Und John Clements, Impfexperte bei der WHO, erklärte, dass die Studie »erst gar nicht hätte durchgeführt werden sollen«. Zugleich warnte er davor, dass die Untersuchung »von anderen verwendet werden könnte in einer Weise, die außerhalb unserer Kontrolle liegt«.

Tatsächlich hat die Regierung oft genug bewiesen, dass sie es sehr viel besser versteht, Schaden zu begrenzen, als die Gesundheit von Kindern zu schützen. Und so bezahlte die CDC das Institute of Medicine, um eine neue Studie durchzuführen, mit der die schwarze Weste von Thiomersal weißgewaschen werden sollte. Dazu wurden Forscher angeheuert, die den chemischen Zusammenhang zum Autismus aus der Welt schaffen sollten. Verstraetens Studienergebnisse wurden zurückgehalten, obwohl sie bereits so zurechtgestutzt worden waren, dass sie hätten veröffentlicht werden können. Dabei erzählte man anderen Wissenschaftlern, dass Verstraetens Originaldaten »verloren gegangen« und nicht replizierbar (neu produzierbar) seien.

Und um den Freedom of Information Act auszuhebeln, wurde die gigantische Datenbank mit Impfinformationen auf ein privates Unternehmen übertragen und erklärt, dass Wissenschaftler zu dieser Datenbank keinen Zugang hätten. Als Verstraeten seine Studie im Jahre 2003 schließlich veröffentlichte, arbeitete er mittlerweile für GlaxoSmithKline. Und aus seiner Arbeit hatte er die Verbindung von Thiomersal und Autismus entfernt.

Die Impfstoffhersteller hatten bereits begonnen, Thiomersal aus den Injektionen für Kinder zu entfernen - doch bis zum Jahre 2004 verschachtelten sie ihre Impfstoffe auf Quecksilber-Basis. Die CDC und die FDA unterstützten sie dabei, indem sie die schädlichen Impfstoffe aufkauften, um sie dann in Entwicklungsländer zu exportieren. Zugleich erlaubte man den Pharmafirmen weiterhin, Thiomersal einigen Impfstoffen zuzusetzen - darunter verschiedene Grippeimpfstoffe für Kinder genau wie Mittel gegen Tetanus, die 11-Jährigen verabreicht werden.

Darüber hinaus bekommen die Pharmaunternehmen Hilfe von einflussreichen Anwälten aus Washington. Der Führer der Mehrheit im Senat, Bill Frist, der bereits 873.000 \$ (bis 2005) an Zuwendungen von der pharmazeutischen Industrie erhalten hat, setzte alles daran, die Impfstoffhersteller in 4200 Klagen, die von Eltern mit geschädigten Kindern angestrengt worden waren, von der Haftung auszunehmen. In fünf separaten Fällen hatte Frist versucht, alle staatlichen Impfstoff-bezogenen Dokumente zu verschließen - inklusive die Simpsonwood-Protokolle - und so den Pharmariesen Eli Lilly, den Entwickler von Thiomersal, vor einer Vorladung zu schützen.

Im Jahre 2002, ein Tag nachdem Bill Frist klammheimlich eine Zusatzklausel - den so genannten »Eli Lilly Protection Act« - in einer Gesetzesvorlage untergebracht hatte, steuerte der Pharmariese 10.000 \$ zu Frists Kampagne bei und kaufte zudem 5.000 Exemplare von Frists Buch über Bioterrorismus. Der Kongress widerrief den Einschub von Frist im Jahre 2003 - doch Anfang 2005 schob Frist eine andere Klausel in eine Anti-Terror-Gesetzesvorlage, der zufolge es Kindern, die unter Impfstoffbedingten Gehirnschäden leiden, nicht mehr möglich war,

Schadenersatz einzuklagen. »Derartige Klagen können weitreichende Folgen für die Impfstoffhersteller haben«, so Dean Rosen, Gesundheitspolitiker und Berater von Frist. »Dabei könnte es dazu kommen, dass die Firmen ihr Geschäft aufgeben müssen. Dies schränkt unsere Fähigkeit ein, auf biologische Attacken von Terroristen adäquat reagieren zu können.«

Sogar viele Konservative sind schockiert über die Anstrengungen der Regierung, die Gefahren von Thiomersal unter den Teppich zu kehren. Dan Burton, ein Republikaner aus Indiana, leitet eine drei Jahre währende Untersuchung zu Thiomersal ein, nachdem bei seinem Enkel Autismus diagnostiziert worden war. »Thiomersal, benutzt als Konservierungsstoff in Impfstoffen, hat eine direkte Verbindung zur Autismus-Epidemie«, so das Fazit des Abschlussberichts seines Komitees (des House Government Reform Committee). »Aller Wahrscheinlichkeit nach hätte die Epidemie verhindert oder zumindest stark eingedämmt werden können, wenn die FDA nicht geschlafen hätte. Immerhin gab es keine hinreichenden Daten, die Thiomersal - ein bekanntes Nervengift - als unbedenklich ausgewiesen haben.«

Die FDA und andere Organisationen zur Kontrolle der öffentlichen Gesundheit hatten es versäumt, die richtigen und notwendigen Maßnahmen durchzuführen, wie das Komitee hinzufügt, und zwar »weil man sich in den Institutionen gesetzeswidrig verhielt, um sich selbst zu schützen« und »weil man in unrechtmäßiger Weise die Hand über die Pharmaindustrie hielt«.

Die Geschichte, wie Gesundheitsbeamte der Regierung mit Big Pharma zusammenspielen, damit die Risiken von Thiomersal der Öffentlichkeit nicht bekannt werden, ist eine gruselige Fallstudie von Arroganz, Machtmissbrauch und Geldgier auf institutioneller Ebene. Ich wurde in die Kontroverse nur widerwillig hineingezogen. Als Anwalt und Umweltschützer, der sich Jahre mit dem Thema »Giftigkeit von Quecksilber« beschäftigt hat, habe ich oft Mütter von autistischen Kindern getroffen, die absolut davon überzeugt waren, dass ihre Kinder durch Impfstoffe geschädigt worden waren. Ehrlich gesagt war ich skeptisch. Ich bezweifelte, dass Autismus auf eine einzelne Ursache zurückgeführt werden kann.

Erst als ich das Simpsonwood-Protokoll zu lesen bekam und nachdem ich die Arbeiten von führenden Wissenschaftlern gelesen und mit vielen hervorragenden Autoritäten in Sachen Quecksilber gesprochen hatte, gelangte ich zu der Überzeugung, dass an der Verbindung zwischen Thiomersal und der Epidemie neurologischer Komplikationen bei Kindern etwas dran sein muss.

Fünf meiner eigenen Kinder sind Mitglieder der Thiomersal-Generation - also derjenigen, die zwischen 1989 und 2003 geboren wurden. Diese bekamen schwere Dosen von Quecksilber auf dem Wege der Impfungen. »Die Grundschulen sind voll mit Kindern, bei denen neurologische oder Immunsystem-Schäden zu beobachten sind«, erzählt Patti White, eine Schulkrankenschwester, dem House Government Reform Committee 1999. »Impfstoffe, so wird behauptet, machen uns gesünder; doch in den 25 Jahren, in denen ich als Schwester arbeite, habe ich noch nie so viele geschädigte und kranke Kinder gesehen. Etwas sehr, sehr Falsches passiert hier mit unseren Kindern.

«Mehr als 500.000 Kinder leiden derzeit unter Autismus, und Kinderärzte diagnostizieren jedes Jahr mehr als 40.000 neue Fälle. Die Krankheit war unbekannt bis zum Jahr 1943, als sie dann bei 11 Kindern diagnostiziert wurde, die wenige Monaten nach dem Zeitpunkt geboren wurden, als man 1931 Thiomersal zum ersten Mal Impfstoffen für Babys zusetzte.

Einige Skeptiker bezweifeln, dass der Anstieg der Autismus-Fallzahlen durch Impfstoffe, die Thiomersal enthalten, verursacht worden ist. Sie argumentieren, dass der Anstieg auf verbesserte Diagnosemöglichkeiten zurückzuführen sei. Doch diese Theorie ist im besten Falle fragwürdig, wenn man bedenkt, dass die meisten der neuen Autismus-Fälle in einer einzigen Generation von Kindern aufgetreten sind. »Wenn die Epidemie wirklich ein Artefakt ist einer schlechten Diagnose«, spottet Boyd Haley, einer der weltweit führenden Autoritäten in Sachen Quecksilber-Toxizität, »wo sind denn all die 20-jährigen Autisten?«

Andere Wissenschaftler machen darauf aufmerksam, dass Amerikaner einer größeren kumulativen »Ladung« an Quecksilber ausgesetzt sind als jemals zuvor: bedingt durch kontaminierte Fische bis hin zu Zahnfüllungen. Sie meinen daher, Thiomersal in Impfstoffen sei nur ein Teil einer viel größeren Gesamt-problematik. Diese Befürchtung verdient sicher sehr viel größere Aufmerksamkeit, als sie tatsächlich erhalten hat - doch dabei wird übersehen, dass die Quecksilberkonzentrationen in den Impfstoffen die von anderen Quellen in den Schatten stellen.

Besonders bemerkenswert ist auch, über wie lange Zeiträume viele der führenden Forscher die Beweislage gegen Thiomersal schlicht ignoriert und verschleiert haben. Ganz von Anfang an war die Beweislage gegen Thiomersal geradezu erdrückend. Das Konservierungsmittel, das dazu benutzt wird, um das Wachstum von Pilzen und Bakterien in Impfstoffen zu hemmen, enthält Ethylquecksilber, ein Stoff mit nervenschädigendem Potenzial. Lkw-Ladungen von Studien haben gezeigt, dass Quecksilber dazu neigt, sich in den Gehirnen von Primaten und anderen Tieren anzusammeln, nachdem die Tiere geimpft worden waren - und dass die Gehirne von Menschenkindern besonders empfänglich sind. 1977 fanden russische Forscher heraus, dass Erwachsene, die viel niedrigeren Konzentrationen von Ethylquecksilber ausgesetzt waren als in amerikanische Kindern geimpft wird, noch Jahre später an Gehirnschäden litten.

Russland verbot bereits in den 80ern, Thiomersal Impfstoffen für Kinder zuzufügen, und Österreich, Japan, Großbritannien und all die skandinavischen Länder sind dem Beispiel gefolgt.

»Man könnte nicht einmal eine Studie konstruieren, aus der hervorgeht, dass Thiomersal sicher ist«, sagt Haley, der das Chemie-Department an der University of Kentucky leitet. »Dieser Stoff ist verflucht noch mal einfach zu giftig. Sobald du Thiomersal in ein Tier injizierst, wird das Gehirn krank. Wenn man dies weiß, so wäre es absolut verwunderlich, wenn es jemand vermocht, Thiomersal in ein Kind zu injizieren, ohne dass das Kind Schaden erleidet.«

Interne Dokumente bringen ans Licht, dass der Pharmakonzern Eli Lilly, der Thiomersal zuerst entwickelte, von Beginn an wusste, dass sein Produkt Schäden verursachen und sogar tödlich wirken kann - sowohl bei Tieren als auch bei Menschen. 1930 testete die Firma Thiomersal, indem man es 22 Patienten, die unter Meningitis (Hirnhautentzündung) litten, injizierte. Alle Kranken verstarben innerhalb weniger Wochen - was Eli Lilly nicht daran hinderte, in seiner Studie zu berichten, dass Thiomersal sicher sei.

1935 warnten Forscher von Pittman-Moore, einem anderen Impfstoffhersteller, die Kollegen von Eli Lilly, dass deren Behauptung, Thiomersal sei sicher, »nicht mit unseren Tests übereinstimmt«. Die Hälfte der Hunde, in die bei Pittman-Moore Thiomersal-haltiger Impfstoff injiziert worden war, wurde krank. Dies veranlasste die führenden Wissenschaftler dazu zu konstatieren, dass der Konservierungsstoff »nicht geeignet ist als Serum für Hunde«.

In den darauf folgenden Jahrzehnten türmten sich die Beweise gegen Thiomersal berg hoch auf. Im Zweiten Weltkrieg, als das US-Verteidigungsministerium den Konservierungsstoff Impfstoffen für Soldaten zusetzte, musste El Lilly das Label mit dem Vermerk »Gift« versehen.

1967 berichtet eine im Fachmagazin Applied Microbiology abgedruckte Studie, dass die Versuchsmäuse starben, wenn ihnen Thiomersal-haltige Impfsereen gespritzt worden waren. Vier Jahre später ergaben Eli Lillys eigene Experimente, dass Thiomersal »giftig war für Zellgewebe«, und zwar in Konzentrationen von gerade einmal ein Teil pro Mil-ion (one part per million, one ppm) - also hundert mal niedriger als die Konzentrationen, die für Impfstoffe üblich sind. Dessen ungeachtet propagierte der Pharmariese den Stoff weiter als »nicht giftig« und setzte ihn zudem noch Desinfektionsmitteln zu. 1977 starben zehn Babys in einem Krankenhaus in Toronto, nachdem ihre Nabelschnur mit einem Antiseptikum betupft worden war, das Thiomersal enthielt.

1982 schlug die FDA vor, rezeptfrei erhältliche Produkte, die Thiomersal enthielten, zu verbieten. Und 1991 zog es die Medikamentenzulassungsbehörde in Betracht, Thiomersal aus Impfstoffen für Tiere zu verbannen. Doch tragischerweise empfahl die CDC im selben Jahr, dass Kinder mit einer ganzen Reihe von mit Quecksilber versetzten Präparaten geimpft werden sollten. Neugeborene sollten gegen Hepatitis B geimpft werden, und zwar innerhalb von 24 Stunden nach der Geburt; und zwei Monate alte Babys sollten immunisiert werden gegen Haemophilus influenza b sowie Diphtherie-Tetanus-Keuchhusten.

Die Pharmafirmen wussten, dass die Impfstoffe eine Gefahr darstellten. Im selben Jahr, in dem die CDC die neuen Impfstoffe genehmigte, warnte Maurice Hilleman, einer der Väter von Mercks Impfstoffprogrammen, das Unternehmen, dass sechs Monate junge Kinder, denen man die Impfstoffe injizierte, der großen Gefahr ausgesetzt wären, durch das Quecksilber Schaden davonzutragen. Für Merck und die anderen Pharmafirmen gab es jedoch ein Hindernis: Geld.

So ermöglicht Thiomersal der pharmazeutischen Industrie, die Impfstoffe in Ampullen zu verabreichen, die mehrere Dosen enthalten. Und die Produktion der größeren Ampullen kostet nur halb so viel wie die der kleineren Fläschchen (single-dose vials). Aufgrund dieser Kosten erwägungen ignorierte Merck die Warnungen von Hilleman, während Regierungsbeamte weiterhin alles daran setzten, Thiomersal-haltige Impfstoffe für Kinder einzuführen.

Vor 1989 erhielten amerikanische Kinder im Vorschulalter nur drei Impfungen - gegen Polio, Diphtherie-Tetanus-Keuchhusten und Masern-Mumps-Röteln. Eine Dekade später, dank Empfehlungen von staatlicher Seite, erhielten Kinder insgesamt 22 Immunisierungen (bevor sie in die erste Klasse kamen).

Während die Zahl der Impfungen anstieg, explodierte die Zahl der Autismus-Fälle bei Kindern. In den 90er Jahren erhielten 40 Millionen Kinder Thiomersal-haltige Impfstoffe, sprich in sie drang eine noch nie dagewesene Menge an Quecksilber ein, und zwar in einem Lebensabschnitt, der entscheidend ist für die Gehirnentwicklung. Im Alter von zwei Monaten, wenn sich das Gehirn der Kinder noch in einem entscheidenden Entwicklungsstadium befindet, erhielten Kinder routinemäßig drei Injektionen, die insgesamt 62,5 Mikrogramm Ethylquecksilber enthielten - und damit eine Menge von diesem Schwermetall, die 99 mal höher war als das, was die US-Umweltbehörde (Environmental Protection Agency, EPA) als Grenzwert setzt für die tägliche Aufnahme dieses die Nerven schädigenden Schwermetalls.

Obwohl die Impfstoff-Industrie immer wieder behauptet, Thiomersal stelle kaum eine Gefahr dar, weil es, wie es heißt, schnell zerfallen würde und der Körper es wieder ausscheide, weisen verschiedene Studien - darunter eine, die die US-Gesundheitsbehörde NIH (National Institutes of Health) im April 2005 veröffentlichte - darauf hin, dass Ethylquecksilber sogar noch toxischer ist, was die Gehirnentwicklung anbetrifft, und noch länger im Gehirn verweilt als Methylquecksilber.

Viele im Beraterkomitee der CDC, die die Einführung der zusätzlichen Impfstoffe unterstützt haben, haben engste Verbindungen zur Pharmaindustrie. Sam Katz, der Leiter des Komitees, war bezahlter Berater der meisten großen Impfstoffhersteller und gehörte dem Team an, das einen Masernimpfstoff der Pharmafirma Merck entwickelte, der 1963 lizenziert wurde. Neal Halsey, ein anderes Komitee-Mitglied, arbeitete als Wissenschaftler für Impfstoffhersteller und bekam für seine Arbeiten zum Hepatitis-B-Impfstoff Honorare von Abbott Laboratories.

In der Tat sind derartige Interessenkonflikte in dem engen Zirkel von Forschern, die mit Impfstoffen arbeiten, gang und gäbe. Der Republikaner Burton sagt, dass die CDC »Wissenschaftlern mit eklatanten Interessenkonflikten routinemäßig erlaubt, in Komitees, die Empfehlungen für neue Impfstoffe aussprechen, als Berater zu fungieren«, obwohl sie »Interessen haben, was die Produkte und auch was die Firmen, die sie eigentlich in unabhängiger Weise beaufsichtigen sollen, angeht«.

Paul Offit, einer der Top-Impfstoff-Berater bei der CDC, bestätigte mir, dass er »Geld machen würde«, wenn sein Votum dazu führt, dass das Produkt eine Marktzulassung bekommt. Doch er wies meinen Hinweis zurück, dass die Urteilskraft eines Wissenschaftlers der CDC durch direkte finanzielle Verwicklungen entscheidend beeinträchtigt wird. »Für mich entsteht dadurch kein Konflikt«, wie Offit insistierte. »Als ich am Tisch saß, war mein einziges Ansinnen, Empfehlungen zu geben, die dafür sorgen, dass die Kinder unseres Landes das Bestmögliche erhalten. Es ist beleidigend zu sagen, dass Ärzte und Gesundheitsbeamte im Griff der Industrie seien und dadurch Entscheidungen treffen würden, die unseren Kindern nicht zugutekämen. So läuft das einfach nicht ab.«

Andere Impfwissenschaftler und Regulierer gaben mir ähnliche Zusicherungen. Wie Offit sehen sie sich selbst als erleuchtete Beschützer der Gesundheit von Kindern. Sie sind stolz auf ihre »Partnerschaft« mit der Pharmaindustrie und meinen, sie seien immun gegenüber der Verlockung, persönlichen Profit aus den Verbindungen zu schlagen. Zugleich seien sie umlagert von irrationalen Aktivisten, deren Anti-Impfkampagnen nur die Gesundheit der Kinder gefährdeten. »Wissenschaft«, sagt Offit, »sollte am besten den Wissenschaftlern überlassen sein.«

Einige Regierungsbeamte zeigten sich unterdessen alarmiert von den offensichtlichen Interessenkonflikten. FDA-Mitarbeiter Paul Patriarca zum Beispiel kritisierte die CDC-Verantwortlichen 1999 scharf, weil diese es versäumt hätten, die durch die Impfstoffe bedingten Gefahren für die Babys zu prüfen. »Ich bin nicht sicher, ob es leicht sein wird, den Eindruck zu zunichte zu machen, dass die FDA, die CDC und die für Impfsachen zuständigen Politiker in Sachen Thiomersal schlicht geschlafen haben«, wie Patriarca schrieb. Die engen Verbindungen zwischen den regulierenden Beamten und der pharmazeutischen Industrie machten es auch, wie Patriarca hinzufügt, »notwendig zu fragen, wie es um die Unabhängigkeit etlicher Beratergremien für den Themenkomplex »Thiomersal in Impfstoffen für Kinder« bestellt ist.«

Wenn staatliche Regulierer und Wissenschaftler über Jahre hinweg nicht in der Lage waren, das potenzielle Risiko von Thiomersal zu erfassen, so kann nach dem Geheimtreffen in Simpsonwood niemand behaupten, er hätte nichts gewusst. Und anstatt mehr Studien in Auftrag zu geben, um die Verbindung von Thiomersal zu Autismus und anderen Formen von Gehirnschäden noch härter zu kriegen, hat die CDC Politik über Wissenschaft gestellt.

Die Seuchenbehörde (CDC) schirmte ihre Datenbank mit den Informationen über Impfstoffe für Kinder ab - eine Datenbank, deren Aufbau weitgehend mit Steuergeldern bezahlt wurde - indem sie sie auf eine private Einrichtung, America's Health Insurance Plans, übertrug. So stellte man sicher, dass die Datenbank nicht für Recherchen benutzt werden konnte. Zudem wies die CDC das Institute of Medicine (IOM), eine Beraterorganisation der National Academy of Sciences (das höchste Wissenschaftsgremium der USA), an, eine Studie zu produzieren, die den Zusammenhang von Thiomersal und Gehirnschäden klären sollte.

Die CDC »wollte, dass wir erklären, dass der Gebrauch von Thiomersal problemlos sei«, erzählte Marie McCormick, die dem Immunization Safety Review Committee des IOM vorstand, ihren Forscherkollegen im Januar 2001, als das Beraterteam das erste Mal zusammenkam. Gemäß eines Protokolls des Meetings sagte Kathleen Stratton, eine führende Mitarbeiterin des Komitees, voraus, dass das IOM schlussfolgern wird, dass die Beweislage für eine Verbindung zwischen Thiomersal und Autismus »nicht adäquat war, um einen Ursachenzusammenhang herzustellen oder zu verneinen«. Dies, sagte sie, sei das Ergebnis, das »Walt wollte« - womit sie Bezug nahm auf einen gewissen Walter Orenstein, den Direktor des National Immunization Program der CDC.

Im Mai 2004 veröffentlichte das IOM schließlich seinen Abschlussbericht. Das Fazit: Es gibt keine belegbare Verbindung zwischen Autismus und dem in Impfstoffen enthaltenen Thiomersal. Anstatt die Unmenge an Literatur, in der die Giftigkeit von Thiomersal beschrieben wird, zu analysieren, nahm der IOM-Report ausschließlich Bezug auf desaströs fehlerhafte epidemiologische Studien, in denen die Situation in Europa untersucht wird, wo Kinder weit niedrigere Dosen an Thiomersal injiziert bekommen als in Amerika.

Darüber hinaus zitierte der Report die neue Version der Verstraeten-Arbeit (veröffentlicht im Journal Pediatrics), die ja extra bearbeitet wurde, um die Verbindung Thiomersal und Autismus klein zu reden. In den neuen Studien war von Kindern die Rede, die einfach zu jung waren, als dass man bei ihnen hätte Autismus diagnostizieren können; zugleich wurden Kinder außer Acht gelassen, die Anzeichen von Autismus zeigten. Das IOM erklärte den Fall für abgeschlossen und - was für eine wissenschaftliche Institution eine höchst bedenkliche Position ist - empfahl, in diesem Kontext keine weiteren Untersuchungen mehr zu machen.

Der Report mag der CDC genügt haben, doch er überzeugte niemanden. David Weldon, Republikaner und Arzt aus Florida und Mitglied im House Government Reform Committee, attackierte das IOM. Dieses hätte auf eine Handvoll »extrem fehlerhafter« Untersuchungen mit »miesem Studiendesign« vertraut und zugleich versäumt, »alle relevanten wissenschaftlichen und medizinischen Forschungsarbeiten« in die Urteilsfindung einzubeziehen. Die CDC-Beamten sind nicht an einer ehrlichen Suche nach der Wahrheit interessiert. Denn, wie Weldon mir sagte, »die CDC wäre gezwungen zuzugeben, dass durch ihre Politik Tausende Kinder in irreparabler Weise geschädigt worden sind, wenn als erwiesen angesehen würde, dass zwischen der Verwendung von Thiomersal und Autismus eine Verbindung besteht. Wer hatte es schon

gerne, dass jemand so etwas über einen sagt?«

Doch der Kongress, Eltern und einige Mitglieder des IOM-Komitees machten Druck, was dazu führte dass das IOM - wenn auch widerwillig - ein zweites Panel einberief, das den Bedenken der Kritiker Rechnung tragen sollte. In diesem Kontext wurde auch die CDC dazu gedrängt, seine Impf-Datenbank für die Öffentlichkeit zugänglich zu machen.

Doch bis dato haben sich offenbar nur zwei Wissenschaftler tatsächlich Zugang zu dieser Datenbank verschaffen können. Mark Geier, Präsident des Genetics Center of America, und sein Sohn David hatten ein Jahr darum gekämpft, von der CDC die medizinischen Aufzeichnungen zu erhalten.

Seit August 2002, als Mitglieder des US-Kongresses die Behörde dazu drängten, die Daten zugänglich zu machen, haben die Geiers mehr als eine Handvoll Studien durchgeführt, die klar und deutlich zeigen, dass Thiomersal bei Kindern neurologische Schäden verursacht.

Eine Untersuchung, in der die kumulativen Quecksilber-Dosen verglichen wurden von Kindern, die zwischen 1981 und 1985 geboren wurden, und Kindern, die zwischen 1990 und 1996 auf die Welt kamen, fand »eine äußerst signifikante Verbindung« zwischen Autismus und Impfungen.

Eine andere Studie ergab, dass es bei Kindern, die höhere Mengen an Thiomersal geimpft bekamen, fast dreimal so wahrscheinlich war, dass bei ihnen Autismus diagnostiziert wurde; zugleich kam heraus, dass es bei diesen Kindern mehr als dreimal so wahrscheinlich war, dass sie unter Sprechproblemen und geistiger Zurückgebliebenheit litten. Und eine weitere Studie zeigt, dass die Autismus-Raten zurückgehen und dabei dem Umstand, dass Thiomersal aus den meisten Impfstoffen eliminiert wurde, folgt.

Während die staatlichen Stellen bemüht waren, Wissenschaftler davon abzuhalten, die Impfstoffe zu analysieren, interessierten sich verschiedene Experten genau für den Aspekt des Autismus. Dan Olmsted etwa, Reporter von United Press International (UPI), unternahm im April 2005 eigene Anstrengungen und suchte nach Kindern, denen keine Thiomersal-haltigen Impfstoffe gespritzt worden waren (solche »Probanden« benutzen Wissenschaftler in ihren Experimenten normalerweise als sogenannte Kontrollen oder Kontrollgruppen, um Wirkungsvergleiche mit dem verabreichten Originalpräparat - in diesem Fall ein schwermetallhaltiger Impfstoff - machen zu können). Dabei stieß Olmsted auf die Amischen (Amish people, eine streng gläubige Religionsgemeinschaft, die etwa den technischen Fortschritt strikt ablehnt) im Lancaster County in Pennsylvania, die es ablehnen, ihre Kinder impfen zu lassen.

Gemessen an der Autismus-Rate in den USA, kalkulierte Olmsted, hätte es unter den Amish people 130 Fälle von Autismus geben müssen. Doch er machte nur vier Fälle ausfindig. Der eine der vier Betroffenen war hohen Mengen an Quecksilber, das von einem Kraftwerk stammte, ausgesetzt gewesen. Die anderen drei Kinder - darunter auch eines, das von außerhalb der Amish-Gemeinde adoptiert worden war - hatten Impfungen erhalten.

Auch auf staatlicher Ebene haben viele Beamte Tiefenrecherchen zu Thiomersal angestellt. Während das IOM damit beschäftigt war, die Risiken des schwermetallhaltigen Konservierungsstoffes herunterzuspielen, durchkämmte die Legislative in Iowa sehr sorgfältig alle zur Verfügung stehenden wissenschaftlichen und biologischen Daten. »Nachdem wir die Mate-

rialien drei Jahre lang durchgesehen hatten, kam ich zu der Überzeugung, dass es genügend glaubhafte Studien gab, um zu zeigen, dass es zwischen Quecksilber und dem vermehrten Auftreten von Autismus einen Zusammenhang gibt«, sagte Ken Veenstra, ein republikanischer Senator, der die Untersuchung beaufsichtigte. »Allein die Tatsache, dass der 700-prozentige Anstieg von Autismus-Fällen in Iowa in den 90er Jahren einsetzte - gleich nachdem immer mehr Impfstoffe an Kinder verabreicht worden waren - ist für sich ein solider Beweis.«

Im Jahr 2004 verbot Iowa als erster US-Bundesstaat die Verwendung von Quecksilber in Impfstoffen, Kalifornien zog daraufhin nach. Und bis Mitte 2006 waren weitere fünf Bundesstaaten diesem Beispiel gefolgt: Delaware, Illinois, Missouri, New York und Washington.

Doch anstatt dem nachzueifern, erlaubt es die FDA den Herstellern auch weiterhin, Thiomersal einer ganzen Reihe von rezeptfreien (over-the-counter) Medikationen genau wie Steroiden und injizierbarem Kollagen (für die plastische Chirurgie) zuzusetzen. Und noch alarmierender ist, dass die Regierung weiterhin mit Thiomersal versetzte Impfstoffe in die Entwicklungsländer exportiert - und in einigen der Länder explodiert nun die Autismus-Rate.

In China, wo die Krankheit so gut wie unbekannt gewesen war, bevor der US-Hersteller es 1999 einführte, wird nun von rund zwei Millionen Autisten berichtet. Obwohl es schwierig ist, wirklich harte Zahlen zu bekommen, so scheinen auch in Indien, Argentinien, Nicaragua und anderen Entwicklungsländern, wo nun Thiomersal-haltige Impfstoffe Verwendung finden, autistische Störungen zuzunehmen.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO behauptet nach wie vor mit Nachdruck, dass von Thiomersal keine Gefahren ausgingen; zugleich verspricht man, man werde die Möglichkeit, dass der Konservierungsstoff neurologische Schäden verursacht, »unter Beobachtung« halten.

Ich verwendete Zeit darauf, diese Thematik zu studieren, weil ich glaube, dass es sich um eine moralische Krise handelt, der begegnet werden muss. Wenn es stimmt, wie es die Beweislage hergibt, dass unsere Gesundheitsautoritäten es der pharmazeutischen Industrie wissentlich erlaubten, eine ganze Generation von amerikanischen Kindern zu vergiften, dann handelt es sich hier um einen der größten Skandale in den Annalen der US-Medizin.

»Die CDC muss schuldig gesprochen werden der Inkompetenz und schweren Fahrlässigkeit«, sagt Mark Blaxill, Vize-Präsident von Safe Minds, einer gemeinnützigen Organisation, die das Bewusstsein für die Risiken von Quecksilber in medizinischen Erzeugnissen schärfen will. »Der Schaden, der durch Impfstoffe verursacht wird, ist massiv. Er ist gravierender als derjenige, der durch Asbest, Tabak oder alles, das man sonst gesehen hat, entstanden ist.«

Der Schaden, der unserem Land zugefügt wurde, ist nicht leicht zu bemessen, wenn Drittwelt-Länder zu dem Schluss kommen müssen, dass Amerikas am stärksten propagierte Entwicklungshilfe-Initiative die Kinder in den armen Ländern vergiftet. Es ist nicht schwierig, sich auszumalen, wie die Feinde unseres Landes ein solches Vorgehen interpretieren werden. Die Wissenschaftler - viele von ihnen aufrichtig, ja sogar idealistisch -, die die Anstrengungen unterstützen, die wissenschaftlichen Tatsachen zu Thiomersal zu unterdrücken, behaupten, sie würden damit dem ehrbaren Ziel Rechnung tragen, die Kinder in den entwickelten Ländern vor Pandemien zu schützen. Doch diese Forscher irren sich gewaltig. Der Fehler, den die Experten begehen, wenn sie Thiomersal reinwaschen wollen, wird sich auf schreckliche Weise rächen

und sowohl unser Land als auch die ärmsten Länder heimsuchen.“

Robert F. Kennedy Jr., geboren 1954 als Sohn von Robert Francis Kennedy, dem jüngeren Bruder des ermordeten US-Präsidenten John F. Kennedy (Robert Francis Kennedy strebte später selbst das Präsidentenamt an, doch er fiel gleichfalls einem Attentat zum Opfer). »Bobby« Jr. ist Professor für Umweltrecht an der Pace University School of Law und berät unter anderem den National Resources Defense Council (NRDC), eine der größten Umweltschutzorganisationen der USA.

Im Interview mit Robert F. Kennedy Jr: Wissenschaftliche Studien zu Impfungen?

Im Interview mit Robert F. Kennedy Jr. sprachen wir über Impfstoffe und ihre Inhaltsstoffe sowie die wissenschaftliche Grundlage zu den Impfstoffen. Im Interview führt er folgendes aus:

Als er begann, sich für das Thema Quecksilber zu interessieren, machte ihn vor allem eines stutzig: 2003 hat die FDA einen Report herausgebracht, der besagte, dass jeder Frischwasserfisch gefährliche Mengen an Quecksilber enthält. Die CDC, die amerikanische Gesundheitsbehörde, konnte schwangeren Frauen demnach nicht empfehlen, Fisch zu essen, aufgrund der quecksilberhaltigen Belastung. Gleichzeitig empfahl sie aber weiterhin die Gripeschutzimpfung während der Schwangerschaft zu erhalten, in denen die Quecksilberkonzentration viel höher lag als im Fisch.

Er begann, sich die 450 Studien mit mehr als 1400 Quellen, die die Gefährlichkeit von Quecksilber belegen und verschiedene Nebenwirkungen bei Kindern hervorruft. Er berichtet im Interview, dass im Jahr 2003 Quecksilber aus den Impfstoffen herausgenommen worden ist, außer in den Gripeschutzimpfungen. Das Problem jedoch ist, dass Quecksilber durch Aluminium ersetzt worden ist, was seines Erachtens mindestens genauso gefährlich ist. In Afrika wird Quecksilber nach wie vor in den Impfstoffen eingesetzt und fast jedem Kind gegeben durch die WHO und Bill Gates. Sie berufen sich dabei auf 22 Studien, die jedoch **eine Methode benutzt, um die gewünschten Daten zu erzeugen**. Zum Beispiel in Dänemark haben sie 1993 das Quecksilber herausgenommen und trotzdem wuchsen die Zahlen von Autismus. Also war das Fazit, dass etwas anderes für Autismus verantwortlich sein muss. Was sie nicht gesagt haben ist, dass sie zu dieser Zeit begonnen haben, die Art zu ändern, wie Autismus im nationalen Register gezählt wurde. Vor 1993 wurden nur die Autisten gezählt, die im Krankenhaus waren. Das waren nur 7%. Nach 1993 wurde jeder gezählt, einschließlich der Patienten. Dadurch wurde der Eindruck erweckt, dass die Zahl gestiegen sei. Die CDC hat viel Geld bezahlt, um die dänischen Forscher zu korrumpieren.

Es gibt eine Studie von der CDC von William Thompson über amerikanische Kinder aus dem Jahr 2004 bezüglich des MMR-Vakzin. William Thompson, ehemals leitender Forscher bei der CDC, wurde 2014 zu einem Whistleblower und berichtet seitdem, wie die CDC ihn zwang, die Ergebnisse einer Studie aus dem Jahr 2004 zu manipulieren. So wurden alle Daten entfernt, die einen Zusammenhang zwischen Autismus und den MMR (Masern, Mumps, Röteln)-Impfstoffen belegen konnten. In der Studie wurde dann die Sicherheit der Impfstoffe postuliert und das MMR-Impfstoffe nicht in der Lage sind, Autismus zu verursachen.

Die CDC hat auch eine eigene Studie von 1999 bis 2003 durchgeführt, aufgrund der eigenen Datenbasis von 9 Millionen amerikanischen Kindern. Die Auswertung der Daten ergab, dass Säuglinge, die innerhalb der ersten 30 Tagen mit dem Hepatitis B-Vakzin geimpft worden sind, eine 1135-fach höheres Risiko haben, Autismus zu bekommen, als Kinder, die das Vakzin nicht oder später erhalten haben. Damit wussten sie, was Autismus hervorrief. Es sind die Metalle in den Vakzinen. Es gibt noch weitere Gründe, das ist nicht er einzige Grund für Autismus aber es gibt viele toxische Stoffe, die da drin sind und das Gehirn schädigen. Die Vakzine haben eine führende Rolle dabei gespielt.

1986 wurde in den USA ein Gesetz erlassen (National Childhood Vaccine Injury Act), welches die Impfstoffhersteller fortan vor der Haftung schützte für Impfstoffe und den Inhaltsstoffen. Somit konnten Impfstoffhersteller nicht mehr verklagt werden, selbst wenn ihnen Fahrlässigkeit nachgewiesen werden konnte. Dafür erklärte sich die amerikanische Regierung bereit, fortan für die finanzielle Entschädigung von Impfschäden durch die Impfstoff-Firmen aufzukommen. Er sagt: In seiner Generation vor 1968 hatte einer von 10.000 Amerikanern Autismus. Kinder, die nach 1989 oder heute geboren werden, da hat eines von 22 Kindern und eines von 34 Kindern Autismus. Und in Großbritannien, da gibt es Daten, dass 6% der Schulkinder an Autismus leiden und das ist sehr, sehr viel.

Frage: Was man auf Ihrer Webseite auch nachlesen kann, seit 1986 sind die Zahlen explodiert. In den letzten drei Jahrzehnten haben 43% der amerikanischen Kinder mindestens 1 von 20 chronischen Erkrankungen und diese Zahl steigt immer weiter. In 2016 haben Sie einen Prozess gegen die Regierung gewonnen, weil es fehlende Studien zur Sicherheit von Impfungen gibt. **Daher meine Frage: Gibt es eine Studie, die den Nutzen von Impfungen bis heute nachweisen konnte?**

Robert F. Kennedy Jr.: Nein, es gab nie eine sinnvolle Studie, die das zeigen konnte. Man bräuchte eine Studie, die eine geimpfte Bevölkerungsgruppe mit einer ungeimpften Bevölkerungsgruppe vergleichen würde und die zeigt, dass geimpfte Kinder gesünder sind und länger leben. Was wir aber gefunden haben ist, dass die CDC und Anthony Fauci niemandem solch eine Studie gestatten. Sie kontrollieren die Finanzen aber auch die Studien, die gemacht werden. Jede amerikanische Universität, die versucht hat, solch eine Studie durchzuführen, hat immer Schwierigkeiten bekommen. Sie erlauben es niemanden an ihrer Fakultät, solche Studien durchzuführen.

Wir konnten uns PubMed genau anschauen, das ist eine riesige Bibliothek für alle Peer-Review-Studien zu jedem medizinischen Thema. Das ist das Archiv schlechthin. Und wir haben etwa 60 Studien gefunden, die geimpfte mit ungeimpften Gruppen verglichen hat und jede einzelne, ohne Ausnahme, hat gezeigt, dass Kinder, die mit den derzeitigen Vakzinen behandelt werden, viel kränker sind. Sie haben Diabetis, Rheuma, Polyarthrit, sie haben mentale Schwierigkeiten, sie haben Autoimmunkrankheiten, sie müssen öfter ins Krankenhaus, sind öfter in der Notaufnahme, sie haben Ohrenprobleme, Ohrenschmerzen, Allergien ohne Ende, Nahrungsmittelallergien. Kinder, die geimpft sind haben 30fach höhere Problematik von Allergien als Kinder, die nicht geimpft sind. Die wissenschaftlichen Daten zeigen, dass Kinder, die geimpft sind, viel kränker sind als Kinder, die nicht geimpft sind.

