

Ernährung - Vitalstoffe

"Dr. Joel D. Wallach erzählt heute Abend über Cardiomyopathie (krankhafte Vergrößerung entzündeter Herzen) und viele andere Krankheiten. Ich versichere Ihnen, daß Sie gespannt zuhören werden; denn das was Sie hören, könnte Ihr Leben und das Leben Ihrer Liebsten retten. Dr. Joel D. Wallach wurde 1991 für den Nobelpreis nominiert. Und jetzt, sehr verehrte Damen und Herren, hören Sie zu. Dr. Wallach Ihr Publikum.

Hallo und guten Abend sehr verehrte Damen und Herren. Ich bin heute hier, um Ihnen einiges über Ernährung zu erzählen - Dinge, die Sie mit Sicherheit noch nie gehört haben, und wenn dann vielleicht noch nicht umsetzen konnten.

Wie viele von Ihnen hier sind auf einer Farm oder auf einem Bauernhof aufgewachsen? Oder arbeiten auf einem, oder arbeiten vielleicht mit Tieren? Na, da sind ja doch einige! Genau wie ich. Ich wuchs in den 50er Jahren auf einer Farm in West St. Louis auf. Meine Eltern fingen mit Rinderzucht an. Und wenn man Tiere züchtet, dann ist es auf alle Fälle von Vorteil, wenn man auch das Futter selbst anbaut - ansonsten macht es keinen Sinn., denn Futter ist sehr teuer. Also haben wir Mais, Soja und heu angebaut. Außerdem hatten wir einen eigenen Laster, der fuhr dann nach der Ernte zur Mühle, und dort wurde alles gemahlen. Ja und dann wurde dem Futter noch einiges zugesetzt; allerdings nicht wie heute Antibiotika und Hormone, sondern Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Nd daraus wurde das Tierfutter zusammengesetzt und verfüttert. Etwa 6 Monate später wurden die Rinder zum Schlachthof gebracht.

Als Kind war ich darüber noch sehr verwundert,; die Rinder bekamen Vitalstoffe zugesetzt, damit sie schnell "groß und stark" wurden, dann wurden sie nach 6 Monaten geschlachtet - und wir, die wir doch mindestens 100 Jahre ohne Beeinträchtigung, Schmerzen und Sonstiges alt werden wollten, bekamen keine Vitastoffe. Irgendwie störte mich das; ich hatte es nicht verstanden.

Und so fragte ich meinen Vater: "Wieso bekommen die Rinder Vitalstoffe - und wir nicht?!" Mein Vater gab mir eine von den altbekannten Missouri-Farmer-Antworten: "Sei still Junge. Du bekommst das frischeste Essen vom Lande und ich hoffe, daß Du das zu schätzen weißt!" - Ich hielt also den Mund und aß weiter. Dann kam ich zur Schule, ging später nach Missouri zur Uni, studierte Landwirtschaft. Ich machte mein Diplom in Viehzucht und Ernährung. Danach ging ich zur Veterinärmedizin. Als Erstsemestler bekam ich endlich die Antwort auf meine Frage, die ich meinem Vater als Kind stellte. Mittlerweile wissen wir, wie wir mit der Ernährung bei den Tieren Krankheiten verhindern können. Sicherlich ist ein Grund für die Forschung in dieser Richtung der, daß wir keine großartige medizinische Betreuung für die Tiere haben.; wir haben keinen Krankenhausaufenthalt, Blue Cross, Blue Shield oder Gar Hillary Clinton um auf die Tiere aufzupassen.