Es bedeutet nicht, dass alle Impfstoffe schlecht sind, es bedeutet nicht, dass man nicht einen Impfstoff herstellen könnte, der einen sinnvollen Effekt hätte. Es bedeutet, dass alle Vakzine,

die wir momentan haben und alle Studien, die dazu durchgeführt worden sind, haben gezeigt, dass sie einen negativen Effekt haben in Bezug auf die allgemeine Gesundheit. Es bedeutet nicht, dass zum Beispiel die Masernimpfung Dich nicht schützt gegen die Masern, das kann schon sein. Aber die Frage ist: macht sie Dich gesünder? Und die Daten, die wir jetzt haben, zeigen, dass wenn Du den Masernimpfstoff erhalten hast, hast Du wahrscheinlich ein kürzeres Leben – da gibt es eine starke japanische Studie – und das es viel wahrscheinlicher ist, dass Du eine chronische Krankheit oder einen Schlaganfall bekommst, als wenn Du kein Vakzin nehmen würdest.

Es ist interessant, denn die populärsten Vakzine sind die DDT-Vakzine (Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten) und dieses DDT-Vakzin wurde etwa 1990 in den USA verboten, weil es Gehirnkrankheiten und sogar den Tod bei einem von 300 Kindern hervorrief. Es wurde nicht wirklich verboten, aber es wurde nicht mehr weitergeführt.

Aber Bill Gates (GAVI) hat dieses Vakzin 186 Millionen afrikanischen Kindern gegeben und er gibt es ihnen jedes Jahr. Er wollte Geld von der dänischen Regierung, um das Programm zu unterstützen, und die dänische Regierung hat gesagt: Moment! Du sagst, dass Du 10 Millionen Leben rettetest pro Jahr. Wir wollen doch mal sehen, ob das wahr ist. Denn wir wissen, dass der Impfstoff macht, dass Du diese Krankheiten bekommst. Aber macht er Dich gesünder und hilft er Dir, dass Du länger lebst, dass ist doch die zentrale Frage?

Die dänische Regierung hat eine gigantische Studie bezahlt, mit einem großen Institut, das ist eines der größten Impfstoffhersteller in Europa und es haben noch einige andere Geld bezahlt und sie haben einige der wichtigsten Wissenschaftler engagiert, die größten Kapazitäten, die es gab. Die Studie nennt sich Morgans et al und wurde in 2017 veröffentlicht.

In Guinea-Bissau wurde die Hälfte der Kinder geimpft in bestimmten Altersgruppen und die andere Gruppe wurde nicht geimpft und was sie herausgefunden haben, dass die Mädchen, die den Impfstoff (DDT) zwischen dem 2. und 3. Lebensjahr erhalten haben, ein 10-mal höheres Risiko haben, in diesem Jahr zu sterben als Kinder, die das nicht erhalten haben. Und sie sind nicht an DDT gestorben, da waren sie immun, aber sie sind an Lungenentzündung gestorben und an respiratorischen Erkrankungen, an Malaria, an Anämie, an Sepsis, an Dingen dieser Art.

Und was die Wissenschaftler herausgefunden haben und was klar wurde, ist, dass das Vakzin die Kinder zwar vor DDT geschützt hat, aber es hat ihr Immunsystem ruiniert. Und deswegen waren sie viel anfälliger, für alle möglichen Infektionen, die normale Kinder, die nicht geimpft waren, wunderbar handeln konnten. Aber diese Kinder nicht. Und die Forscher haben die WHO und Bill Gates darauf aufmerksam gemacht, mit der Bitte, es nicht mehr zu verwenden. Aber Bill Gates und die GAVI-Stiftung machen einfach weiter.

Frage: Kürzlich habe ich einige verstörende Dinge zu Impfstoffen gelesen. Stimmt es, dass Impfstoffe Zellen von Embryonen oder Föten enthalten?

Robert F. Kennedy Jr.: Ja, viele Impfstoffe tun das. Manche werden mit fötalem Gewebe gezüchtet. Man muss es auf einem Substrat züchten und üblicherweise nutzen sie menschliches Gewebe. Sie nehmen fötales Gewebe bei vielen Vakzinen.

Frage: Was in dem Bericht gesagt wurde, damit nicht immer neue Zellen genutzt werden müssen, können Zellen genutzt werden, die bereits im Labor vorhanden sind...

Was sie machen, in vielen Fällen töten sie die Zellen ab. Man kann sich anschauen, woher der Fötus kam, der in den Vakzinen verwendet wird. Manche „ernten“ sie in Führungsstichen – so nennen sie das – wo man weiß, wer die Mutter ist. Ein Fötus kam von einer Mutter, die mental krank war. Etwa 1983 war das. Man kann genau schauen, wo der Fötus herkam. Die Zellen werden dann mit Krebs infiziert. Sie werden zu Krebszellen gemacht und somit können sie ständig erneut werden. Niemand hat Studien gemacht, ob diese Zellen eine Auswirkung auf das Kind haben. Wenn man nämlich einem Kind diese fötalen Zellen spritzt, weiß man nicht, ob das Schwierigkeiten gibt, wenn der Fötus weiblich war, ob es bei einem männlichen Kind zu Schwierigkeiten kommt. Dazu haben wir keine Daten. Die kennen wir einfach nicht.

Frage: Kann es sein, dass manche Inhaltsstoffe von Impfungen das Risiko erhöhen, Krebs zu bekommen? Und gibt es Studien, die das beweisen könnten?

Robert F. Kennedy Jr.: Wir wissen in einem Fall, dass es sehr, sehr wahrscheinlich ist, dass der Polio-Impfstoff, der Kindern in meiner Altersgruppe gegeben wurde, dass dieser Impfstoff – das wissen wir – sie enthielten ein Affenvirus aus SV40 und der wurde in dem Impfstoff entdeckt.

Das haben alle Generationen der Babyboomers in den Impfstoffen jedes Jahr bekommen und die NIH und die CDC wussten, dass es diesen karzinogenen Virus beinhaltet. Er wurde in vielen Laboren verwendet, um Tumore hervorzurufen. Also man konnte dieses Affenvirus einer Ratte geben, oder einem Meerschweinchen geben und das Tier hat dann Tumore sprießen lassen sozusagen. Das ist tödlich karzinogen also krebserregend.

Bernice Eddy, das war eine wundervolle Wissenschaftlerin und sie hat entdeckt, dass dieser Affenvirus in den Polio-Impfstoffen war²¹ und sie hat ihren Chef bei der NIH alarmiert, aber sie haben sie bestraft. Sie durfte nicht mit der Presse reden, sie haben ihr Telefon weggenommen, sie haben die Schlösser vom Labor ausgetauscht, sie musste dann in ein Kellerbüro und sie haben ihre Karriere zerstört.

Dieses kontaminierte Vakzin wurde 98 Millionen amerikanischen Kinder, einschließlich der Kinder meiner Generation wurde das gegeben, obwohl meine Generation den Krieg gegen den Krebs geführt hat. Fast eine Billion Dollar wurde dafür ausgegeben, also eintausend Milliarden, daher sollte der Krebs doch bekämpft sein aber wir haben nun zehnmal so viel Krebs wie unsere Elterngeneration: das ist Brustkrebs, Prostatakrebs, Knochenkrebs zum Teil und viele, viele andere. Und viele dieser Krebsarten, wenn man eine Biopsie und nach diesem Affenvirus Ausschau halten, findet man bei vielen Krebsarten diesen Affenvirus immer noch.

Wir haben also guten Grund zu glauben, dass die Explosion der Krebsarten im weichen Gewebe bei den Babyboomern zum Teil durch diesen SV40-Virus kommt. Es gibt weitere Viren, das Rotaviren-Vakzin zum Beispiel hat porkine Viren. Das ist ein Schweinevirus, wenn man dieses Schweinevirus Ferkeln gibt, dann kommt eine Krankheit heraus, die wie AIDS aussieht oder wie chronisches Ermüdungssyndrom und jetzt geben wir es jedem Kind in den Vereinigten Staaten und das wurde niemals getestet dieser Inhaltsstoff, um herauszufinden, ob dieser Inhaltsstoff Schwierigkeiten verursachen könnte bei Kindern.

21 www.de.wikipedia.org/wiki/Bernice_Eddy [abgerufen am 20.8. um 11 Uhr]

Und nebenbei gesagt, ursprünglich gibt es zwei Rotaviren-Impfstoffe, einer wurde von GlaxoSmith hergestellt und der andere von Merck. Paul Afford hat es für 182 Millionen an Merck verkauft. Kurz nachdem er es verkauft hat, haben sie das porkine Virus gefunden in dem GlaxoSmith-Vakzin. Dann haben sie dieses Vakzin vom Markt genommen und haben den Ärzten gesagt, es nicht mehr zu nutzen und die Restbestände zu vernichten. Aber dann, ein paar Monate später, haben sie bei Merck auch dieses Schweinevirus gefunden. Dann gab es ein Meeting der FDA mit der CDC mit der Frage, was machen wir nun? Und sie haben entschieden, dass GlaxoSmith-Vakzin wieder auf den Markt zu bringen, statt beide Vakzine vom Markt zu nehmen, haben sie das eine, von dem sie wussten, dass es gefährlich war, zurück auf den Markt

gebracht und dann wurde nichts mehr darüber veröffentlicht seitdem. Und das ist furchteinflößend, weil wir wissen, dass es bei Ferkeln schreckliche Krankheiten hervorruft, dieses porkine Virus. Man kann nun sagen: wir haben keine Beweise, aber wir wissen, dass die Kinder, die wir heute haben, sind die krankesten Kinder überhaupt in der Geschichte der Menschheit. 1940 hatten in unserem Land 6% der Menschen chronische Krankheiten. 1968 waren es schon 11,8%, d.h. es hat sich verdoppelt. Heute sind es 54%. Das heißt, irgendetwas schädigt unsere Kinder bedeutend. Wir wissen, es gibt Glyphosat in den Meeren und in der Luft, aber auch Vakzine sind ein ganz bedeutender Faktor in der Schädigung unserer Kinder.

Im weiteren Verlauf sprechen wir über Covid und die Covid-Impfstoffe, den Ursprung des Virus und die Verbindungen von Anthony S. Fauci, die NIH und das Wuhan-Labor und über den Biowaffen-Terrorismus. Er sagt: Im Jahr 2001, eine Woche nach dem Anschlag auf das World Trade Center gab es eine Milzbrand-Attacke in unserem Land und dann stellt sich heraus, dass diese Milzbrandbazillen von unserem Militär kamen und das FBI hat dann den Fall geschlossen, weil klar war, dass diese spezielle Art des Milzbrandersregers nur aus militärischen Labors aus den USA hätte stammen können. Und Fauci und Bill Gates waren involviert und haben sich genau da engagiert in den Terrorismus reinzugehen und ihn als ständigen Feind zu betrachten.

WEITERFÜHRENDE LINKS:

Das komplette Interview mit deutscher Simultanübersetzung findest Du unter diesem Link: <https://www.diereisedeineslebens.de/speaker/robert-f-kennedy-jr/>

Das komplette Interview in englischer Sprache findest Du unter diesem Link: <https://www.diereisedeineslebens.de/speaker/robert-f-kennedy-jr-englisch/>

Den englischen Dokumentarfilm Medical Racism mit deutschem Untertitel findest Du unter diesem Link: <https://www.diereisedeineslebens.de/mediccal-racism/>

MedicalRacism ist ein amerikanischer Dokumentarfilm von und mit Robert F. Kennedy Jr. und weiteren Regisseuren. Dieser Film beleuchtet die Pharma- und Impfindustrie und zeigt auf, wie Menschen weltweit durch Impfungen geschädigt werden, oftmals sogar mit Wissen der Behörden, die offiziell dazu da sind, die Gesundheit von Menschen zu schützen. Unter anderem thematisiert der Film die Impfexperimente in Tuskegee / Alabama, die von 1932 bis 1972 an der dortigen Bevölkerung durchgeführt worden sind mit Wissen staatlicher Behörden, u.a. des CDC. Auf Wikipedia kann man Folgendes nachlesen²²:

²² <https://de.wikipedia.org/wiki/Tuskegee-Syphilis-Studie> [abgerufen am 24. August 2023 um 14:20 Uhr]

Diese Studie ist bekannt für ihre menschenverachtende Durchführung: Ihr Zweck war, den natürlichen Verlauf der Syphilis-Erkrankung zu beobachten. Die Studie wurde nicht abgebrochen, als wirksame Syphilis-Medikamente erhältlich waren. Die Versuchsteilnehmer hatten keine Gelegenheit zu einer informierten Einwilligung. Sie wurden auch nicht über eine Syphilis-Diagnose unterrichtet. Man sagte ihnen stattdessen, dass sie „schlechtes Blut“ hätten (engl. bad blood) und dass sie eine kostenlose Behandlung bekämen. Ebenso würden sie kostenlose Fahrten zur Klinik, eine warme Mahlzeit täglich und im Todesfall 50 Dollar für die Beerdigung erhalten.

Von der Studie erfuhr im Herbst 1965 zufällig der beim PHS arbeitende Epidemiologe Peter Buxtun. Buxtun versuchte, bei seiner Behörde die Einstellung des Experiments zu erreichen, konnte dort aber ebenso wie 1966 bei der US-Seuchenschutzbehörde nichts erreichen. Überall wurde ihm versichert, dass das Projekt bis zum Tod des letzten Patienten fortgesetzt würde. Noch drei Jahre später wurde ihm von der Seuchenschutzbehörde mitgeteilt, dass man keine moralischen Bedenken habe. Daraufhin weihte er 1972 die Journalistin Jean Heller ein, die am 25. Juli 1972 im Washington Evening Star mit einem Bericht auf die Studie aufmerksam machte. Zu dem Zeitpunkt lebten noch 74 der Menschen, die den Beginn der Studie mitgemacht hatten. Öffentlich unter Druck geraten, rief der Public Health Service einen Untersuchungsausschuss ein, der nach drei Monaten den Abbruch der Studie beschloss. Der Anwalt Fred Gray, der bereits Martin Luther King vor Gericht vertreten hatte, erreichte vor Gericht schließlich eine Entschädigung von neun Millionen US-Dollar für die Überlebenden der Studie.

Das Jahr 2020: Die Corona-Krise & neuartige Impfstoffe

Seit 2020 werden die falschen Narrative der Schulmedizin immer offensichtlicher. Menschen wurden isoliert, Familien gespalten, um die Menschen voreinander bzw. vor einem Virus zu schützen. Bereiche des öffentlichen Lebens wurden auf ein Minimum reduziert, Spielplätze gesperrt, Schulen und Freizeiteinrichtungen geschlossen und den Eltern die Doppelbelastung aufgebürdet (Home-Schooling und Home-Office). Es gab Ausgangssperren, nationale und internationale Reiseverbote. Sowohl seitens der Politik als auch der Medien wurden monatelang Angst- und Todesszenarien verbreitet. Die Bilder von Bergamo wurden unwiderruflich in die Köpfe der Menschen eingebrannt.

Die wenigsten Menschen hätten sich wohl träumen lassen, dass so etwas in einer „modernen“ Gesellschaft möglich ist. Das eigentliche Ziel war es, weltweit eine möglichst hohe Akzeptanz bei den Menschen zu erzeugen für eine neuartige Impfung, von der die Menschen wussten, dass sie in nur wenigen Monaten entwickelt worden war anstatt wie üblicherweise in 10-15 Jahren.

Politisch und medial wurde die Impfung als einziger Ausweg gepriesen, um wieder zur alten Normalität zurückkehren zu können – beispielsweise um wieder reisen zu können, um wieder „frei“ zu sein.

Diffamierung, Stigmatisierung und Ausgrenzung haben diejenigen erfahren, die die öffentlich propagierte Meinung kritisch hinterfragt haben.

So wurden die Menschen auf das „richtige“ Verhalten konditioniert, indem dieses medial mit den menschlichen Grundwerten verknüpft worden ist. Social Distancing, Maske und Impfen wurden als Dienst an der Gesellschaft, als Rücksichtnahme und Nächstenliebe bezeichnet, während Kritiker zu Feindbildern erklärt worden sind.

Und so wurde eine „Impfverweigerung“ schließlich an den drohenden Verlust des Arbeitsplatzes oder der persönlichen Freiheit geknüpft, um die Impfquote auf ein möglichst hohes Niveau zu bekommen.

Auf der Webseite: ich-habe-mitgemacht.de wird dokumentiert, mit welchen Äußerungen Kritiker oder Andersdenkende öffentlich beschimpft, abgewertet und regelrecht bekämpft worden sind. Und somit ist jedem Menschen klar, was gesagt und gedacht werden darf und was damit zu einem gesellschaftliches No-Go erklärt worden ist.

Das es hierbei nicht um die Gesundheit der Menschen ging oder geht, zeigten unter anderem der Masken- oder Intensivbettenskandal. Viel Geld wurde ver- und umverteilt, vor allem an die Konzerne, die an der Entwicklung der neuen Impfung beteiligt waren.

Fakt ist jedoch, einige Menschen erlitten Impfschäden, die es nach offiziellen, politischen Versprechen gar nicht hätte geben dürfen. Gleichzeitig wird medial darüber berichtet, dass die Aussicht auf eine Entschädigung sehr gering ist. Die Haftung bzw. die finanzielle Entschädigung bei Impfschäden wurde von den Großkonzernen, die hohe Gewinne durch diese Krise erwirtschafteten, auf die Staaten und damit auf die Allgemeinheit und den Steuerzahler übertragen.

Welche wahren Hintergründe dieses weltweite Szenario haben könnte, darüber wurde in den letzten 3 Jahren genug geschrieben und auch spekuliert, so dass ich hierauf nicht näher eingehen möchte.

Da die weltweit Corona-Krise zu eine der größten Gesundheitslügen des 21. Jahrhunderts gezählt werden kann, geht der folgende Artikel von Bastian Barucker, den er für die Epoch Times verfasst hat, der Frage nach, wie eine ehrliche Impfberatung hätte ablaufen müssen, um die Menschen aufgrund der vorhandenen Informationen zur Corona-Impfung aufzuklären, damit sie eine mündige Entscheidung hätten treffen können.



So hätte eine ehrliche Impfberatung ablaufen sollen

Ein Beitrag von Bastian Barucker
<https://bastian-barucker.de/>

Milliarden Menschen haben sich gegen COVID-19 mit verschiedenen, neuartigen und schnell zugelassenen Präparaten impfen lassen. Ärzte müssen vor der Impfung umfassend über Wirksamkeit und Sicherheit des Impfstoffes aufklären. Was das bedeutet, macht Epoch Times Gastautor Bastian Barucker in einem fiktiven Impfgespräch deutlich.

Nur eine wirksame Einwilligung des Patienten macht aus der eigentlichen Körperverletzung – Impfung – eine rechtmäßige Behandlung. Der Fachanwalt für Medizinrecht, Carlos Alexander Gebauer, beschreibt den Zusammenhang zwischen Aufklärung und wirksamer Einwilligung wie folgt:

Die Beweislast für eine ordnungsgemäße Aufklärung liegt voll beim Arzt. Wenn die Aufklärung nicht ordnungsgemäß war, dann ergibt sich daraus die rechtliche Konsequenz, dass die Einwilligung rechtlich unwirksam ist. Dann haben wir hier eine rechtswidrige Körperverletzung.“

Die COVID-19-Impfstoffe wurden von Anfang an als sicher und wirksam propagiert. Gesundheitsminister Lauterbach behauptete sogar mehrmals, die Impfungen seien nebenwirkungsfrei. Eine aktuelle juristische Abhandlung über die Einwilligung zur Injektion von mRNA-Präparaten formuliert die enormen rechtlichen Schwierigkeiten aufgrund unklarer Wirksamkeits- und Sicherheitsprofile. Gebauer formuliert den Konflikt zwischen propagierter Sicherheit und der Faktenlage aufgrund der Zulassungsstudien:

Das Problem bei behandelnden Ärzten wie auch den Medien dürfte also gewesen sein, dass sie eine Sicherheit der Impfstoffe behauptet haben, die sie selbst gar nicht beurteilen konnten.“

Gestützt wird diese Ansicht durch die Erkenntnisse einer Professorengruppe, die seit eineinhalb Jahren versucht zu erfahren, wie das Paul-Ehrlich-Institut die Sicherheit der Impfstoffe prüft. Dabei wurde klar, dass nur ein geringer Teil der Parameter der mRNA-Präparate geprüft wird.

Folgend lesen Sie den Entwurf eines fiktiven „ehrlichen Aufklärungsgesprächs“, welcher die enorme Unsicherheit bezüglich Sicherheit und Wirksamkeit der mRNA-Präparate darlegt.

Arzt: „Bei COVID-19 handelt es sich um eine Atemwegserkrankung, deren Infektionssterblichkeitsrate der Grippe ähnelt und die für Menschen ohne schwere Vorerkrankungen nur in sehr seltenen Fällen zu schweren Verläufen oder dem Tod führen kann. Sie ist klinisch nicht von anderen grippalen Infekten zu unterscheiden und hat im Jahr 2020 keine Übersterblichkeit in Deutschland hervorgerufen.“

Zum sogenannten „Impfstoff“, der der Funktionsweise eines Gentherapeutikums stark ähnelt, kann ich Ihnen aufgrund der sehr schnellen Entwicklungszeit nur wenig solide Informationen liefern. Pfizer sagt, diese Injektion schütze vor schweren Verläufen und Tod. Diese beiden Tatbestände waren jedoch nicht primäre Endpunkte der Zulassungsstudien. Übrigens wurden diese Studien zu früh entblindet und die Rohdaten sollten 75 Jahre unter Verschluss bleiben. Whistleblower meldeten besorgniserregende Unregelmäßigkeiten hinsichtlich der Studiendurchführung. Daher kann ich leider keine Aussage zu langfristigen, schweren Nebenwirkungen machen.

Was genau in diesem Fläschchen drin ist, weiß ich auch nicht und das Paul-Ehrlich-Institut überprüft die Chargen nicht spontan und unangemeldet wie in allen anderen Branchen üblich, sondern bekommt die Proben vom Hersteller zugesandt. Außerdem werden bloß vier von 20 Parametern untersucht – und das wiederum eher oberflächlich.

Auch verringert die mRNA-Behandlung nicht die Gesamtsterblichkeit, was vielleicht daran liegen könnte, dass durch die Nebenwirkungen genau so viele Menschen sterben, wie vor einem tödlichen COVID-19-Verlauf geschützt wurden. Ob diese neuartige mRNA-Injektion eine Übertragung von COVID-19 verhindert, wurde laut den Aussagen einer Pfizer-Mitarbeiterin vor Einführung auf den Markt nie untersucht. Wo und wie lange mRNA und Lipidnanopartikel im Körper verbleiben, weiß niemand so genau. Nachgewiesen wurden die Partikel bereits in sehr vielen verschiedenen Organen – darunter Augen, Gehirn, Lunge, Eierstöcke, Wirbelsäule, Magen und vor allem in der Leber. Die mRNA wurde bereits bis zu 60 Tage nach der Injektion im Körper nachgewiesen und wurde ebenfalls in der Muttermilch von stillenden Müttern entdeckt. Auch wie viel mRNA in ihren Körper gelangt, und wie viele Spike-Proteine wie lang und wo produziert werden, entzieht sich ebenfalls meiner Kenntnis, da es sich um keine herkömmliche Impfung handelt, bei der eine eindeutig definierte Menge an Antigen in ihren Körper gelangt.

Wie sich diese Behandlung langfristig auf ihr ganzes Immunsystem auswirkt, ist ungewiss, da das nie auf lange Sicht untersucht wurde. Der Impfstoff wurde in weniger als einem Jahr – also in Windeseile – entwickelt und daher nicht wie üblich über acht bis zwölf Jahre sorgfältig getestet und geprüft. Das nennt sich Teleskopierung und fand nur deshalb statt, weil die WHO das Coronavirus zu einem Notfall deklarierte. Das obwohl, wie oben erwähnt, im Jahr 2020 keine Übersterblichkeit vorlag, es nicht mehr Atemwegserkrankungen gegeben hat, die Intensivstationen bundesweit nie überlastet waren und der durchschnittliche Corona-Tote 83 Jahre alt ist, was der durchschnittlichen Lebenserwartung in Deutschland entspricht.

Die Kaufverträge für den Pfizer-Impfstoff sind vielfach geschwärzt und auch für mich als Arzt

nicht einsehbar. Was ich aber weiß, ist, dass nicht der Hersteller die Haftung bei Impfschäden übernimmt, sondern die Bundesrepublik Deutschland – samt Anwaltskosten, wobei nur ein minimaler Teil anerkannt wird und es sehr aufwendig ist, einen Impfschaden nachzuweisen. Um eine Meldung für einen eventuellen Impfschaden an das zuständige Paul-Ehrlich-Institut zu machen, brauche ich 30 Minuten und erhalte dafür keine Vergütung.

Nun meine Frage an Sie: Möchten Sie die oben beschriebene Behandlung in Anspruch nehmen und den Impfstoff injiziert bekommen?“

>>> weiterführender Link:

Aufklärungsmerkblatt zur Schutzimpfung gegen COVID-19 mit mRNA-Impfstoff

https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Impfen/Materialien/Downloads-COVID-19/Aufklaerungsbogen-de.pdf?__blob=publicationFile

Filmtipp: Wir impfen nicht!

Aktuell unter diesem Link auf Youtube ansehbar:



>>> <https://www.youtube.com/watch?v=ZVh4QaDmXB8>

Impfungen gelten als größter Erfolg der Medizin. Doch sind sie wirklich ein umfassender und sicherer Schutz vor gefährlichen Krankheiten? Immer mehr Indizien und Beweise zeigen: Die Gefährdung durch jene Krankheiten, vor denen Impfungen angeblich schützen sollen, stehen in keinem Verhältnis zu den Nebenwirkungen der Präparate.



WEITERE FILMTIPPS:

MAN MADE EPIDEMIC – Die verschwiegene Wahrheit von Natalie Beer

In den letzten 30 Jahren ist der Anteil von Menschen mit Autismus weltweit dramatisch gestiegen. Was sind die Ursachen für diese beunruhigende Entwicklung? In ihrem neuen Film *Man Made Epidemic - Die verschwiegene Wahrheit*, macht Filmemacherin Natalie Beer, selbst Mutter eines zweijährigen Sohnes, sich auf die Suche nach Antworten. Sie spricht mit betroffenen Eltern und befragt Experten in ganz Europa und will wissen, ob Impfungen und andere Umweltfaktoren die Ursache von Autismus sein können. In Beers Film kommen Ärzte, Wissenschaftler und Pharmakonzerne gleichermaßen zu Wort: Von der Debatte über die MMR Impfung, über toxische Zusatzstoffe in Impfungen bis hin zur Ernährungsfragen legen sie ihre Sicht der Dinge dar. Beer informiert, ohne zu urteilen. Sie gibt einen sehr persönlichen und ausgewogenen Überblick über ein komplexes Thema und überlässt es dem Zuschauer, sich seine eigene Meinung zu bilden.

VAXXED – Die schockierende Wahrheit !?

VAXXED ist eine aufrüttelnde Dokumentation über die Geschichte des Whistleblowers Dr. William Thompson, der als Insider einen Skandal in der amerikanischen Gesundheitsbehörde CDC aufdeckte. Diese untersuchte 2004 einen möglichen Zusammenhang zwischen Mehrfachimpfungen und dem Entstehen von Autismus. Als die statistischen Daten der Studie tatsächlich alarmierende Ergebnisse aufzeigten, manipulierte das CDC die Zahlen, um die Ungefährlichkeit der Impfungen zu belegen. VAXXED stellt in Interviews mit Insidern, Ärzten, Politikern und betroffenen Eltern die Situation dar und zeigt mögliche Folgen für die Gesundheit unserer Kinder auf.

Vaxxed 2 - Das Ende des Schweigens

Im Frühjahr 2016 sorgte die Meldung für Schlagzeilen, dass das renommierte Tribeca Film Festival (New York) sein aktuelles Programm zensierte. Der Dokumentarfilm *Vaxxed*, der die Vertuschung eines Impfskandals durch die amerikanische Gesundheitsbehörde thematisiert, wurde auf dem Festival nicht gezeigt, obwohl er offiziell angekündigt worden war.

Diese faktische Zensur, die unter dem Druck der Pharnalobby zustande kam, heizte das große öffentliche Interesse an dem Film zusätzlich an. Als Konsequenz lief *Vaxxed* überall vor ausverkauften Kinosälen. Die *Vaxxed*-Produzentin Polly Tommey reiste mit ihrem Team durch die USA und die ganze Welt zu den Vorführungen des Films. Dort traf sie eine immense Zahl von Eltern, Ärzten und Betroffenen, die über ihre eigenen Erfahrungen mit negativen gesundheitlichen Folgen von Impfungen berichteten. Eine Gemeinschaft, die zuvor zum Schweigen gebracht worden war, konnte sich erheben.

Es gibt viele weitere Filme wie zum Beispiel: Wir Impfen Nicht! oder Eingepfht.

Allesamt werden in den gängigen Medien kritisiert, die Menschen hinter den Filmen oft stigmatisiert, es werden Schubladen über impfkritische Eltern erzeugt. An einer wirklichen Diskussion mit Für und Wider scheint es kein Interesse zu geben. Stattdessen wird wieder einmal so getan, als gäbe es nur eine richtige Meinung. Warum? Meines Erachtens stehen hier Milliarden-Gewinne einer ganzen Impfindustrie für einige wenige Hersteller auf dem Spiel. Dieses Gerüst soll nicht zum Wackeln gebracht werden, sondern zukünftig immer stärker ausgebaut werden...



BUCHEMPFEHLUNG:

Torsten Engelbrecht, Dr. med. Claus Köhnlein, Samantha Bailey, Stefano Scoglio: Virus-Wahn: Corona/COVID-19, Masern, Schweinegrippe, Vogelgrippe, SARS, BSE, Hepatitis C, AIDS, Polio: Wie die Medizin-Industrie ständig Seuchen erfindet und auf Kosten der Allgemeinheit Milliarden-Profite macht

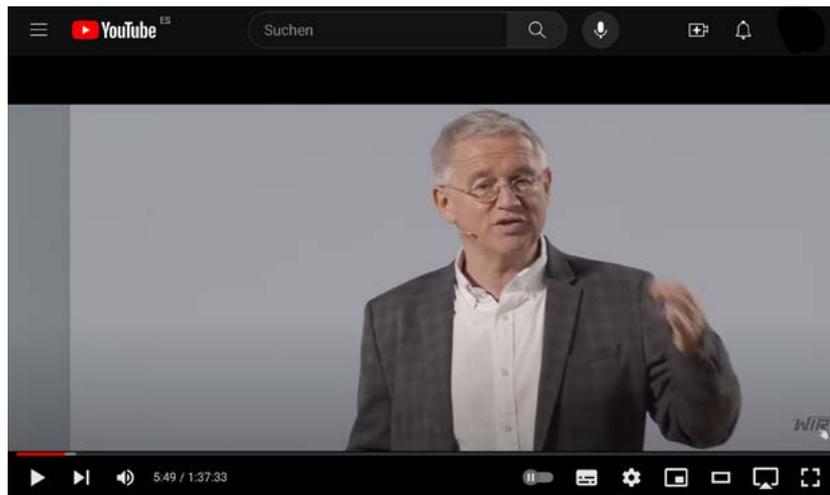
Robert F. Kennedy Jr.: Das wahre Gesicht des Dr. Fauci: Bill Gates, die Pharmaindustrie und der globale Krieg gegen Demokratie und Gesundheit



1.6 Krebs und die Mythen der Onkologie

Seit über 20 Jahren bereist der Krebsforscher Lothar Hirneise die ganze Welt auf der Suche nach den erfolgreichsten Krebstherapien und klärt Menschen darüber auf, dass es mehr als Chemotherapie und Bestrahlung gibt. Sein 3E-Programm (www.3e-programm.de) beruht auf der Auswertung der Krankengeschichten von Tausenden von Menschen, die Krebs in einem sehr späten Stadium überlebt haben. Bei dieser Auswertung kam deutlich heraus, welchen Stellenwert die Ernährung und die Entgiftung haben. Vor allem zeigte sich jedoch, dass es ab einem bestimmten Punkt der Erkrankung keine Materie mehr gibt, durch die dritte Personen wie z.B. Ärzte Krebskranke heilen können. In diesem Stadium müssen ganz bestimmte Lebensveränderungen bzw. energetische Prozesse stattfinden, damit Schwerstkranke wieder zurück ins Leben kommen können.

Doch wie kommt es, dass all diese Erkenntnisse nicht an Universitäten gelehrt werden? Warum kennt man in Europa keine erfolgreichen Krebstherapien, die in Russland oder China jeden Tag angewandt werden? Warum wird immer noch so getan als wären Mutationen die Ursache von Krebs, obwohl dies schon vor Jahrzehnten widerlegt wurde? Und warum wird wider besseren Wissens immer noch behauptet, dass unsere Psyche zwar bei fast allen anderen Krankheiten, aber nicht bei Krebs, eine wichtige Rolle spielen kann? Diese und viele, viele weitere Fragen beantwortet Lothar Hirneise in seinem neuen Vortrag: **„Die 10 größten Mythen der Onkologie!“**



Diesen Vortrag findest Du auf YouTube unter diesem Link:
https://www.youtube.com/watch?v=1_3pyH-HoLo

0:00:30 Was ist ein Dogma? Die 10 größten Mythen in der Onkologie

0:08:34 Mythos 1 - Wir kennen die Ursache von Krebs

0:31:22 Mythos 2 - Krebsdiagnosen sind sicher und ungefährlich

0:37:58 Mythos 3 - Millionen von Studien beweisen die Erfolge universitärer
Therapien

0:48:05 Mythos 4 - Es gibt keine erfolgreiche nicht-universitäre Krebstherapie

0:54:02 Mythos 5 - Es gibt keine erfolgreichen Ernährungstherapien

0:59:17 Mythos 6 - Entgiftungstherapien sind nicht wichtig für Krebskranke

1:05:09 Mythos 7 - Die Psyche spielt keine Rolle bei Krebs

1:10:32 Mythos 8 - Palliative Therapien verlängern das Leben

1:15:21 Mythos 9 - Krebs ist ein Problem des Immunsystems

1:22:25 Mythos 10 - "Wir können nichts mehr für Sie tun" = Tod

1:31:04 Zusammenfassung und Ausblick



1.7. Vom Sinn und Unsinn von Früherkennungsuntersuchungen

In diesem Zusammenhang möchte ich auch auf einen weiteren Beitrag aufmerksam machen. Es ist eine Dokumentation vom SWR mit dem Titel: „Werden Frauen durch zu viele Untersuchungen krank gemacht?“²³ und kann auf YouTube angeschaut werden.

Dieser Beitrag fragt nach dem Sinn bzw. Unsinn von Früherkennungsuntersuchungen. Oft ist die Zeit im Wartezimmer dann schon quälend, weil man sich mit der Hoffnung trägt, dass in dieser Untersuchung nichts Beunruhigendes gefunden wird. Allein die Tatsache, dass regelmäßig gezielt nach Krankheiten oder Auffälligkeiten gesucht wird, obwohl man keinerlei Symptome hat oder Unwohlsein ist wohl schon ein Auswuchs eines entarteten Gesundheitssystems. Aber wie heißt es so schön: Wer sucht, der findet.

Zurück zur oben angesprochenen Dokumentation. Grundsätzlich bergen Untersuchungen Risiken heißt es hier sowie Früherkennungsmethoden sind begrenzt und nicht genau, das heißt es besteht auch immer das Risiko eines falsch-positiven Tests, die dann in der Folge zu einer überflüssigen Behandlung führen kann.

Darüber hinaus wird in der Dokumentation auch das Risiko (hier Phänomen genannt) einer Überdiagnose genannt. Dabei werden Abweichungen erkannt, die für den Menschen zeitlebens nie zu einem Problem geworden wären und die sich ohne eine Behandlung nie bemerkbar gemacht und auch keine Beschwerden verursacht hätten. Interessanterweise wird als Beispiel hier „z.B. Tumor“ genannt.

Allerdings gibt es wohl gerade im Bereich der Krebsdiagnostik einen Mangel an Informationen in Bezug auf die Überdiagnostik. Überdiagnose heißt also explizit in dieser Dokumentation heißt es fast wortwörtlich: es wird durch die Früherkennung ein Krebs gefunden, der beim Patienten sofort mit Lebensgefahr und Todesangst verknüpft wird, der aber sonst nie aufgefallen wäre, weil er keine Beschwerden gemacht hätte.

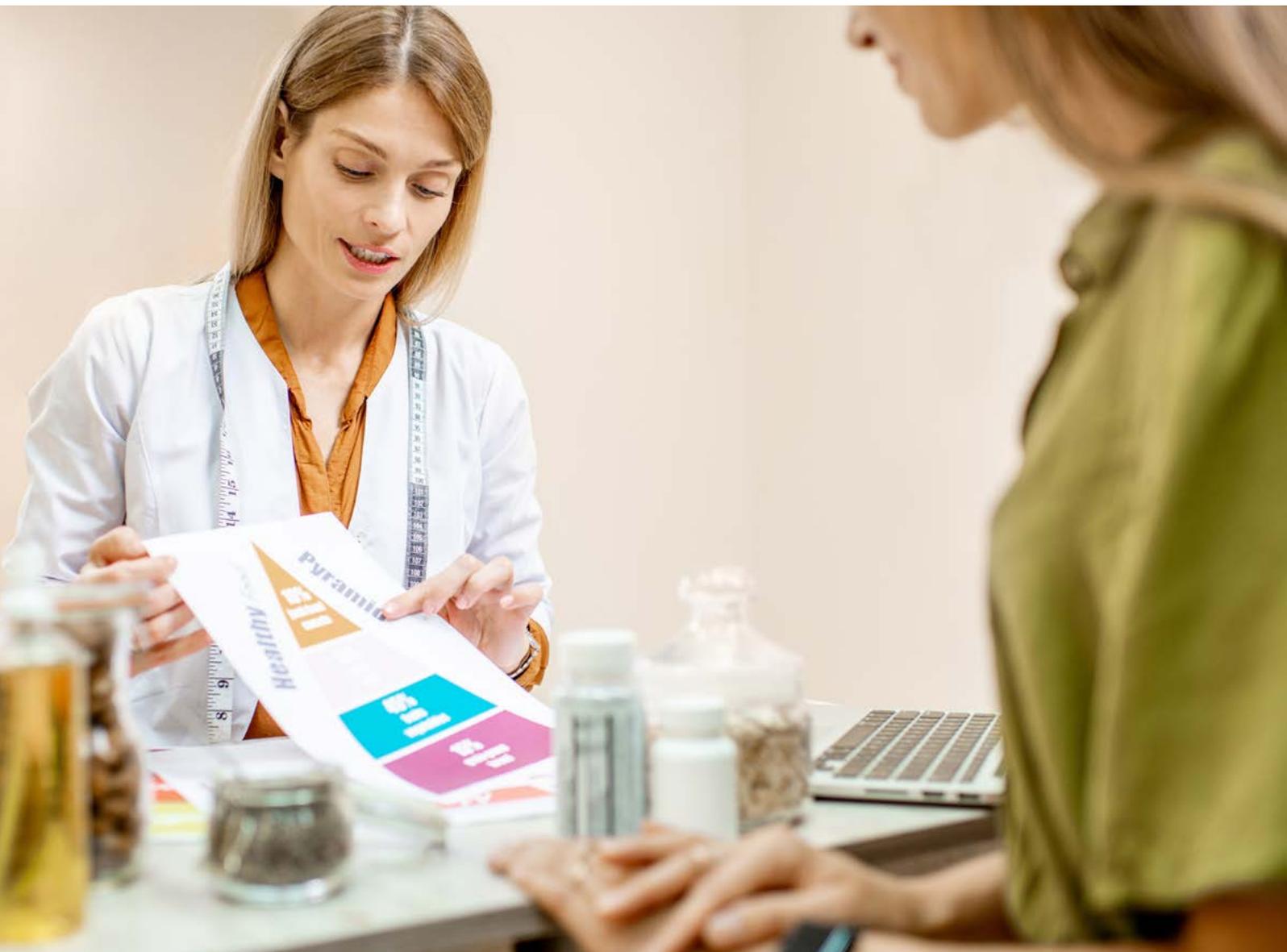
Als Beispiel wird hier die Früherkennung auf Brustkrebs genannt, zu der Frauen zwischen 50 und 69 Jahre alle zwei Jahre eingeladen werden, um mittels Mammographie die Brust röntgen zu lassen. Laut einer unabhängigen Untersuchung kann so innerhalb von 10 Jahren (!) eine Frau von 1.000 Frauen vor dem Brustkrebs bewahrt werden. Obwohl allein dieses Ergebnis schon den Sinn bzw. Unsinn dieser Methode offenbart, wäre es sicherlich lohnend, einen

²³ <https://www.youtube.com/watch?v=iGsGXo3QvFk> [aufgerufen am 27.9.2023 um 23 Uhr]

genauerem Blick auf diese Untersuchung und das Zustandekommen des Ergebnisses zu werfen, denn so die Aussage in der Dokumentation: bei der allgemeinen Sterblichkeitsstatistik zeigt sich kein Unterschied zwischen den Frauen, die dieses Verfahren regelmäßig in Anspruch nehmen und den Frauen, die es nicht nutzen. Was sich aber zeigt, ist eine enorme falsch-positive Rate: etwa 100 (!) von 1.000 Frauen erhalten eine falsch-positive Diagnose. Bei 5 (!) dieser Frauen führt es sogar dazu, dass eine Brust teilweise oder ganz entfernt wird. Diesen Frauen ging es vorher also gut, denn die Idee der Screenings ist es, Krankheiten zu entdecken, bevor sie überhaupt entstehen. Die meisten Untersuchungen werden überschätzt, so die Meinung des Experten im Beitrag, denn auch den Untersuchungen, die einen „echten Nutzen“ haben stehen immer Risiken entgegen.

Als weiteres Beispiel wird hier genannt: die Ultraschalluntersuchung auf Eierstockkrebs. Internationale Fachgesellschaften raten von dieser Untersuchung ab. Gynäkologische Arztpraxen bieten sie jedoch an und müssen von den Patientinnen selbst bezahlt werden. Die Früherkennung gibt keinen Unterschied in der Statistik der allgemeinen Sterblichkeit. Doch innerhalb von 11 Jahren werden bei 32 von 1.000 Frauen fälschlicherweise die Eierstöcke entfernt.

In der Dokumentation geht es auch zu Beginn um zwei Frauen, denen aufgrund von harmlosen Knoten die komplette Schilddrüse entfernt worden ist und die nun für ihr restliches Leben Medikamente einnehmen müssen. Auch hier handelte es sich um eine falsch-positive Diagnose. Beide Frauen würden sich nach heutigem Wissen gegen eine Operation entscheiden.



2. Die größten Ernährungsirrtümer

Die Rolle der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist ein eingetragener gemeinnütziger Verein und wird zu 70% aus Steuergeldern finanziert. Zu ihren Mitgliedern gehören vorrangig Privatpersonen aber auch Verbände, Firmen und Wirtschaftsverbände, unter anderem aus der Nahrungsmittel- und Milchindustrie. Dies lässt sich schon berechnete Zweifel an der Unabhängigkeit der DGE aufkommen. Nimmt man nun noch die Ernährungsempfehlungen der DGE unter die Lupe findet man eine erstaunlich große Überschneidung zu dem, was Nahrungsmittelkonzerne propagieren und über Beiträge im öffentlich-rechtlichem Rundfunk verbreiten, bei denen verschiedene wissenschaftliche Experten zu Wort kommen, die letztlich im Auftrag der Industrie tätig sind.

Jahrzehntlang propagierte die DGE eine Ernährung nach der Ernährungspyramide, die einen großen Anteil an Brot, Teigwaren und an der Spitze sogar Süßigkeiten und Alkohol enthält. Was Eis, Alkohol und Soda mit vollwertiger Ernährung zu tun haben und warum diese Dinge überhaupt in den Empfehlungen auftauchen ist fraglich.

Recherchen der Zeitschrift natur im Jahr 1994 ergaben, dass vor allem langjährige Mitglieder der DGE im engen Kontakt mit der Industrie stehen, u.a. ein Präsidiumsmitglied, welches auch als Ernährungswissenschaftler an der Universität Bonn tätig war und gleichzeitig Mitglied in mindestens sechs verschiedenen Institutionen ist. Dieses Mitglied schrieb gemeinsam mit dem damaligen (Vize-)Präsident der DGE eine lobende Einleitung für den Werbeprospekt von McDonald's²⁴.

Die Deutsche Gesellschaft bildet - neben Medizinern - auch Ernährungsberater weiter. Die Krankenkassen tragen die Leistungen für eine Ernährungsberatung nur dann, wenn die Ernährungsberater durch die DGE ausgebildet und zertifiziert worden sind. Und so erklärt es sich auch, warum die größten Ernährungsirrtümer unserer Gesellschaft immer noch fest in den Köpfen der Bevölkerung verankert sind und wie für ihren Fortbestand gesorgt wird.

Die neue Ernährungssampel – der Nutri Score: weiteres Werkzeug der Nahrungsmittelkonzerne

Die Ernährungspyramide wurde zwischenzeitlich von der lang diskutierten Ernährungssampel, dem sogenannten Nutri Score abgelöst. Dieser soll auf die Nahrungsmittel in gesunde (Nutri Score A in der Farbe grün) und ungesunde Nahrungsmittel einteilen (Nutri Score E mit der Farbe rot), um dem Verbraucher eine schnelle Hilfestellung zu gewähren.

Befasst man sich näher mit den Kriterien und den jeweiligen Scores, ist auch diese Maßnahme fragwürdig. Als Grundlage und zum besseren Vergleich dienen immer 100 Gramm des jeweiligen Nahrungsmittels, obwohl man bei bestimmten Lebensmitteln in der Regel die ganze Menge konsumiert (z.B. bei Tiefkühlpizza) und bei anderen Lebensmitteln weniger (z.B. Butter).

24 Dr. med M. O. Bruker, Ilse Gutjahr: Störungen der Schilddrüse, emu-Verlag 1. Auflage von 1996, S. 121

Nun erhalten Tiefkühlpizzen oder Frühstückscerealien eines der bekanntesten und umstrittensten Nahrungsmittelkonzerne plötzlich einen Nutri Score von A oder B, obwohl die Cerealien fast ausschließlich aus Zucker und Weizen bestehen. Somit entlarvt sich der Nutri Score nur als ein weiteres Werkzeug der Nahrungsmittelindustrie und in der Geschichte der Konsumententäuschung.

Im Labor kreierte Nahrungsmittel

Der größte Anteil der „Nahrung“, die wir in den Supermarktregalen finden, sind künstliche Erzeugnisse und von Lebensmittelchemikern im Labor kreiert, wobei es vor allem darauf ankommt, ihre künstlichen Inhaltsstoffe unterhalb bestimmter gesetzlich festgelegten Grenzwerte zu halten, so dass diese nicht auf der Verpackung und in der Zutatenliste deklariert werden müssen.

Wenn wir wüssten, was in all diesen Hochglanzverpackungen enthalten ist und welche Auswirkungen die chemischen Zusatzstoffe auf unseren Körper und unseren Geist haben, würden wir an den vollen Regalen mit fast ausschließlich im Labor designten Produkte vorbei gehen.

Der Biophysiker Fritz Albert Popp erforschte seit den 70-iger Jahren Biophotonen in lebendigen Systemen. So gelang es ihm, Licht in Pflanzen und Nahrung sichtbar zu machen. Das wurde damit das wichtigste Kriterium für lebendige, lichtvolle Nahrung.

Für gesunde Ernährung gibt es eine einfache Formel:

Wenn das jeweilige Lebensmittel in seiner natürlich Form auch in der Natur vorkommt, ist es ein LEBENS-Mittel und enthält idealerweise noch seine ursprünglichen Vitamine und Nährstoffe, was bei weiterverarbeiteten Produkten oftmals nicht mehr der Fall ist.



2.1 Die alte und die neue Ernährungslehre

Die alte Ernährungslehre

Dr. Max Otto Bruker (1909-2001) war Arzt für Innere Medizin, Ernährungspionier und langjähriger Leiter biologischer Krankenhäuser. Er gründete die Gesellschaft für Gesundheitsberatung GGB e.V. und das Gesundheitszentrum Dr.-Max-Otto-Bruker-Haus in Lahnstein. Er gilt als der Wegbereiter einer ursächlichen Heilbehandlung von Krankheiten anstelle der üblichen symptomatischen Linderungsbehandlung. Er schrieb zahlreiche Bücher, unter anderem mit Ilse Gutjahr, wie zum Beispiel: Unsere Nahrung – unser Schicksal; Störungen der Schilddrüse; Cholesterin – Der lebensnotwendige Stoff; Rheuma – Ursache und Heilbehandlung: Arthritis, Arthrose, Ischias, Bandscheibenschaden, entzündliche und degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates; Zucker, Zucker – Krank durch Zucker und viele bedeutende mehr.

Aus dem Buch: „Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind - Ernährung, Stillen, Impfungen, Kinderkrankheiten“, welches er gemeinsam mit Ilse Gutjahr geschrieben hat, stammt der folgende Artikel zur alten und neuen Ernährungslehre:

„Den Menschen sind Empfinden und Wissen um ursächliche Zusammenhänge größtenteils verloren gegangen. Ganz deutlich zeigt sich dies im Ernährungsbereich. Der Normalverbraucher isst beinahe wahllos alles, was die Nahrungsmittelindustrie an neuen Produkten auf den Markt bringt, ohne sich im Klaren zu sein, dass total veränderte, unnatürliche Verzehrsgewohnheiten zwangsläufig zu gesundheitlichen Schäden führen müssen.

Werbliche Aussagen, Berechnungen und Wertangaben der Industrie über ihre hergestellte Zivilisationskost vermitteln dem Verbraucher das Gefühl, sich nach den neuesten und besten Erkenntnissen zu ernähren. Bedacht werden sollte dabei, dass diese Angaben überwiegend von Ernährungswissenschaftlern stammen, die im Auftrag industrieller Interessengruppen arbeiten.

Es gibt heute eine unüberschaubare Fülle von Ernährungsratschlägen und Vorschriften, die ausschließlich nach den Grundlagen der alten Ernährungslehre zusammengestellt sind, obwohl wissenschaftlich fundierte neue Erkenntnisse vorliegen. Die alte Ernährungslehre entstand Mitte des 19. Jahrhunderts im Zuge der naturwissenschaftlichen und industriellen Entwicklung. Die Nahrung wurde in Einzelteile zerlegt, Inhaltsstoffe wie Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate wurden entdeckt. Den Nährwert der Nahrung drückte man in Kalorien aus - die

Quantität stand im Vordergrund. Man sprach von Kalorien (Wärmeeinheiten), Nährstoffen und Kraft in Nahrungsmitteln.

Von diesen Berechnungen schloss man auf die Qualität und den Wert der Nahrung für den Menschen. Alles, was keine nachweisbaren Nährstoffe enthielt, wurde als wertlos angesehen und als Ballast bezeichnet. Nach dieser Lehre galt ein kalorienreiches, möglichst ballaststoffarmes Nahrungsmittel als besonders wertvoll. Viel später erst wurden die Vitamine entdeckt. Die Nahrungsmittelindustrie produzierte Konzentrate, die den damaligen Forschungsergebnissen entsprachen und größtenteils bis in die heutige Zeit beibehalten wurden.

Für die Produktwerbung werden in letzter Zeit schon Begriffe wie vollwertig, vitalstoffreich usw. übernommen, ohne jedoch in letzter Konsequenz die „Zerstörung“ der ursprünglichen Lebensmittel bei der Umwandlung in Präparate zu vermeiden. Die Kalorienlehre ist und bleibt ein falscher Maßstab. Alle Ernährungsabhandlungen, die nur die Kalorien berücksichtigen, sind ein untrügliches Zeichen dafür, dass sie von den Vertretern der herkömmlichen Ernährungsphysiologie stammen. Durch rein physikalische und chemische Vorgänge sowie analytische Werte kann niemals festgelegt werden, was der Mensch wirklich braucht, um gesund zu bleiben oder gesund zu werden.

Die neue Ernährungslehre beurteilt die Nahrung nach der biologischen Wertigkeit. Der Mensch bleibt gesund, wenn er die Lebensmittel als Ganzes isst, mit den von der Natur geordneten, richtig dosierten Inhaltsstoffen.

Bis Ende des 19. Jahrhunderts bezog der Verbraucher ohne den Umweg über die Industrie seine Lebensmittel direkt vom Erzeuger. Es war keine Veränderung vorgenommen worden. Heute verzehrt die Bevölkerung überwiegend industriell verarbeitete Nahrungsmittel und nur noch in geringem Umfang natürliche Lebensmittel.

Lebensmittel sind lebendig, haben einen eigenen Stoffwechsel und sind reaktionsfähig. Nahrungsmittel sind tot und können nur noch Teilaufgaben erfüllen. Sie haben in jedem Fall durch Erhitzen, Konservieren und Präparieren einen Wertverlust erlitten.

Natürliche Lebensmittel

Die naturbelassenen, unerhitzten Lebensmittel sind am wertvollsten. Zu ihnen gehören z. B. keimfähiges Getreide, Nüsse, Samen, Früchte, Gemüse, frische Kräuter, Eier, Rohmilch, Quellwasser sowie der naturreine, unveränderte Bienenhonig.“

Dr. Brukers Ansatz der Frischkost sowie eine Rezeptempfehlung findet sich im Abschnitt Frischkost nach Dr. Max Otto Bruker.



2.2 Die Milchlüge

„Milch macht müde Männer munter“ ist ein bekannter Werbeslogan, der sich eindrücklich eingepägt hat. Über eine groß angelegte Werbekampagne des Milchindustrie-Verbandes und des Bauernverbandes wurde die Milch ab den 50-iger Jahren als wichtiger Calcium-Lieferant positioniert. Die Marketingkampagne wurde von politischen Maßnahmen unterstützt, so dass es beispielsweise (gezuckerte) Milch in den Schulen als gesunde Zwischenmahlzeit angeboten worden ist.

Über die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) wurde das Image der gesunden Milch maßgeblich geprägt und immer noch aufrecht gehalten. Sie empfiehlt in ihren 10 Ernährungsregeln Milch und Milchprodukte täglich zu essen und schreibt auf ihrer Webseite: „Der regelmäßige Verzehr von Milch und Milchprodukten unterstützt die Knochengesundheit und ist darüber hinaus mit einem verringerten Risiko für Dickdarmkrebs verbunden. Aktuelle Erkenntnisse legen zudem nahe, dass der tägliche Verzehr von einer Portion fermentierter Milchprodukte (ca. 150 g/Tag) wie Joghurt, Kefir oder Buttermilch das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2 senken könnte.“²⁵ Für die DGE gilt Milch als wichtigster Kalziumlieferant.

Kritische Wissenschaftler und aktuelle Studien warnen mittlerweile jedoch vor dem Verzehr von Milch und Milchprodukten, weil sie im Verdacht steht, Kalziummangel und Osteoporose (Knochenschwund) zu verursachen statt vorzubeugen, sowie für weitere Krankheiten wie Asthma, Akne, Diabetis, chronische Erkrankungen, Allergien, Verschleimung der Atemwege und Lunge sowie (Prostata-)Krebs mitverantwortlich zu sein. Vor allem in Ländern mit einem hohen Verzehr an tierischem Eiweiß tritt Osteoporose verstärkt auf, so dass hier ein direkter Zusammenhang vermutet wird.

Laktoseintoleranz

Schätzungen zufolge sind 75% der weltweiten Bevölkerung laktoseintolerant. Eine Genmutation wird gern als Erklärung dafür verwendet, warum die restlichen 25% der Bevölkerung die Milch auch nach dem Kleinkindalter noch vertragen, obwohl der menschliche Körper nach dieser Zeit die Produktion des Enzyms Laktase einstellt, welches den Milchzucker in seine Bestandteile aufspaltet und erst dann verträglich vom Darm aufgenommen werden kann.

²⁵ <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/10-regeln/> (aufgerufen am 17. Juli 2023)

Nun könnte man vermuten, dass Milch generell nicht für den Menschen geeignet ist, erst recht nicht, wenn man sich die heutige systematische Überzüchtung der Milchkühe und den extremen Antibiotikakonsum in der Massentierhaltung anschaut. Noch wahrscheinlicher ist jedoch, dass die Art der Verarbeitung von Kuhmilch, wie sie in den westlichen Ländern geschieht, die Milch von einem natürlichen Lebensmittel (für Kälber) zu einem künstlichen, toten Nahrungsmittel durch Homogenisierung und Pasteurisierung mittels Erhitzen verwandelt.

Zum besseren Verständnis zur Frage, ob die Milch für die menschliche Entwicklung gesund und notwendig ist, kommen Dr. Max Otto Bruker gemeinsam mit Ilse Gutjahr sowie Dr. Jordi Campos zu Wort, um ihr Fachwissen aus medizinischer Praxis einfließen zu lassen.



Die Milchfrage

Von Dr. Max Otto Bruker und Ilse Gutjahr aus dem Buch: Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind – Ernährung, Stillen, Impfungen, Kinderkrankheiten

„Diese Milchfrage ist deshalb so wichtig, weil - um es vorwegzunehmen - eine große Zahl von Krankheiten der Kinder auf das Konto der Kuhmilch kommt. Werfen wir einen Blick auf das Tierreich. Der Mensch gehört zu der Gruppe der Säuger. Alle im Freien lebenden Säugetiere ernähren aber ihre Jungen nur in der Säuglingszeit mit arteigener Milch. Die Milch ist also lediglich ein Überbrückungslebensmittel bis zu der Zeit, in der das junge Tier die Nahrung des erwachsenen Tieres frisst.

Der Gedanke, ein erwachsener Löwe müsste, um sich mit den nötigen Nähr- und Vitalstoffen zu versorgen, sich Milch vom Elefanten beschaffen, und dieser müsste sich die Milch bei der Giraffe holen, kurz, jedes erwachsene Säugetier müsste Milch bei einer anderen Säugetierart kaufen, löst ein ungläubiges Lächeln aus.

Nur auf das Menschenkind angewandt, bleibt dieses Lächeln aus, da der Glaube, ohne Milch der Kuh könne es nicht gedeihen, in der Tradition so fest verwurzelt ist, dass der Gedanke, für die Menschen könnte nach den Schöpfungsgesetzen auf Grund von Analogieschlüssen dasselbe gelten wie für die anderen Säuger, zunächst wie eine Ironie erscheint und deshalb gar nicht zu denken gewagt wird. Wenn man aber die Erfahrung sprechen lässt, dass nämlich bestimmte

Krankheiten, zum Beispiel bei lymphatischen Kindern, verschwinden, wenn man die Kuhmilch weglässt, dann erscheint der Gedanke schon nicht mehr so abwegig.

Die Parallele zum Säugetier bringt aber noch andere wichtige Gesichtspunkte. Die Milch aus der Brustdrüse des Tieres wird von den Jungen immer unerhitzt getrunken. Wie wir später sehen, ist dies für die Eiweißversorgung ein entscheidender Punkt.

Braucht das Menschenkind Milch?

Die Sitte, Menschenkindern Tiermilch, meist von der Kuh, zu geben, ist aber nicht nur aus der Tradition zu erklären, sondern wird auch durch die Vorstellung der herkömmlichen Ernährungslehre genährt, dass nämlich der Mensch zur Deckung seines Eiweißbedarfs tierisches Eiweiß benötige. Diese Irrlehre stammt aus einer Zeit, als man noch annahm, dass Pflanzeiweiß im Gegensatz zum Tiereiweiß nicht alle notwendigen Aminosäuren enthalte. Die Eiweiße sind aus Aminosäuren zusammengesetzt; ihre Wertigkeit ist vom Gehalt an einzelnen Aminosäuren abhängig. Von den 20 Aminosäuren müssen 8 Aminosäuren - man nennt sie die essentiellen - in der Nahrung zugeführt werden, da sie der menschliche Organismus nicht selbst aufbauen kann.

Das Verhältnis der einzelnen Aminosäuren untereinander ist bei den zahlreichen Eiweißen sehr unterschiedlich, sowohl bei den tierischen wie bei den pflanzlichen. Eine Tatsache aber hat die chemische Analyse schon lange bestätigt, dass nämlich die pflanzlichen Eiweiße alle essentiellen Aminosäuren enthalten. Das heißt mit anderen Worten, dass der Mensch auf die Zufuhr tierischen Eiweißes nicht angewiesen ist.

Da aber die verschiedenen Pflanzen, wie gesagt, nicht alle Aminosäuren im selben Verhältnis enthalten, könnte theoretisch dann eine bestimmte Aminosäure in zu geringer Menge zugeführt werden, wenn der Mensch sich nur von einer einzigen Pflanze ernähren würde. Bei dem Verzehr von mehreren pflanzlichen Lebensmitteln ergänzen sich aber die einzelnen Aminosäuren, so dass praktisch eine Unterversorgung mit einzelnen Aminosäuren nicht möglich ist. Als Beispiel einer ausgleichenden Kombination wird Getreide und Gemüse genannt, da der relativ geringe Lysingehalt des Getreides durch den verhältnismäßig hohen Lysingehalt des Gemüses hervorragend ergänzt wird.

Tierisches Eiweiß nicht notwendig

Obwohl nun wissenschaftlich schon längst erwiesen ist, dass pflanzliches Eiweiß genauso vollwertig ist wie tierisches, sitzt die Angst, beim Verzehr pflanzlicher Nahrung nicht genug mit Eiweiß versorgt zu werden, so tief im Volk, dass sicherheitshalber doch wenigstens etwas vom Tier zugegeben wird oder nach einem Ersatz gesucht wird. Dazu kommt, dass der Teil der Bevölkerung, der schon weiß, dass pflanzliches Eiweiß vollwertig ist, noch klein ist und von der übrigen Masse, die noch vom Hergebrachten überzeugt ist, ständig verunsichert wird.

Da sich die medizinische Wissenschaft weder theoretisch noch praktisch mit Ernährungsfragen beschäftigt, sind auch schätzungsweise 97 Prozent der Ärzte noch der veralteten Ansicht, ein Mensch könne ohne tierisches Eiweiß nicht gesund und leistungsfähig sein. Hier einen

Wandel zu schaffen, ist ein mühseliges Unternehmen, da infolge der Spezialisierung in der Medizin kein Lehrstuhl vorhanden ist, in dem das Ernährungsfach gelehrt wird. Dies ist zwar nicht glaubhaft, ist aber so.

Die Folge davon ist, dass auch der Arzt, der das beste Examen gemacht hat, keine Ahnung von den Zusammenhängen zwischen Ernährung und Krankheiten hat. In der Eiweißfrage wirkt sich das so aus, dass nach wie vor jeder Arzt tierisches Eiweiß in Form von Fleisch oder Fisch empfiehlt, da er es für ein „kräftiges“ und notwendiges Nahrungsmittel hält.

Der Wert der Kuhmilch wird überschätzt

In dieser Hinsicht ist es inkonsequent, dass beim Kind, mindestens beim Kleinkind, das Fleisch nicht für so wichtig gehalten wird. Dafür ist beim Kind die Milch anstelle des Fleisches getreten. Man könnte sagen, dass in der Vorstellung der Bevölkerung die Milch für das Kind den Stellenwert hat, wie für den Erwachsenen das Fleisch. Diese Vorstellung erklärt auch, weshalb die Milch bei der Ernährung des Kindes so eine zentrale Stellung erobert hat. Andererseits ist es auch verständlich, dass die neue Erkenntnis, dass Milch für die Kinderernährung nicht notwendig ist, auf Skepsis stößt (s. auch „Der Murks mit der Milch“, Bruker/Jung, emu-Verlag).

Natives und denaturiertes Eiweiß

Den entscheidenden Durchbruch in der Klärung der Eiweißfrage brachten die Forschungen von Professor Kollath (1892- 1970). Seine Forschungen ergaben, dass es nicht entscheidend ist, ob das Eiweiß aus dem Tier- oder Pflanzenreich stammt, sondern ob es nativ oder denaturiert ist.

Unter nativem Eiweiß versteht man noch natürliches, lebendiges Eiweiß, das nicht einer Erhitzung ausgesetzt wurde. Die Grenze, bei der das Leben zerstört wird, scheint bei 43 Grad zu liegen. Dies ist die Temperatur, oberhalb der ein Mensch, etwa bei Fieber über 43 Grad, stirbt.

Unter denaturiertem Eiweiß versteht man Eiweiß, das seine lebendige Struktur - vor allem durch Erhitzung - verloren hat.

Interessant ist, dass, im Gegensatz zur Erhitzung, Kälteeinwirkung das Lebendige nicht zerstört. Als Beispiel sei die Kältekonserverung des Samens der Bullen für die künstliche Befruchtung der Kühe erwähnt. Selbst dieses hochspezifische Sameneiweiß erleidet durch Tiefkühlung keine Einbuße, während Erhitzung ein sicheres Mittel zur Tötung des Lebens ist. Im Krieg war ein einfaches und sicheres Mittel zur Entlausung, die Kleider in die heiße Sauna zu bringen.

Professor Kollath kam fast durch Zufall zu dieser epochemachenden Entdeckung, die eine Revidierung der Vorstellungen, die aufgrund früherer Tierversuche gewonnen worden waren, notwendig macht.

Die klassischen Versuche in der Vitaminforschung wurden nach internationaler Übereinkunft von jeher mit Kasein, dem Milcheiweiß als Eiweißträger durchgeführt. Bei der geplanten Fort-

führung der Versuche in der Vitaminforschung fehlte Prof. Kollath infolge der Kriegsverhältnisse das bisher benützte übliche reinste Kasein der Firma Merck, das bei 73 Grad Celsius durch Alkoholextraktion gewonnen wurde. Kollath stellte sich daher das Eiweiß im Labor selbst her, extrahierte es aber aus der Milch bei 34 Grad mit Äther, der einen niedrigeren Gefrierpunkt hat als Alkohol.

Die mit diesem nicht erhitzten Kasein gefütterten Ratten starben bei Fehlen der klassischen Vitamine nicht nach kurzer Zeit, wie dies bei den Versuchen mit dem erhitzten Kasein der Fall gewesen war, sondern blieben - allerdings bei Anwesenheit von Vitamin B - so lange am Leben wie gesunde Versuchstiere. Sie zeigten jedoch infolge Vitaminmangels Degenerationserscheinungen, die weitgehend den ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten des Menschen entsprachen. Kollath nannte dies Mesotrophie, was so viel wie Halbernährung bedeutet.

Gemessen an diesen Forschungsergebnissen Kollaths, aus denen die zentrale Bedeutung des nativen, lebendigen, nicht erhitzten Eiweißes hervorgeht, erscheinen manche Beobachtungen auf dem Ernährungsgebiet in einem anderen Licht: Alle Lebewesen in der freien Wildbahn fressen ihre jeweilige Nahrung unerhitzt, gleichgültig, ob es sich um Raubtiere handelt oder um Pflanzenfresser. Sie haben keinerlei Ernährungsprobleme, abgesehen von der Nahrungssuche zur Stillung des Hungers. Sie wissen nichts von einem Eiweißproblem. Die Natur ist gnädiger, als dass sie die unwissenden Tiere mit einem Teilproblem belastet, das sie nicht lösen könnten.

Um das Grotteske unserer menschlichen Störungen zu erkennen, muss man sich ein Kaninchen vorstellen, das während des Fressens eines Kohlblattes sich überlegt, ob es damit wohl seinen Eiweißbedarf gedeckt hat.

Krankhafte Veränderungen, die man in der Vitaminforschung bei Tierfütterungsversuchen beobachtet und die man auf Mangel an Vitaminen zurückgeführt hat, haben sich durch die Kollath'schen Versuche als Schäden herausgestellt, die durch denaturiertes Eiweiß bedingt sind.

Um es zusammenzufassen: Das Wesentliche der Eiweißfrage ist nicht, ob das Eiweiß aus Pflanzen oder Tieren stammt, da pflanzliches Eiweiß genauso vollwertig ist wie tierisches, sondern entscheidend ist, ob das Eiweiß nativ oder denaturiert ist.

Die Raubtiere, die von Tieren leben, fressen diese unerhitzt und ganz; Tiere, die von Pflanzen leben, fressen ihre Nahrung ebenfalls unerhitzt und ganz. Sie sind nicht imstande, durch physikalische und chemische Einwirkungen raffinierte und isolierte Teilnährstoffe herzustellen. Wollte der Mensch demnach seinen Eiweißbedarf aus dem Tierreich decken, müsste er, um es nativ zur Verfügung zu haben, ein Tier roh und ganz verzehren. Man stelle sich vor - um es drastisch darzustellen -, der Mensch müsste täglich zum Frühstück zur Deckung seines Bedarfs an nativem Eiweiß eine rohe ganze Ratte oder etwas Entsprechendes verzehren!

Ich denke, dass damit deutlich genug zum Ausdruck gebracht ist, dass zur Deckung des Eiweißbedarfes erhitztes Fleisch und erhitzte Fleischprodukte wie Wurst, erhitzte Eier, erhitzte Milch und Produkte aus erhitzter Milch, sowie erhitzter Fisch nicht ausreichen. Es sind minderwertige, weil denaturierte Nahrungsmittel.

Bei Verzehr von Lebensmitteln gibt es kein Eiweißproblem

Wird das Eiweiß in noch nativer Form genossen, wie es ausreichend in rohen Pflanzenteilen enthalten ist, gibt es kein Eiweißproblem. Denn in nativer Form sind nur geringe Eiweißmengen nötig, eben nur ca. zwei Prozent, die reichlich in allen Getreidearten, Gemüsen und Obst vorhanden sind.

Als Beispiel sei der Eiweißgehalt in Getreidearten aufgeführt:

Eiweißgehalt in g pro 100 g
Hafer 12,6
Weizen 11,7
Roggen 11,6
Grünkern 11,6
Gerste und Hirse 10,6
Mais 9,2
Naturreis 7,4

Nur unerhitzte Milch enthält vollwertiges Eiweiß

Was nun die Milch als Eiweißträger in der Ernährung des Kindes betrifft, so müsste sie, falls sie als Abwechslung in den Speiseplan des Kindes einbezogen wird, in natürlicher, also unerhitzter Form genossen werden. In pasteurisierter Form entspricht die Milch dem erhitzten, also gebratenen oder gekochten Fleisch

H-Milch muss streng gemieden werden

Die auf 150 Grad hocheerhitzte H-Milch gehört unter keinen Umständen in den Speiseplan, weder des Kindes noch des Erwachsenen. Neben der Denaturierung des Eiweißes ist eine erhebliche Einbuße an einigen Vitaminen nachgewiesen. Wie weit noch nicht identifizierte Vitamine geschädigt werden, ist noch nicht erforscht. Trotzdem wird von wirtschaftlicher Seite in unverantwortlicher Weise große Werbung für die H-Milch gemacht, indem die Eiweißdenaturierung verschwiegen oder geleugnet wird und die Vitaminverluste bagatellisiert werden.

Es wird in der Werbung sogar behauptet, die hocheerhitzte Milch sei leichter verdaulich. Dieser irrigen Meinung liegt ja auch die falsche Vorstellung der alten Ernährungslehre zugrunde, dass überhaupt Gekochtes leichter verdaulich wäre als Rohes!

Es ist aber leicht nachweisbar, dass Rohes leichter verdaulich ist als Gekochtes. Der Grad der Verdaulichkeit ist nämlich leicht prüfbar an der Verweildauer im Magen. Dabei zeigt sich, dass gekochte Speisen länger im Magen liegen, also offensichtlich schwerer verdaulich sind als rohe. Aus der rascheren und leichteren Verdaulichkeit unerhitzter Lebensmittel entspringt auch die bekannte Regel, dass man das Rohe vor dem Gekochten essen soll.

Aber selbst wenn Speisen durch Erhitzen leichter verdaulich würden, wie es bisher immer irrtümlich behauptet wurde, so bedeutet dies keinen Vorteil,-wie der Eindruck erweckt werden

sollte. So ist zum Beispiel der gesundheitsschädliche Fabrikzucker, besonders der Traubenzucker, rasch resorbierbar, das heißt er geht leicht und rasch durch die Darmwand ins Blut; aber gerade diese leichte Verdaulichkeit führt zu einem unphysiologischen, steilen Anstieg des Blutzuckers mit einer Reihe nachteiliger Folgen. Der biologische Wert eines Lebensmittels ist also keineswegs an seiner Verdaulichkeit zu erkennen.

Andererseits ist aber der biologische Wert der erhitzten Milch nachweislich geringer als der der rohen Milch. Der Grad der Verdaulichkeit hat damit überhaupt nichts zu tun. Diese Irreführung, die der Verbraucher kaum durchschauen kann, geschieht lediglich aus umsatz- und werbetaktischen Gründen.

Homogenisierte Milch hat gesundheitliche Nachteile

Bei der industriellen Verarbeitung der Rohmilch zu den heute im Handel angebotenen Milchsorten kommt zu der Erhitzung noch ein weiterer, qualitätsverschlechternder Eingriff dazu, die Homogenisierung.

Dabei werden die in der Milch befindlichen größeren Fettkügelchen in feinste Kügelchen zerschlagen, indem Milch unter Hochdruck durch eine Düse gegen eine Stahlplatte gespritzt wird. Durch die gleichmäßige Verteilung der feinsten Fettkügelchen rahmt die Milch nicht mehr auf, das Milchfett kann sich nicht mehr als Rahmschicht absetzen. In der Werbung wird dieser Eingriff natürlich gelobt; es wird von vollmundigem Geschmack, von der Weißkraft der Milch gesprochen. Für den biologisch Geschulten bedeutet die Homogenisierung einen Eingriff in die Struktur der Milch, die von der Natur nicht vorgesehen ist.

Die heutigen Lebensweisen und die von einigen Säugetieren erzeugte Milch, die der Mensch genießt sind das Ergebnis unendlich langer evolutionärer Prozesse. Der Mensch hat sich so entwickelt wie der Evolutionsdruck es zuließ, nicht kraft eigenen Willens. In den Millionen Jahren der Entwicklung zum Homo sapiens hat der Mensch die Nahrung in dem Zustand zu sich genommen, wie die Umwelt sie ihm anbot - nicht pasteurisiert und nicht homogenisiert.

Durch die Zerstörung der Fettkügelchen wird das Milchenzym Xanthinoxidase von der Außenseite des ursprünglichen Fettkügelchens auf die Innenseite der neuen kleinen Teilchen verdrängt. Professor Kurt A. Oster vom Department Biology Fairfield University weist darauf hin, dass dadurch die Verdauungssäfte das derart geschützte Enzym nicht mehr angreifen können. Er konnte das Enzym in den weißen Blutkörperchen der menschlichen Milchtrinker nachweisen. Die Xanthinoxidase kann bei unbehandelter Milch die menschliche Darmwand nicht durchdringen. Infolge der Homogenisierung kann sich laut Oster das Enzym an den Gefäßwänden festsetzen und dort Schäden verursachen. In dem Bestreben, die Schäden auszuheilen und eine Art biologische Narbe zu bilden, lagert der Körper nun Cholesterin in die Gefäßwände ein. Oster nimmt an, dass so arteriosklerotische Veränderungen entstehen können.

Die Größe der ursprünglichen Fettkügelchen verhindert die Passage durch die Darmwand, während die zerschlagenen feinen Fettpartikelchen der homogenisierten Milch ungehindert direkt ins Blut gelangen können, ehe sie dem Verdauungsprozess im Darm unterzogen sind. Auch über die Folgen dieser veränderten Situation liegen noch keine wissenschaftlichen Untersuchungen vor, was aber nicht bedeutet, dass der Eingriff keine nachteiligen Folgen kurz-

oder langfristig nach sich zieht.

Pasteurisierung erfolgt aus Angst vor Bakterien

Die pasteurisierte Milch wird erhitzt, um krankheitserregende Bakterien abzutöten. Dabei werden aber auch die Milchsäurebakterien getötet. Die Milch wird dabei entweder für 40 Sekunden auf 71 - 74 Grad Celsius oder für 8 - 10 Sekunden auf 85 Grad Celsius oder für 30 Minuten auf 63 - 65 Grad Celsius erhitzt. Der Verlust an den harmlosen Milchsäurebakterien bei der Pasteurisierung hat zur Folge, dass Milch nicht mehr sauer wird, sondern fault, da anstelle der Milchsäurebakterien unspezifische Keime aus der Luft sich vermehren können. Aus der im Handel erhältlichen Milch kann also spontan keine Sauermilch und kein Quark mehr entstehen; wir müssen nachhelfen durch Zugabe von Lab zur Quarkherstellung, von fertigem Joghurt als Starterkultur für Joghurt.

Der Hinweis in der Werbung für pasteurisierte und für die hochehitze H-Milch, dass durch Erhitzung Bakterien getötet würden, erweckt in dem Bürger den Eindruck, dass in der Milch krankmachende Bakterien wären. In der Milch befinden sich aber normalerweise keine Bakterien, die beim Menschen Krankheiten erzeugen können.

Ursprünglich wurde die Pasteurisierung der Milch eingeführt, um die Tuberkulose zu bekämpfen. Es gab bestimmte Tuberkuloseformen, die durch die Eutertuberkulose der Rinder über die Milch übertragen wurden. Inzwischen ist die Tuberkulose durch die Behandlung mit entsprechenden Medikamenten, den Tuberkulostatica, und durch bessere hygienische Verhältnisse so eingedämmt, dass sie keine Volksseuche mehr darstellt. Dieser Erfolg ist also nicht der Pasteurisierung der Milch zu verdanken. Sie hätte dieses Ziel auch nie erreichen können, da bei der Kurzerhitzung der Milch zwar die harmlosen Bakterien vernichtet werden, nicht aber die Tuberkelbakterien, die zur Abtötung höhere und länger einwirkende Temperaturen benötigten.

Obwohl also der ursprüngliche Zweck der Pasteurisierung, die Bekämpfung der Tuberkulose, damit gar nicht zu erreichen war, wurde die Pasteurisierung beibehalten. Man begründet dies heute zum Teil damit, dass eine Ansteckung der Menschen mit Bangscher Krankheit, einer Infektionskrankheit der Kühe, verhütet werden sollte. Da aber diese Erkrankung verhältnismäßig selten ist und heute mit Antibiotika beherrscht werden kann, und die Milch der erkrankten Kuh vom Kauf ausgeschlossen werden kann, besteht heute keine plausible Erklärung mehr für die Aufrechterhaltung der Pasteurisierung.

Berücksichtigt man aber die weltweit verbreitete Angst vor Bakterien, die von Massenmedien ebenso unterhalten wird wie von medizinischer Seite, so besteht wenig Aussicht darauf, dass der Bevölkerung wieder eine rohe Milch als natürliches Lebensmittel zur Verfügung gestellt wird.

Leider ist es für den Städter sehr schwierig, unbehandelte Rohmilch direkt vom Bauern zu bekommen. Es gibt zwar heute Vorzugsmilch. Dies ist unbehandelte Milch, die unter besonderer hygienischer Überwachung steht; peinlich saubere, gekachelte Ställe, gesundes Melkerpersonal usw. sind Voraussetzung dafür. Sie wird hauptsächlich in Reformhäusern und Naturkostläden angeboten. Für einige biologisch wirtschaftende Bauern ist Vorzugsmilch die einzige Möglichkeit, ihre Milch getrennt von der konventionell produzierten zu vermarkten.