Wenn man als Farmer zu seinem Geld kommen will, muß man wissen, was man selbst für seine Tiere tun kann und man muß es effektiv tun: nämlich mit der Nahrung. So, um eine lange Geschichte abzukürzen: Nachdem ich meine Veterinärmedizin abgeschlossen hatte, ging ich für 2 Jahre nach Afrika. Ich hatte mir dort einen Kindheitstraum erfüllt und 2 Jahre lang mit Marlin Perkins gearbeitet. Danach erhielt ich ein Angebot vom St. Luis Zoo . dort wurde ein Tiermediziner am Zoo für ein spezielles Projekt gesucht. Es wurden 7,5 Millionen Dollar vom National-Institut of Health (Gesundheitsinstitut) zu Forschungszwecken zur Verfügung gestellt, und was nun gebraucht wurde, war ein Tiermediziner, der Autopsien an großen Tieren, die eines natürlichen Todes starben, ausführt. Ich war total begeistert und nahm die Stelle an.

Und in der Tat, ich habe nicht nur Autopsien in St. Louis gemacht, sondern auch in Zoos anderer Städte wie in New York, Los Angelas und Chicago.

Und hier war meine Aufgabe wieder die selbe: Autopsien an Tieren, die eines natürlichen Todes starben. Ich sollte vor allem nach einer Spezies Ausschau halten, die äußerst sensibel auf die immer größer werdenden Umweltbelastungen reagiert. Das war Anfang der 60er Jahre und die

Welt wurde gerade sensibler was die ganze Umweltproblematik - Umweltverschmutzung, Elektro-Smog, Abgase usw. - anging. Keiner wusste natürlich so richtig damit umzugehen, deshalb also sollte ich eine Tierart suchen, die sensibel auf Umweltgifte reagiert. Und diese Spezies so benutzen, wie es die Grubenarbeiter früher mit Kanarienvögeln machten. Früher in Wales haben die Grubenarbeiter einen Kanarienvogel mitgenommen. Wenn also beispielsweise Methangas oder Kohlenmonoxyd in die Grube sickern sollte, würde der Kanarienvogel zuerst umkippen, und der Grubenarbeiter hätte noch Zeit, sich in Sicherheit zu bringen.

Über eine Periode von 12 Jahren habe ich 17.000 Autopsien an über 450 verschiedenen Tieren vorgenommen. Außerdem auch an 3.000 Menschen, die in der Nähe des Zoos lebten. Und was ich herausfand war folgendes: Jedes Tier und jeder Mensch, der eines natürlichen Todes starb, starb an einer Mangelernährung. Das faszinierte mich. Und wissen Sie was: es schloß den Kreis zu meinen Rindern. Jeder stirbt an einer Mangelernährung und wir können das sogar nachweisen. In Autopsien - chemisch, wie auch biochemisch.

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

Ich hatte 12 Jahre lang eine Praxis in Portland, Oregon, und was ich Ihnen heute Abend mitteilen möchte, sind meine Erfahrungen aus diesen 12 Jahren, in denen ich den Aspekt Ernährung und Nahrungsergänzung bei menschlichen Patienten umgesetzt habe. Selbst wenn sie davon nur 10 % mitnehmen, ersparen sie sich viel Leid und Geld. Und es wird Ihnen viele Jahre an ihr Leben anhängen. Das können Sie sicherlich nicht erreichen, wenn Sie nichts tun. Also meine sehr verehrten Damen und Herren: tun sie etwas. Doch zuvor werde ich Sie überzeugen, daß es das auch wert ist. Ich werde Ihnen sagen, was Sie tun können, um Ihr Leben um aktive Jahre zu bereichern. Ich werde sie davon überzeugen, daß die Lebensspanne bei 120 - 140 Jahren liegt. Es gibt wenigstens 5 Kulturen, in denen die Menschen so alt werden. Angefangen mit den Tibetern, bekannt geworden 1934 durch James Hilton`s "The lost Horizon". Darüber hat er 1037 sogar einen film gedreht und die älteste Person dokumentiert - obwohl es auch Übertreibungen gibt - einen Dr. Li aus dem tibetisch-chinesischen Grenzgebiet, der im Alter von 150 ein Zertifikat von der kaiserlichen-chinesischen Regierung bekam, indem auch bestätigt wurde, daß er 1677 geboren wurde. Fünfzig Jahre später bekam er ein weiteres Zertifikat; und angeblich ist er mit 256 Jahren gestorben. Als er 1932 starb, gab es Berichte über ihn in der London Times und in der New York Times, und es ist die Geschichte des Mannes, der Hilton dazu bewegte, dieses Buch zu schreiben. Mein Gott, vielleicht wurde er auch nur 200 Jahre alt - und nicht 256, aber egal uralt. Und das genau ist dokumentiert. Ende der 60er Jahre wurde der Film neu gedreht unter dem Namen "Shang ri la".