Es sind meist nur noch ältere Menschen, die sich an die wunderbare Sauermilch ihrer Kindheit erinnern können, die einfach zu gewinnen war, indem man die Milch eben aufstellte und sie sauer werden ließ. Auf dieselbe einfache Weise konnte man auch Quark selbst herstellen, der, aus unerhitzter Milch hergestellt, noch aus nativem Eiweiß bestand. Der heutige Quark, der aus erhitzter Milch hergestellt wird, ist also nach der Kollath'schen Tabelle kein Lebensmittel mehr, sondern ein Nahrungsmittel mit denaturiertem Eiweiß.“, so Dr. Bruker und Ilse Gutjahr.

Im Interview mit Dr. Jordi Campos sprach ich mit ihm über die Auswirkungen von Milchprodukten auf Kinder und Erwachsene.

Dr. Jordi Campos ist ein Arzt für Naturheilverfahren, Ganzheitsmedizin, Augentraining und Irisdiagnose sowie Autor, Tierschützer, Vegetarier in dritter Generation, Veganer und Vitalköstler. Er verfasste für die Internetplattform Beautybalancetime.com folgenden Artikel²⁶ zum Thema Milch:



Nebenwirkungen von Milchprodukten von Dr. Jordi Campos

„Kühe geben aus demselben Grund Milch wie Menschen, um ihre Babys zu ernähren. Milch ist Säuglingsnahrung. Der Mensch ist das einzige Lebewesen der Erde, der die Milch einer anderen Spezies trinkt. Wissen wir jedoch, welche Nebenwirkungen Milchprodukte haben?

Es gibt über 80 wissenschaftliche Studien, die die gesundheitlichen Risiken von Milch und Milchprodukten beweisen. Trotzdem wird der Milchkonsum von Ärzten und Regierungen weiterempfohlen und gefördert.

²⁶ <https://www.balancebeautytime.com/ernaehrung/welche-nebenwirkungen-milchprodukte-haben-koennen>

Der Genuss von Milch, Butter, Joghurt, Quark und Käse begünstigt:

- Entzündungen der Atemwege, Sinusitis, Rhinitis, Tonsillitis, Otitis, Erkältung, Grippe, Husten, Bronchitis, COPD, Asthma, Schleimbildung, Auswurf
- Arteriosklerose und als Folge Herzinfarkt, Schlaganfall, Macula-Degeneration, Demenz
- Kalzium-Ablagerungen in der Linse, Katarakt oder grauer Star
- Eisenmangel, Osteoporose und Knochenbruchrisiko
- Migräne, Gallen- und Nierensteine
- Lymphknotenschwellung, Knoten- und Zystenbildung in der Schilddrüse/ Brust-drüse und in den Eierstöcken
- Myome, Prostata-Vergrößerung
- Krebs (Darm, Prostata und Brust)
- Cellulite, Fettleibigkeit, Übergewicht, „dicken“ Hals und Kinn
- Rheuma, Schmerzen, Nackenverspannungen, Rückenschmerzen, Knieprobleme
- Allergien, Akne, Hautprobleme, Neurodermitis, Heuschnupfen,
- Laktose-Intoleranz mit gastrointestinalen Beschwerden wie Reizdarm, Durchfall und Blähungen, Verstopfung, Bauchschmerzen, Völlegefühl, Übelkeit, Morbus Crohn, Leaky-Gut-Syndrom, Koliken bei Säuglingen und kleinen Kindern
- Diabetes Typ I-II, Parkinson, Alzheimer, Demenz, Multiple Sklerose

»Wenn ein Großteil der Menschheit sich vegan ernähren würde, dann wären viele Ärzte arbeitslos: Chirurgen, Kardiologen, Rheumatologen, Onkologen, Allergologen, Dermatologen, HNO-Ärzte.«

Welche Nebenwirkungen sind möglich?

Der tägliche Konsum von Milchprodukten ist eine Gefahr für die Gesundheit!

Arterienverkalkung, Herzinfarkt bis Macula-Degeneration und Demenz:

Finnland hat den höchsten Milch- und Milchproduktekonsum. Es verzeichnet die höchste Infarktsterblichkeit der Welt. Die Produkte besitzen zu viele gesättigte Fettsäuren, Cholesterin und Kalzium. Das fördert Arterienverkalkung und als Folge vermehrt Herzinfarkt, Schlaganfall, Bluthochdruck, Thrombosen, Durchblutungsstörungen, Katarakt, Macula-Degeneration und Demenz.

Parkinson, Alzheimer und Demenz:

Studien der New Yorker Columbia-Universität zeigen, dass Menschen, die Milchprodukte konsumieren, ein höheres Risiko haben, an Morbus Parkinson, Alzheimer und Demenz zu erkranken. Im Fachblatt „Archives of Neurology“ sprechen sie gar von einer „schützenden Diät“: Wer sich gesund ernährt, reduziert die Gefahr, an Alzheimer zu erkranken. Auf dem Speiseplan sollten vorrangig Salat, Gemüse, Nüsse und frisches Obst stehen. Milchprodukte mit hohem Fett-Anteil, Schweine- und Rindfleisch, Fisch, Geflügel, Innereien (Wurstware!) und Butter sollten gemieden werden, denn sie erhöhen laut Studie das Risiko einer Demenz-Erkrankung.

Milchprodukte beinhalten Hormone, die Krebs- und Zystenbildung fördern:

In der Milch befinden sich zahlreiche Steroidhormone, Estradiol, Östrogene und Wachstumsfaktoren, die von der Natur für das entsprechende kleine Tier geplant sind. Bei der Tumorentstehung spielen mehrere Dinge eine Rolle. Zum einen weisen Milchproduktkonsumenten höhere Konzentrationen des Wachstumsfaktors IGF1 (Insulin-Like-Growth-Faktor-1) auf, der im Körper das Zellwachstum und die Tumorbildung anregt. Diverse Studien der „Harvard Universität“ zeigten bei Milchproduktkonsumenten ein höheres Risiko, an Myomen, Schilddrüsen-, Eierstock-, Darm-, Hoden- und Prostatakrebs zu erkranken. Als besonders riskant erwies sich die Kombination von konzentrierten Milchprodukten mit Fleisch, wie zum Beispiel Rind-, Schweine- oder Lammfleisch.

Allergien, Akne, Neurodermitis, Sinusitis, Heuschnupfen, Erkältung:

Studien zu Milchprodukteverbrauchern und Akne lassen vermuten, dass die Akne durch bioaktive Moleküle und Hormone in der Milch verursacht wird. Auch am zunehmenden Auftreten von Allergien, Neurodermitis, Nasenpolypen, Nasennebenhöhlenentzündung - Sinusitis - und Erkältungen scheint der Milchproduktekonsum beteiligt zu sein. Bei 50 % der Neurodermitiskranken sind Lebensmittelallergien vorhanden, bei denen Milchprodukte die Hauptrolle spielen. Die Milchprodukte fördern vermehrt die Schleimbildung bei Rhinitis, Sinusitis, Heuschnupfen, Erkältung, Bronchitis und COPD.

Rheuma, Migräne, Kopf-, Nacken-, Knie- und Rückenschmerzen:

Es gibt Menschen, bei denen schon kleine Mengen von Milchprodukten Migräne und Gelenkentzündungen an Finger, Knie, Schulter, Nacken oder Lendenwirbelsäule, auslösen. In anderen Fällen führt es zu Gelenkschwellung und -steifigkeit.

»Viele Nackenverspannungen werden durch Käse und Milchprodukte verursacht und verschwinden, wenn man sie weglässt.«

Höheres Osteoporoserisiko und Knochenbrüche:

Milch wird für den Aufbau starker Knochen bei Kindern und zur Vorbeugung der Osteoporose bei älteren Menschen empfohlen. Leider ist das Gegenteil die Realität. Die Länder, die am meisten Milch- und Milchprodukte verzehren, zeigen die höchsten Osteoporose-Raten auf: USA, Großbritannien, Norwegen, Schweden und Finnland. Die Harvard Nurses Health Studie mit 72.000 Frauen zeigt keine schützende Wirkung der Milchprodukte vor Knochenbrüchen. Eine Studie, die in der Zeitschrift für Kinderheilkunde „Pediatrics“ veröffentlicht wurde, beweist, dass Milchproduktekonsum den Knochenbau bei Kindern nicht verbessert.

Eine Studie der Universität von Kalifornien wies nach, dass Frauen, die das meiste Eiweiß durch tierische Lebensmittel zu sich nahmen, eine 3-fach höhere Knochenschwundrate hatten und ein 3,7-fach höheres Frakturrisiko als Frauen, die das meiste Eiweiß aus pflanzlichen Nahrungsmitteln bezogen.

Tierische Produkte enthalten neben Calcium auch viele schwefelhaltige Aminosäuren und sind sehr phosphatreich, was zu einer erhöhten Calcium-Ausscheidung führt. Die Übersäuerung des Körpers u. a. durch Milchprodukte führt zu gesteigertem Knochenabbau. Denn der Körper registriert, dass sich zu viel Säure gebildet hat, worauf er zum Abpuffern der Säure Kalzium aus den Knochen holt.

Milchprodukte erhöhen das Risiko für Diabetes und Multipler Sklerose:

Eine Studie aus Finnland mit 3000 Kindern zeigte, dass Typ-1-Diabetes oft mit dem Verzehr von Milchprodukten verbunden ist. Für einen Zusammenhang zwischen Typ-1-Diabetes und dem Milchkonsum gibt es inzwischen so viele Hinweise, dass die amerikanische Akademie für Kinderheilkunde eine Warnung formulierte: Die frühe Gabe von Kuhmilch bei Säuglingen, deren Darmwand noch nicht voll ausgebildet ist, führt dazu, dass Milchproteine, also Eiweißbausteine ins Blut gelangen und in den ganzen Körper, auch in die Bauchspeicheldrüse befördert werden. Die Antikörper, die der menschliche Organismus gegen die fremden Kuhmilchproteine bildet, greifen dort die wichtigen Beta-Zellen an, da sich dort ganz ähnlich strukturierte Proteine befinden. Statt der Kuhmilch bekämpft der Körper somit seine eigenen Zellen und kann so Diabetes hervorrufen. Ähnliche Autoimmunmechanismen vermutet man bei der Entstehung von Multipler Sklerose.

Die Zahl der Typ-2-Diabetiker, hat in den letzten Jahrzehnten dramatisch zugenommen. Es ist eine typische Wohlstandkrankheit, die im Wesentlichen auf Übergewicht durch zu viel Essen und Bewegungsmangel zurückzuführen ist. Der erhöhte Verzehr von Milchprodukten ist einer der vielen Faktoren, die Fettleibigkeit und Diabetes fördern.

Milchprodukte bedeuten Tierleid

Milchkonsum und Fleischindustrie sind untrennbar miteinander verknüpft. Die Herstellung von Milchprodukten ist immer an Schlachtung, Fleischproduktion und viel Tierleid gekoppelt. Je mehr Milchprodukte, auch Bio, man konsumiert, desto mehr unterstützt man dieses Leid.

Kühe werden „vergewaltigt“ - künstlich befruchtet - und permanent schwanger gehalten, um so die größtmögliche Milch-Ausbeute zu erhalten. Ihre Babys nimmt man ihnen direkt nach der Geburt weg. Für die Mutter ist dieser Verlust ihres Kindes das traumatischste Erlebnis ihres ohnehin schon qualvollen Lebens. Die Kälber bekommen keine Kuhmilch, sondern eine salzige Sonder-Nahrung, damit ihr Muskelgewebe Wasser ansammelt, schnell an Gewicht zulegt und zartes Fleisch liefert. Das ist sehr wirtschaftlich.

Turbo-Kühe werden auf höchste Milchleistung getrimmt. Konzerneigene Milchfabriken, in denen die Kühe wie reine Milchmaschinen behandelt werden, haben die meisten landwirtschaftlichen Familienbetriebe längst abgelöst. Nur durch Hochleistungs-Produktionstechniken und genetische Veränderungen ist die Turbo-Kuh von heute imstande, jährlich über 11.000 Liter Milch zu geben - ein Vielfaches mehr als unter natürlichen Bedingungen (2500 Liter). Das ganze Leid der Tiere wird durch die Politik unterstützt und mit unseren Steuergeldern subventioniert.

Bio ist nicht die Lösung

In Biobetrieben leben die Milchkühe in Anbindehaltung und das ist ganz legal. Es gibt nur eine einzige artgerechte Tierhaltung für Tiere und dies ist die Freiheit! Kühe, die aus dem Bio-Bauernhof zum Schlachthof gebracht werden, leiden genauso unter Ängsten und Stress und werden gleich brutal geschlachtet, wie die aus normalen Mastbetrieben.

FAZIT: Durch eine vegane Ernährung und bewussten Lebensstil tragen wir viel zu unserer Gesundheit bei und verringern dadurch das Tierleid.“, so Dr. Campos.



Pflanzenmilch – gesunde Alternative?

Mit diesem Wissen beginnt meistens die Suche nach einer entsprechenden Alternative, die es inzwischen fast in jedem Supermarkt gibt in Form von Mandel-, Reis-, Soja- oder Hafermilch.

Doch pflanzliche Ersatz-Drinks sind leider nicht so gesund wie zunächst angenommen. Sie werden zwar mit der Aufschrift „Ohne Zuckerzusatz“ beworben, enthalten aber Enzyme, die die Stärke bereits in der Verpackung aufspalten und somit in Einfachzucker umgewandelt wird – ein Prozess, den eigentlich unser Körper erledigen würde und damit viel langsamer voran gehen würde und den Blutzuckerspiegel nicht so rasant in die Höhe schnellen lassen würde. Sobald der Blutzuckerspiegel dann abfällt, verspüren wir wieder Heißhunger auf Süßes.

Die Umwandlung von pflanzlicher Stärke in verschiedene Zucker ist ein wichtiger Zweig der Stärkeindustrie und zugleich eines der wirtschaftlich bedeutendsten Anwendungsfelder der Gentechnik. Unzählige Lebensmittel enthalten Zutaten, die aus der Stärkeverzuckerung hervorgegangen sind. Die zentrale Rolle in diesem Prozess spielen Enzyme - und diese werden überwiegend mit gentechnisch veränderten Mikroorganismen hergestellt.

Mussten früher starke Säuren eingesetzt werden, um die Stärke in einzelne Zucker aufzutrennen, nutzt man heute fast nur noch Enzyme. Sie bieten eine Reihe von Vorteilen: Da Enzyme die verzweigten Stärkemoleküle an ganz bestimmten Stellen aufspalten, lässt sich der Verzuckerungsprozess gezielt steuern. So erhält man verschiedene Stärkesirupe, die sich in ihrer Süßkraft, aber auch in ihren technologischen Eigenschaften unterscheiden. Diese Sirupe (Maltosesirup, Glukosirup, Isoglukose) werden nicht nur als maßgeschneiderte Süßungsmittel in unzähligen Lebensmitteln und Getränken verwendet, sondern auch weiterverarbeitet zu Traubenzucker (Glukose), sowie verschiedenen Zutaten (z.B. Dextrine) und Zusatzstoffen (Maltol), darunter Zuckeraustauschstoffe (Sorbit, Xylit) oder Fettersatzstoffe wie etwa Polydextrose. Lange Zeit war die Stärkeverzuckerung wirtschaftlich kaum interessant. Dies änderte sich, als die zur Stärkespaltung benötigten Enzyme mit Hilfe gentechnisch veränderter Mikroorganismen billig, in unbegrenzten Mengen und in der notwendigen Qualität hergestellt werden konnten. Inzwischen wird die Hälfte der aus Pflanzen (z.B. Mais, Kartoffeln, Weizen) isolierten Stärke enzymatisch verzuckert.²⁷

Um also wirklich eine gesunde Alternative zu haben, empfiehlt es sich, seinen eigenen Ersatzdrink herzustellen. Dafür braucht es im Grunde nur zwei Hauptzutaten: Wasser und Haferkörner oder alternativ Haferflocken.

²⁷ <https://www.transgen.de/lebensmittel/422.staerkeverzuckerung.html> (aufgerufen am 20. Juli 2023)

HEAL-REZEPT:

Der eigene Haferdrink - wirklich ohne Zuckerzusatz

Du benötigst:

- 100 Gramm Bio-Haferkörner bzw. Haferflocken
- 1 Liter Wasser (kalt oder Zimmertemperatur)
- ggf. 1 Prise Salz
- ggf. 1 EL Ahornsirup

Haferkörner bzw. Haferflocken in einem (Hochleistungs-)Mixer fein mahlen. Einfacher ist es sicherlich mit Haferflocken, vitaminreicher allerdings mit Haferkörnern.

Gib nun 1 Liter Wasser hinzu (kalt oder Zimmertemperatur) und mixe beides im (Hochleistungs-)Mixer für ca. 1 weitere Minute.

Je nach Geschmack kannst Du nun ggf. eine Prise Salz und wer es etwas süßer mag, noch einen EL Ahornsirup hinzugeben.

Dann 30 Minuten „ziehen“ lassen und alles erneut für 1 Minute mixen. Erneut 30 Minuten ziehen lassen.

Nach diesen 60 Minuten, die Milch durch ein feines Sieb oder durch einen Nussbeutel abgießen.

Die Hafermilch nun in eine Glasflasche umfüllen und im Kühlschrank lagern.

Vor Gebrauch schütteln und innerhalb von 1-3 Tagen aufbrauchen.

Die aufgefangenen Haferreste kannst Du zum Beispiel unter Dein Frühstücks-Müsli mischen oder einen eigenen Schokc-Bananen-Smoothie draus machen: zum Beispiel mit Kakaopulver (ungesüßt, schwach entölt), einer halben Banane (oder anderen Früchten) und etwas Hafermilch pürieren und genießen.





2.3 Die Verwirrung um das Getreide – eine differenzierte Betrachtung

Nach der Ernährungspyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), die sich in sechs Stufen unterteilt, wird mittels der dritten Stufe empfohlen, täglich 4 Portionen Getreide und Getreideprodukte zu essen, da sie viele Kohlenhydrate enthalten und (der Logik der alten Ernährungslehre folgend) viel Energie spenden und sättigen.

Beschäftigt man sich intensiver mit den Fragen einer gesunden Ernährung, wird relativ schnell klar, dass (Toast-)Brot und Brötchen, wie wir sie heute beim Bäcker oder im Supermarkt kaufen, eher gesundheitliche Nachteile beim Verzehr mit sich bringen, unter anderem durch einen schnellen und hohen Glukose-Index (glykämischer Index). Das heißt, Backwaren und auch Teigprodukte (Nudeln, Spaghetti etc.) lassen kurz nach dem Verzehr den Blutzuckerspiegel steil in die Höhe schießen, wobei er nach kurzer Zeit wieder abflacht. Das spüren wir bereits kurz nach der Mahlzeit in Form von Heißhunger, meist nach Süßem, obwohl der Bauch eigentlich noch „gesättigt“ ist.

Wenn man dieses Problem erkannt hat, lautet der offizielle Rat nun, helle Back- und Teigwaren gegen dunkle einzutauschen, also statt des hellen Frühstücksbrötchen ein dunkles Brötchen zu konsumieren und statt Weizen-Nudeln, die „Vollkorn“-Nudeln zu bevorzugen. Nun beginnt die erneute Suche, nach einem „vollwertigem“ dunklen Brot, bei dem der Teig nicht nur dunkel gefärbt worden ist, zum Beispiel durch Zuckerrüben- oder Malzsirup, sondern noch das „volle“ Korn enthält. Sowohl beim Bäcker als auch im Supermarkt stellt diese Suche schon eine Herausforderung dar.

Stellt man doch auch hier ein Unwohlsein nach dem Verzehr fest, zum Beispiel bekannt als „Brainfog“ (Gehirnnebel), Abgeschlagenheit, Erschöpfung oder Herzrasen kommt man schnell zum Thema Glutenunverträglichkeit (Zöliakie). In der Regel wird die Unverträglichkeit damit begründet, dass Getreide erst seit ca. 10.000 Jahren auf dem Speiseplan des Menschen zu finden ist (im Vergleich zur gesamten Entwicklung des Menschen).

Aufgrund dieser – immer häufiger auftretenden Unverträglichkeit - ist inzwischen ein weiterer großer Industriezweig entstanden, so dass man im Supermarkt nun zahlreiche glutenfreie Ersatzprodukte findet im Form von glutenfreiem Brot, glutenfreien Nudeln, glutenfreie Kekse und sogar glutenfreie Haferflocken (kurze Anmerkung hierzu: Hafer enthält von Natur aus kein Gluten, kommt aber während der Produktion mit verarbeitetem Getreide in Berührung, welches von Natur aus Gluten enthält). Des Weiteren werden glutenfreie Ersatzmehle aus

beispielsweise Hirse, Gerste oder Mais empfohlen.

Das Buch „Die Weizenwampe“ ist eines der bekanntesten Bücher, welches dem Weizen, durch seine genetische Veränderung Mitte des 20. Jahrhunderts, eine gesundheitsschädigende und dickmachende Wirkung nachsagt und damit Diabetes fördert, den Alterungsprozess beschleunigt und Herz, Hirn und Haut schädigt. So wäre man an dieser Stelle eventuell dazu geneigt, seine Ernährung komplett neu auszurichten, um sich „glutenfrei“ zu ernähren, in dem Glauben, Weizen oder Getreide generell wäre schlecht für den Menschen und nicht für ihn gemacht.

Gegebenenfalls liegt die Ursache einer Unverträglichkeit vielmehr in der Art der industriellen Herstellung, bei der die Vitamine der Getreidekörner vernichtet und chemische Zusätze hinzugefügt werden.

Die Literatur von Dr. Max Otto Bruker und Ilse Gutjahr bieten m.E. die umfassendste und logischste Erklärung zum Thema Getreide, die er in seiner medizinischen Praxis bestätigen konnte. Demzufolge bieten (unverarbeitete) Getreidekörner die wichtigste Vitaminquelle für den Menschen, wohingegen Auszugsmehle den Körper belasten und ihm lebenswichtige Stoffe entziehen. Für Dr. Max Otto Bruker bilden alle Arten von Auszugsmehlen in Kombination mit Fabrikzucker die wahren Verursacher für 80% der heutigen sogenannten Zivilisationskrankheiten, die mit Einführung dieser beiden Produkte Mitte des 20. Jahrhunderts gleichermaßen zunahmen.

Eine gute Alternative bieten demzufolge selbst gebackene (Sauerteig-)Brote, eigene Vollkornbrote aus ganzen Bio-Getreidekörnern und mein Favorit: das Familienrezept für ein Knäckebrot mit natürlichen Zutaten und ohne industrielle Zusätze. Super lecker zu den verschiedenen Mahlzeiten, als Snack zwischendurch und sehr gut geeignet als zu jeder Feier als leckeres Mitbringsel.



Getreide und „tote“ Auszugsmehle

Auszug aus dem Buch: Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind – Ernährung, Stillen, Impfungen, Kinderkrankheiten von Dr. Max Otto Bruker und Ilse Gutjahr

„Eine der wesentlichsten Ursachen chronischer Krankheiten sah Professor Kollath in der Abkehr von den Vollkornprodukten. In jahrzehntelangen wissenschaftlichen Versuchen erbrachte er den Beweis, dass Vollgetreide ein unentbehrlicher Hauptbestandteil der Vollwerternährung ist. Die gebräuchlichen Getreidesorten sind Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Hirse, Reis, Mais und als Körnerfrucht auch Buchweizen. Seit Urzeiten war Getreide die Grundlage der menschlichen Ernährung. Anfangs wurde es hauptsächlich in Form von unerhitztem Brei aus zerriebenen oder gemahlene Körnern verzehrt. Später folgte der durch Luft und Sonne getrocknete Fladen.

Das mit Sauerteig gebackene Brot entstand erst vor etwa 6 000 Jahren in Ägypten. Bis zum Ende des 19. Jahrhunderts verzehrte der überwiegende Teil der Bevölkerung Vollgetreide. Im Zuge der industriellen Entwicklung, der Entstehung von Großstädten und der Einrichtung großer Mühlenbetriebe, die die großen Städte mit zu versorgen hatten, entstand beim Vollkornmehl ein Problem durch lange Lagerzeit. Vollkornmehl wird nämlich nach relativ kurzer Zeit ungenießbar, weil der Fettanteil des Getreidekeims ranzig wird und ein Zersetzungsprozess einsetzt. Außerdem gehen durch lange Lagerung Vitalstoffe verloren. Man entwickelte also in dieser Zeit Verfahren, den Getreidekeim und die Randschichten zu entfernen. Nur noch der isolierte Stärkekeim wurde zu Mehl vermahlen. **Dadurch entstand aus dem Vollkornmehl eine tote Konserve, ein Präparat, das kaum noch lebenswichtige Vitalstoffe enthält.** Dies ist unser heutiges Auszugsmehl.

Die damals herrschende alte Ernährungslehre, die den Wert der Nahrung ausschließlich nach ihrem Gehalt an Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten beurteilte und damit dem Grundsatz huldigte, dass ein Nahrungsmittel umso wertvoller sei, je konzentrierter es diese drei Nährstoffe enthalte, unterstützte und förderte damit die Denaturierung der Lebensmittel und die weitere Entstehung von Präparaten.

Das Getreide ist der Hauptlieferant von Vitamin B 1

Seine Beseitigung beim Mahlprozess wirkt sich besonders negativ aus, denn Vitamin B 1 ist vorrangig im Keim des Getreidekorns enthalten. Es spielt im Stoffwechselgeschehen eine wichtige Rolle. Eine Unterversorgung führt zwangsläufig zu Störungen bzw. ernsthaften Erkrankungen. Der Durchschnitt der Bevölkerung in zivilisierten Ländern ist mit Vitamin B 1 völlig unzureichend versorgt.

Vor etwa 150 bis 200 Jahren lag die Zufuhr von Vitamin B 1 bei 3 - 5 mg pro Tag und pro Person. Bei der heutigen zivilisierten Bevölkerung liegt sie im Durchschnitt nur noch bei 0,8 mg, obwohl die Weltgesundheitsorganisation (WHO) einen Mindestbedarf von 1,5 mg als notwendig ansieht.

Der Getreidekeim enthält aber nicht nur Vitamin B 1, sondern noch andere Vitalstoffe: B 2, B 6, Panto-thensäure, Nikotinsäureamid, Folsäure, Biotin, Vitamin E, Vitamin K, Inosit, Phosphate, Kalium, Calcium, Magnesium, Kieselsäure, Eisen, Zink, Mangan, Kupfer, Bor, Aluminium, Selen, Molybdän, Nickel, Arsen, Fluor, Jod, Kobalt, Chrom, Blei, Brom, Zinn, Titan und Silber.

Da das Vollgetreide meistens als gebackenes Vollkornbrot verzehrt wird, ist der tägliche, unerhitzte Frischkornbrei der wichtigste Bestandteil der Vollwertkost. Beim Backen des Brotes gehen wertvolle Vitalstoffe verloren. Im Frischkornbrei sind sie jedoch alle unverändert erhalten.

Geschäftstüchtige Unternehmen bringen nun die Kleie, die früher von den Vertretern der herkömmlichen Ernährungsphysiologie als unnützer Ballast angesehen wurde, als teures Produkt in den Handel und empfehlen sie heute als gesundes Zusatznahrungsmittel. Kleie ist meistens hitzebehandelt, wenn sie in den Verkauf kommt. Sie erfüllt als denaturiertes Teilnahrungsmittel nicht mehr die Aufgabe, die ihr beim ganzen Getreidekorn im natürlichen Verband zukommt.

Wenn Sie Brot kaufen, sollten Sie den Bäcker fragen, ob es ein echtes Vollkornbrot ist. Die Farbe und die Struktur des Brotes sagen nichts über die Qualität aus. Roggenbrot wird vom Kunden oftmals bevorzugt, weil er glaubt, das dunkle Mehl sei gesünder als weißes Mehl. Aber auch beim üblichen dunklen Roggenmehl handelt es sich um Auszugsmehl. Frisch gemahlenes Vollkornmehl ist im Supermarkt oder Discountgeschäft nicht erhältlich. In letzter Zeit gehen einige Reformhäuser und Naturkostläden dazu über, das Mahlen des gekauften Kornes als Service anzubieten. Das ist schon ein Fortschritt.

Ideal ist es natürlich, wenn Sie Ihr Getreide mit einer eigenen Mühle unmittelbar vor dem Verbrauch selbst mahlen, damit keine Vitalstoffe verloren gehen. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Getreidemühle mit Mahlsteinen oder einem Stahlmahlwerk arbeitet.

Nur von Fleisch oder Milch oder Obst kann der Mensch nicht sehr lange leben. Das Getreide ist jedoch so optimal ausgestattet, dass wir uns über Jahre ausschließlich davon ernähren könnten. Getreide ist ein natürliches und haltbares Lebensmittel. Es sollte trocken, kühl und luftig gelagert werden, damit es keimfähig bleibt. Wenn Sie für alle anderen Vollwertgerichte keine Zeit haben, sollten Sie wenigstens den täglichen Frischkornbrei zubereiten. Mit der Grundlage von etwa 50 Gramm Getreide pro Person decken Sie den täglichen Mindestbedarf an B-Vitaminen.

In Tierversuchen konnten gezeigt werden, dass bei Tieren, die zu 50 % mit 14 Tage altem Vollkornmehl gefüttert wurden, nahm die Zahl der Nachkommen ständig ab. Die degenerativen Veränderungen treten in der 3. Generation bereits so krass auf, dass es danach keine weiteren Nachkommen gibt. Noch deutlicher wurde es bei einer Versuchsgruppe, die zu 50 % mit Auszugsmehl gefüttert wurde. Ratten, die ausschließlich mit Auszugsmehl gefüttert wurden, starben in wenigen Wochen. Die Menschen sterben nicht in wenigen Wochen, weil sie ja außer Auszugsmehl noch andere Nahrung zu sich nehmen, sie werden aber krank. Besonders gefährlich ist es, wenn manchen Schwerkranken über längere Zeit Weißbrot und Zwieback als Schonkost oder Diät verordnet wird. Diese Kost zeichnet sich durch einen Mangel an Vitalstoffen aus. Gerade biologische Wirkstoffe sind aber notwendig, um gesund zu werden und gesund zu bleiben.“

HEAL-Rezept:

Eigenes Knäckebrot mit natürlichen Zutaten backen – körniger Darmputzer

Du benötigst für 2 Backbleche:

- 120 Gramm Bio-Dinkelkörner
- 120 Gramm Bio-Haferkörner (alternativ 120 Gramm zarte Haferflocken)
- 100 Gramm Sonnenblumenkerne
- 50 Gramm Sesamkörner (ungeschält)
- 50 Gramm Leinsamen (nicht geschrotet)
- noch nach Belieben hinzufügen: Kürbiskerne, Cashewnüsse, Walnüsse oder Haselnüsse
- 1 Teelöffel Salz (unraffiniert, unjodiert, ohne Rieselhilfe)
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 500 ml Wasser

Die Dinkel-Körner (und ggf. Haferkörner) mahlen (mit einer elektrischen oder manuellen Mühle).

Leinsamen nach Bedarf kurz schroten/mahlen. Fülle alle Zutaten in eine Schüssel und vermische sie gut miteinander. Füge zuletzt 500 ml kaltes oder max. 40 Grad warmes Wasser hinzu und verrühre alles gut.

Lass die Mischung für mind. 1 Stunde quellen (gern auch mehrere Stunde oder über Nacht). Lege 2 Backbleche mit Backpapier aus und bestreibe sie möglichst dünn mit der Mischung (nicht zu dünn am Rand, damit dieser nicht zu dunkel wird).

Backe beide Bleche (gleichzeitig) im Ofen bei 150-160 Grad Umluft für 30 Minuten. Wechsel dann die Bleche (oben nach unten und umgekehrt) und backe beide Bleche für weitere 30 Minuten.

Schalte den Ofen aus, wenn das Knäckebrot auch in der Mitte gut durchgebacken ist und lass es abkühlen.

Viel Freude beim Genießen!





2.4 Zucker und Fabrikzucker

Auszug aus dem Buch: Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind – Ernährung, Stillen, Impfungen, Kinderkrankheiten von Dr. Max Otto Bruker und Ilse Gutjahr

„Der Grundnährstoff jeder Zelle ist Zucker. Den natürlichen Zucker, wie er in unveränderten Lebensmitteln, z.B. Früchten, Gemüse, Getreide, enthalten ist, braucht der Mensch. Auf den künstlich hergestellten Fabrikzucker sollte jeder verzichten, da er die Gesundheit gefährdet.

Alle Fabrikzuckerarten, dazu gehören der gewöhnliche Haushaltszucker (chemisch „Rohrzucker“), brauner Zucker, Fruchtzucker, Traubenzucker, Milchzucker, Malzzucker, sog. Vollrohrzucker, Sucanat, Ahornsirup, Apfeldicksaft, Birnendicksaft, Melasse, Ur-Zucker, Ur-Süße, Gerstenmalzextrakt u. a. m. sind isolierte Kohlenhydrate, die mittels technischer, physikalischer und chemischer Prozesse aus dem ganzen Lebensmittel herausgelöst werden und als isoliertes Präparat eine völlig andere Wirkung zeigen als das unveränderte Naturprodukt.

Herstellungsprozess von Fabrikzucker

Wissen Sie, wie der Fabrikzucker, den Sie als gewöhnlichen Verbrauchszucker täglich genießen, hergestellt wird?

Die Zuckerrüben werden nach dem Waschen zerschnitzelt, dann ausgelaugt. Um den Zuckersaft zu reinigen, wird Kalk zugesetzt. Diese Scheidung vernichtet infolge ihrer alkalischen Reaktion schon fast alle Vitamine. In die mit Ätzkalk vermischte Flüssigkeit wird Kohlensäure geleitet, um den Kalk zu fällen. Die „saturierte“ Flüssigkeit wird in die Filterpressen gepumpt, um den Zuckersaft von dem Schlamm zu trennen. Nach einer weiteren Behandlung mit Kaliumsulfid, wodurch gleichzeitig der Saft durch die schweflige Säure entfärbt, also gebleicht wird, dampft man den Dünnsaft zu Dicksaft ein und kocht ihn im Vakuum bis zur Kristallisation. Durch Ausschleudern in einer Zentrifuge wird die Masse in Sirup und Rohrzucker getrennt. Nachdem der Sirup zum Zwecke der Rohzuckergewinnung minderen Grades das Blankkochen, Abkühlen, Kristallisieren und Zentrifugieren mehrere Male hinter sich hat, bleibt als Endsirup die Melasse mit ihrem hohen Gehalt an Nichtzuckerstoffen zurück. Sie wird zur Spiritusbereitung und Viehfütterung benutzt. Der Rohrzucker muss in den Zuckerraffinerien noch in Verbrauchszucker verwandelt werden, wozu eine nochmalige Reinigung mit Kalk-Kohlensäure, ein nochmaliges Bleichen mit schwefliger Säure, Filtrieren durch Knochenkohle und „auf Korn

kochen“ notwendig ist. (Aus „Gift in der Nahrung“ von Lenzner.)

Nach diesen Prozessen ist von der natürlichen Zuckerrübe nichts Natürliches übriggeblieben. Der Nachteil dieses isolierten Rohrzuckers liegt darin, dass ihm die lebensnotwendigen Vitalstoffe fehlen. Er ist ein „totes“ Präparat. Die Zuckerindustrie nutzte das Wissen um die Notwendigkeit des Zuckers für den menschlichen Organismus, indem sie den Werbespruch prägte: Zucker sparen grundverkehrt, der Körper braucht ihn, Zucker nährt!

Der Fabrikzucker als „Vitamin-B-Räuber“

Auszug aus dem Buch: Unsere Nahrung – unser Schicksal von Dr. Max Otto Bruker

Da zum Abbau des Zuckers im Körper spezifische Fermente nötig sind, die vorwiegend aus Vitaminen des B-Komplexes bestehen, ist die Zufuhr von isoliertem Fabrikzucker gleichbedeutend mit relativer Verarmung an Vitamin B.

Nehmen wir an, die Nahrung enthalte durch Mangel an Vollgetreide, d.h. durch Verwendung von Auszugsmehlen, nur kleinste Mengen an Vitamin B1 und der Mensch genießt außerdem größere Mengen Fabrikzucker, so verbraucht der Zucker das Vitamin B 1, das somit für andere Aufgaben nicht zur Verfügung steht. Das Vitamin B 1 hat nämlich nicht nur die Aufgabe, beim Abbau des Zuckers mitzuhelfen, sondern ist außerdem für zahlreiche Stoffwechselfvorgänge unentbehrlich. Seine wichtige Bedeutung für die Nervenzelle haben wir schon erwähnt; sie hat dem Vitamin sogar seinen Namen Aneurin gegeben.

Zuckergenuss kann also dazu führen, dass den Nervenzellen nicht genügend Vitamin B1 zur Verfügung steht. Im Endeffekt bedeutet dies, dass ihnen durch den Zucker das Vitamin B1 indirekt entzogen wurde. Um für diese Tatsache eine für den nicht chemisch versierten Laien leicht verständliche Ausdrucksweise zu gebrauchen, wurde das Schlagwort geprägt: Zucker ist ein Vitamin-B-Räuber. Da dieser Ausdruck im wissenschaftlichen Sprachgebrauch nicht üblich ist, wird er von dieser Seite beanstandet. Trotzdem eignet er sich ausgezeichnet, um dem Laien die wesentliche Wirkung in vereinfachter Form klarzumachen.

Zucker als Kalkräuber

Auszug aus dem Buch: Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind – Ernährung, Stillen, Impfungen, Kinderkrankheiten von Dr. Max Otto Bruker und Ilse Gutjahr

Katase, Direktor des Pathologischen Instituts der Medizinischen Akademie von Osaka, hat in seinem Buch: „Einfluss der Ernährung auf die Konstitution des Menschen“ u. a. sehr eindrucksvolle Versuche über die Wirkung des isolierten Zuckers auf den jungen, im Wachstum begriffenen Körper veröffentlicht. Die Ergebnisse, die er zusammen mit 40 Mitarbeitern in 10 Jahren gewonnen hat, haben leider nicht die Beachtung gefunden, die ihrer entscheidenden und grundlegenden Bedeutung entsprechen.

Was den Zucker betrifft, so war Katase wie vielen anderen Beobachtern aufgefallen, dass bei Kindern, die reichlich Süßigkeiten genießen, **eine körperliche Schwäche** auftritt. Dies

veranlasste ihn zu sorgfältig angelegten Zuckerfütterungsversuchen an jungen Tieren. In der ersten Versuchsreihe erhielten junge Kaninchen von 400 bis 900 g Körpergewicht 2-4 g Rohrzucker pro kg Körpergewicht als Zulage zur gewöhnlichen Nahrung und andere Kaninchen 2 cm einer sterilen Rohrzuckerlösung einmal täglich intravenös. Die Zuckermenge entsprach einem Tagesquantum von 40 - 60 g für ein Kind von 20-30 kg Körpergewicht. Dieser Zuckerzusatz führte in 146 Tagen zu schweren krankhaften Veränderungen des ganzen Knochensystems in Form von Erweichungen, Verbiegungen, Knickungen und Brüchen.

Die Knochensubstanz wurde so weich, dass sie mit dem Messer leicht schneidbar war. Außerdem wurde eine krankhafte Vergrößerung der Nebenschilddrüse gefunden, was deutlich auf die Störung des Kalkstoffwechsels hinweist. Das Mikroskop zeigt eine Kalkauslaugung der Knochen und viele Zeichen einer verstärkten Zelltätigkeit, gleichsam einer angstvollen Bemühung zur Abwehr eines unaufhaltsam vordringenden Schadens. Es kam zu dem eigentümlichen Resultat der Verlängerung der Röhrenknochen, die an das gesteigerte Größenwachstum der akzelerierten modernen Jugend erinnert, die ja unter ähnlichen Versuchsbedingungen steht.

Ralf Bircher brachte diese nur wenig beachteten Versuche wieder in Erinnerung. In weiteren Versuchen wurde bestimmt, bei welchen kleinsten Zuckermengen die Knochenerkrankung beginnt. Während $\frac{1}{4}$ g Zucker pro Tag bei Kaninchen noch keinen Schaden erzeugte, trat er bei $\frac{1}{2}$ g schon am 7. Tag, bei 1 g schon am 5. und bei $1\frac{1}{2}$ g schon am 3. Tag auf.

Wenn die Toleranz des Menschen genau dieselbe wäre wie bei den Kaninchen, so wäre es eine Zuckermenge von nur 6 g, welche Kinder von 5 - 6 Jahren und ca. 20 kg Körpergewicht ohne Schädigung vertragen können. Aus diesem Grunde erscheint es erklärlich, dass die heutigen Kinder, die täglich zu viel Zucker bekommen, in der Mehrzahl körperlich schwach, d.h. asthenisch erscheinen, insbesondere in den größeren Städten. Ich will auf diese eminent wichtige Tatsache, die als ein Produkt der fortschreitenden Zivilisation zu betrachten ist, hinweisen. Diese Versuche berechtigen in eindeutiger Weise zu der Bezeichnung des Fabrikzuckers als Kalkräuber.

Zusätzlich verhindert jeder Fabrikzucker das Ausheilen bestimmter Erkrankungen. Wenn der Kranke, der an ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten leidet, beschwerdefrei werden will, muss er die Vollwertkost genau und konsequent zusammenstellen. Und in diesem Fall sind Fabrikzuckerarten streng zu meiden.

Fabrikzucker macht vollwertige Lebensmittel unverträglich

Es kann bei Genuss von Fabrikzucker gemeinsam mit Frischkost und Vollkornbrot zu Beschwerden kommen, die sich noch mehrere Tage nach dem Verzehr in Bauchschmerzen, „Blähungen“ und Unwohlsein zeigen. Auf dem Gebiet der Diätetik ist dies in den letzten Jahrzehnten eine der bedeutendsten Entdeckungen von Dr. med. M. O. Bruker, die leider vielfach noch keine Beachtung findet.

Wenn Sie also nach dem Genuss von Weißkohlsalat, Frischkornbrei oder anderer Frischkost sowie Vollkornbrot Unverträglichkeit merken, liegt das nicht an dieser Kost, sondern an der falschen Zusammenstellung. Bevor Sie diese vollwertige Ernährung wieder aufgeben, weil Sie sie angeblich nicht vertragen, prüfen Sie erst einmal, was Sie an dem Tag oder an den Tagen

vorher gegessen haben. Nahrungsmittel wie Kompott, Säfte, Pralinen, mit Fabrikzucker gesüßte und gekochte Marmeladen, Kuchen und Torten aus Auszugsmehl sind keine Vollwertkost! Bei der Ernährung für den Säugling, das Kleinkind und den Kranken sollten Sie deshalb streng darauf verzichten.“

Womit soll man süßen?

Es versteht sich von selbst, dass unentwegt die Frage gestellt wird, womit man anstelle des Fabrikzuckers süßen kann. Diese Frage beantwortet man zunächst am besten mit der Gegenfrage: „Was wollen Sie denn süßen?“ Im Rahmen einer vitalstoffreichen Vollwertkost bleibt nämlich nicht viel zu süßen übrig. Süßigkeiten im engeren Sinne fallen sowieso weg. Anstelle des gekochten und eingemachten Obstes ist grundsätzlich zu empfehlen, das Obst roh zu genießen.

Kuchen und süßes Gebäck aus Auszugsmehlen gehören ebenfalls nicht in eine Vollwertkost. Vollkornkuchen und Vollkorngebäcke werden mit Honig gesüßt. Zum Süßen bleiben nur noch Getränke, wie Kaffee und Tee. Kaffee aus der Kaffeebohne ist ebenso wie der schwarze Tee eine Droge. Beide haben arzneiliche Wirkung, da sie gefäßaktive Stoffe (Coffein) enthalten.

Was das Süßen betrifft, so ist dasselbe zu empfehlen wie bei allen anderen Tees, nämlich nicht zu süßen; denn das besondere Aroma der einzelnen Teesorten kommt am besten zur Geltung, wenn der Tee nicht gesüßt wird. Es empfiehlt sich daher das einfache Experiment, vier Wochen lang den Tee ungesüßt zu trinken. Wenn dann nach Ablauf dieser vier Wochen der Tee wieder gesüßt wird, fällt die Entscheidung meist zugunsten des ungesüßten Tees aus. So rasch lässt sich die Geschmacksrichtung eines Menschen ändern. Sonst können Tees gelegentlich auch mit Honig gesüßt werden.

Über den Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Speisen, die Fabrikzucker oder Honig enthalten und der Zahnkaries besteht überhaupt kein Zweifel. Dass es trotzdem darüber Diskussionen gibt, hängt nur damit zusammen, dass die Zuckerindustrie die Macht hat, die Bevölkerung durch eine aufwändige Werbung falsch zu informieren und zu verunsichern. Sie setzt dafür ungeheure Summen ein, nicht nur für offene und versteckte Werbung, sondern auch durch Beeinflussung der öffentlichen Meinung über die Massenmedien. Wer Geld hat, hat auch die Macht, Meinung zu erzeugen. Wer für den Fabrikzucker schreibt, hat offene Presse; wer auf seine Gesundheitsschädlichkeit hinweist, dem verschließen sich nicht nur alle Türen, sondern er ist auch ständig in der Gefahr, sich vor Gericht rechtfertigen zu müssen. In der Politik werden gesundheitliche Interessen in der Regel wirtschaftlichen Interessen geopfert. Jeder Wirtschaftszweig hat seine Lobby, nicht aber die Gesundheit.

Da die Werbung der Zuckerindustrie in der Hauptsache in getarnter Form geschieht, erkennt der harmlose Bürger die Empfehlung von Zucker gar nicht als Werbung, sondern nimmt sie als bare Münze, das heißt als echten gesundheitlichen Ratschlag. Diese Irreführung und Verunsicherung der Bevölkerung ist besonders dadurch möglich, dass die Aussagen über den Zucker in ein pseudowissenschaftliches Gewand gekleidet werden. An einem einfachen Beispiel ist dies deutlich erkennbar: Der jahrzehntealte Werbespruch der Zuckerindustrie Zucker sparen, grundverkehrt, der Körper braucht ihn, Zucker nährt wird auch heute noch von vielen als gesundheitlicher Ratschlag aufgefasst.

Ein weiterer Grund für die erschreckende Unwissenheit der Bevölkerung über die tiefgreifenden Gesundheitsschäden des Fabrikzuckers - wobei das Loch im Zahn noch am leichtesten erkennbar und als Folge von Süßem nachweisbar ist - ist der leidige Umstand, dass die medizinische Wissenschaft sich kaum mit den eigentlichen Krankheitsursachen befasst und so gut wie gar nicht mit Ernährungsfragen. Auf diese Weise beherrscht die Industrie den Informationsmarkt. Was die Bevölkerung isst, wird nicht von der Ärzteschaft bestimmt, sondern ist das Produkt der geschickten und unermüdlichen Werbung der mächtigen Nahrungsmittelindustrie. Sie bestimmt, was in den Industriestaaten auf den Tisch kommt, wenn dies auch dem Einzelnen nicht bewusst ist.

Die verschiedenen Fabrikzuckerarten - der gewöhnliche Zucker als Rohrzucker, in der Bundesrepublik aus der Zuckerrübe hergestellt, der industriell hergestellte Trauben- und Fruchtzucker, Milchzucker, Malzzucker, sogenannte Vollrohrzucker, Siruparten, Melasse, Ahornsirup, Birnendicksaft u. a. - sind, besonders in der Kombination mit Auszugsmehlen, die Verursacher der Zahnkaries.

Natürlich hat die Zuckerindustrie allen Grund, von dieser Tatsache abzulenken. Sie tut dies nicht nur mit den erwähnten Methoden pseudowissenschaftlicher Werbung. **Sie versucht auch, der Bevölkerung einzureden, die Ursache der Zahnkaries sei ein Mangel an Fluorsalzen (Fluoriden).**



2.5 Die Fluorlüge: Die Zahnkaries ist keine Fluormangelkrankheit

Auszug aus dem Buch: Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind – Ernährung, Stillen, Impfungen, Kinderkrankheiten von Dr. Max Otto Bruker und Ilse Gutjahr

Die Zahnkaries entsteht nicht durch fehlendes Fluor. Man findet im Gegenteil im kariösen Zahn im Vergleich zum gesunden mehr Fluor. Dies beweist, dass die Zahnkaries nicht dadurch entsteht, dass Fluor fehlt, sondern dass der erhöhte Gehalt an Fluor im kranken Zahn ein Hinweis auf ein Krankheitsgeschehen ist. Der Organismus versucht durch Einlagerung von Fluor den durch den Fabrikzucker hervorgerufenen Schaden der Entkalkung abzuwehren, was ihm aber nicht gelingt. Der gesunde Zahn ist durch einen normalen Fluorgehalt gekennzeichnet.

Es kann daher nicht oft genug betont und wiederholt werden, dass die Ursache der Zahnkaries einzig und allein im Verzehr von Fabrikzucker liegt. Aus Gründen der Logik kann nur durch Vermeidung der Ursache, also des Fabrikzuckers, die Zahnkaries verhütet werden, niemals aber durch ein Medikament.

Gegen die unsinnige und wirkungslose Methode der Kariesverhütung mit Fluoriden muss aber noch aus einem weiteren Grunde mit aller Schärfe Stellung genommen werden. Das in der Natur vorkommende Fluor ist in komplexe Großmoleküle eingebaut und völlig unschädlich. Demgegenüber stellen die künstlich hergestellten Fluorpräparate schwere Gifte dar, die zahlreiche Gesundheitsschäden hervorrufen, besonders Knochenerkrankungen und Störungen der enzymatischen Stoffwechselfvorgänge der inneren Drüsen, vornehmlich der Schilddrüse.

Obwohl vom wissenschaftlichen Standpunkt aus die Verhütung der Karies durch Fluoride nicht nur als untaugliche, wirkungslose und gesundheitsgefährdende Methode einwandfrei nachgewiesen ist, wird von bestimmten Wirtschaftskreisen immer wieder versucht, die Fluoridierung durchzusetzen.

Es liegt nicht nur im Interesse der Zuckerindustrie, durch Empfehlung von Fluorid den eigentlichen Verursacher, den Fabrikzucker, aus der Schusslinie zu nehmen, sondern deren Interessen treffen sich mit denen anderer Industrien.

Bei der Herstellung von Aluminium und Stahl fallen nämlich Fluorsalze als Nebenprodukte an. In den USA wurden eine Zeitlang diese giftigen Fluorsalze einfach in die Flüsse eingeleitet. Als es 1950 im Columbiafluss dadurch zu einem großen Fischsterben kam, wurde diese Einleitung

in die Flüsse verboten. Auf der Suche nach anderen Absatzmöglichkeiten wurde dann ein Teil zur Ratten- und Insektenvernichtung verwendet; der restliche Teil wurde unter Mitwirkung des Nationalen Forschungsrats zur Bekämpfung der Zahnkaries eingesetzt. Dies war nur dadurch möglich, dass einer der Anwälte der Aluminium-Company zugleich Direktor des Wohlfahrtsministeriums der USA und der Leiter des Nationalen Gesundheitsdienstes war.

Um dies durchzusetzen, wurden Forschungsgelder von der Industrie zur Verfügung gestellt, mit denen bewiesen wurde, dass die Fluoridierung unschädlich und gefahrlos sei. Außerdem wurde die Theorie verbreitet, dass die Zahnkaries durch Mangel an Fluor zustande komme. Von echter wissenschaftlicher Seite war es aber leicht nachzuweisen, dass alle diese Behauptungen unbewiesene Konstruktionen waren, das heißt, dass die Zahnkaries weder auf Fluormangel beruht, noch durch Fluorzufuhr verhütet werden kann, und dass die Fluoride ihre Giftwirkung nicht nur in der Schädlingsbekämpfung zeigen, sondern auch für den Menschen, und vor allem für das heranwachsende Kind, schädlich sind.

Versuche mit Zusatz von Fluoriden in das Trinkwasser in verschiedenen Gebieten ergaben, je nach statistischer Auswertung, widersprechende Ergebnisse. Anfangs scheint eine zeitliche Verzögerung des Kariesbefalls aufzutreten. Bei Beobachtung über längere Zeit gleicht sich dies wieder aus, so dass bei Spätuntersuchungen bei 14-Jährigen die fluoridierten sogar eine höhere Karieshäufigkeit aufweisen.

Bei einer Fluoridierung des Trinkwassers mit der empfohlenen Dosierung von 1,2 ppm (ppm. Abk. für parts per million) kommt es im Blut zu einer Konzentration von Natriumfluorid von 1:30 Millionen. In dieser Konzentration sind deutliche Schädigungen der Zellen nachweisbar. Es erfolgt eine Verlangsamung der normalen Aktivitäten. Die Mitochondrien im Zellkörper schwellen auf, das Material im Zellkern verdichtet sich, die Zellmembran schwillt an, wodurch die Nährstoffaufnahme in die Zelle erschwert wird. Der Pharmakologe und Toxikologe Professor Steyn wies schon bei einer Fluoridkonzentration im Trinkwasser von 2,6 ppm bei Kindern schwere Knochenfluorosen nach. Es kommt dabei zu Erweichungen und Verbiegungen der Beinknochen. Das gefährliche Verfahren der Trinkwasserfluoridierung scheiterte bisher zum Glück für die deutsche Bevölkerung an dem Widerstand der Wasserwerke, die aus technischen Gründen eine entsprechende und gefahrlose Einschleusung von Natriumfluorid in das Trinkwasser für nicht durchführbar hielten.

Hinter der Empfehlung von Fluoriden zur Kariesbekämpfung stehen also rein wirtschaftliche Interessen. Den Vorwand, dass dies im Interesse der Gesundheit geschähe, muss man vom ärztlichen Standpunkt aus als skandalös bezeichnen. Dass von gewissen Kreisen der Zahnärzteschaft trotzdem für Fluoridierung eingetreten wird, beruht teils auf Unwissenheit, teils auf Glauben an die Fehlinformation durch die Zucker- und Fluorindustrie, die eben über die finanziellen Mittel verfügen, Meinung zu machen. Wir begegnen also auch auf dem Gebiet der Zahnkaries dem Prinzip, dass wirtschaftliche Interessen mehr Durchschlagskraft haben als gesundheitliche. Auch hier zeigt sich wieder: Gesundheit hat keine Lobby.



2.6 Fette & Öle

Auszug aus dem Buch: Unsere Nahrung – unser Schicksal von Dr. Max Otto Bruker

Außer den Auszugsmehlen und dem Fabrikzucker kennzeichnet noch eine dritte Gruppe denaturierter Nahrungsmittel die Ernährung des zivilisierten Menschen: Die Fabrikfette.

Früher wurden die Öle aus den Ölfrüchten durch Pressung gewonnen. Diese sogenannten kaltgepressten Öle enthielten noch die ursprünglichen fettlöslichen Vitamine und ungesättigten Fettsäuren, von deren Bedeutung bereits berichtet wurde. Da bei der mechanischen Pressung ein bestimmter Prozentsatz in den Ölfrüchten zurückbleibt und dieser Teil für den Hersteller verlorengelassen wird, wurden neue Wege in der Ölgewinnung beschritten. So wurde die hydraulische Presse zugunsten der Extraktion mit Lösungsmitteln (n-Hexan, eine Benzinfraktion) stark zurückgedrängt. Bei diesem Verfahren wird das gesamte Fett aus dem Ursprungsmaterial herausgeholt. Dem wirtschaftlichen Vorteil stehen aber erhebliche gesundheitliche Nachteile gegenüber. Es können nicht nur nachweisbare Spuren von Fremdstoffen in den Ölen zurückbleiben, sondern es gehen auch wesentliche Vitalstoffe bei dem eingreifenden Verfahren verloren.

Fette, die einen zu hohen Prozentsatz freie Fettsäuren enthalten (2½ bis 3%), werden einer Entsäuerung unterworfen, wodurch sie speisefähig gemacht werden. Dies geschieht durch Vakuumdestillation und Laugeraffination. Meist schließt sich diesem Verfahren die Bleichung der Fette an. Das entfärbte Öl wird dann in der Desodorierungsanlage geruchsfrei gemacht, indem bei Vakuum Wasserdampf eingeleitet wird. Dann wird das Fett im Vakuum getrocknet, um seine Lagerfähigkeit zu verbessern. Der letzte „Veredelungs“-Prozess ist eine nochmalige Blankfiltration in einer Filterpresse, um die letzten Feuchtigkeitsspuren aus dem Fett herauszuholen und die letzten Trübungen, z. B. Schleimstoffe, zu entfernen. Dieses farblose Öl wird dann meist noch mit Betakarotin versetzt und so nachträglich „geschönt“. Sofern es in die Tropen geht, werden oft Antioxydantien zugesetzt, um das Peroxydigwerden zu verhindern.

»Tote« Fette

Es gehören keine großen Spezialkenntnisse in Ernährungsfragen dazu, um zu begreifen, dass ein solches entsäuertes, laugeraffiniertes, gebleichtes, desodoriertes, blankfiltriertes und geschöntes Öl kein Lebensmittel mehr ist, sondern ein „totes“ Nahrungsmittel. Es ist lediglich noch ein chemisch reines Fett, entbehrt aber der für die Erhaltung der Gesundheit notwendigen

fettlöslichen Vitamine und hochungesättigten Fettsäuren.

Weiterhin schreiben Dr. Max Otto Bruker und Ilse Gutjahr in ihrem Buch „Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind – Ernährung, Stillen, Impfungen, Kinderkrankheiten“:

Die Fette der Vollwerternährung sind Butter, sogenannte kaltgepresste, unraffinierte Öle, Sahne sowie Nüsse und fetthaltige Samen und Ölfrüchte. Butter ist das bekömmlichste Fett, das seit Jahrtausenden von den Menschen ohne Schaden verzehrt wurde. Es ist ein Naturfett, das gerade von Leber-, Galle-, Magen-, Darm- und Bauchspeicheldrüsenkranken besonders gut vertragen wird. Butter enthält fettlösliche Vitamine, gesättigte und ungesättigte Fettsäuren in einem natürlichen Verhältnis.



2.7 Die Cholesterin-Lüge

Aus Angst vor zu hohen Cholesterinwerten wird von vielen Menschen keine Butter mehr verzehrt. Dieselben Menschen essen aber meistens Fleisch und Innereien von Tieren mit weitaus höherem Cholesteringehalt. Wenn dem Körper kein Cholesterin zugeführt wird, produziert er es selbst, weil es lebensnotwendig ist. Diese Angst ist künstlich durch die Werbung der Margarine-Industrie erzeugt und leider von der medizinischen Wissenschaft kritiklos übernommen worden!

Die Ursachen zu hoher Cholesterinwerte liegen nicht im Verzehr der Butter, sondern in einer Störung des Stoffwechsels. Der Organismus ist dann nicht mehr in der Lage, die übliche, denaturierte Zivilisationskost abzubauen und zu verarbeiten. Somit kommt es zu krankhaften Störungen und Ablagerungen. Eine Reduzierung oder das Weglassen der richtigen Fette ist absolut falsch, denn der Organismus benötigt Fett. Es muss nur das richtige Fett sein.

Dies gilt auch besonders für den Übergewichtigen. Der Stoffwechsel normalisiert sich erst wieder, wenn er naturbelassene Kost bekommt, die alle Vitalstoffe enthält. Und dazu gehören die vollwertigen Fette. Fett macht nicht fett. Dies muss besonders betont werden, da von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) eine Anti-Fett-Kampagne betrieben wird. Vor wenigen Jahren hielt sie die Kohlenhydrate für die Verursacher des Übergewichts, jetzt sind es angeblich die Fette. Beides ist falsch. (s. „Idealgewicht ohne Hungerkur“*, „Fett macht nicht fett“ und „Cholesterin - der lebensnotwendige Stoff**“, Dr. M. O. Bruker).

Die üblichen Margarinesorten, Bratfette und Öle werden bei der Herstellung entsäuert, lauge-raffiniert, gebleicht, desodoriert, blankfiltriert. Außerdem wird das Fett nicht mittels hydraulischer Pressung aus den Ölfrüchten herausgeholt, sondern durch Lösungsmittelextraktionen gewonnen. So entsteht ein chemisch reines, totes Fett, frei von wichtigen Vitalstoffen, dafür angereichert mit chemischen Rückständen. Margarine wird außerdem gehärtet. Das geschieht ebenfalls durch chemische Verfahren, um eine gute Streichfähigkeit zu erzielen. Emulgierung und bei manchen Sorten Zusatz von Antispritzmitteln runden das Bild ab. Dem Verbraucher wird darüber nichts mitgeteilt.

Aber selbst bei dieser knappen Abhandlung gehört nicht viel Einfühlungsvermögen und Sachkenntnis dazu, um sich kompromisslos für die Naturprodukte Butter, Sahne, kaltgepresste Öle bzw. ölhaltige Samen und Früchte zu entscheiden.

Butter ist jeder Margarine vorzuziehen. Wird aus bestimmten Gründen eine tierereiweißfreie Kost eingehalten, gehört Butter (unerhitzt) trotzdem in den Speiseplan, da ihr Eiweißgehalt so gering ist, dass er vernachlässigt werden kann. Sahne kann ebenfalls verwendet werden.

In seinem Buch: „Das Cholesterin – der lebensnotwendige Stoff“ schreibt Dr. Max Otto Bruker weiterhin:

„Die Menschen auf dieser Erde haben seit Jahrtausenden das Milchfett in Form von Milch oder Butter genossen und sind dadurch nicht krank geworden, geschweige denn, dass sie durch den Genuss von Butter einen Herzinfarkt bekommen hätten.

Speziell auf das Cholesterinproblem abgestellt, führt es zu der irreführenden Vorstellung, dass an einer Erhöhung des Cholesteringehalts im Blutserum der Verzehr cholesterinhaltiger Nahrungsmittel

schuld sei. Dies führt dann wiederum zu der Bewertung der einzelnen Nahrungsmittel nach ihrem Cholesteringehalt. Wie falsch diese Betrachtungsweise ist, geht daraus hervor, dass der Cholesteringehalt des Blutes unabhängig ist vom Cholesteringehalt der zugeführten Nahrung. Er wird von zahlreichen anderen Faktoren bestimmt.

Oder was würden Sie zum Beispiel dazu sagen, wenn man die Ursache der Arterienverkalkung darin sehen würde, dass der Betreffende zu viel Kalk gegessen hätte? Genauso widersinnig ist es, krankhafte Cholesterinablagerungen damit zu begründen, dass der Kranke angeblich zu viel Cholesterin gegessen habe.

Ändert man bei einem Menschen, dessen Cholesteringehalt zu hoch ist, den Kohlehydratanteil der Nahrung, indem man die raffinierten Kohlenhydrate Auszugsmehl und Fabrikzucker einschränkt, bzw. meidet, so kommt es sofort zu einer nachweislichen Senkung des Cholesteringehalts im Serum.

Die Höhe des Cholesteringehalts im Blut geht nicht mit dem Verzehr tierischer Fette parallel.

Cholesterin wird - ähnlich wie Lecithin - für den Aufbau der Zellmembran benötigt. Cholesterin ist eine fettartige Substanz und eine ubiquitär im menschlichen (und tierischen) Organismus

vorkommendes Stereoid, also lebensnotwendig. Es ist unentbehrlicher Bestandteil von Zellen und Gewebe, verantwortlich für den Fett-Transport und unentbehrlich für die Bildung von Hormonen.“

Der Cholesterin-Lüge liegt die Lipid-Theorie zugrunde

Bereits 1979 veröffentlichte der Spiegel einen Artikel zur Cholesterin-Debatte²⁸:

Der holländisch-britische Konzern Unilever (74 Prozent des deutschen Margarine-Marktes) investierte rund 100 Millionen Werbe-Mark, um auch dem letzten Bürger klarzumachen, dass ein Fettstoff (Lipid) namens „Cholesterin“ der Schurke im Drama Herztod sei und Margarine dessen ärgster Feind. Vor allem natürlich die Unilever-Produkte »Rama«, »Sanella«, »Flora-Soft«, »SB«, »Blauband«, »becel« und »Du darfst«. Unilever ist das Kunststück gelungen, die Margarine vom Geruch der »Arme-Leute-Butter«, vom Odium des billigen Ersatzstoffes, zu befreien.

Eine strategisch geplante, mit langem Atem seit 1950 durchgehaltene Kampagne hat der Margarine ein neues Image gegeben. Prominente Ärzte leisteten Beihilfe. Unilever jetzt: „Margarine ist gesund, und wer sie seinen Gästen anbietet, gilt nicht mehr als armer Mann.“ Dieses Gesundheitsimage ist Gold wert. Ohne das neue Produktprofil wäre Margarine, ähnlich wie der Kunsthonig und der Ersatzkaffee, wohl schon längst vom Markt verschwunden.

„Butter verkürzt die Lebenserwartung“ und „Die Beziehung Butter zur Mortalität bleibt signifikant.“ war in den ärztlichen Fachzeitschriften zu lesen. Weil trotzdem Verunsicherung im Volke um sich griff, erging noch am 28. September letzten Jahres eine Bekanntmachung der Bundesärztekammer über die „Bedeutung einer gesunden Ernährung“. Ein letztes Mal warnte das höchste Ärzte-Gremium energisch vor der Butter und empfahl statt ihrer den Verzehr von Margarine.

Auch der damalige Präsident der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, ein Münchner Professor gab damals als „festen Stand des Wissens“ aus, dass der „Volks Gesundheit“ zuliebe weniger Butter und entschieden mehr Margarine verzehrt werden müsse.

Doch auch schon die damals „neuesten“ Forschungen zeigten, dass es das Cholesterin als von Unilever geprägten Begriff des „gefährlichen Wirkstoffs“ gar nicht gibt und mehr noch: dass Cholesterin auch seine guten Seiten hat. Was als Cholesterinspiegel in der ärztlichen Praxis gemessen wird, ist nämlich in Wahrheit die Summe von vier verschiedenen »Lipoproteinen«. Es handelt sich um Verbindungen zwischen Fettstoffen („Lipiden“) und Eiweißstoffen („Proteinen“). Die vier Lipoproteine, die sich zum Cholesterinspiegel summieren, sind keineswegs alle gesundheitsfeindlich, im Gegenteil.

Die „Stoffwechselexperten“ haben herausgefunden: Es gibt »böse« und »gute« („Medical Tribune“), es gibt »schädliche« und »nützliche« Lipoproteine („Praxis-Kurier“), und dementsprechend sagt ihre Gesamtkonzentration im Blut nichts aus über das Arteriosklerose- oder Herzinfarkttrisiko einzelner Patienten.

²⁸ www.spiegel.de/politik/suche-nach-dem-schurken-im-drama-herztod-a-aa55918f-0002-0001-0000-000040352011 [aufgerufen am 9. August 2023, 13:02 Uhr]

Anmerkung: hier erfolgte nun das übliche Vorgehen, die benannten Stoffe in „böse“ und „gute“ Stoffe einzuteilen, was auf der grundsätzlichen Logik der Schulmedizin fußt, den „bösen“ Erreger einer jeder Krankheit zu finden, um ihn (mit Medikamenten) unschädlich zu machen.

Weiter schreibt der Spiegel:

Cholesterin ist darüber hinaus Bestandteil jeder Körperzelle, deren äußere Grenzfläche, die Membran, ohne Cholesterin nicht funktioniert. So werden denn, wie seit 20 Jahren, gesunde Menschen durch die Mitteilung geschreckt, sie hätten einen erhöhten Gesamtcholesterinspiegel, obwohl dessen Bestimmung längst überholt ist.

Der Wissenschaftliche Beirat der Bundesärztekammer und die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hielten trotz aller neuen Erkenntnisse an der Lipidtheorie fest. Das leuchtete nicht nur vielen Ärzten ein, sondern auch den medizinischen Laien im Gesundheitsausschuss des Hohen Hauses und Millionen Bürgern draußen im Lande.

Während in den ersten Nachkriegsjahren der Herzinfarkt eine medizinische Rarität war, wuchs er sich mit steigendem Wohlstand zur gefürchteten Killerkrankheit aus, an der Spitze der westdeutschen Todesursachen-Statistik. So lag es nahe, den ebenso stetig steigenden Fettverbrauch als Ursache zu vermuten. Reihenuntersuchungen und eine Vielzahl von Feldstudien in allen Industrienationen schienen den Zusammenhang zu belegen: Je mehr tierische Fette verzehrt werden, desto höher der Cholesterinspiegel, desto größer das Infarktrisiko.

Bis zum Ende des vergangenen Jahres schworen viele deutsche Doktoren auch noch auf die Waffe Clofibrat, eine Blutfett („Lipid“)-senkende und mittlerweile verbotene Chemikalie, die unter 36 verschiedenen Handelsnamen verkauft wurde. Letzter Jahresumsatz des Medikaments: gut 110 Millionen Mark.

Die gleichen Professoren, die für Margarine als Heilmittel warben, priesen auch das Clofibrat und stuften das Abfallprodukt der Phenolproduktion noch als »gut« wirksam ein, als US-Studien längst dessen völlige »Wirkungslosigkeit« bewiesen hatten. Inzwischen balgen sich bereits ein gutes Dutzend Pharmafirmen mit ähnlich obskuren Nachfolgepräparaten um den lukrativen 100-Millionen-Markt der »Lipidsenker«.



2.8 Zwei Liter Flüssigkeit pro Tag

Von Dr. Max Otto Bruker und Ilse Gutjahr aus dem Buch: Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind – Ernährung, Stillen, Impfungen, Kinderkrankheiten

In Illustrierten und Zeitungen, aber auch von Ärzten und Heilpraktikern wird immer häufiger empfohlen, pro Tag zwei bis drei Liter Flüssigkeit zu trinken. Das ist absolut falsch und wird von der Getränke-Industrie lanciert. An der ausgeschiedenen Urinmenge kann man messen, dass der Mensch pro Tag etwa 1½ Liter Flüssigkeit durch Nahrung und Getränke zu sich nimmt. Jedes Trinken nach Vorschrift ist eine Belastung für Kreislauf, Herz und Nieren. Eine richtig zusammengestellte Vollwertkost deckt bereits den größten Teil des Flüssigkeitsbedarfs, da sie ja sehr saftig ist.

Vollwertige Getränke sind Quellwasser, Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Das Kind soll nur trinken, wenn es Durst hat. Das gilt ebenso für Erwachsene jeden Alters. Die Menge wird einzig und allein vom Durst bestimmt.

Frucht- und Gemüsesäfte sind flüssige Teilnahrungsmittel. Sie dürfen gelegentlich als Besonderheit genossen werden. Es sollten dann aber natürliche, frisch ausgepresste Säfte bevorzugt werden. Verzichten Sie auf die handelsüblichen, künstlich gesüßten Säfte. Als tägliches Getränk ist Saft ungeeignet. Sie können die Verträglichkeit natürlicher Lebensmittel stören. Im Übrigen macht Saft noch mehr Durst. Durstlöschende Getränke sind Wasser und ungesüßte nichtarzneiliche Tees.



2.9 Ideale Vitaminversorgung: Frischkost nach Dr. Max Otto Bruker

Auszug aus dem Buch: Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind – Ernährung, Stillen, Impfungen, Kinderkrankheiten von Dr. Max Otto Bruker und Ilse Gutjahr

Die Frischkost spielt in der Vollwerternährung eine besondere Rolle. Wir verstehen darunter unerhitzte Lebensmittel. In der Praxis sieht es so aus, dass Gemüse und Obst ganz oder als Salat verzehrt werden. Der tägliche Frischkornbrei gehört als wichtigster Bestandteil dazu, ebenso gekeimtes Getreide, Nüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Leinsamen, andere ölhaltige Früchte und naturbelassene, unerhitzte Fette.

Für den Gesunden ist etwa $\frac{1}{3}$ der Nahrung als Frischkost einzuplanen, und zwar nicht nur einseitig grüner Salat oder Mohrrüben, sondern möglichst verschiedene über und unter der Erde gewachsene Sorten. Für denjenigen, der es ganz genau machen will, ist es optimal, wenn er je zwei über und zwei unter der Erde gewachsene Gemüsesorten, Blattsalat und frisches Obst kombiniert. Bei der Frischkost sollte der Obstanteil nicht überwiegen, sondern im Verhältnis $\frac{2}{3}$ Gemüse und $\frac{1}{3}$ Obst zusammengestellt sein.

Je kranker Sie sind - oder je leistungsfähiger Sie sein wollen -, umso größer kann der Frischkostanteil sein. Es ist ein Kardinalfehler, gerade Kranken, Säuglingen und Kleinkindern die Frischkost zu verbieten oder vorzuenthalten und als schwer verdaulich darzustellen.

Leben entsteht nur aus Lebendigem. Deshalb müssen wir Lebendiges essen. Frischkost ist lebendig und hat Eigenfermente (hochmolekulare Eiweißkörper), die infolge ihrer Enzymaktivität die Verdauungsdrüsen entlasten. Frischkost belastet also nicht, sondern entlastet unsere Verdauungsorgane und ist im Gegensatz zur üblichen Meinung leichter verdaulich als Gekochtes.

Der Schweizer Arzt Bircher-Benner (1867 - 1939) war ein entschiedener Gegner der schon zu seiner Zeit aktuellen Kalorienlehre. Er gab schwer kranken Patienten mit großem Erfolg Frischkost als Heilkost, weil er erkannte, dass Ernährung nicht in messbarer Stoffzufuhr besteht, sondern ein weitaus umfassenderer Prozess ist. Bircher-Benner sagte, dass gespeicherte Sonnenenergie in der Frischkost Heilung bringt. Wir sprechen heute von Vitalstoffen.

Zur Ernährungstherapie von Dr. Bruker gehört täglich mindestens $\frac{1}{3}$ Frischkost. Bei bestimmten Krankheiten empfiehlt er reine Frischkost. Selbst schwer kranke Leber-, Galle-, Magen-,

Darm-Patienten vertragen die Frischkost ausgezeichnet. Voraussetzung ist, dass auf die richtige Zusammensetzung der Nahrung geachtet wird. Alle Fabrikzuckerarten, Säfte, gekochtes Obst und Trockenfrüchte bringen Unverträglichkeit und gehören nicht in die Vollwertkost. Dies gilt besonders für den Kranken, aber auch für Säuglinge und Kleinkinder.

Frischkost sollte immer vor der gekochten Nahrung gegessen werden. Essen Sie Gekochtes zuerst, kommt es zu einer so genannten Verdauungsleukozytose, d. h. zu einem Anstieg der weißen Blutkörperchen im strömenden Blut. Weiße Blutkörperchen treten immer dann verstärkt auf, wenn einem Entzündungsprozess oder dem Eindringen von Fremdstoffen zu begegnen ist.

Mit der Verdauungsleukozytose signalisiert der Organismus also Abwehrbereitschaft bei der Aufnahme gekochter Nahrung. Wenn Sie Frischkost essen oder die Mahlzeit damit beginnen, bleibt dieser Vorgang aus. Frischkost ist die hochwertigste Form der Ernährung und eine ausgezeichnete Heilnahrung. Selbstverständlich bedeutet die Empfehlung der Frischkost nicht ein Verbot gekochter Nahrung. Für die Masse der Bevölkerung kommt sie als Dauerkost und ausschließlich sicher nicht in Frage. Jeder Einzelne muss die Grenze an der für ihn geeigneten Stelle ziehen.

Frischkorngerichte nach Dr. Max Otto Bruker

Frisches Getreide steht bei Vollwertkost an erster Stelle. Damit wird der Bedarf an Vitamin B 1, anderen B-Vitaminen und sonstigen Vitalstoffen gedeckt.

Am besten schmeckt ein Frischkornbrei, den Sie genauso einfach in den Speiseplan einbauen können wie Salate. Die Zubereitung dauert nicht länger, als Brötchen vom Bäcker holen und Kaffeekochen.

HEAL-Rezept:

Frischkornbrei nach Dr. Max Otto Bruker

Er wird aus einer Grundmischung oder einer einzelnen keimfähigen Getreideart hergestellt. Es kann z. B. Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Hirse gemischt werden. Drei Esslöffel Getreide werden durch eine Kaffeemühle oder Getreidemühle grob geschrotet.

Das Mahlen muss jedesmal frisch vor der Zubereitung vorgenommen werden. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Getreidemühle mit Mahlsteinen oder einem Stahlmahlwerk arbeitet. **Nicht auf Vorrat mahlen!**

Das gemahlene Getreide wird mit ungekochtem, kaltem Leitungswasser zu einem Brei gerührt und mehrere Stunden (bis zu zwölf) stehen gelassen. Die Wassermenge wird so berechnet, dass nach der Quellung nichts weggegossen zu werden braucht.

Nach etwa fünf bis zwölf Stunden wird dieser Brei genussfähig gemacht durch Zusatz von frischem Obst (je nach Jahreszeit), Zitronensaft, 1 Teelöffel Honig (nur manchmal, regelmäßig Honig kann Karies erzeugen), 1 Esslöffel Sahne, geriebenen Nüssen, nach Art des Bircher-Benner-Müslis. Solange verfügbar, sollte man immer einen Apfel hineinreiben und sogleich untermischen. Der geriebene Apfel macht den Frischkornbrei besonders luftig und wohlschmeckend.

Diese seit Jahrzehnten bewährte Zubereitungsart ist für jeden bekömmlich, auch für den Magen-Darmempfindlichen. Von anderen Zusammenstellungen ist abzuraten, um Unverträglichkeiten zu vermeiden.

Übrigens: Trockenfrüchte gehören nicht in einen Frischkornbrei!

Zubereitung gekeimtes Getreide

Um den Frischkornbrei zu essen, benötigen Sie nicht unbedingt Maschinen, Getreidemühlen o.Ä. Sie können das Getreide auch keimen lassen. In diesem Fall nehmen Sie keine Mischung, sondern nur eine Getreideart.

Drei gehäufte Esslöffel Weizen oder Roggen oder eine andere Getreideart werden über Nacht (etwa 12 Stunden) mit ungekochtem Leitungswasser bei Zimmertemperatur eingeweicht. Am Morgen werden die Körner in einem Sieb mit frischem Wasser abgespült. Tagsüber lassen Sie das Getreide ohne Wasserzusatz stehen und bedecken es am besten mit einem feuchten Tuch.

Der Vorgang wird so lange wiederholt, in der Regel drei Tage, bis das Getreide keimt und die Keimlinge ca. zwei Millimeter lang sind. Dann wird es mit frischem Obst und Sahne zum Frischkornbrei verarbeitet (s. vorstehendes Rezept). Hafer wird nicht eingeweicht, sondern abgespült und am besten zwischen feuchten Tüchern zum Keimen gebracht.





Tierische Fette und Vitamin B 12 – Mangel bei vegetarischer oder veganer Ernährung?

Auszug aus dem Buch: Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind – Ernährung, Stillen, Impfungen, Kinderkrankheiten von Dr. Max Otto Bruker und Ilse Gutjahr

Die Vertreter der Fleischnahrung tun alles, was in ihrer Macht steht, um vor dem Vegetarismus zu warnen und dem Vegetarier Angst zu machen. Man hat manchmal den Eindruck, als ob so manche ein mehr oder weniger schlechtes Gewissen dazu treibt, um sich vor dem Vegetarier zu rechtfertigen, dessen ethische Einstellung ihr Gewissen zu belasten scheint.