Kommen wir nach Ost-Pakistan - Bangladesh - die Hunzas, bekannt für ihre Langlebigkeit; dann in Westrussland, die Georgier, von denen man immer dachte, daß ihre Joghurtprodukte sie so alt werden ließen; auch die Völker südlich davon, die Armenier und Aserbeidschaner, die in der früheren Sowjetunion untersucht wurden, da ihre Lebensspanne bis zu 140 Jahren betrug. Im Januar 1973 erschien im National Geographic ein Artikel über diese Völker. Bei den Bildern in diesem Artikel war ein Bild von einer Frau - mit einer Zigarre im Mund, Wodka in der Hand, im Lehnstuhl - der es offensichtlich mehr als gut ging. Sie war nicht im Altenheim mit jemandem, der sich gerade über sie beugte um ihr noch mal einen Scheck über 125 Dollar aus der Tasche zu ziehen. Neben ihr war ein Halbkreis von Ehepaaren - Frau, Mann, Frau, Mann, Frau, Mann, die Ihren 100sten, 115sten und 120 Hochzeitstag feierten. Das dritte Bild an das ich mich erinnerte, war ein Mann, der Teeblätter pflückte und einem Transistorradio zuhörte.: Seinen Urkunden zufolge - Geburtsurkunden, Militärurkunden, Geburtsurkunden seiner Kinder - sagte das national Geographic, daß er mit 167 der wahrscheinlich älteste lebende Mensch sei. In der westlichen Hemisphäre, in Äquador in den Anden, lebt ein Indianervolk, das auch sehr alt wird; in Südperu wie z. B. die Titkakas, die bekannt sind dafür, daß sie mindestens 120 Jahre alt werden.

Okay am 11. Mai, also vor ein paar Monaten, starb der älteste lebende Amerikaner - dokumentiert im Guinness Buch der Rekorde - Margaret Steech aus Redford, Virginia. Sie starb im Alter von 115 Jahren an Mangelernährung - sage ich. Sie starb an den Komplikationen eines Sturzes - sagt ihr Arzt. Woran starb sie nun wirklich?

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

In einem Drittweltland, in Nigeria starb ein Häuptling im Alter von 126 Jahren, und eine seiner Frauen schwärmte davon, daß er noch im Besitz aller seiner Zähne war. Man nimmt an, daß er auch sonst noch alle beisammen hatte. Denn ein Herr aus Syrien mit 133 Jahren, er starb im Juli 1993, auch er war im Guinness Buch der Rekorde, aber nicht, weil er so alt wurde, - viele Menschen leben länger - auch nicht, weil er sich nach dem 80. Lebensjahre zum 4. Mal verheiratet hatte, sondern weil er noch neunmal Vater wurde. Das bedeutet, daß er noch im Alter von 100 Jahren Vater wurde. Charlie Chaplin war nur 94 Jahre alt. Na, meine Herren, ist das nicht hoffnungsvoll?

Und für alle diejenigen, die die Wissenschaft mögen: Im November das Experiment von Arizona abgeschlossen. Es waren 6 Versuchspersonen, drei Paare, die in dieser künstlichen Welt für zwei Jahre gelebt haben, keine Verschmutzung irgendeiner Art. Als dieser Versuch beendet worden war, wurden sie von zahlreichen Medizinern in Los Angeles untersucht. Und diese Mediziner fütterten ihre medizinischen Computer mit den Daten dieser Versuchspersonen. Und wissen sie was? Der Computer prognostizierte eine Lebenserwartung von 160 Jahren, wenn Sie so weiterleben würden. All das soll Ihnen nur aufzeigen, daß es durchaus eine Möglichkeit gibt, 140 Jahre - oder älter zu werden. Die heutige Alterserwartung eines Arztes ist 58 Jahre. Glauben wir der Statistik, so können Sie auf alle Fälle schon gewinnen, indem sie nicht Medizin studieren und Arzt werden.

Wenn Sie 120 oder 140 Jahre alt werden wollen. Gibt es nur zwei Dinge auf die sie achten müssen:

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

Ich meine damit, machen sie nichts Dummes, indem sie auf eine Landmine treten: wenn Sie russisches Roulette spielen, zuviel Rauchen, zuviel Trinken, oder im schwarzen Badeanzug auf der Autobahn laufen; das sind alles dumme Sachen, aber es ist erstaunlich, wie viele Menschen daran sterben.

Und zum Thema vermeiden Sie die Landminen, gehört auch: Meiden sie Ärzte. Diese heftig anmutende starke Aussage möchte ich durch das Statement der Ralph Nader Group untermauern. Im Januar 1993 machte er eine Veröffentlichung, basierend auf einer 3-jährigen Studie über Todesursachen in amerikanischen Krankenhäusern - und die Endaussage dieser Studie sagt viel.

Der Patientenanwalt sagt folgendes: 300.000 Amerikaner sterben jedes Jahr in amerikanischen Krankenhäusern an den Folgen von medizinischer Fahrlässigkeit; und dabei gebrauchte er wissentlich das Wort "Töten". Das heißt, es gab medizinische Prozeduren, die Fehlschläge waren, oder Ärzte gaben ein falsches Medikament, hatten eine Dezimalstelle falsch gesetzt - das heißt, der Patient bekam eine falsche Dosierung. Diese 300.000 Menschen wurden - glaubt man der 3-jährigen Studie - getötet.

Um zu erfassen, wie viele das wirklich sind, kann man es vergleichen mit den militärischen Verlusten von Vietnam, wo in einem Zeitraum von 10 Jahren 50.000 Menschen fielen. Das heißt 5.600 Menschen pro Jahr starben im Krieg - wo andere versuchten sie umzubringen. Dagegen protestierten Millionen von Menschen. Und hier ist eine Berufsgruppe, die von Ihnen

Steuergeldern lebt, und 300.000 Menschen tötet und es gibt nicht ein einziges Plakat mit der Aufschrift: Beschützt uns vor diesen Ärzten.

Das ist der 1. Punkt: Vermeiden Sie Minen! Und bedenken sie den hohen Nutzen, sich selbst zu behandeln - wenn möglich. Wenn Sie vorbeugen, muß eine Krankheit nicht behandelt werden; es gibt nämlich gar keine.

Zusätzlich müssen sie das Positive tun. Sie brauchen 91 Nährstoffe in der Nahrung, jeden Tag. 60 Mineralien, 16 Vitamine, 12 essentielle Aminosäuren und 3 essentielle Fettsäuren. Sollten Sie die nicht haben, kommt es zu einer Mangelerscheinung. Zu meiner Studienzeit war ich eine dieser Nervenbolzen, die jeden fragte, ob er Vitalstoffe nimmt. Als einzige Antwort kam: ja ich nehme Vitamin E. Ich wartete auf die anderen 90, aber es kam nichts. Stelle ich heute die gleiche Frage, so bekomme ich die Antwort: O ja, Tonnen.