Das Verhalten des Fleischessers erinnert etwas an das des Rauchers dem Nichtraucher gegenüber. Es macht manchem Raucher Spaß, wenn es ihm gelingt, einen, der das Rauchen aufgegeben hat, wieder zum Rauchen zurückzubringen. Im Unterbewusstsein scheint er im Nichtraucher eine stille Anklage dagegen zu sehen, dass er der Sucht erlegen ist. Mit Eifer werden Argumente gesucht, die für die Harmlosigkeit des Rauchens sprechen. In ähnlicher Weise sucht der Fleischesser nach Argumenten für das Essen von Tieren.

Nachdem die Theorie von der Minderwertigkeit des pflanzlichen Eiweißes als Irrlehre erkannt ist, wird neuerdings immer eindringlicher ein anderes Argument in den Vordergrund gestellt, weshalb der Verzicht auf Fleisch gefährlich sein soll. Es ist die Behauptung, mit Pflanzenkost könne der Bedarf an Vitamin B 12 (Cobalamin) nicht gedeckt werden.

Vitamin B 12 ist ein lebenswichtiges Vitamin, das besonders für die Blutbildung von Bedeutung ist. Es enthält das Spurenelement Kobalt. Neueste wissenschaftliche Untersuchungen haben einwandfrei ergeben, dass im Blut von strengen Vegetariern ausreichend Vitamin B 12 vorhanden ist. Trotzdem wird die Irrlehre, der Pflanzenesser sei durch Vitamin-B 12-Mangel gefährdet, weiter verbreitet. So ist in der Presse folgender Artikel mit dicker Balkenüberschrift erschienen:

Vegetarische Mütter gefährden ihr Baby - bedrohlicher Vitaminmangel:

Normalerweise ist nicht zu befürchten, dass ein mit Muttermilch oder einer guten Säuglingsnahrung aufgezogener Säugling einen Vitaminmangelschaden zeigt. Bestimmt wird es aber zu einer solchen Schädigung kommen, wenn seine Mutter, die ihn ausschließlich selbst stillt, streng vegetarisch lebt, d.h. wenn sie jegliches tierisches Eiweiß aus Fisch, Fleisch oder Milch ablehnt ..., weil den Säuglingen aufgrund der einseitigen Ernährungsweise der Mutter das

Vitamin B 12 fehlt.

Diese Behauptung entbehrt jeglicher Grundlage und steht im Widerspruch zu den Ergebnissen moderner Ernährungsforschung. Durch solche Artikel wird natürlich in der Bevölkerung große Unsicherheit erzeugt. Es erscheint deshalb nötig, auf Einzelheiten aus dem Bereich der unabhängigen Ernährungsforschung betreffs Vitamin B 12 einzugehen.

Zunächst ist festzustellen, dass die Behauptung, nur Fleisch bzw. Tierprodukte enthielten B 12, nicht zutrifft. Zum Verständnis des Vorkommens von Vitamin B 12 ist seine Herkunft von Bedeutung. So schreibt Höppl: „B 12 wird ausschließlich von Bakterien und anderen pflanzlichen Mikroorganismen gebildet, es ist also vom Ursprung her durchaus keine Gabe des Tierreiches! Wie die Pflanzenwelt im Ganzen die Schätze der Erde für den Organismus von Tier und Menschen zu heben und zu erschließen hat, so bringen ihre winzigsten (zugleich ältesten) Vertreter beider mit B 12 eine wunderbar aufgebaute Kobalt-Verbindung von lebenswichtiger Wirkungskraft zu. Auch noch in der Form des Medikaments... stammt dieses Cobalamin nicht aus künstlicher, sondern aus natürlicher Synthese, nämlich aus groß angelegten Gärungsprozessen, bei denen die erwähnten Mikroorganismen mit rein pflanzlichen und mineralischen Stoffen gefüttert werden.“

Inzwischen sind eine ganze Reihe von pflanzlichen Lebensmitteln bekannt, die Vitamin B 12 enthalten sollen, zum Beispiel Sauerkraut, vergorene Sojaprodukte wie Tempeh, Natto und Miso, Einzellerproteine aus Mikroalgen (Spirulina), Hefen, Nahrungspflanzen des Meeres. Solche pflanzlichen Lebensmittel sind nach Shurleff die reichste Quelle von B 12.

Ebenso interessant sind die Untersuchungsergebnisse von Professor Per-Arne Öckerman, die an strenger Kost, so genannter Vegankost, die überhaupt keine tierischen Produkte enthält, also auch keine Milch, Milchprodukte und Eier, gewonnen wurden. In der Vegannahrung lag zwar der Vitamin-B 12-Gehalt sehr niedrig, im Blut der Vegans fanden sich jedoch normale Vitamin-B 12-Mengen wie bei fleischiessenden Kontrollpersonen. **Die Erklärung für dieses Phänomen liegt darin, dass Vitamin B 12 im Darm des Menschen von Bakterien gebildet wird.**

Weitere Untersuchungen in der B 12-Forschung ergaben, dass der tatsächliche Bedarf an Vitamin B 12 wesentlich niedriger liegt, etwa um das Dreißigfache, als früher angenommen. Demnach liegt die Tagesmenge nicht bei 3 Millionstel Gramm, sondern bei 0,1 Millionstel Gramm. Diese unvorstellbar kleinen Mengen erklären zusätzlich, dass auch bei Verzehr von Pflanzen mit geringem Gehalt ausreichend B 12 zugeführt wird.

Geschichtlich interessant ist auch die Beobachtung, dass Zen-Mönche in Japan sich jahrhundertlang streng auf Pflanzenkost beschränkten, dabei aber als die gesündesten und langlebigsten Glieder der Gesellschaft galten.

Was also B 12 betrifft, so muss zusammenfassend festgestellt werden, dass genügend wissenschaftliche Fakten vorliegen, die es nicht mehr gestatten, weiterhin zu behaupten, der Vegetarier sei durch B 12-Mangel gefährdet, so Dr. Bruker.

Inzwischen wird öffentlich ein regelrechter B-12-Mangel propagiert. Wer einen entsprechenden Mangel diagnostiziert bekommt, kann dann sogar über die Krankenkasse die Vitam-B-12-Kur (in Form von Vitaminspritzen) beim Hausarzt abrechnen. Es gibt allerdings auch Ärzte

(so im eigenen Familienkreis), die von einer solchen Kur abraten, da diese im Verdacht steht, das Zellwachstum und damit ggf. die Entstehung von Krebs begünstigen können.

Wichtig ist außerdem zu wissen: die Einnahme von Medikamenten kann den Körper bei der eigenen Vitaminherstellung stören. Beim Vitamin B 12 beispielsweise können sich Magensäurehemmer, Blutverdünnungsmittel oder anderweitige Medikamente, die über einen längeren Zeitraum eingenommen werden, negativ auf die körpereigene Produktion auswirken.



Allergien – Resultat einer denaturierten Ernährung

Auszug aus dem Buch: Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind – Ernährung, Stillen, Impfungen, Kinderkrankheiten von Dr. Max Otto Bruker und Ilse Gutjahr

Die Allergien haben im Laufe der letzten Jahre außerordentlich zugenommen, auch bei Kindern. Es werden Zahlen genannt, dass in den 60iger Jahren bei jedem hundertsten Bundesbürger eine Allergie festgestellt wurde, heute aber 10 Prozent der Erwachsenen und 20 Prozent der Kinder allergische Erscheinungen zeigen [Anmerkungen: heutzutage dürften diese Zahlen weit höher liegen]. Diese Zunahme muss ja Gründe haben. Den wichtigsten allergisierenden Faktor haben wir schon kennengelernt, es ist das tierische Eiweiß.

Da sich die traditionelle Medizin - wie immer wieder betont - so gut wie gar nicht mit denjenigen Ernährungsproblemen beschäftigt, die mit der industriellen Bearbeitung zusammenhängen, muss sie offen zugeben, dass sie die Ursachen dieser Zunahme der Allergien nicht kennt. Es wird die Vermutung geäußert, dass es mit der ständig zunehmenden Chemisierung unserer Umwelt zusammenhänge. Es steht außer Frage, dass der heutige Mensch ständig mit mehr chemischen Stoffen in Berührung kommt.

Aber diese chronische Vergiftung der zivilisierten Menschheit erklärt allein noch nicht, weshalb der Einzelne heute allergischer reagiert als früher.

Der Verzehr von Fleisch und anderen tierischen Produkten hat in den letzten 100 Jahren ständig zugenommen, vor allem unter dem Einfluss der alten Ernährungslehre, die, wie beschrieben, nur das tierische Eiweiß als vollwertig ansah. In diesem gesteigerten Eiweißkonsum liegt zweifellos die Hauptursache der Zunahme allergischer Reaktionen; er reicht aber nicht aus, um gerade die Zunahme dieser Reaktionen in den letzten Jahrzehnten, vor allem beim Kind,

zu erklären. Die Tatsache, dass Allergien parallel zu den ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten zugenommen haben, spricht dafür, dass dieselben Komponenten in der Nahrung, nämlich der gesteigerte Konsum von Auszugsmehlen und Fabrikzucker, eine wesentliche Rolle spielen.

Bei einem durch die raffinierten Kohlenhydrate vorgeschädigten Stoffwechsel wirkt die Eiweißbelastung nachteiliger. So ist der vermehrte Genuss von Süßigkeiten bei Kindern der Wegbereiter für die Störung des Eiweißstoffwechsels durch den Verzehr von tierischem Eiweiß und erklärt die starke Zunahme der Allergien gerade bei Kindern.

Auch allergische Krankheiten gelten üblicherweise als unheilbar. Es wird gesagt, man müsse sich damit abfinden, obwohl die Allergie ja nicht angeboren sein kann, denn das Kind ist ja nicht mit Heuschnupfen oder Asthma oder einem allergischen Hautausschlag geboren, sondern hat diese Empfindlichkeit erst später bekommen. Es handelt sich bei jeder Allergie also um eine erworbene Krankheit, die auch durch entsprechende Behandlung wieder heilbar sein muss.

Der Begriff Allergie bedeutet wörtlich, dass der Mensch anders (- all) reagiert (- ergie) als normal. Und zwar reagiert er krankhaft auf einen bestimmten Stoff, das Antigen. Ein bekanntes Antigen sind zum Beispiel die Blütenpollen bestimmter Gräser oder Bäume. Es gibt also keine Allergie an sich, sondern nur eine Allergie auf bestimmte Stoffe, eben die Antigene.

Der Organismus bildet gegen das Antigen Antikörper. Das allergische Phänomen spielt sich in der Antigen-Antikörper-Reaktion ab, und diese ist ihrerseits ein Vorgang im Eiweißstoffwechsel. Man kann daher das allergische Phänomen als eine Störung im spezifischen Eiweißstoffwechsel auffassen.

Diese Auffassung findet ihre Bestätigung in der Beseitigung der Allergie durch eine Entlastung des Eiweißstoffwechsels. Die Auffassung der allergischen Reaktion als Störung des Eiweißstoffwechsels erklärt auch, weshalb viele Menschen gleichzeitig auf zahlreiche Antigene allergisch sind, dass sie bei fortschreitender Krankheit auf immer mehr Stoffe allergisch reagieren, und dass bei Entlastung des Eiweißstoffwechsels die Allergie auf diese Antigene wieder verschwindet.

Der Ersatz der Brote aus Auszugsmehlen durch Vollkornbrot bei der Entziehungskur von Süßigkeiten ist deshalb entscheidend wichtig, weil durch den Verzehr von Auszugsmehlprodukten ein chronischer Vitamin-B 1-Mangel entstanden ist, der durch den gleichzeitigen Genuss von Fabrikzucker verstärkt wurde. Durch den B 1-Mangel kommt es zum Verlangen nach Süßem, und der Verzehr von Süßem erzeugt wiederum Verlangen nach Süßem. Es gilt, diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Und tatsächlich zeigt sich schon nach kurzer Zeit, dass der Verzehr von Vollkornprodukten, den Hauptlieferanten von B 1, das Verlangen nach Süßem deutlich geringer werden lässt. Da der Fabrikzucker außerdem als Vitamin-B 1-Räuber wirkt, kommt durch sein Wegbleiben das mit den Vollkornprodukten zugeführte B1 voll zur Wirkung. Dadurch wird das krankhafte Verlangen nach Süßem weiter abgeschwächt.



Buchempfehlungen und weiterführende Links:

Sehr zu empfehlen sind die Bücher von Dr. Max Otto Bruker und Ilse Gutjahr, die allesamt im emu-Verlag erschienen sind, insbesondere folgende Bücher:

- Biologischer Ratgeber für Mutter und Kind von Dr. Max Otto Bruker und Ilse Gutjahr
- Unsere Nahrung – unser Schicksal von Dr. Max Otto Bruker
- Keine Angst vor Bakterien von Dr. Max Otto Bruker und Ilse Gutjahr
- Der Murks mit der Milch von Dr. Max Otto Bruker und Dr. phil. Mathias Jung
- Zucker Zucker – Krank durch Fabrikzucker: Von süßen Gewohnheiten, dunklen Mächenschaften und bösen Folgen für die Gesundheit von Dr. Max Otto Bruker und Ilse Gutjahr
- Störungen der Schilddrüse – Funktionsstörungen, Ursachen, Heilbehandlung und Der Jodsatz-Skandal von Dr. Max Otto Bruker und Ilse Gutjahr
- Vorsicht Fluor von Dr. Max Otto Bruker und Rudolf Ziegelbecker
- Cholesterin – Der lebensnotwendige Stoff von Dr. Max Otto Bruker und Ilse Gutjahr
- Osteoporose von . Max Otto Bruker und Ilse Gutjahr
- Leber-, Galle-, Magen-, Darm und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen von Dr. Max Otto Bruker
- Rheuma – Ursache und Heilbehandlung von Dr. Max Otto Bruker
- Kopfschmerzen, Migräne und Schlafstörungen von Dr. Max Otto Bruker
- Diabetis – Die Zuckerkrankheit: Ursachen und biologische Behandlung von Dr. Max Otto Bruker

Unter diesem Link kommst Du direkt zum emu-Verlag und den Büchern von Dr. Max Otto Bruker:

<https://emu-verlag.de/Buecher-Kleinschriften/Buecher-u.-Kleinschriften-Dr.-M.-O.-Bruker/>

Darüber hinaus hat der emu-Verlag viele weitere Produkte im Sortiment, unter anderem Bio-Dinkelkörner. Hier kommst Du direkt zum Shop: **<https://emu-verlag.de/>**



2.10 Salz: vom weißen Gold zum weißen Gift

Der Unterschied zwischen natürlichem Salz und Kochsalz (Natriumchlorid): Unser Blut ist eine Sole, die in seiner Zusammensetzung mit dem Urmeer identisch ist. Kochsalz besteht weitgehend aus Natriumchlorid und hat nichts mit natürlichem Salz zu tun. Kochsalz ist ein gefährliches Zellgift und wird vom Körper unter großem Aufwand ausgeschieden oder unschädlich gemacht. Natürliches Salz ist lebensnotwendig, um vitale Funktionen aufrechtzuerhalten.²⁹

Wer tiefer in die Materie eintauchen möchte, dem empfehle ich das Buch: Wasser & Salz, Urquell des Lebens: Über die heilenden Kräfte der Natur von Peter Ferreira und Dr. med. Barbara Hendel. Darüber hinaus befindet sich von Peter Ferreira ein fast 5-stündiger Vortrag mit dem Titel Wasser & Salz auf YouTube, der sich wirklich lohnt, seine Zeit zu investieren. Der folgende Text entstammt diesem Buch:

Ohne Salz ist Leben nicht möglich. Andererseits gilt der heutige Salzkonsum als äußerst gesundheitsschädlich. Das liegt daran, dass unser so genanntes Kochsalz mit ursprünglichem Salz, wie es im Salzkristall vorkommt, nur noch wenig zu tun hat. Kochsalz ist hauptsächlich Natriumchlorid, nicht Salz, wie wir es zum Leben benötigen. Denn natürliches Kristallsalz ist viel mehr als nur Natriumchlorid. Natürliches Kristallsalz besteht nicht nur aus zwei, sondern aus allen natürlichen Elementen. Es sind genau jene natürlichen Elemente, aus denen auch unser Körper besteht und aus denen einst unser Leben aus dem Urmeer entstand.

Unser Blut ist interessanterweise eine mit dem Urmeer identische Sole und weist immer noch das gleiche Konzentrationsverhältnis auf wie zu der Zeit, als das Leben das Meer verließ. Diese Sole fließt auf mehr als 90.000 Kilometern an Flüssigkeitsbahnen mit levitanter und gravitanter Kraft durch unseren Organismus und sorgt immer ausgleichend und regulierend für die Aufrechterhaltung unserer Körperfunktionen.

29 Hendel, Dr. med Barbara, Ferreira Peter: Wasser & Salz – Urquell des Lebens, inaVerlag, S. 99

Wie aus Salz Natriumchlorid wurde

Als die Industrialisierung einsetzte, wurde das natürliche Salz „chemisch gereinigt“ und auf die Verbindung von Natriumchlorid reduziert. Essenzielle Mineralien und Spurenelemente wurden einfach als „Verunreinigungen“ bezeichnet und entfernt. Natriumchlorid stellt jedoch einen unnatürlich isolierten Zustand dar und hat nichts mehr mit Natur, mit Ganzheitlichkeit und Salz zu tun. Ähnlich wie bei weißem raffiniertem Zucker, wurde aus dem „weißem Gold“ plötzlich „weißes Gift“. Dabei hat es schon seinen Sinn, dass im Salz alle natürlichen Elemente des Körpers vorhanden sind. Denn Natriumchlorid allein ist eine aggressive Substanz, die sich biochemisch betrachtet einen ausgleichenden Gegenspieler sucht, damit im Körper das Neutralisationsverhältnis bestehen bleibt. Natriumchlorid braucht seine natürlichen Gegenspieler, damit es überhaupt seine Wirkung ausüben kann. Die natürlichen Gegenspieler wie Kalium, Kalzium, Magnesium und alle weiteren Minerale und Spurenelemente weisen biophysikalisch gesehen ganz spezifische Frequenzmuster auf. Diese Muster gewährleisten den geometrischen Aufbau der Strukturen. Wenn diese geometrischen Strukturen nicht vorhanden sind, bekommen wir auch keine Energie und somit keine Lebendigkeit. Salz sollte nicht wegen seines Geschmacks, sondern wegen seiner Schwingungsmuster, die denen unseres Körpers entsprechen, zu sich genommen werden.

Wie Kochsalz den Körper belastet

Die meisten Menschen leiden unter Salzarmut, obwohl sie mit Natriumchlorid übersättigt sind. Dabei benötigt der Mensch nur die verschwindend geringe Menge von etwa 0,2 Gramm Salz pro Tag. Erst wenn wir weniger als 0,2 Gramm Salz am Tag bekommen, setzt der so genannte Salz hunger ein, wie wir das auch von Tieren kennen. Der durchschnittliche Kochsalzverbrauch pro Kopf liegt im westeuropäischen Durchschnitt bereits zwischen 12 bis 20 Gramm täglich. Unser Körper kann aber je nach Alter, Konstitution und Geschlecht nur fünf bis sieben Gramm Kochsalz über die Niere wieder ausscheiden. Der Körper identifiziert Kochsalz als ein aggressives Zellgift, eine unnatürlich aggressive Substanz, die er durch seine intelligente Selbstschutzfunktion so schnell wie möglich wieder ausscheiden möchte. Dadurch werden unsere Ausscheidungsorgane permanent überfordert. In fast jedem konservierten Produkt ist Kochsalz als Konservierungsstoff enthalten, so dass man zu Hause überhaupt nicht salzen müsste und trotzdem mehr Kochsalz zu sich nimmt, als ausgeschieden werden kann. Das überschüssige Kochsalz versucht der Körper durch Isolierung unschädlich zu machen. Dabei wird das Natriumchlorid mit Wassermolekülen umschlossen, um es in Natrium und Chlorid zu ionisieren und somit zu neutralisieren. Das für diesen Vorgang notwendige Wasser stammt aber aus unseren Zellen. Der Körper muss also sein höchst strukturiertes Zellwasser opfern, um Natriumchlorid zu neutralisieren. Dabei sterben die entwässerten Körperzellen ab, da sie ihrer Lebendigkeit beraubt werden.

Die Folgen des Kochsalzkonsums

Das Ergebnis ist die Bildung von übersäuerten Ödemen und Wassergewebe, der so genannten Cellulite. Für jedes Gramm Natriumchlorid, das wir nicht ausscheiden können, benötigt der Körper die 23fache Menge an Zellwasser. Ist der Natriumchloridgehalt trotzdem noch zu hoch, rekristallisiert der Körper das Kochsalz. Dafür verwendet der Körper die nicht abbaubaren tierischen Eiweißbausteine, wie sie etwa in Milch vorkommen, die für den Körper wertlos sind und die er ohnehin entsorgen muss. Die dabei entstehende Harnsäure, soweit sie nicht ausgeschieden wird, verbindet sich mit dem Natriumchlorid zu Re-Kristallisationen, die sich bevorzugt im Knochen- und Gelenkbereich ablagern. Die Folge sind rheumatische Erkrankungen wie Gicht, Arthrose und Arthritis, aber auch die Nieren- und Gallensteinbildung geht auf die Verbindung aus Natriumchlorid und Harnsäure zurück. Der Re-Kristallisationsprozess ist also eine Notlösung der Zellen und Organe, die den Körper kurzfristig vor irreparablen Schäden einer unvernünftigen Nahrungsaufnahme schützt, langfristig aber vergiftet, da die schädlichen Substanzen nicht ausgeschieden werden.

Die Macht der chemischen Industrie

Bedenkt man diese Zusammenhänge, dann fragt man mit Recht, warum das für uns so lebensnotwendige natürliche Salz chemisch aufbereitet wird, um als Gift in unseren Körper zu gelangen. Der Grund ist recht einfach: Rund 93 Prozent der weltweiten Salzproduktion wird mehr oder weniger direkt industrielle Zwecke genutzt. Dazu ist aber reinstes Natriumchlorid notwendig. Mit Natriumchlorid kann man jeden chemischen Prozess gewährleisten, bei dem die restlichen natürlichen Elemente nur stören würden.

Die chemische Industrie hat sich die einzigartigen Wechselwirkungskräfte der Salze für zahlreiche Prozesse und Produkte zu Nutze gemacht und damit den industriellen Fortschritt erst ermöglicht. Soda, Waschmittel, Lacke, Plastik, PVC, für fast alles, was uns täglich noch weiter von der Natur entfernt, benötigt man Natriumchlorid. Sechs bis sieben Prozent der Salzgewinnung werden in der Lebensmittelindustrie als billiges, aggressives Konservierungsmittel eingesetzt, um die Nahrungsmittel haltbar zu machen. Es gibt kaum ein Fertigprodukt, ob Joghurt, Brot oder Schinken, das nicht Natriumchlorid enthält. Für die Lebensmittellogistik ein großer Segen, da sich Nahrungsmittel jetzt oft jahrelang halten, für den Menschen stellt dies jedoch eine fatale Entwicklung dar.

Die Jodlüge - Das Salz in unserer Küche

Nur ein verschwindend geringer Teil der weltweiten Salzproduktion wandert in unsere Küchen — als Markensalz, Kochsalz, Tafelsalz oder Speisesalz. Unter Einsatz intensiver Werbekampagnen versucht man die Bevölkerung davon zu überzeugen, dass die externe Zugabe von Halogenen wie dem 16 hochtoxischen Jod (in Form von Jodid- oder Jodat-Verbindungen) aus gesundheitlichen Gründen bei Kochsalz von Vorteil sei. Auch wird dem Kochsalz gerne das Element Fluor als Verbindung beigefügt. Fluor ist das reaktivste Element und gehört als grünlichgelbes, stechend riechendes Gas auch zu der Gruppe der Halogene. Jod wird künstlich beigefügt, weil es angeblich der Schilddrüse helfe, und Fluor, weil es gut für die Zähne sei. Beide Elementeverbindungen erhöhen jedoch die Giftigkeit von Natriumchlorid noch zusätzlich.

Die Anführung der mehr als zweifelhaften und widerlegbaren These, dass Deutschland ein Jodmangelgebiet sei, hat mittlerweile dazu geführt, dass wir in Deutschland, Österreich und der Schweiz bereits einer indirekt flächendeckenden Zwangsmedikation mit Jod unterliegen. Seit 1995 hielt diese flächendeckende Jodierung in Deutschland ihren Einzug und wird als die erfolgreichste Werbemaßnahme der letzten zwanzig Jahre gezählt. Somit ist es nicht verwunderlich, dass ein Großteil der Bevölkerung tatsächlich der Meinung ist, dass künstlich mit Jod angereicherte Nahrungsmittel, allen voran das Kochsalz, angeblich gesund seien, und deshalb zu diesen Produkten greift. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Jodierung bzw. Fluorierung sollten jedoch kritisch begutachtet werden.

Mittlerweile leiden mehr Menschen durch massive Einbuße ihrer Gesundheit an deren Folgen, als Menschen damit angeblich geholfen werden konnte. Der Körper ist in keiner Weise in der Lage, künstlich zugeführte Jod- und Fluor-Verbindungen zu verstoffwechseln. Inzwischen ist es in Fachkreisen allgemein bekannt, dass Nitrosamine zu den aggressivsten Krebsauslösern zählen. Sie erzeugen in zahlreichen Organen selektiv Krebs. Im Magen wirken die Nahrungsmittelzusatzstoffe wie Jodide, Fluoride, Thiozyanate, Chiorogensäure, Polyphenole und Metallsalze durch Konkurrenzreaktion stark beschleunigend auf die Nitrosaminbildung. An erster Stelle derjenigen Stoffe, welche die Nitrosaminbildung katalysieren, d. h. beschleunigen, steht Jod, das die Nitrosaminbildung um das Sechsfache erhöht. Eine sinnvolle Krebsvorbeugung erfordert strikte Jodabstinenz. Japan ist das Land mit dem höchsten Jodvorkommen der Welt, dort finden wir aber auch die hohe Rate an Schilddrüsenkrebs von 25 Prozent.

Die Krebsrate nimmt in anderen Ländern in dem Maße ab, indem die Jodzufuhr geringer ist. Mit anderen Worten: weniger Jod, weniger Krebs. Selbst die renommierte Zeitschrift „ÖkoTest“, hat die „Halogenorganischen Verbindungen“ aus den Halogenen Jod, Fluor, Brom und Chlor als „nicht“ empfehlenswert gekennzeichnet, da viele dieser Verbindungen als allergieauslösend und krebserregend gelten. Auch könnte, laut einer Studie amerikanischer Forscher, die Zugabe von Jod zum Speisesalz für den Rückgang der Spermien in der männlichen Samenflüssigkeit verantwortlich sein. Seien Sie deshalb sehr kritisch mit angeblichen Gesundheitsaussagen über die Wichtigkeit der künstlichen Jodzufuhr.

Zusätzlich enthält Kochsalz oft nicht deklarierungspflichtige Konservierungsstoffe wie Kalziumcarbonat, Magnesiumcarbonat, E 535, E 536, E 540, E 550, E 551, E 552, E 553b, E 570, E 572 sowie Aluminiumhydroxid, um die Streu- und Rieselfähigkeit zu verbessern. Aluminium ist ein Leichtmetall, das sich im Gehirn ablagern kann. Es wird vermutet, dass die hohe Alzheimer-Rate in den USA nicht zuletzt auf den hohen Konsum von in Aluminium verpackten Nahrungsmitteln und Getränken wie Cola-Dosen zurückzuführen ist. Durch die Belastung mit Aluminium können Nervenleitbahnen nicht mehr überbrückt werden, und der Denkvorgang wird unterbrochen. Es ist das natürliche Salz in unserem Körper, das uns in die Lage versetzt, überhaupt denken zu können. Dieses Salz, das aus allen seinen natürlichen Elementen besteht, die von Biochemikern fälschlicherweise als Verunreinigung eliminiert werden. Wir brauchen das Kalzium, Kalium und Magnesium genau so, wie es in seiner natürlichen Form im Salz enthalten ist, um diese Mineralien und Spurenelemente optimal aufnehmen und verwerten zu können. Wir benötigen Salz in seiner Ganzheitlichkeit, mit allen seinen natürlichen Elementen, damit unser Organismus perfekt funktionieren kann.³⁰

30 Hendel, Dr. med Barbara, Ferreira Peter: Wasser & Salz – Urquell des Lebens, inaVerlag, S. 92 ff.

Ur-Salz, Steinsalz oder Kristallsalz – idealerweise von Hand bearbeitet (und natürlich nicht raffiniert) – ist ein geeignetes Salz, welches Du auch zur Herstellung einer eigenen Salz-Sole verwenden kannst.

An dieser Stelle sei auch das Buch von Dr. Max Otto Bruker und Ilse Gutjahr empfohlen „Störungen der Schilddrüse – was man über die Schilddrüse wissen sollte: Störungen, Ursachen, Heilbehandlungen, Warnung vor jodiertem Salz“. Im Folgenden ein kurzer Auszug aus diesem Buch, welches 1996 in 1. Auflage erschienen ist:

Seit Beginn der 90er Jahre ist in der Bundesrepublik das Gesundheitsthema Nummer 1 die Schilddrüse und der Kropf. Nachdem Anfang der 80er Jahre von Seiten der Pharma-Industrie und im Gefolge der Schul-(Zahn-)medizin als Ursache der Zahnkaries angeblich fehlende Fluoride verantwortlich gemacht wurden, setzte ein wahrer Boom auf das Verordnen und Verabreichen von Fluoridtabletten ein, fluoridhaltiger Zahnpaste, fluoridhaltigen Zahnlacken, ja sogar fluoridhaltigen Hundeknochen für das liebe Vieh. Das Geschäft mit der Angst brachte Milliardenumsätze. Statistiken wurden gefälscht, um den Erfolg dieser Maßnahmen belegen zu können. In der Dokumentation „Vorsicht Fluor“ (M. O. Bruker/R. Ziegelbecker, emu-Verlag) nennen wir Verursacher dieser Wirtschaftskriminalität.

Ende der 80er Jahre folgte die Cholesterin-Hysterie. Dem Butterverzehr musste der Garaus gemacht werden, um den Umsatz der Margarine zu steigern. Angezettelt wurde die Cholesterinlüge von der Margarine-Industrie (s. Bruker/Gutjahr „Cholesterin - der lebensnotwendige Stoff“, emu-Verlag).

Der Osteoporoserummel ist ebenfalls noch nicht abgeflaut. Die Pharma-Industrie freut sich, dass es ihr gelungen ist, Wechseljahre als bedrohlich darzustellen. Der Absatz der angepriesenen Hormonhilfen zeigt deutlich die Beeinflussbarkeit der Patientinnen, andererseits aber auch die Hilflosigkeit der Schulmedizin. Sie hat für das Thema „Wechseljahre“ offensichtlich keine andere Antwort und Behandlungsmöglichkeit parat als den Dauerbeschluss des weiblichen Organismus mit Hormonen (s. Bruker/Gutjahr „Osteoporose – Dichtung und Wahrheit“, emu-Verlag).

Dieser Blick auf die Strategien der Pharma- und Nahrungsmittelindustrie ist nötig, um gesundheitlichen Ratschlägen gegenüber sensibel und aufmerksam zu bleiben.

Sie werden sehen, dass die wirtschaftlichen Hintergründe bei der „Schilddrüsenkampagne“ ebenfalls eine Rolle spielen. In der Bundesrepublik wird der Kropf als Schreckgespenst an die Wand gemalt, als handele es sich dabei um eine Epidemie. In über 60jähriger ärztlicher Tätigkeit in Klinik und Praxis konnte ich (Max Otto Bruker) eine rapide Zunahme des Kropfes nicht bestätigen. Die funktionellen Störungen nehmen allerdings zu.

Das Bundesministerium für Gesundheit behauptet in einem Schreiben vom 6.9.1994, daß etwa 20% der Bevölkerung vom Kropf betroffen sind. 1995 behaupteten Ärzte, dass ca. 40% der Bundesbürger an Vergrößerung der Schilddrüse (sogenannter Kropf) litten.³¹

31 Bruker, Dr. med. M. O. und Gutjahr, Ilse: Störungen der Schilddrüse – Was man über die Schilddrüse wissen sollte, 1. Auflage 1996, S. 41

Im Zusammenhang mit dem Kropf ist es notwendig, auf die zum Teil verantwortungslosen Aussagen und Kampagnen der Jod-Befürworter etwas näher einzugehen. Auffallend ist dabei, dass die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) auch bei diesem Thema federführend ist. Ihre Aussagen decken sich mit denen des „Arbeitskreis Jodmangel“ der Verbraucherorganisationen und -verbände, Krankenkassen und Zentralen für gesundheitliche Aufklärung, der Forschungsstelle für Gesundheitserziehung der Universität zu Köln, der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Bonn, dem Verband für Unabhängige Gesundheitsberater (UGB) in Gießen, dem Dortmunder Institut für Kinderernährung, diversen Zeitungen, Zeitschriften und zahlreichen anderen Berichterstattem.

Die genannten Quellenangaben und die Adressen der Informationsstellen sind fast übereinstimmend dieselbe(n), so dass wir geneigt sind, von einem „Zitatenkartell“ zu sprechen. Sie stimmen jedoch nicht mit den wirklichen Fakten überein.

In diesem Buch gehen Dr. Bruker und Ilse Gutjahr näher auf darauf ein, auf welchen wissenschaftlichen Grundlagen die Jodierung des Speisesalz begann (z.B. das Deutschland sei seit der Eiszeit vor 15.000 Jahren ein Jodmangelgebiet ist) und welche Widersprüche in der Jod-Debatte vorliegen. Auch Jod, ebenso wie Fluor kann bereits in geringen Mengen toxisch sein.

Gegen Dr. Max Otto Bruker wurde damals außerdem von der DGE ein gerichtlicher Prozess, weil dieser die DGE als „das Sprachrohr der Nahrungsmittelindustrie“ bezeichnet hatte. Später wurde die Klage von der DGE zurückgezogen, weil Dr. Max Otto Bruker eine gesammelte „Beweislast“ vorzuweisen hatte. Unter anderem berief er sich auch auf einen Artikel in der Zeitschrift natur, wonach „auffallend ist, dass vor allem langjährige Präsidiumsmitglieder (der DGE) im engen Kontakt mit der Industrie stehen. Zum Beispiel Dieter Hötzel, Ernährungswissenschaftler an der Universität Bonn. Recherchen von natur ergaben, dass er Mitglied in mindestens sechs verschiedenen Institutionen ist“, weiss natur 9/94 zu berichten. Dieter Hötzel schrieb 1994, zusammen mit dem (Vize-)Präsident Pudel von der DGE, eine lobende Einleitung für den Werbeprospekt von McDonald's³².

Die heilende Kraft von Salz

Die heilsame Wirkung des Salzes basiert auf seinem spezifischen Schwingungsmuster, mit dem Energiedefizite des Körpers ausgeglichen werden können. Die Neutralkraft des Salzes kann krank machende, elektromagnetische Schwingungen in unserem Umfeld ausgleichen. Auch die Schulmedizin kennt die heilende Wirkung des Salzes und setzt es besonders bei Atemwegbeschwerden und Hauterkrankungen ein.³³

Der Salzheilstollen schafft nicht nur reine Luft, sondern weist durch das Vorhandensein der gleichen Elemente wie im Körper die exakt gleichen Schwingungsmuster auf. So entstehen selbstheilende und regulierend wirkende Resonanzen. Wenn unser Körper krank ist und das natürliche Schwingungsmuster nicht mehr vorhanden, kann Salz uns in den ursprünglich ausgeglichenen Zustand zurückführen. Im Prinzip können alle Symptome eines kranken Körpers

32 Dr. med M. O. Bruker, Ilse Gutjahr: Störungen der Schilddrüse, emu-Verlag 1. Auflage von 1996, S. 121

33 Hendel, Dr. med Barbara, Ferreira Peter: Wasser & Salz – Urquell des Lebens, inaVerlag, S. 111

– nicht nur Atemwegserkrankungen – mit Salz therapiert werden. Da aber die wenigsten Menschen Zeit und Gelegenheit haben, sich jeden Tag für mehrere Stunden in einen Salzstollen zu legen, bietet sich alternativ eine kristalline Soletrinkkur an, so wie sie schon vor hunderten von Jahren durchgeführt wurde.³⁴



Buchtipps:

1. Wasser & Salz – Urquell des Lebens von Peter Ferreira und Dr. Barbara Hendel
findest Du viele weitere Anwendungsmöglichkeiten von Wasser und Salz
2. Störungen der Schilddrüse – was man über die Schilddrüse wissen sollte: Störungen, Ursachen, Heilbehandlungen, Warnung vor jodiertem Salz von Dr. Max Otto Bruker und Ilse Gutjahr

34 Hendel, Dr. med Barbara, Ferreira Peter: Wasser & Salz – Urquell des Lebens, inaVerlag, S. 110

HEAL-Rezept:

Herstellung Deiner eigenen Salz-Sole

Du benötigst:

- 250 gramm natürliches Salz (Steinsalz, Meersalz bzw. Flor de Mar, Ur-Salz oder Kristallsalz, also nicht raffiniert oder gebleicht und natürlich ohne Rieselhilfen)
- 1 Liter Wasser
- 1 verschließbares Glas, zum Beispiel Einweckglas

Gib Wasser und Salz in das Glas hinein und gib dem Salz Zeit, sich aufzulösen. ca. 1 Stunde hat sich eine ca. 26%-ige Salz-Sole gebildet. Das restliche Salz löst sich dann nicht weiter auf und verbleibt aber einfach im Wasser.

Anwendung

Mische morgens 1 Liter Wasser (ca. 40 Grad) mit einem Teelöffel der Salzsole. Dein Wasser schmeckt damit nur leicht salzig. Bei täglicher Anwendung reicht die Salzsole über mehrere Monate. Ich fülle mir inzwischen immer etwas Salz-Sole in ein kleines Glas, wenn ich auf Reisen gehe, um täglich 1 TL der Salz-Sole in mein Wasser (1 Liter) zu mischen. Das erste Glas trinke ich auf nüchternen Magen. Die restliche Menge im Laufe des Vormittags. Danach trinke ich normales Wasser nach Durstempfinden.

Die Sole-Trinkkur regt Deinen Magen-Darm-Trakt an, regt Deinen Stoffwechsel an und hat insgesamt eine wohltuende Wirkung auf den Körper.

Meine Erfahrung:

Meinem Körper tut die Sole sehr gut und hat mir kürzlich geholfen, einen entzündlichen Schub des Darms zu stoppen (in Kombination mit Effektiven Mikroorganismen). Weitere Medikamente oder sonstige Mittel brauchte ich nicht. Das hat mich sehr erstaunt, da ich diese Wirkung eher zufällig entdeckt habe. Seitdem nehme ich auch immer eine kleine Menge der Sole mit auf Reisen und bereite mir auch unterwegs jeden Morgen 1 Liter „Sole-Wasser“ zu.





3.

Sonnencreme und andere Gesundheitsirrtümer



3.1 Sonne und die Erfindung der Sonnenschutzcremes

Die Sonne ist der Impulsgeber für alles Leben: für Pflanzen, Tier und Mensch. 1934 wurden die ersten Sonnencremes entwickelt. Seitdem wird über die Medien Jahr für Jahr vor schädlichen Sonnenstrahlen gewarnt, die bei Nichtverwendung von Sonnencreme zu Hautkrebs führen können.

Sogar an der Ostsee-Promenade findet sich auf Aufstellern zum Thema Meer und Meeresbewohner ganz unten eine kindgerechte Bilderreihe zum richtigen Umgang Sonnenschutz (sponsored by Nivea): Vor dem Sonnen großzügig eincremen und Nach dem Abtrocknen muss ich mich unbedingt noch einmal eincremen und weiter: Ich creme mich nicht nur am Strand ein sondern auch beim Sport.

Im Kleingedruckten steht dann unter anderem: Sonnenschutzmittel mehrfach und großzügig auftragen. Geringe Auftragungsmengen reduzieren die Schutzleistung.