In den Zeitungen erscheinen täglich Artikel über Vitalstoffe - aber nicht weil die Ärzteschaft es für richtig hält, Vorsorge zu betreiben, sondern weil sich diese Artikel gut verkaufen lassen. Mein liebster Artikel erschien im Time Magazine am 6. 4. 1992. Und ich kann ihn nur wärmstens empfehlen. Es ist eine Titelstory mit dem Titel: "Die wahre Kraft der Vitamine - neue Untersuchungen haben gezeigt, sie können Krebs bekämpfen, Herzkrankheiten besiegen und die Nachteile des Alterns lindern." Sechs durchweg positive Seiten und nur ein negativer Satz. Dieser kam von einem Arzt. Der wurde gefragt, was er von Vitaminen und Nahrungsergänzung hält. Hier die Antwort: "Vitamine schlucken hilft nicht. Wir bekommen alles, was wir brauchen über unsere tägliche Nahrung. Wenn sie mich fragen sind Vitamine nur teurer Urin." Ich übersetzt das mal auf missourisch: Sie pissen ihr Geld weg, wenn sie Vitamine nehmen. Sie können ihr Geld auch gleich im "Klo runterspülen".

Und da es veröffentlicht wurde, musste es also auch stimmen, was der Herr Doktor sagt. Ich sage Ihnen was: nachdem ich diese 17.000 Tierautopsien und nochmals 3000 Autopsien an Menschen unternommen habe, und sehr in der Erwartung leben, Großvater und Urgroßvater zu werden, pinkle ich liebend gerne für -ne Mark überschüssige Vitamine aus. Eine doch echt billige Krankenversicherung oder? Wenn Sie nicht für 1 oder 2 Mark täglich in Vitamine und Mineralien investieren, subventionieren Sie den Lebensstil eines Arztes. Denn von der Zahlung an den Arzt geht kein Pfennig in die Studien oder die Vorsorge. Sondern der zahlt damit seine Hausrate, seinen Mercedes, bezahlt die Studiengebühren seiner Kinder. Das ist ja auch in Ordnung, jeder der arbeitet, muß auch Geld verdienen - die Frage ist jedoch, wo können Sie Ihre Doktoren als Arbeitnehmer steuerlich absetzen?

Bis zum 2. Weltkrieg hat die US-Regierung 80 Millionen Dollar in die Gesundheit gesteckt und mittlerweile sind es 1.2 Trillionen. Und jeder glaubt, Gesundheitsvorsorge sei frei, und will davon mehr. Wenn man jetzt die menschliche Medizinversorgung auf die Viehzucht anwenden würde, würde der Hamburger 250 Mark kosten. Auf der anderen Seite, wenn man die Maßstäbe auf die Menschen anwendet, würde sich die monatliche Gebühr für die Krankenkasse auf 10 Mark reduzieren. Sie haben die Wahl. Wir haben sie reich gemacht - die Ärzte - und so glaube ich, daß sie uns etwas schulden. Sie schulden uns Aufklärung und neue Informationen - und zwar nicht nur von neuen Produkten der Pharmaindustrie, sondern auch über Studien der orthomolekularen Medizin (Medizin der richtigen Moleküle). Und dann sollen sie es dem mündigen Bürger überlassen, Chemie oder gepresste Vitalstoffe zu schlucken.

Überall in der Industrie gibt es so genannte Rückrufaktionen. Zum Beispiel hatte der Verbraucheranwalt Ralph Nader vor 25 Jahren herausgefunden, daß Ford einen Wagen gebaut hatte, bei dem der Benzintank hinten lag und beim Aufprall explodierte. Auf zahlreiche Beschwerden hin sagte Ford nur: Vermeidet Unfälle. Ralph ging damit vor Gericht und der Richter gab ihm Recht. Ford wurde gezwungen jedem eine Rückrufnotiz zu schicken und den Wagen zu korrigieren.

Aber die Ärzte töten 300.000 Menschen im Jahr und keiner protestiert. Hier sind nur einige wenige, von den Rückrufen, die sie hätten bekommen sollen:

Nr. 1 betrifft Geschwüre. Wie viel haben von Ihnen gehört, daß Geschwüre durch Streß

hervorgerufen werden. Wer das noch nicht gehört hat Alzheimer. Aber, was sagen sie dazu: Bereits vor 50 Jahren wussten wir, daß Geschwüre bei Schweinen durch den Helicobacterpilz hervorgerufen werden, Wir konnten natürlich keinen Magenspezialisten hohlen, da sonst der Fleischpreis auf 200 Dollar geklettert wäre. Und dann fanden wir heraus, daß man mit einem Spurenelement, genannt "Wismuth" und Geschwüre heilen konnte. In jüngster Zeit hat auch das National Institut of Health gesagt, daß Geschwüre geheilt werden können - und sie benutzten das Wort Heilen - durch eine Kombination von Wismuth und Tetracycline. Was sagen Sie dazu? Sie können sich also selbst heilen - und zwar für nur ein paar Dollar - oder die teure Behandlung in Kauf nehmen.

Was ist die Todesursache Nr. 2 in Amerika? Krebs. Im September 1992 haben das National Cancer (Krebs) Institut und die Harward Medical School eine Studie durchgeführt - und dabei erfanden sie eine Antikrebsernährung. Diese Studie wurde in China unternommen und zwar in einer Region mit der höchsten Krebsrate. In dieser Studie wurden 290.000 Probanden untersucht. Was die Mediziner taten war ganz einfach. : sie gaben Ihnen die doppelte Menge an Vitaminen und Mineralien, die doppelte Menge von dem was die RDA, das ist in Deutschland so wie die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung), empfiehlt. - und das ist immer noch eine geringe Menge. Die eine Gruppe bekam zum Beispiel Vitamin C. die empfohlene menge der RDA sind 60 mg, es wurde verdoppelt auf 120 mg. - eine Menge, die man in Amerika kaum kaufen kann, unter 500 mg gibt es gar kein Vitamin C mehr. Ein Herr Namens Dr. Linus Pauling nebenbei (2-facher Nobelpreisträger) - behauptet, wenn Sie Krebs verhindern wollen, müssen Sie 10.000mg täglich einnehmen. Wollen sie mal schmunzeln? Ale Ärzte, die vor 35 Jahren mit ihm darüber gestritten haben, sind bereits tot. Heute ist Linus Pauling 94 Jahre alt, arbeitet 7 Tage die Woche 14 Stunden pro Tag.

Also bei den Probanden wurde die Empfehlung der RDA verdoppelt - nicht passierte. Dasselbe bei dem doch als hochgiftig angesehenen Vitamin A - es passierte nichts. Genau so bei Zink, Riboflavin, dem Spurenelement Molybdän: In einer Gruppe allerdings hatten sie einen großartigen Erfolg. In dieser Gruppe bekamen die Probanden drei Vitalstoffe zusammen: Vitamin E, Beta-Carotin und Selen. Und zwar die dreifache RDA-Dosierung. Wenn auch nur ein halbes Prozent Verbesserung in jedem ernährungswissenschaftlichen oder phamakologischen Experiment erreicht wird, gilt es als großer Erfolg. Die Artikel werden veröffentlicht. In einer Gruppe bekamen die Probanden z. B. Selen über einen Zeitraum von 5 Jahren : Der Tod von jedwelcher Ursache auch immer - wurde um 9 % reduziert.. Jeder 10. der statistisch in dieser Zeit gestorben wäre , überlebt. In Bezug auf Krebs, egal welcher Art überlebten 13 %, die ansonsten gestorben wären. Und am bedeutsamsten ist, daß der Krebs, nämlich der Magen- und Speiseröhrenkrebs, der in der Hinan-Provinz am meisten verbreitet war, sich auf 21 % verringerte. Ihr Arzte hätte Ihnen hiervon eine Fotokopie schicken sollen, schließlich ist Krebs die Todesursache Nr. 2 in den USA. Wenn er Ihnen schon nicht den Ratschlag gibt Antioxidantien (Vitamine...) zu sich zu nehmen, so hätte er Ihnen wenigstens die Information zukommen lassen können, damit Sie sich Ihr eigene Meinung bilden.