SONNENSCHUTZ. ABER RICHTIG!

- „AUA! NICHT IN DIE AUGEN SPRÜHEN!“
- „OHA! JEDER SONNENBRAND TUT MEINER HAUT WEH UND IST DESHALB ÜBERHAUPT NICHT GUT.“
- „MITTAGS SOLLTE ICH LIEBER IM SCHATTEN BLEIBEN.“
- „HIHIHI... VOR DEM SONNEN GROSSZÜGIG EINCREMEN!“
- „NACH DEM ABTROCKNEN MUSS ICH MICH UNBEDINGT NOCH EINMAL EINCREMEN.“
- „GUCK MAL! JE HÖHER DIE ZAHL, DESTO BESSER DER SCHUTZ!“
- „COOL! MEINE AUGEN SCHÜTZE ICH MIT EINER SONNENBRILLE.“
- „SCHICK, ODER? UND DIE KLEIDUNG IST SUPERWICHTIG, UM MEINE HAUT ZU SCHÜTZEN.“
- „ICH CREME MICH NICHT NUR AM STRAND EIN, SONDERN AUCH BEIM SPORT.“

NIVEA DLRG
WIE HACHEN WASSERFEST

Trotz Verwendung von Sonnenschutzmittel nicht zu lange in der Sonne bleiben. Sonnenschutzmittel mehrfach und großzügig auftragen. Geringe Auftragungsmengen reduzieren die Schutzleistung. Auch Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor bieten keinen vollständigen Schutz vor UV-Strahlen. Babys und Kleinkinder vor direkter Sonneneinstrahlung sowie durch Kleidung und hohen Lichtschutzfaktor schützen.

Schauen wir uns an, welche Inhaltsstoffe sich in den Sonnenschutzmitteln befinden. Die Sonnencremes lassen sich in zwei Gruppen unterteilen. Es gibt Cremes mit einem chemischen oder einem „natürlichen“ Filter. Die Inhaltsstoffe der chemischen Sonnenschutzmittel wandeln UV-Strahlung in Wärme um und können in die Haut eindringen. Einige Inhaltsstoffe stehen im Verdacht, Allergien auszulösen und/oder das menschliche Hormonsystem und damit evtl. die Fruchtbarkeit zu beeinflussen.³⁵

Eine Studie aus dem Jahr 2019 belegte, dass die verwendeten Inhaltsstoffe nach Verwendung im Blut nachgewiesen werden können. Die untersuchten Inhaltsstoffe waren unter anderem: Oxybenzon (Benzophenone-3 oder BP-3), Avobenzon (Butyl methoxydibenzoylmethane) und Octocrylen (2-Ethylhexyl-2-cyano-3,3-diphenylacrylat).³⁶

Diese Inhaltsstoffe stehen im Verdacht, eine karzinogenen und/oder hormonelle Wirkung zu besitzen und sind in den meisten – in der EU zugelassenen – Sonnenschutzcremes enthalten.

In Hawaii wurde der UV-B Blocker Octinoxat aufgrund seiner tödlichen Wirkung auf Korallenriffe verboten.

Fakt ist, einmal auf die Haut geschmiert, landet die Chemikalie kurze Zeit später ungefiltert im Blutkreislauf. Die Verwendung von Sonnenschutzmitteln mit UV-Filtern nimmt weltweit zu. Die Inzidenz der malignen Störung, gegen die Sonnenschutzmittel eigentlich schützen sollten, nimmt aber paradoxerweise ebenfalls rapide zu.

„Einen Nachweis für eine protektive Wirkung gegen den schwarzen Hautkrebs gibt es bis heute nicht“, so das Forscherteam rund um Kraus et al. von der Abteilung für Wachstum und Fortpflanzung an der Universität Kopenhagen, Rigshospitalet, Kopenhagen, Dänemark, dessen Untersuchungen 2012 veröffentlicht wurden.³⁷

Wichtig zu wissen: über die Sonne produziert unser Körper das körpereigene Vitamin D³ durch den Kontakt mit der UV-B-Strahlung (!). Und so ist ein Paradoxum entstanden: die meisten Menschen in der westlichen Welt gehen nicht ohne Sonnencreme auf der Haut in die Sonne, welche die körpereigene Produktion von D³ verhindert und nehmen zusätzlich Vitamin D³ ein.

Nimmt man die zweite Gruppe der Sonnenschutzcremes unter die Lupe, die mit einem natürlichen Filter arbeiten, ist auch hier das Ergebnis ernüchternd. Auch sie enthalten beispielsweise Titandioxid, neben anderen gesundheitsbedenklichen Stoffen.

Dieser Stoff wird bzw. wurde unter anderem in der Lebensmittelindustrie als Aufheller (Weißpigment) eingesetzt (unter der Bezeichnung E171) und ist damit zum Beispiel in Mozzarella, Kaugummis, Joghurt, Süßigkeiten, Kuchenstreuseln, Backwaren, Glasuren, Eiscreme, Dragees, Suppen, Soßen, Brühen, Salaten, herzhaften Brotaufstrichen und vielen Produkten mehr enthalten.

35 www.bund.net/bund-tipps/detail-tipps/tip/sommer-sonne-sonnencreme-was-menschen-schuetzt-und-dem-meer-nicht-schadet/?gclid=CjwKCAjwzJmlBhBBEiwAEJyLu8WYjMdbUUC_F0fS8DjNzrSZzFqwlGhdJA1wjHCV-VoZmHmC6z4u--xoCYKIQA_vD_BwE (Artikel von 2022, aufgerufen am 7. Juli 2023)

36 <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2733085> (aufgerufen am 7. Juli 2023)

37 <https://sonnenallianz.spitzen-praevention.com/tag/avobenzon/> (aufgerufen am 7. Juli 2023)

Seit dem Sommer 2022 ist Titandioxid als Inhaltsstoff in Lebensmitteln von der EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) verboten, weil eine erbgutschädigende Wirkung nicht ausgeschlossen werden kann.³⁸

Der Stoff und seit Jahren im Verdacht steht, krebserregend zu sein und Darmentzündungen hervorzurufen. Es dürfen aber weiterhin alle bis dahin produzierten Produkte im Handel verkauft werden, die noch als Lagerbestand bei den Produzenten bzw. den Supermärkten vorrätig sind.

Darüber hinaus darf Titandioxid weiterhin in vielen anderen Produkte weiterverwendet werden, zum Beispiel in Zahnpasten, Medikamenten (!), in Kosmetika, wie beispielsweise Sonnencremes (unter der Bezeichnung CI 77891) mit dem immer gleichem Argument, dass eine Aufnahme in geringen Dosen nicht schädlich sei.

Im Jahr 2024 prüft die EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) erneut, ob es auch ein Verbot für Titandioxid in Medikamenten geben wird. Dies dient quasi als Übergangsfrist für die pharmazeutische Industrie, um in dieser Zeit nach einem geeigneten Ersatzstoff zu suchen.³⁹

Natürliche Sonnenschutzcremes arbeiten mit dem Prinzip der Lichtreflektion. In beiden Arten der Sonnencremes können jedoch Nanopartikel enthalten sein, die im Verdacht stehen, unseren Hormonhaushalt zu verändern. Also bleibt letztlich die Frage, was wirklich die Entstehung von (Haut-)Krebs begünstigt? Nicht selten sind die Dinge, die uns vor etwas schützen sollen, letztlich die Verursacher...

Abschließend ist meine Empfehlung: lass Dir nicht länger Angst machen vor Pflanzen, Tieren oder der Sonne und damit generell vor einer natürlichen Lebenswelt, in der der Mensch seit vielen Jahrtausenden existiert und überlebt. Bedrohliche Angstszenerarien werden medial seit über 100 Jahren im hohen Maße geschürt.

Viele Menschen spüren regelrecht, wie ihre „Lebensgeister bzw. die eigene Lebensenergie zum Leben erwacht, wenn nach den langen Wintermonaten endlich die ersten Sonnenstrahlen zum Vorschein kommen. Seit Jahrtausenden ist das Sonnenlicht der Impuls des Lebens. Auch Tiere kann man dabei beobachten, wie sie sich in der Sonne „aufladen“ und Energie tanken.

38 https://www.bvl.bund.de/SharedDocs/Pressemitteilungen/01_lebensmittel/2022/2022_PM_Titandioxid.html (aufgerufen am 7. Juli 2023)

39 https://www.oekotest.de/gesundheits-medikamente/Nach-Verbot-in-Lebensmitteln-Bleibt-Titandioxid-in-Medikamenten-_13160_1.html (aufgerufen am 7. Juli 2023)

HEAL-Tipp

Vermeidung schädlicher Inhaltsstoffe



In den meisten Kosmetikartikeln und Pflegeprodukten befinden sich bedenkliche Inhaltsstoffe, die sich negativ auf den eigenen Hormonhaushalt und die Gesundheit auswirken können.

Inzwischen gibt es verschiedene Apps, mit denen man den Strichcode auf Pflegeprodukten scannen kann und dann angezeigt bekommt, welche (schädlichen) Inhaltsstoffe sich in den Produkten befinden. Die bekannteste unter ihnen ist derzeit die App Codecheck, daher sei sie an dieser Stelle genannt.

Bei Pflegeprodukten gibt es bei Verwendung der App oft den Warnhinweis, dass bestimmte Inhaltsstoffe die natürliche Schutzfunktion der Haut durchdringen können und so in den Blutkreislauf gelangen können (und dort ihre jeweilige Wirkung entfalten können).

Sulfate beispielsweise haben eine schaubildende Funktion und greifen den natürlichen Hautschutzmantel der Haut an, töten die natürliche Bakterienvielfalt auf der Haut und führen zum Austrocknen der Haut. Emulgatoren stammen häufig aus der Erdölindustrie, so wie auch Mineralöle und Silikone. Sie können zu Hautreizungen führen oder zur Abhängigkeit der Haut durch Austrocknen (Lippenbalsam-Effekt). Parabene werden zugesetzt, um die kosmetischen Produkte länger haltbar zu machen. Diese haben eine östrogene und damit endokrinschädigende Wirkung.

Um zukünftig die Inhaltsstoffe von Pflegeprodukten und alternativer Naturkosmetik etwas eingehender zu beleuchten, kannst Du die zukünftig die App Codecheck nutzen.



3.2 Die Brillen-Lüge von Dr. Jordi Campos

Ein Artikel von Dr. Jordi Campos
<http://www.arztpraxis-jordi-campos.de/>

Fehlsichtigkeit bei Kindern und Jugendlichen

Augenerkrankungen und Sehstörungen sind weit verbreitet. Über die Hälfte aller Menschen in unserer Kultur leidet an Einschränkungen des Sehvermögens. Die Zahl der Brillen- und Kontaktlinsenträger nimmt permanent zu. Schlechtes Sehen wird oft als angeboren, als Folge ungünstiger Arbeits- und Lichtverhältnisse, Überanstrengung am Computer oder als unabänderliche Folge familiärer Vererbung oder des Älterwerdens betrachtet. Die meisten Menschen glauben, dass eine Fehlsichtigkeit unheilbar sei und nur wenige wissen, dass ein enger Zusammenhang zwischen Sehschwäche, Gefühls- und Gedankenwelt sowie Lebensstil besteht.

»Der Sehtest der Brillenindustrie wird oft missbraucht, um Brillen zu verkaufen!«

»Millionen Kinder, Jugendliche und Erwachsene sind „Opfer“ der Tricks der Brillen-Industrie und der Dogmen, Standards und Leitlinien der Schulmedizin und Augenheilkunde.«

Die „Brille zum Nulltarif“ ist eine Falle für Kinder!

Wenn man eine ehrliche Statistik führen würde, das Ergebnis wäre erschreckend: Tatsache ist, durch das Tragen der Brille verschlechtern sich die Augen vieler Menschen, und mit der Zeit brauchen sie eine Brille mit höherer Dioptrienzahl. Bei vielen Menschen hat die Fehlsichtigkeit begonnen als Kind oder Jugendlicher mit einer schwachen Brille z.B. minus 0,5 oder 0,75 Dioptrien und mit der Zeit wurden immer stärkere Gläser gebraucht.

Das Problem der Sehtest beim Augenarzt ist, dass er nur an die Evidenz-basierte-Medizin glaubt und ignoriert deswegen, dass Augenprobleme oft einen seelischen Anteil haben.

Der berühmte Augenarzt Dr. William H. Bates, der Pionier des Augentrainings, war der Meinung, dass die Sehhilfen, egal wie perfekt sie angepasst sind, die Augen zu einem Zustand der Passivität, Stagnation und Abhängigkeit führen. Die Augenmuskeln brauchen dann nicht mehr

zu arbeiten oder sich anzustrengen.

Dr. Bates gebrauchte oft den Begriff „geistige Anspannung“ als Ursache für die Fehlsichtigkeit. Er vertrat die Ansicht, dass sie durch mentalen Stress verursacht wird. Er hatte schon im 19. Jahrhundert festgestellt, dass der Gebrauch einer Brille, trotz eines Gefühls der Besserung und Ruhe für die Augen, das visuelle Organ zur Faulheit zwingt.

Ist eine Fehlsichtigkeit genetisch bedingt?

Man hört oft, dass die Fehlsichtigkeit erblich bedingt und unheilbar sei! Die Frage wäre:

- Wer hat unsere Gene programmiert?
- Ist es nur ein physikalisches Problem?
- Warum ist Augapfel zu lang oder zu kurz?
- Warum sollten die Augen die einzigen Organe im Körper sein, die nicht heilen können?

Weniger als 1% der Menschen kommt fehlsichtig zur Welt. Die Bewohner ländlicher Gegenden und die Naturvölker haben in der Regel eine hundertprozentige Sehfähigkeit.

Die Fehlsichtigkeit ist nicht genetisch bedingt!

Studien mit Eskimos und anderen Naturvölkern haben gezeigt, dass die Erbanlage, die Genetik, nicht die Hauptrolle bei der Entstehung einer Fehlsichtigkeit spielt; denn es gibt Familien, bei denen die Eltern eine Brille tragen und die Kinder nicht, und umgekehrt.

Was sind die Ursachen der Sehverschlechterung?

Die Sehkraft unterliegt Schwankungen und eine Fehlsichtigkeit ist kein permanenter Zustand; Sehverschlechterungen ist wie eine Grippe, die kommt und geht – eine momentane Situation der Augen, die oft mit ungesunder Ernährungs- und Lebensweise, Energiemangel, Müdigkeit, nervlicher Anspannung, Stress, negativen Gedankenmustern, oder seelischen Konflikten in Zusammenhang steht.

Eine Fehlsichtigkeit oder Augenkrankheit hat nicht nur eine Ursache, sie ist die Summe mehrerer Faktoren:

- Allgemeine Überlastung und Energiemangel,
- Entfernung von der Natur, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährungs- und Lebensweise,
- Vitaminmangel durch zu viel gekochte und industriell gefertigte Nahrung,
- Übertreibungen mit digitalen Medien, Internet, Smartphone und Unterhaltungselektronik,
- Stress, Anspannung, Verkrampfung des Nervensystems und emotionale Belastungen.

Es gibt einen Zusammenhang zwischen Fehlsichtigkeit und mentalem Stress in der Schule,

Kindergarten oder im Leben eines Kindes. Bei Kindern treten die Augenprobleme häufig auf, wenn sie eingeschult werden, oder bei Schulwechsel, Leistungsdruck, Überforderung, Prüfung, Umzug, seelischem Trauma, dem Verlust eines Elternteils, oder wenn in der Familie die Harmonie fehlt.

Kindern und Jugendlichen eine Brille zu verschreiben, ist nicht immer die ideale Lösung. Eigentlich sind Brillen und Kontaktlinsen nur „Krücken“ für die Augen. Sie werden am Grad der Korrektur „eingefroren“, verlieren an Beweglichkeit und Lebendigkeit; das Sehfeld wird eingeschränkt, die Augen werden sogar anfälliger für Augenkrankheiten.

Epidemie der Kurzsichtigkeit - Immer mehr Kinder und Jugendliche brauchen eine Brille

»In den vergangenen Jahren ist die Anzahl kurzsichtiger Menschen vor allem in den Industrieländern rasant angestiegen. So sind in Deutschland inzwischen 50% aller Erwachsenen von einer Kurzsichtigkeit (Myopie) betroffen.

„Die Zunahme ist vor allem auf sehr frühen und intensiven Gebrauch von PCs, Smartphones und Tablets bei gleichzeitig immer kürzeren Tagesaufenthalten in Freien zurückzuführen“ berichtete Prof. Dr. med. Nicole Eter beim Kongress der Deutschen Gesellschaft für Ophthalmologie DOG 2018 in Bonn.

Myopie Menschen haben ein größeres Risiko für schwerwiegende Folgeerkrankungen wie Netzhautablösung, Schädigung der Makula oder Grünem Star.

Sollen kleine Kinder eine Brille tragen?

Es gibt Kinder, bei denen das Tragen der Brille eine Hilfe sein kann. Jedoch sollte man in jedem Fall individuell abwägen. Babys und Kinder sind oft weitsichtig und das ist ganz normal. Sie brauchen keine Brille, denn mit dem normalen Reifungsprozess des Kindes verschwindet die Weitsichtigkeit oft von allein!

Der Augenarzt Dr. Bates schreibt in seinem Buch „Rechtes Sehen ohne Brille“:

»Brillen führen die Augen zu einem Zustand der Passivität, Stagnation und Abhängigkeit. Jahrelanges Tragen von Brillen mit immer stärker werdenden Gläsern macht deutlich, dass sich die Augen durch die Brille nicht bessern, sondern nur weiterhin schlechter werden. Man sollte die Brille so wenig wie möglich tragen; so hilft man den Augen am besten, die natürliche Sehkraft wieder zu erlangen.«

»Messungen an Kinderaugen beispielsweise sind nur in der natürlichen Umgebung sinnvoll. Praxisräume, weiße Kittel und Sprechstunden-Atmosphäre sind fehl am Platz. Ähnlich wie beim frontalen Fotografiert werden führt dies zu Nervosität und Unbehagen, wobei die optische Abstimmung des Auges sich verschlechtert. Viele kleine Kinder, die durchaus normal sehen, solange ihre Mutter im Arztzimmer ist, werden kurzsichtig oder weitsichtig, wenn sie hinausgegangen ist, weil sie nun unbewusst in einen inneren Angstzustand kommen und von dem Augenblick an nur noch mit Anstrengung sehen können.

Unbekannte Sehobjekte rufen Sehanstrengung und als Folge Brechungsfehler hervor, weil ihr Anblick zunächst dem Auffassungsvermögen Mühe und Anstrengung bereitet. Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung oder Schielen, sind nichts anderes als ein Ausdruck von Anstrengung und der Störung der inneren Harmonie.«

Kindern und Jugendlichen eine Brille zu verschreiben ist nicht immer die ideale Lösung. Viele davon spüren intuitiv, dass das Tragen einer Brille nicht gut für sie ist und wehren sich dagegen. Falls ein Kind eine Brille braucht, empfehlen wir, es nicht zu zwingen, sie ständig zu tragen sondern nur bei Bedarf, z.B. während des Unterrichts. Oft wird eine Brille verschrieben, weil sich viele Kinder (auch Erwachsene) beim Sehtest verkrampft haben und dadurch schlechtere Messwerte verursachen. So ist anzumerken, dass häufig eine Brille verschrieben wird, ohne dass äußere Faktoren wie Müdigkeit, Stress in der Schule, Konflikte, familiäre Probleme oder Nervosität berücksichtigt werden.

Warum bekommen Kinder so schnell eine Brille?

Kinder und Jugendliche werden zu oft und zu schnell zum Sehtest gebracht: Dort bekommen sie schon bei den geringsten Anzeichen einer Fehlsichtigkeit sofort eine Brille verschrieben. Dies kann ein Kunstfehler sein, der dieses Kind für das ganze Leben prägt!

Warum brauchen so viele Kinder und Jugendliche in den Industrieländern eine Brille?

- 1) Sie sind Opfer der Brillenindustrie und Schulmedizin!
- 2) Sie sind Opfer von sich selbst: Ungesunde und denaturierte Industriemitteln, zu viel Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Backware, Zucker, Süßigkeiten, Schokolade und Salz. Sie essen kaum Gemüse und Obst und das führt zu Mangelzuständen, was Augen und Sehkraft beeinflussen.
- 3) Die Kinder sind selten draußen in der Natur.
- 4) Das Leben in der „zivilisierten Welt“ ist kompliziert geworden. Das moderne Leben ist unruhig, stressig und voll mit Technik, die die Augen zusätzlich belastet. Viele sind abhängig und Opfer der Unterhaltungselektronik!

Tipps für gesunde Augen bei Kindern (und Erwachsenen):

- So viel Obst, Salat, Gemüse in rohem Zustand, wie möglich.
- Eine vegetarische, vegane Ernährung ohne Fleisch und Fisch.
- Wenig Milchprodukte, Zucker (Dextrose, Maissirup, etc.) und zuckerhaltige Getränke, Cola & Limo, Schokolade und Süßigkeiten, Gummibärchen mit Tiergelatine.
- Sparsamkeit mit Fernsehen, Smartphone, Internet, PC-Spielen.
- Sanftes Sonnenlicht mehrmals pro Woche hilft, dass die Augen sich normal entwickeln.
- Den Kontakt mit der Natur pflegen, die Augen in alle Entfernungen spielerisch „trainieren“.
- Mehr Bewegung, öfters draußen spielen.
- Eine harmonische und ruhige familiäre Atmosphäre.

Der Prozess der Sehverbesserung oder „frei werden von der Brille“ kann besonders schnell gehen bei Kindern und auch bei Menschen, die ungern eine Brille tragen. Wir erleben immer wieder, dass bei fehlsichtigen jungen Mädchen, die aus Eitelkeit keine Brille tragen wollen, die Fehlsichtigkeit nach ein paar Wochen oder Monaten verschwindet, insbesondere wenn sie motiviert und bereit sind, etwas zu ändern.

Das Kindes- und Jugendalter ist der beste Moment, um Augen und Sehkraft zu verbessern, um einem Kind oder Jugendlichen ein Leben ohne Brille zu ermöglichen. Meistens beginnt die Fehlsichtigkeit mit minus 0,25, 0,50, 0,75 Dioptrien, und wenn man den Fehler macht, mit dem „Brille tragen“ zu beginnen und sie ständig benutzt, dann verschlechtern sich oft die Augen und mit der Zeit braucht man eine stärkere Korrektur!

Der beste Zeitpunkt, mit dem Prozess der Sehverbesserung zu beginnen, ist das Anfangsstadium der Verschlechterung der Sehkraft: Das Nicht-Tragen der Brille hat in vielen Fällen schon eine Heilwirkung.

Die Augen sind der Spiegel der Seele

Das Sehen ist eine mentale Aktivität, und die Augen reagieren auf unsere Gedanken, Emotionen und Gefühle. Das bedeutet, dass man sich um das Seelenleben dieses Kindes kümmern sollte: Eltern, Lehrer, Augenärzte könnten sich dann fragen, warum ein Kind oder Jugendlicher schlecht oder verschwommen sieht? Was könnte ein bedrückender Faktor sein?

Kinder und Jugendliche haben oft Augenprobleme beim Fach Mathematik; sie sehen die Tafel unscharf. Dazu können sich andere Faktoren summieren, wie z.B. Bewegungsmangel, sich von der Natur entfernen, ungesunde Ernährung und Lebensweise.

Eine Fehlsichtigkeit kommt und geht. Sie ist kein permanenter Zustand und kann so vorübergehend sein wie eine Grippe. Sie hat ihre Ursachen im Körper und in der Seele. Situationen im Leben, die uns nervlich und seelisch belasten und im Unterbewusstsein gespeichert sind, sind oft die Ursache für Fehlsichtigkeiten und Augenprobleme. Kleine Kinder sind seelisch mit den Eltern verbunden. Sie nehmen oft Spannungen der Eltern und der Familie auf, was sich in Augenproblemen äußern kann.

In vielen Fällen bessern sich die Augenprobleme der Kinder und Jugendlichen, wenn die Eltern selbst positive Veränderungen im Äußeren und im Inneren erleben, und ihre Denkweise, ihren Ernährungs- und Lebensstil ändern.

Ein schneller Weg, die Sehkraft zu verbessern oder von der Brille frei zu werden, ist: Die Brille so wenig wie möglich tragen – und parallel dazu auf die Ursachen eingehen, die zur Fehlsichtigkeit geführt haben. Dies kann unterstützt werden mit naturheilkundlichen Therapien und Entspannungsbehandlungen.



3.3 Ulrike Jung: Augentraining - Gesundheit für deine Augen!

Ein Beitrag von Ulrike Jung,
www.ulrike-jung.de und www.klar-und-gelassen.de

Eine Brille dient als nützliche „Krücke“, um uns das Sehen zu ermöglichen. Sie hat jedoch nichts mit Heilung zu tun. Sie korrigiert lediglich Sehfehler (Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Altersweitsichtigkeit oder Hornhautverkrümmung,) und im schlimmsten Fall kann sie bei kurzsichtigen Menschen mit langen Tätigkeiten in der Nähe z.B. Bildschirmtätigkeit sogar dazu führen, dass die Kurzsichtigkeit zunimmt.

Die Augen haben sich im Laufe der Evolution entwickelt, um in die Ferne zu schauen. Dies erfordert wenig Energie des Körpers. Wenn wir in die Nähe schauen wollen, können wir Muskeln anspannen, um die Linse im Auge zu krümmen und so in der Nähe scharf zu sehen. Dies bedeutet, dass das Sehen in der Nähe mehr Energie durch die Muskelanspannung verbraucht.

Leider hat sich unser Lebensstil im Vergleich zu früheren Generationen verändert, da wir heutzutage mehr Zeit mit Nahsicht verbringen als mit Fernsicht.

Der Körper versucht sich dann vielleicht anzupassen, um Energie zu sparen. Bei langer und häufiger Sicht in die Nähe kann es sein, dass der Körper den Augapfel länger wachsen lässt, was Kurzsichtigkeit bedeutet, da ein kurzsichtiges Auge in der Nähe mit weniger Muskelanspannung scharf sehen kann als ein normalsichtiges Auge. Wenn man dann jedoch eine vollständig korrigierte Kurzsichtigkeitsbrille trägst und in der Nähe schaut, muss der Körper die Muskeln wieder genauso stark anspannen wie bei einem normalsichtigen Auge. Dann versucht er vielleicht, den Augapfel noch weiter wachsen zu lassen usw.. Und so kann es sein, dass deine Brille stärker und stärker wird.

Daher ist es wichtig, bei Kurzsichtigkeit die Brille in der Nähe abzunehmen. Wer eine stärkere Brille trägt und daher bereits in der Nähe unscharf sieht, sollte für Tätigkeiten in der Nähe wie z.B. die Bildschirmtätigkeit eine Brille mit reduzierter Stärke zu tragen.

In unserer konsumorientierten Gesellschaft gibt es oft Angebote wie „zwei zum Preis von einem“, die auch auf Brillen zutreffen können. Anstatt zwei verschiedene Rahmen zu wählen, um sie modisch der Kleidung anzupassen, wäre es sinnvoller, Gläser mit unterschiedlichen Stärken zu verwenden, um in verschiedenen Situationen die optimale Unterstützung für deine Augen

zu haben.

Von außen sehen wir bei Augen nur den vorderen Teil des Augapfels. Doch die Augen arbeiten genauso wie der Rest unseres Körpers mit Muskeln, und Muskeln müssen bewegt werden. Äußere Augenmuskeln bewegen unsere Augen in verschiedene Richtungen. Innere Augenmuskeln verändern die Krümmung der Augenlinse, um auf unterschiedliche Entfernungen scharf sehen zu können.

Aber was passiert bei Bildschirmarbeit? Wir starren ständig geradeaus, statt auch mal nach rechts oder links zu blicken, und die Augen sind konstant auf diese eine Distanz eingestellt, anstatt mal nah und mal fern zu schauen!

Wie heißt es so schön: „Sitzen ist das neue Rauchen“. Dieser ungesunde Bewegungsmangel betrifft mittlerweile auch unsere Augen. Muskeln benötigen jedoch Abwechslung zwischen Anspannung und Entspannung. Das Schauen in die Ferne bedeutet Entspannung für die inneren Augenmuskeln, während das Starren auf den Bildschirm eine anhaltende Anspannung bewirkt.

Die Zunahme von Kurzsichtigkeit in leistungsorientierten asiatischen Ländern, in denen Kinder von früh bis spät lernen und auf Bücher oder Bildschirme schauen, hat dazu geführt, dass auch die Wissenschaft endlich erkannt hat, dass der Lebensstil einen stärkeren Einfluss auf Fehlsichtigkeit hat als die Genetik.

Achte daher darauf, wie du deine Augen verwendest.

- Deine Augen lieben es, in die Ferne und auf Grün (Pflanzen) zu schauen!
- Dagegen mögen sie Nahsicht am Bildschirm und die von ihm ausgehenden blauen Frequenzen weniger.
- Aktiviere unbedingt auch tagsüber den Nachtmodus (reduziert blaue Frequenzen) auf deinem Bildschirm oder verwende eine spezielle Blaufilterbrille.
- Schau regelmäßig in unterschiedliche Entfernungen. Gewöhne dir während allen Tätigkeiten mit Nahsicht an, alle 20 Minuten für 20 Sekunden in die Ferne zu schauen.

Früher, als das Tragen von Brillen noch ungewöhnlich war – was heute nicht mehr der Fall ist – galt das Tragen einer Brille als Zeichen von Bildung. Bildung bedeutet Lernen, und Lernen bedeutet oft Nahsicht. Daher ist der Lebensstil von entscheidender Bedeutung! Allerdings spielt auch die Genetik eine Rolle. Wenn jemand aufgrund seines Lebensstils eine starke Sehschwäche entwickelt, kann diese an die nächste Generation weitergegeben werden, was dazu führen kann, dass das Problem sich immer weiter verschärft.

Das zeigt, wie bedenklich es ist, dass Kinder heutzutage lieber am Computer spielen als draußen zu sein: Nahsicht und mangelndes Tageslicht!

Durch gezielte Augenübungen kannst Du bestimmten Auswirkungen des modernen Lebensstils entgegen wirken. Einige meiner besten Übungen findest Du am Ende des Artikels.

Also: Bewege deine Augen und lass sie als Spiegel deiner Seele strahlen!

HEAL-Praxis:

Die besten Augenübungen für die verschiedenen Augenleiden von Ulrike Jung

Du benötigst:

- Ruhe und Konzentration

Die wichtigste Übung zuerst:

Unsere Augen haben Regenerationskräfte, die jedoch Ruhe benötigen. Diese Ruhe bedeutet Dunkelheit für die Augen. Du wirst am Ende der Übung feststellen, dass es nicht ausreicht, die Augenlider einfach zu schließen, da immer noch Licht durchdringt, das im Gehirn verarbeitet werden muss. Echte Ruhe tritt erst bei Dunkelheit ein. Beachte, dass nur etwa 10-20 % des Sehens in den Augen selbst stattfinden; der Großteil geschieht im Gehirn. Daher ist es bei den Übungen wichtig, sie aufmerksam durchzuführen, ohne mit den Gedanken abzuschweifen.

Übung 1. Augen abschirmen (für alle Arten von Sehfehlern, insbesondere Kurzsichtigkeit)

Setze dich an einen Tisch. Reibe deine Handflächen so lange aneinander, bis sie angenehm warm sind. Forme dann mit den Handflächen eine leichte Vertiefung, sodass während der Übung kein Druck auf die Augen ausgeübt wird. Lege die gewölbten Handflächen über die geschlossenen Augen, wobei sich die Fingerspitzen auf der Stirn überkreuzen – die rechte Hand über dem rechten Auge und die linke Hand über dem linken Auge. Beuge dich leicht nach vorne und stütze deine Ellenbogen auf dem Tisch ab.

Nimm nun die Dunkelheit und die Wärme, die von deinen Händen auf die Augen übertragen werden, wahr. Genieße diese Dunkelheit und tauche tief in sie ein. Es gibt nichts zu sehen – deine Augen können sich ausruhen.

Nach einer Weile kannst du die Hände vom Gesicht wegnehmen, die Augenlider bleiben noch geschlossen. Du wirst sehen, wie viel Licht noch durch die geschlossenen Lider in deine Augen gelangt. Dann öffne blinzeln die Augen.

Anspannung der Augen und Sehfunktionen äußern sich durch Flimmern, Muskelzucken um die Augen herum, Nachbilder oder innere Farbeindrücke. Je entspannter du bei dieser Übung wirst, desto mehr wird der Dunkelheitseindruck vertieft, bis es sich anfühlt, als wären deine Augen von einer angenehmen Dunkelheit umhüllt.



Übung 2. Text zoomen (für Weitsichtigkeit und Altersweitsichtigkeit)

Diese Übung kann sehr anstrengend sein. Trainiere die Augen, aber überanstreng sie nicht!

Erstelle deine eigene Sehkarte mit ca. sieben Sätzen, die von oben nach unten kleiner (oder größer, wenn du dich von unten hoch arbeiten willst) werden.

Zum Beispiel:

- Meine Augen sehen klar und entspannt.
- Die Muskulatur meiner Augen wird immer kräftiger.
- Meine Augen sind angenehm befeuchtet.

...

Formuliere Sätze, die deinen Augen und deinem Wohlbefinden guttun. Um die Sehkarte besser handhaben zu können, klebe den ausgedruckten Text auf einen Karton.

Wähle nun eine Zeile aus, die du mit ausgestrecktem Arm ohne Brille gut lesen kannst (wähle die Schriftgrößen entsprechend aus). Bewege die Karte nun allmählich näher an dein Gesicht heran und versuche, die Zeile möglichst scharf zu sehen. Selbst wenn dir dies nicht gelingt, wirst du an der Anspannung deiner Augenmuskulatur spüren, dass sie arbeiten, um den Text möglichst scharf zu stellen. Bewege die Karte fast bis an dein Gesicht heran und führe sie dann langsam wieder in die Ferne. Wiederhole dies mehrmals.

Führe im Anschluss die Augenabschirmübung zur Entspannung durch.

Übung 3: Sehkartenübung für Kurzsichtige

Erstelle zwei Sehkarten mit ca. sieben Zeilen und dem gleichen Text, eine mit kleinerer Schriftgröße für die Nähe, die du in der Hand hältst, und eine mit größerer Schriftgröße, die du an die Wand hängst. Stelle dich in einem Abstand vor die Wand, von dem aus du den Text der entfernten Karte leicht unscharf siehst. Schau dir dann eine Zeile auf der Nahkarte an, die du als kurzsichtige Person gut erkennen kannst, und versuche dann die gleiche Zeile auf der Fernkarte zu erkennen.

Nach einer Weile: Mache die Augenabschirmübung.

Allgemein für Kurzsichtige: Richte deinen Blick oft in die Ferne!

Übung 4: Regenbogenübung bei Hornhautverkrümmung

Stelle dir innerlich einen Regenbogen vor und fahre mit deinen Augen langsam und gleichmäßig die farbigen Halbkreise, die von außen nach innen immer kleiner werden, ab: Fange außen beim großen roten Halbkreis an, zuerst von links nach rechts und dann umgekehrt. Dann wechsle zum orangenen Halbkreis. Gestalte die Halbkreise gleichmäßig mit sanfter Krümmung. Die Farben von außen nach innen: Rot, Orange, Gelb, Grün, Türkis, Blau und Violett.

Übung 5: Trockene Augen - Gähnen und Blinzeln

Die einfachste Übung zur Entspannung und Befeuchtung der Augen ist ein herzhaftes Gähnen. Dies lockert die Muskulatur von Kiefer, Gesicht und Augen. Zudem wird die Sauerstoffzufuhr im Körper gesteigert und der Tränenfluss angeregt, wodurch die Augen befeuchtet und gereinigt werden. Also: kräftig gähnen!

Wenn die Augen durch das Gähnen bereits befeuchtet sind, blinzele mehrmals schnell mit den Augenlidern. Dadurch wird eine schützende Fettschicht über den Tränenfilm gezogen.

Übung 6: Psychosomatik

Unsere Sinnesorgane reagieren empfindlich auf psychische Belastungen. Die Augen werden oft als Spiegel der Seele betrachtet. Du kannst deine eigene Sehgeschichte reflektieren, um herauszufinden, was du vielleicht nicht ertragen konntest anzusehen und warum du deine Sehkraft – die eine Stärke ist – reduziert hast. Letztlich geht es dabei um deine persönliche Entwicklung und das kann spannend werden!

Die meisten Menschen beginnen mit Augentraining, um ihre Sehstärke zu verbessern. Doch schon allein die Befreiung deiner Augen von der Starre, indem du sie mehr bewegst, kann einige Veränderungen in deinem Gehirn bewirken. Dadurch könntest du möglicherweise in Kontakt mit Erinnerungen kommen, die dir deine Sehkraft genommen haben.

Daher ist es hilfreich, einen Zeitstrahl zu erstellen und darin festzuhalten, wann du deine Brille bekommen hast. Sieh in deinen Brillenpass und notiere die Zeiten, in denen Verschlechterungen auftraten. Trage diese Daten in den Zeitstrahl ein. Überlege dann, was im Jahr zuvor in deinem Leben passiert ist – der Körper reagiert manchmal erst verzögert.

Dann geht es darum, dich an das damalige Geschehen zu erinnern und es zu verarbeiten. Mit zeitlichem Abstand fällt es oft leichter, problematische Ereignisse in der Vergangenheit anzusehen.

Übung 7: Tageslicht

Und zum Abschluss: Tageslicht, Tageslicht, Tageslicht. Unsere Augen benötigen es dringend. Es kann sogar der Kurzsichtigkeit entgegenwirken.



4. Ganzheitliche Heilung

Ganzheitliche Heilung bedeutet nicht nur die Heilung von körperlichen Symptomen, sondern generell eine neue, selbstverantwortliche Art der Lebensführung.

In unserem Kulturkreis lernen wir sehr früh, dass wir – wenn wir bestimmte Rollen annehmen (das brave, gehorsame, genügsame, fleißige, bescheidene Kind) am meisten Anerkennung erhalten oder auch umgekehrt: am wenigsten anecken.

Mit unserer wahren Natur und optimalen Bedingungen, die Kinder zu selbst-bewussten und empathischen Erwachsene werden lässt, hat das wenig zu tun. Schnell lernen wir, die eigene, ungestüme Lebensfreude zu deckeln und die eigenen Gefühle zu unterdrücken, um sich dem vorgegebenen Rahmen und Lebensmodellen unterzuordnen.

Kranke Systeme, die allesamt dem Kapital unterliegen, erschaffen kranke Menschen. Das imaginäre Versprechen, dass der Mensch 40 Jahre und mehr seiner wertvollen Lebenszeit für einen Beruf opfert, um dann im Alter entsprechend versorgt zu werden, hat sich über die letzten Jahrzehnte immer mehr aufgelöst.

Dadurch, dass wir die Lebensmodelle in der westlichen Welt in Form des Hamsterrades als „normal“ oder ausweglos erachten, sehen wir selten, welche weiteren Möglichkeiten das Leben wirklich bietet. Die meisten (Gesundheits-)Mythen verinnerlichen wir bereits in der Kindheit, so dass sie fester Bestandteil unseres Weltbildes und unseres Glaubenssystems werden. Bei den meisten Menschen bildet sich gleichzeitig ein negatives Menschenbild und ein getrenntes Weltbild aus, was dementsprechend Angst erzeugt. So ist der Mensch ein Leben lang nur ein vermeintlicher Spielball im Großen und Ganzen, ohne Einfluss zu verspüren oder Ursache und Wirkung seiner Lebensumstände zu verstehen.