Hier noch mal eine kleine Geschichte, die einerseits lustig ist, zeigt jedoch eine andere Einstellung der Ärzteschaft:

Die Geschichte handelt von Arthritis und wurde von der Harward School und dem Boston Veteran Hospital am 24. September 1993 veröffentlicht. Wie viele waren von Ihnen eigentlich schon einmal in einem Veteranen Hospital? Wenn sie in einem Veteranen Hospital sind, haben sie zwei Möglichkeiten, Ihr Leben für Ihr Land zu geben: Einmal auf dem Schlachtfeld oder die zweite im Veteranen-Hospital. Der Titel der Veröffentlichung hieß "Hühnerweiß verringert die schmerzen und Schwellungen bei Arthritis in Patientenversuchen." Was taten die Mediziner? Man nahm Patienten, die auf keine herkömmlichen Arthritismedikamente mehr ansprachen - wie Cortison usw.. - Die Probanden bekamen alle möglichen Medikamente, die sie eh schon ausprobiert hatten, auch physikalische Therapien. So, das einzige was den Patienten noch übrig bleib, waren operative eingriffe. Was die Mediziner von Harward taten war, diesen Leuten zu sagen, daß sie Patienten suchen, die bereits sind, vor diesem operativen eingriff noch 90 Tage zu leiden. Für dieses Experiment meldeten sich 29 Freiwillige. Die Therapie bestand darin, daß die Patienten einen gehäuften Teelöffel von gemahlenem, getrocknetem Hühnerknorpel bekamen. Jetzt kommt`s: Nach 10 Tagen waren alle schmerzen weg. Wie

gesagt es waren alles Personen, die auf keinerlei schulmedizinische Medikamente mehr ansprachen. Nach 30 Tagen konnten sie ein Gurkenglas öffnen, das noch Vakuum verschlossen war - die meisten konnten bis dahin noch nicht einmal schmerzfrei einen Kugelschreiber halten. - und nach 3 Monaten hatten die Patienten wieder maximale Gelenkfunktion. Nun kommt das Lustige und zwar von dem Direktor, der damals die Studien geleitet hatte: Nach drei Monaten war ersichtlich, daß er die Hühnerknorpel wie eine Medizin wirksam waren. So, und weil es funktionierte, ist Hühnerweiß ein Arzneimittel. Es ist klar, daß er die Patentnummern und den zu erwartenden Gewinn in seinem Kopf hatte... na ja, vielleicht überlegte er sich auch die richtige Dosierung.

Daß heißt, wenn Sie zu einem Kentucky-Fried-Chicken gehen, werfen das Fleisch und die Haut weg, knabbern das Ende der Knochen ab; dann praktizieren sie Medizin ohne Lizenz. Wenn Sie nachts zum Abfallcontainer schleichen, sich dort Knochen heraussuchen, dann zu Hause die Knorpel abschlagen und diese im Backofen trocknen, mit dem Mörser zermahlen, dann stellen sie in der Tat illegal Arzneimittel her.

Dafür können Sie im Gefängnis landen. Wenn Ihnen das Durchwühlen von Müllcontainern zu nervig ist, dann können Sie auch etwas anderes tun: Kaufen Sie Gelatine oder noch besser Haifischknorpel. Und es sind reichlich natürliche Vitalstoffe darin enthalten. Es ist reines Material aus Rinderknorpel und Sehnen bzw. reiner Haifischknorpel. Und wenn Sie das dann mit einem Glas Orangensaft gemischt, einen Teelöffel pro Tag einnehmen, sie werden sehen, Sie springen wieder wie ein junges Kalb.