Eine ganzheitliche Heilung bedeutet somit auch immer die mentale, emotionale und energetische Heilung, welche gleichzeitig die Heilung des klassischen Menschen- und Weltbildes beinhaltet. Es entsteht wieder Verbindung und damit Vertrauen, dort wo vorher Angst war. Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Verbindung zur Natur, zur Tier- und Pflanzenwelt, Vertrauen in die soziale Natur des Menschen und Vertrauen zum Fluss des Lebens. Denn alles geschieht FÜR mich, niemals gegen mich. Und so ist die Suche nach Heilung gleichzeitig auch Erkennen dessen, was ich unbewusst schon so lange und so schmerzlich vermisst habe: die Verbindung zu mir selbst, zum Leben, zum Energiestrom des SEINS.

Die folgenden aufgezeigten Wege der ganzheitlichen Heilung beinhaltet all dies und mehr. Viel Freude beim Entdecken!



Steffen Lohrer: Heilung auf allen Ebenen

**Ein Beitrag von Steffen Lohrer,
<https://www.lohrer-coaching.de/>**

Die moderne Medizin hat in den letzten Jahrzehnten enorme Fortschritte gemacht. Dennoch wurde seit René Descartes vor über 200 Jahren ein rein mechanistisches Weltbild des Menschen aufgebaut. Er wurde in kleinste Einzelteile zerlegt und seitdem wie eine Maschine behandelt. Die Medizin wurde immer detaillierter, so dass es für fast jedes Organ inzwischen einen Spezialisten gibt.

In meiner Praxis hatte ich jedoch viele Klienten, die trotz Operationen und Heilungen 1 bis 2 Jahre später wiederkamen. Als ich mich auf die Suche bei vielen alten Kulturen machte, kam die Erkenntnis, dass dauerhafte Heilung nur geschehen kann, wenn der Mensch ganzheitlich betrachtet wird. Diese Herangehensweise sieht den Menschen als eine Einheit von Körper, Geist und Seele und zielt darauf ab, die Wurzeln von Krankheiten und Leiden zu verstehen und zu heilen - nicht nur die Symptome des Körpers. Es gilt also auch (neben der körperlichen), die mentale, emotionale, energetische Ebene anzuschauen und bewusst zu werden.

Mentale Heilung: Zusammenhang von Gedanken, Einstellungen, Emotionen und Körperreaktionen verstehen

Ganzheitliche Heilung beginnt mit dem Verständnis des tiefen Zusammenhangs zwischen unseren Gedanken, Einstellungen, Emotionen und den Reaktionen unseres Körpers. Stress, Ängste und negative Gedanken können physische Beschwerden auslösen oder verschlimmern. Ein bewussterer Umgang kann zu einem gesünderen Leben führen.

Wenn der Mensch durch seine Sinnesorgane eine vermeintliche Gefahr wahrnimmt, löst der Sympathikus im vegetativen Nervensystem sofort eine Kaskade von Hormonausschüttungen und anderen Reaktionen aus und das gesamte System geht in den Stressmodus. Ein einziger Gedanke genügt dafür schon. Wir bereiten uns unterbewusst auf Kampf oder Flucht vor. Das Herz schlägt schneller, weil wir Blut in die Extremitäten pumpen müssen, um besser zu kämpfen oder wegzurennen. Die Muskeln spannen sich an und unser logisches Denken schaltet ab. Leider pausiert aber auch die Verdauung und das Immunsystem, da sämtliche Energie für Kampf oder Flucht benötigt wird.

Ursachen der meisten Krankheiten

Die WHO hat zudem auch in mehreren wissenschaftlichen Studien belegt, dass Stress deshalb zu ca. 85% ein Hauptauslöser vieler Erkrankungen ist und direkt den Körper beeinflusst. Innere Gelassenheit ist also ein wichtiger Weg zur Gesundheit. Unsere Konditionierung aus der Vergangenheit ist hierbei eine wichtige Voraussetzung.

Wie die Kindheit unser Leben beeinflusst

Unsere Kindheit prägt uns nachhaltig und die dort erlernten Verhaltensweisen und Glaubenssätze konditionieren unsere Reaktionen auf Herausforderungen im Erwachsenenleben. Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, wie diese Kindheitserfahrungen unser gegenwärtiges Leben beeinflussen, um gezielt daran zu arbeiten. Unser System nimmt nur dann eine Gefahr im Außen wahr, wenn wir etwas ähnlich Schmerzhaftes in der Vergangenheit schon einmal erlebt haben. Diese Erinnerungen sitzen im Unterbewusstsein und unser System erinnert sich in Bruchteilen von Sekunden daran. Es will solche (körperlichen oder psychischen) Schmerzen nicht noch einmal durchleben und möchte uns durch den Kampf- oder Fluchtmodus davor schützen. Weit über 90% der Stressreaktionen basieren auf diesen vergangenen Erlebnissen. Wenn man in der Kindheit also kritische Eltern hatte, wird das System also in der Regel sofort in den automatischen Überlebensmodus gehen, wenn man auf einen kritischen Partner oder Chef trifft.

Entspannungstechniken zur Steigerung der Gelassenheit und Gesundheit

Entspannungstechniken wie Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Atemübungen, autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung können dazu beitragen, Stress abzubauen, die innere Gelassenheit zu stärken und damit gesünder zu werden. Diese Techniken sind oft leicht in den Alltag zu integrieren und bieten effektive Wege zur ganzheitlichen Heilung. Auch Bewegen in der Natur, leichter Sport oder andere Methoden, um aus dem Verstand herauszukommen bieten sich an.

Eine schnell wirkende Methode ist die Mikropause. Man stellt sich 6-8x am Tag einen Wecker mit einfachem Gong und immer, wenn der Gong ertönt, setzt man sich gerade hin, damit die Energie besser fließt. Parallel dazu lächelt man, weil damit das Glückshormon Serotonin ausgeschüttet wird, und führt eine tiefe Bauchatmung durch. Die Bauchatmung aktiviert den Parasympathikus, den Gegenspieler des Sympathikus, und löst einen Entspannungsimpuls im Körper aus. 1-2 Minuten reichen aus, um das System zu beruhigen und es spielt auch keine Rolle, ob gerade Menschen im Raum sind oder nicht.

Meditation

Die Meditation ist eine kraftvolle Methode, um das Bewusstsein zu schärfen und die innere Ruhe zu finden. Meditation wurde in tausenden Studien untersucht und hat nachweislich einen

großen Einfluss auf Körper, Geist und Seele. Sie hilft, positive Veränderungen in unserem Denken und Leben herbeizuführen.

Hier einige Erkenntnisse der verschiedenen Studien:

Körperlich

- Stärkung des Immunsystems
- Entspannung
- Senkung des Blutdrucks
- Weniger Schmerzen etc.

Geistig

- Stärkung von Konzentration und Fokus
- Mehr graue Hirnzellen in Arealen, die fürs Lernen und das Gedächtnis zuständig sind
- Bessere Gefühlsregulation
- Mehr Kreativität etc.

Emotional

- Weniger Stress
- Weniger Angst
- Hilft bei Depressionen
- Hilft bei Essstörungen und Sucht
- Steigert das Glücksempfinden
- Mehr Mitgefühl und bessere soziale Bindung etc.

In meiner Heilmeditation mittwochs und sonntags meditieren wir aktuell mit ca. 6.000 Teilnehmern gemeinsam für nur 15 Minuten in Mitgefühl, Liebe und Dankbarkeit. Es ist sehr berührend, welche unglaublichen gesundheitlichen Fortschritte und Heilungen bisher in der hohen Kraft dieses Feldes geschehen durften.

Die Heilmeditation ist ein kraftvolles Werkzeug zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte und zur Förderung der inneren Harmonie und Gesundheit. Sie kann uns auf dem Weg zur ganzheitlichen Heilung tiefgehend unterstützen.

Emotionale Heilung: Techniken zur Transformation von Angst und Stress

Angst und Stress sind oft unvermeidliche Begleiter des modernen Lebens. Sie entstehen wie beschrieben zu 90% durch gespeicherte schmerzhaftes Erinnerungen aus der Vergangenheit, auf die unser System sofort automatisch reagiert. Als ich zum Beispiel in der Vergangenheit kritisiert wurde, hatte ich mich sofort rechtfertigt oder bin in Rückzug gegangen. Doch ich habe Techniken gefunden, die es mir ermöglichten, diese negativen Emotionen zu transformieren und einen gelasseneren Umgang mit ihnen zu finden.

Im ersten Schritt ist es wichtig, dass wir uns bewusst werden, welche Auslöser bzw. Trigger es im Außen gibt, die uns immer wieder Energie ziehen oder in unangenehme Emotionen bringen. Hierbei hilft ein Triggertagebuch, in dem man einen Monat lang täglich mindestens einmal Stichworte notiert und die belastenden Situationen des Tages anschaut. Die 5 wichtigsten Fragen sind hierbei:

- Was war der Trigger?
- Welche Gedanken hatte ich?
- Welche Emotionen kamen hoch?
- Wo im Körper waren die Emotionen spürbar?
- Wie habe ich mich verhalten?

Reaktionsmuster ändern durch Triggertransformation

Nach 1-2 Monaten Beobachten und Bewusstwerdung stellt man in der Regel fest, dass es 1-2 Haupttrigger gibt, die uns immer wieder aus unserer Mitte ziehen und eine automatische Reaktion nach sich ziehen. Allein durch das Bewusstwerden geschieht schon Heilung und die zukünftigen Reaktionen werden in der Regel weniger automatisiert ausfallen.

Triggertransformation ist meine Lieblingsmethode, um nun diese automatischen Reaktionsmuster auf bestimmte Situationen zu ändern. Nur durch die Kraft der Vorstellung kann man in wenigen Monaten die automatische Reaktion vermindern. Durch bewusstes Erkennen und Bearbeiten dieser Trigger können wir unsere Reaktionen positiv beeinflussen, das Stressniveau senken und dadurch gesünder werden.

Weitere Informationen sind auf meiner Webseite unter Mediathek – Infopakete kostenfrei abzurufen.

Energetische Heilung

Energetische Heilung ist eine faszinierende Möglichkeit bestehende Blockaden aufzulösen. Sie basiert darauf, dass unser Körper wie in der Lehre der Akupunktur von einer unsichtbaren Energie durchströmt wird. Diese Energie kann durch vergangene Situationen und Traumata blockiert sein, und durch energetische Heilung können diese Blockaden aufgelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Die Aktivierung dieser Selbstheilungskräfte ist ein zentraler Aspekt der ganzheitlichen Heilung. Es geht darum, den Körper und den Geist in einen Zustand der Heilung zu versetzen und Blockaden, die den Energiefluss behindern, aufzulösen. Unser System ist sehr intelligent und kann sich in der Regel selbst heilen, wenn diese Blockaden verschwunden sind. Man sieht das zum Beispiel am raschen Verheilen einer Schnittwunde. Manchmal benötigt es einfach eine kleine Unterstützung von außen.

Selbst bei schweren körperlichen Eingriffen, wie Operationen oder dem klassischen Pieks der letzten Jahre, können die Selbstheilungskräfte durch meine Ausleitungsmeditation auf YouTube stark angeregt werden.

Bewertungsfreiheit

Die Fähigkeit, ohne Wertung auf das eigene Leben und die eigenen Erfahrungen zu blicken, ermöglicht eine tiefere Selbsterkenntnis und ist ein Schlüssel zur inneren Harmonie.

Die radikale Akzeptanz bedeutet, alles, was in unserem Leben geschieht, ohne Widerstand anzunehmen. Wenn es schon geschehen ist, kann ich es nicht mehr ändern. Ich kann im ersten Moment ein „ok“ darauf geben und im nächsten Moment überlegen, was ich nun daraus machen kann. Zu vertrauen, dass alles im Leben einen Sinn hat und auch schwierigere Dinge zum inneren Wachstum führen.

Bei jedem Problem kann man auch der Philosophie „Change it, leave it or love it“ folgen. Ich stelle mir die Frage: „Kann ich die Situation oder den Menschen verändern?“ Falls dies nicht möglich ist oder ich es nicht möchte: „Kann ich die Situation oder den Menschen verlassen?“ Und falls dies nicht möglich ist oder ich es nicht möchte: „Ok, ich nehme die Situation oder den Menschen erst mal so an, wie es oder er ist!“ Dieser Ansatz kann schnell zu innerem Frieden führen, unabhängig von äußeren Umständen.

Heilung im Bewusstsein: Wer bin ICH wirklich? Unsere wahre Natur erkennen

Die Frage nach der eigenen wahren Natur ist ein zentraler Aspekt der ganzheitlichen Heilung. Es geht darum, jenseits der äußeren Identität zu erkennen, wer wir wirklich sind. Die Illusion des eigenen Egos zu erkennen und zu transzendieren. Zur Annäherung an diese Erkenntnisse gibt es gute Techniken, der letzte Schritt zum Erwachen kann jedoch nicht forciert werden. Man kann das Fenster öffnen, aber der Wind muss allein hereinkommen.

Die Bewusstseinserhöhung und das Erwachen sind Prozesse, die uns dazu bringen, die Welt

und uns selbst auf einer tieferen Ebene zu verstehen. Sie führen zu einer Verbindung mit unserer inneren Weisheit, Stressreduktion und Ausgeglichenheit.

Durch die Anwendung der oben genannten Prinzipien und Techniken können wir einen Zustand dauerhaften inneren Friedens erreichen. Dies ist das Ziel der ganzheitlichen Heilung auf allen Ebenen.

Insgesamt bietet die ganzheitliche Heilung einen umfassenden Ansatz zur Förderung von Gesundheit, Wohlbefinden und innerer Harmonie. Es ist ein Weg, der Selbsterkenntnis, inneren Frieden und dauerhafte Gesundheit ermöglicht und den wir alle erkunden können. Es ist nie zu spät, den Weg zur inneren Heilung zu beschreiten!

Weiterführende Links:

Steffen Lohrer Coaching: www.lohrer.coach

Newsletter für persönliches Wachstum: www.lohrer.coach/newsletter

Wöchentliche Heilmeditation u. Meditationsanleitung: www.lohrer.coach/heilmeditation

5-Tages-Ausbildung Holistic Healing zur Selbstheilung: www.holistic-healing.eu

Steffen Lohrer Stiftung: www.steffen-lohrer-stiftung.de



Stephan Meier: Heilung durch tiefe Erkenntnis im universellen Bewusstseinsfeld

Ein Beitrag von Stephan Meier
<https://das-bewusstseinsfeld.de/>

In der heutigen Zeit ist das Thema Heilung präsenter denn je. Die Menschen werden im Allgemeinen bewusster und kümmern sich, zumindest auf den ersten Blick betrachtet, mehr um sich selbst. Zu heilen gibt es dann verschiedene Ebenen, wobei oft der Körper mit seinen Symptomen zuerst in den Fokus gerät und man sich anschließend im besten Fall noch um das emotionale und im weiteren Entwicklungsverlauf auch um das mentale Wohl bemüht.

Wenn wir das Thema Heilung beleuchten, dann ist es zuallererst wichtig zu verstehen, dass nichts auf der Erde, in der Welt, in der wir leben oder im Universum, eindimensional ist. Das bedeutet, alles, was ich sehe, habe, wahrnehme oder was mir (vermeintlich) fehlt, hat mehrere Ebenen, auf denen ich es betrachten kann. Zum einfacheren Verständnis könnte man auch sagen, dass alles nicht nur auf einer Stufe, sondern auf mehreren stattfindet, ähnlich einer Treppe. Es gibt oft noch eine Stufe oder eine tiefere Ebene, die man bis dato überhaupt nicht bedacht hat, und zwar, weil die eigene Kapazität noch nicht ausgereicht hat, um diese wahrzunehmen.

Wir haben also zu jedem Thema mehrere Ebenen, auf denen das Thema IST und all diese unterschiedlichen Ebenen SIND gleichzeitig. Mehrere Dimensionen finden gleichzeitig statt, alles ist somit mehrdimensional. Für unser Thema der Heilung bedeutet dies, dass, egal was ich auch betrachte, ich davon ausgehen kann, dass es noch eine ursächlichere und somit tiefere Ebene meines Symptoms gibt.

Wenn mir das bewusst ist, bin ich deutlich schneller in der Lage, mich vom aktuellen Problem zu lösen, um zu schauen, was die tieferliegende Ursache oder sogar die Ursache der Ursache ist. Auf diese Weise bleibe ich mit meiner Aufmerksamkeit und somit meiner Energie nicht ausschließlich auf einer Stufe stehen. Ich beginne dort, wo es mir mein Bewusstsein ermöglicht, aktiv zu werden und bewege mich dann im Heilungsprozess vorwärts, also tiefer in mich, meine Vergangenheit und meinen Energiefluss hinein.

Wo liegen die wahren Ursachen meiner Probleme?

Die eigenen Probleme oder im speziellen die eigenen körperlichen Symptome nicht nur auf der oberflächlichen Ebene wahrzunehmen und zu bearbeiten, ist für die meisten Menschen eine Herausforderung, die sie kaum überwinden können. Es fehlt ihnen schlicht das Werkzeug, die richtige Richtung oder die Erkenntnis dazu.

Im Jahr 2010 öffnete sich mein Weg zu einer tieferen Wahrnehmung aller Dinge (und Nicht-dinge) und ich lernte und erinnerte aus mir heraus, das Leben und SEIN in einem erweiterten Bewusstsein.

Aus einem mehrjährigen persönlichen Lern- und Heilweg entwickelte sich mit der Zeit das „Lesen im Bewusstseinsfeld“. Dies ist eine Möglichkeit, sich wieder mit dem eigenen höheren Bewusstsein zu verbinden und die persönliche Entfaltung sowie Genesung enorm zu beschleunigen und auf eine völlig neue Stufe zu stellen.

Über eine sehr einfache und kurze Meditation ist es möglich, dich mit dem eigenen erweiterten Bewusstsein zu verbinden. Symbole, Rituale oder ähnliches benötigst du dafür nicht. Im tieferen Kontakt zu dir selbst, bist du dann tatsächlich in der Lage, klare Antworten und Hinweise zu deiner eigenen persönlichen Situation zu bekommen. Es ist vorstellbar wie eine innere Reise.

Hast du beispielsweise Schmerzen im Rücken, einen entzündeten Darm oder eine wiederkehrende Unruhe, dann kannst du mit Hilfe des Bewusstseinsfeldes die dahinterliegende Ursache herausfinden. Praktisch sehr einfach durchführbar fragst du dann, während du dich wach im Zustand der erweiterten Wahrnehmung befindest, was die wahre Ursache deines Problems ist.

Die Antwort erhältst du in Form von Worten, Bildern und Gefühlen. Es wird dir also klar und deutlich gezeigt, was in dir selbst dafür verantwortlich ist, dass eine bestimmte Situation in deinem Leben besteht.

Hast du die Ursache erkannt, in dir gefühlt und auch nachvollzogen, ist es an der Zeit zu fragen, wie sie verändert und geheilt werden kann. Und hier ist es wichtig zu verstehen, dass jegliche Form, die entstanden ist, ihre Ursache im geistig-energetische Raum hat. Alles, was du sehen, anfassen, riechen usw. kannst, alles, was einmal entstanden ist, hat eine feinstoffliche, also eine geistige Ursache. Und hier sind wir wieder beim vorhin beschriebenen „Stufen-Modell“.

Fragst du nach der Ursache der Rückenschmerzen, könnte eine erste Antwort aus dem Bewusstseinsfeld und somit eine tiefere Stufe sein, dass du eine emotionale Blockade aus der Kindheit trägst, die mit der Zeit immer tiefer abgespalten wurde, weil sie nicht wahrgenommen werden konnte.

Ein Gefühl des Kindes, das du einmal gewesen bist, sich nicht frei für den eigenen Weg entscheiden zu können, sondern mindestens teilweise im eingeeengten Rahmen der Möglichkeiten der Eltern leben und agieren zu müssen, hat sich somit verfestigt. Wenn es dazu deinem eigenen Empfinden und deinen inneren Wünschen sehr entgegensteht, kann es sein, dass es sich irgendwann, insofern es nicht gelöst wird, zu einem Energiestau und weiterführend einem körperlichen Symptom entwickelt. Im Bewusstseinsfeld fragst du dann natürlich nach den Lösungsmöglichkeiten und heilst diese Ursache direkt und nachhaltig in dir selbst.

Es ist bei allen Themen so. Du schaust sie an und siehst oft zuerst nur die Oberfläche. Dann suchst du dir einen Weg, um sie tiefer zu betrachten (bspw. Kindheit) und verstehst zum ersten Mal, warum etwas überhaupt so ist, wie es gerade ist.

Danach geht die Erkenntnis-Reise weiter. Irgendwann bist du in der Lage, die Ursache der Ursache zu erkennen. Im praktischen Alltag ist es oft so, dass es dir möglich wird, ein früheres Leben zu betrachten, wo das, was in deiner Kindheit geschehen ist, bereits in den Grundzügen des „Problems“ vorgekommen ist und sich genau deshalb später wieder manifestiert hat.

Wenn diese tiefere Ebene erkannt und geheilt wurde, bist du meist in der Lage, dich von spezifischen Geschichten, die in der Vergangenheit geschehen sind, zu lösen – sie haben dann keinen Einfluss mehr auf das jetzige Leben. Du erkennst, dass die noch tiefere Ursache deine eigene energetisch-emotionale Ursache ist. Es hat nichts mehr mit anderen Menschen oder äußeren Umständen zu tun. DU bist für deine eigenen Energieblockaden verantwortlich. Der Ur-Grund jedes Themas, das dich in deinem Leben beschäftigt, liegt ausnahmslos in dir.

Praktische Umsetzung der persönlichen Heilung

Es ist oft unterstützend, wenn du auf deinem persönlichen Heilungsweg das ein oder andere hochschwingende Werkzeug hast. Sollte dies allerdings nicht vorhanden sein, ist das vorerst auch kein Problem.

Wenn du ein Thema heilen oder allgemein tiefer betrachten möchtest und nicht im Bewusstseinsfeld nach einer Lösung fragen kannst, ist es möglich, wie folgt vorzugehen:

1. Löse dich davon, dass es um das oberflächliche Problem geht. Das, was zu heilen, zu lernen oder zu verstehen ist, liegt tiefer.
2. Erkenne die symbolische Aussage der Situation.
3. FÜHLE, was es mit dir zu tun hat.
4. Erlaube tief in dir, dass das Thema an die Oberfläche kommen darf.
5. Öffne dich für das Thema und lass dich davon berühren.

Über den ersten Punkt haben wir schon gesprochen. Du verstehst und sendest damit auch aus, dass du nicht an einer reinen Symptom-Beseitigung interessiert bist. Du möchtest wissen, warum es wirklich in dir geht.

Im Anschluss betrachtest du dir die Situation, fragst dich selbst und fühlst hinein, welche symbolische Aussage, welche Bedeutung, dieses Thema hat. Wenn dein Körper dir Beinschmerzen präsentiert, dann hat dies oft etwas mit dem (Nicht-)Vorwärtskommen, dem eigenen Weg oder ähnlichem zu tun. Bei Kopfschmerzen ist regelmäßig die Kontrolle und das eingeeengte Denken zu stark – die Energien können nicht fließen. Lass dich, wenn möglich, durch die symbolische Aussage der Situation etwas tiefer hineinführen.

Und spätestens ab dann ist es unabdingbar zu FÜHLEN. Egal wo du hinschaust, sogar im Kreise der Spiritualität und des geistigen Heilens werden die meisten Themen mental betrachtet. Das Denken der Menschen ist so stark, es möchte Lösungen, es möchte Dinge weghaben und damit drängt es sich immer wieder, bewusst oder unbewusst, in den Vordergrund.

Nimm dir Zeit, um zu verstehen, dass du über dein Denken energetisch immer an der Oberfläche bleiben wirst. Traust du dich jedoch das zu fühlen, was sehr lange nicht gefühlt werden durfte, dann ist deine Heilung bereits in vollem Gange.

An diesem Punkt ist es wichtig zu verstehen, dass nur, weil du das Thema fühlen möchtest, dies nicht unbedingt auch umgehend geschieht. Egal auf welcher Entwicklungsstufe du geistig und energetisch stehst, Themen, die du noch nicht geheilt hast, sind dir mindestens teilweise verschlossen. Das bedeutet, dass es eventuell etwas Zeit benötigt, bis du eine tiefere Wahrnehmung der bestimmten Situation erlangst.

Unterstützen kannst du diesen Prozess, in dem du in dir – nicht in deinem Kopf, sondern in deinem Körper – die ehrliche und tiefe Erlaubnis gibst, dass das Thema, um das es wirklich geht, an die Oberfläche kommen darf. Die ehrliche Erlaubnis zu geben, bedeutet hierbei auch, dass du es aushältst, wenn es geschieht und die Verantwortung für die Auswirkungen in deinem Leben übernimmst. Es könnte nämlich sein, dass sich etwas nachhaltig verändert, wenn das tiefere Thema heilt, und du dann aufgefordert bist, dein Leben in gewissen Teilen umzustrukturieren.

Sollte sich die wahre Ursache in dir nach und nach offenbaren, dann ist es für die wahrhaftige Heilung wichtig, dass du dich bewusst dafür öffnest. Das heißt, du fühlst die Bereitschaft in dir, das tiefere Thema da sein zu lassen, du willst es nicht sofort „wegmachen“. Das Thema darf dich berühren. Du erlaubst dir, traurig zu sein, wenn dies so sein sollte. Du darfst wütend, schwach, überfordert, ängstlich, planlos usw. sein. Du bist energetisch offen - das tiefere Thema darf gefühlt werden, dadurch kommt es in den Fluss und verändert sich.

Wohin geht deine Aufmerksamkeit?

Alle Themen haben unter ihrer Oberfläche (das, was wir zuerst sehen und verstehen) eine tiefere Ursache oder sogar mehrere. Wenn du bereit bist, tiefer mit dir selbst in Verbindung zu kommen, dann löse dich schrittweise von deinem Denken und betrachte die Situationen und Herausforderungen in deinem Leben aus deinem Fühlen heraus. Für den Anfang könnte man sagen, Fühlen bedeutet: Du gehst mit deiner Aufmerksamkeit irgendwo hin und nimmst wahr, was dort ist. An diesem Punkt erinnere dich bitte daran, dein Fühlen wird nach und nach immer tiefer, also gilt: üben, loslassen, genießen, üben.

Trau dich, dir selbst und deiner Wahrnehmung zu vertrauen. Situationen und Entscheidungen müssen nicht perfekt sein, sie müssen sich nur richtig anfühlen. Womit resonierst du wirklich? Was möchte in dein Leben treten und sich mit dir verbinden? Trau dich, weniger zu machen, wähle dafür aber ganz bewusst aus, was du tust. Dieser Ratschlag gilt für alle Bereiche deines Lebens – Arbeit, Freizeit, Ernährung, persönliche Entwicklung usw.

Achte ab jetzt im besten Fall immer wieder gut darauf, wohin du deine Aufmerksamkeit lenkst. Denkst du, fühlst du, öffnest oder verschließt du dich? Wähle weise, worum es für dich wirklich

geht. Und sei dir gewiss, du bist nicht schneller, wenn du dich besonders anstrengst, sondern, wenn du besonders intensiv fühlst.

Schlusswort

Dieses HEAL-Book hat das Ziel, die medizinischen Grundlagen und die damit verbundenen THEORIEN – auf denen dann letztlich Diagnose- und Behandlungsmethoden der Gesundheitsindustrie und -systeme beruhen - einmal näher zu beleuchten.

Denn letztlich sind sie genau das: THEORIEN. Ein künstliches Konstrukt, welches zu einer bestimmten Zeit und mit einem bereits gespaltenem Welt- und Menschenbild erdacht und erschaffen worden sind. Oft nur von einzelnen Akteuren mit fragwürdigen Methoden. Die Ergebnisse dienen jedoch seit je her ganzen Industriezweigen, Unternehmen und Aktienkonzernen und bilden daher die Grundlage der offiziellen Gesundheitssysteme.

Vor allem aber werden diese Inhalte an den Universitäten gelehrt und damit in die Köpfe der angehenden Mediziner transportiert. Genauso wenig wie die Lehrinhalte in der Schule hinterfragt werden (dürfen), läuft es auch an den Universitäten ab. Die Fülle der Inhalte, die hier auswendig gelernt werden müssen, garantieren dafür, dass angehende Mediziner keine Energie und keine Zeit haben, die vorgesetzten Inhalte zu hinterfragen oder eigene Recherchen zu betreiben. Sie lernen auch nichts darüber, wie Krankheiten als Ausdruck einer Disbalance des Körpers ganzheitlich und ursächlich behandeln werden können, sondern wie Symptome am besten mit Medikamenten oder Operationen beseitigt werden, um einen Behandlungserfolg zu erzielen.

Der Mensch wird in unseren klassischen Gesundheitssystem vor allem zu Zwecken der Gewinnmaximierung dahinterstehender Konzerne genutzt. Das ist nur mit kranken Menschen möglich, nicht mit Menschen, die auf einfache und schnelle Art wieder gesund werden.

Eugen Roth (1895-1976) formulierte es bereits im letzten Jahrhundert mit diesen Worten:

„Was bringt den Doktor um sein Brot?

A) die Gesundheit,

b) der Tod.

Drum hält der Arzt, auf dass er lebe, uns zwischen beiden in der Schweben.“

In den Leistungskatalogen der Krankenkassen sind stets diejenigen Methoden verankert, die ausschließlich diesen Konzernen zugutekommen. Alternative Behandlungsmethoden werden kaum noch von den Krankenkassen getragen.

Und so liegt das Thema Gesundheit in den Händen jedes einzelnen Menschen, um für sich zu

schauen, wie ganzheitliche Heilung möglich ist. Im alternativen Bereich gibt es zahlreiche Ausrichtungen und Angebote, die den Menschen auch auf physischer Ebene unterstützen wie beispielsweise die Homöopathie, Kinesiologie, und die Bioresonanz, Akupunktur, Osteopathie, die Pflanzenheilkunde, Energie- und Frequenzmedizin, die Neue Medizin nach Dr. Hamer und viele weitere Möglichkeiten.

Sobald der Mensch bereit ist, sich selbst auf die Suche nach Heilung begibt, öffnet sich schon die erste Tür, um sich mit dem eigenen Körper zu verbinden und in Kommunikation zu gehen. Alle Symptome sind auch Ausdrucks eines Ungleichgewichts des Körpers.

Dieses Ungleichgewicht ist entweder auf physischer Ebene entstanden durch Stoffe von außen, die in unseren Körper gelangt sind (beispielsweise über Impfstoffe oder durch die Ernährung) oder auf psychischer Ebene. Dies können unbearbeitete Themen und Erfahrungen aus der Kindheit sein, die (noch) nicht auf der Bewusstseins Ebene präsent sind und dennoch einen subtilen und destruktiven Einfluss auf unser ganzes weiteres Leben und unsere zwischenmenschliche Beziehungen haben.

Diese meist unbewussten Denk- und Emotionsmuster beeinflussen enorm unser Wohlgefühl in dieser Welt. Die meisten Menschen haben ein mangelhaftes Selbstbild verinnerlicht mit den klassischen Glaubenssätzen: Ich bin nicht gut oder intelligent genug. Ich kann/schaff das nicht. Diese destruktiven Glaubenssätze sind immer an diffuse und zumeist unbewusste Ängste gekoppelt, zum Beispiel Versagens- und Existenzängste. Sie haben enormen Einfluss auf unsere Handlungen und darauf, was wir in dieser Welt erschaffen oder eben nicht. Ob wir unsere Träume leben oder eben nicht. Ob wir einen tieferen Sinn im Leben finden oder eben nicht. Ob wir uns trauen, den Beruf zu wechseln oder eben nicht.

Unser Bildungssystem hat hier – neben dem Umfeld, in dem der Mensch aufgewachsen ist – einen enormen Einfluss, welches Selbstbild sich beim Kind entwickelt. Denn auch hier wurden wir vor allem darauf konditioniert, Inhalte einfach aufzunehmen und aufwendig zu lernen, auch wenn sie teilweise keinen logischen Bezug zu unserem Leben beinhalten. Wir haben keinen eigenen Anteil an den Lernergebnissen, sondern haben vorgesetzte Lösungswege auswendig gelernt, um gute Noten zu erhalten.

Seit den 70-iger Jahren wird gehirngerechtes Lernen erforscht und zeigt, dass der klassische Frontalunterricht keinen wirklichen Lernerfolg erzielt im Sinne, dass der Lernende die Inhalte wirklich verinnerlicht und später im Leben gebrauchen und abrufen kann. 90% der Inhalte haben wir nach Austritt aus der Schule wieder vergessen. Erfolgreiches Lernen beinhaltet jedoch auch immer, dass ich selbst nach Lösungen geforscht habe. Durch dieses Ausprobieren verschiedener Wege entsteht wirkliches Lernen, denn es setzt voraus, dass ich die Materie des Problems vollständig durchdrungen habe mit all den verbundenen Themen. Und so findet es auch Eingang in mein vorhandenes Wissensnetz, welches nicht nur aus oberflächlichen Teilaspekten der jeweiligen Materie besteht.

Die natürliche Neugierde des Menschen würde so weiter gefördert werden und es würde ein Vertrauen entstehen, dass ich selbst in der Lage bin, Themen zu durchdringen und eine menschengerechte Lösung zu erkennen. Die natürliche Neugierde und Lust am Lernen ist im klassischen Bildungssystem bei den meisten Kindern nach zwei bis drei Schuljahren verloren gegangen. Resignation tritt an diese Stelle und die Verinnerlichung dieser „Normalität“, einfach

nur ausführende Komponente zu sein. In Kunst werden Bilder ab- und nachgemalt, statt aus der eigenen Kreativität Kunst entstehen zu lassen. In Musik werden Lieder nachgesungen oder theoretische Grundlagen vermittelt, statt den eigenen Klang zu erforschen und eigene Lieder zu komponieren.

Die meisten Menschen verinnerlichen dadurch: Ich kann nicht malen. Ich kann nicht singen. Ich bin nicht kreativ.

Schulisches Lernen bedient nur die Oberfläche einiger Teilaspekte ohne tiefere Verbindung der Wissensgebiete, die alle Themen natürlicherweise beinhalten. Ineinanderfließende, naturwissenschaftliche Vorgänge werden künstlich getrennt und in 45-Minuten-Schulfächer verpackt. Ganzheitliches Denken wird blockiert. Darüber hinaus wird künstlicher Stress erzeugt, durch eine übermäßige Fülle an Lerninhalten und an enge Zeitfenster, die dafür sorgen, dass in einer Klassenarbeit nicht alles geschafft wird.

Diese Art des Lernens sorgt dafür, dass Kinder nach ein oder zwei Jahren ihre angeborene Lust am Lernen und ihre natürliche Neugierde, die Dinge selbst verstehen und durchdringen zu wollen, verlieren. Neurologisch entstehen bestimmte Stressmuster im Gehirn, die eine ruhige und ganzheitliche Betrachtungsweise verhindern. Schnelles Denken und der Wunsch nach einer schnellen Lösung treten an diese Stelle.

Alle Lösungen, die uns heute für die größten Menschheitsprobleme vorgesetzt werden, dienen vor allem Konzernen. Es geht nicht darum, Lösungen zu entwickeln, die dafür sorgen, dass ein gemeinschaftliches Miteinander entsteht oder natürliche Lebensräume, die Wälder und Tiere wirklich schützen, sondern es werden vielmehr Lösungen präsentiert, die Wirtschaft und Politik maximale Einnahmen zusichern.

Damit ließen sich weitere Seiten oder Bücher füllen, aber wir belassen es erst einmal dabei.

Ich danke Dir, dass Du Dir die Zeit genommen hast, Dich tiefer mit diesen Themen auseinanderzusetzen. Dieses E-Book soll Dich dazu ermutigen, Deine eigenen (Heilungs-)Wege zu finden und zu gehen. Diese sind so individuell wie die Biographie des Menschen. Aber es wird sich immer der für Dich passende Weg zeigen, wenn Du Dich ernsthaft auf die Suche machst.

Denn diese Suche bedeutet auch, dass Du zu Dir zurückkehrst.

Denn dann beginnt die wahre Reise Deines Lebens.

Weiterführende Links:

Im HEAL-Festival findest Du erste Impulse für ganzheitliche Heilungsmethoden und Lösungsansätze, die auch immer die Heilung der gesellschaftlichen Systeme beinhaltet. Und kranke Systeme erschaffen kranke Menschen und wenn wir uns dieser Strukturen bewusst werden, können wir eigene Heilungsräume und ein neues Miteinander erschaffen:

>>> <https://www.diereisedeineslebens.de/healfestival/>

Haftungsausschluss

1.Rechtlicher Hinweis: Dieses E-Book wurde nach bestem Wissen sorgfältig recherchiert. Es ersetzt jedoch weder medizinische Diagnostik noch Behandlung. Autorin und Verlag übernehmen keine Verantwortung für die Anwendung der in diesem Buch erwähnten Heilweisen oder Präparate noch für etwaige daraus entstehende gesundheitliche Folgen. Bei Erkrankungen ist ärztliche Hilfe angeraten.

Für Inhalte von Websites, auf die in diesem Buch verwiesen wird, sind ausschließlich die jeweiligen Anbieter und/oder Betreiber verantwortlich; Verlag und Autorin haben darauf keinen Einfluss.In diesem Buch erwähnte Produkte, die als Marken eingetragen sind und dem Markenrecht unterliegen, sind als solche nicht gesondert gekennzeichnet.

Aus dem Fehlen dieser Kennzeichnung ist nicht abzuleiten, dass es sicbei den genannten Produkten nicht um eingetragene Marken handelt.

2. Haftungsausschluss für Links / Links: Der Autor dieses Buches übernimmt keine Haftung für die verlinkten Internetseiten und die damit zugänglichen Informationen. Dies gilt auch für deren Nutzung und die sich daraus ergebenden Schadensfolgen. Der Autor ist daher von allen Schadensersatzansprüchen Dritter durch den Nutzer dieser Seiten freigestellt. Links zu weiterführenden Seiten im Internet sind nur Beispiele für die Möglichkeiten des Internets, keine verlässlichen Empfehlungen. Die Autorin distanziert sich auch von den Inhalten der von ihr verlinkten Internetseiten, die ihrerseits dieses Buch als Link aufführen, sofern sie gegen geltendes Recht verstoßen, und macht sich diese Inhalte nicht zu eigen. Sollten Links in diesem Buch oder auf unserer eigenen Website auf problematische oder rechtswidrige Inhalte verweisen, bitten wir um eine Mitteilung, damit diese umgehend entfernt werden können.

3. Haftungsausschluß für medizinische und sonstige Inhalte: Vor jeder Folge, Handlung oder Unterlassung unter dem Einfluss dieses Buches, sollte jeder Leser persönlichen und individuellen medizinischen Rat einholen. Es wird keine Haftung übernommen für eventuelle Unvollständigkeit, redaktionelle und technische Fehler, Auslassungen, die Korrektheit Richtigkeit des Inhalts und dergleichen. Es kann keine Verantwortung für Schäden übernommen werden die durch das Vertrauen auf den Inhalt dieses Buches oder dessen Gebrauch entstehen. Insbesondere wird keine wird keine Gewähr für die Vollständigkeit und Richtigkeit von Informationen übernommen, die über die über Links erreicht werden können.

4. Ausschluss der Haftung für Rechte Dritter: Die Rechte der Herkunftsländer Ursprungsländer, der Datenbankinhaber und aller Urheberrechte (Copyrights) sind zu beachten. Grundsätzlich ist keiner der verwendeten Namen als Freiname zu betrachten. Namen. Ein Name ist vor der Weiterverwendung immer auf Rechte Dritter zu prüfen.

www.diereisedeineslebens.de
info@diereisedeineslebens.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Verwendung der Inhalte -
auch auszugsweise - nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Autors.

1. Auflage Oktober 2023

Fotos: www.stock.adobe.com

Covergestaltung und Satz: Franziska Franke www.yoursoulfulbusiness.de