Wer von Ihnen kennt Alzheimer? Jeder hört heutzutage davon. Vor 50 Jahren als ich ein kleiner Junge war, gab es so etwas nicht. Es ist eine neue Krankheit, und eine große obendrein; jeder zweite Mensch der 65 Jahre alt wird - es gibt auch einige Jüngere -, erkrankt an Alzheimer. Nun schon vor 50 Jahren wussten wir in der Veterinärmedizin, wie man Alzheimer im Frühstadium bei Tieren bekämpft. Denn stellen Sie sich die Verluste eines Farmers vor, wenn alle seine Schweine im Stall liegen, sich hinterm Ohr kratzen, und sich fragen würden, warum sie hier sind. Wo ist die Futterstelle? Wenn sie nicht zunehmen - oder gar abnehmen-, verliert der Farmer reichlich Geld, denn die Schweine werden ja nach Gewicht bezahlt. Deshalb wussten wir in der Landwirtschaft sehr gut Bescheid darüber, wie man eine solche Krankheit im Frühstadium verhindert. Und zwar wurden hohe Dosen an Vitamin E mit kleinen Mengen von pflanzlichem Öl - wegen der Fettlöslichkeit des Vitamins - gemischt. Es ist verrückt: Und wieder hätten sie von Ihrem Doktor eine von diesen Rückrufnotizen bekommen sollen; denn 50 Jahre später, im Juli 1992, wurde von der Universität in San Diego, Kalifornien, veröffentlicht, daß Vitamin E den Gedächtnisschwund bei Alzheimer Patienten verringert. Damit sind die Humanmediziner in nur 50 Jahren zu den gleichen Erkenntnissen gekommen wie vordem die Veterinärmedizin. Vielleicht ist es insgesamt gesehen für Sie sicherer zum Tierarzt zu gehen?

So, nun kommen wir zu Nierensteinen. Wer von Ihnen hatte schon mal einen? - und was ist das Erste, was Ihr Arzt Ihnen sagt, wenn Sie Nierensteine haben? Richtig: Kein Kalzium, vermeiden sie Milchprodukte. Und auf gar keinen Fall diese Vitamin- und Mineralpillen mit Calcium drinnen! Warum sagen die Ärzte denn so was? Ganz einfach, sie wissen es nicht besser, denn sie haben immer noch die dumme, naive, ignorante Einstellung, daß Calcium in den Nierensteinen kommt vom Calcium, das man isst. Genau das Gegenteil ist der Fall: Es kommt aus Ihren eigenen Knochen, aufgrund einer Osteoporose. Dadurch, daß Calcium aus den Knochen ausgelagert wird, wie eben bei einer Osteoporose, bekommen Sie Nierensteine. Und sehen Sie, auch das wussten wir schon vor 50 Jahren in der Viehwirtschaft: Will man bei Tieren Nierensteine verhindern, muß ihre Nahrung mit Kalzium angereichert sein. Sie benötigen mehr Magnesium, mehr Boron. Der Grund ist folgender: wenn Rinder, Schafe oder sonstige Nutztiere Nierensteine bekommen sterben sie. An dem so genannten "Wasserbauch". Sie sterben qualvoll. Wenn wir Nierensteine bekommen, wünschten wir nur, wir könnten sterben. Kein Farmer ist so dumm, für Futter zu bezahlen und läßt dann sein Tier an Nierensteinen sterben, bevor er es zum Markt bringen kann.

Wiederum hätten sie eine Rückrufnotiz von Ihrem Arzt bekommen müssen, denn im März 1993 veröffentlichte wiederum die Harvard Medical School einen Bericht indem stand, daß Calcium das Risiko Nierensteine zu bekommen, verringert. Diese nicht nur in Medizinkreisen

veröffentlichte Studie - die das bisherige medizinische Wissen auf den Kopf stellt - zeigte, daß sich das Risiko, an Nierensteinen zu erkranken, bei Menschen mit einer Calciumreichen Nahrung, verringerte. (Rohkost) In dieser Studie waren mehr als 45.000 Menschen involviert. Sie wurden in 5 Gruppen eingeteilt, und die Gruppe, die das meiste Calcium einnahm, hatte keinerlei Nierensteine. Wieder brauchte die Humanmedizin fast 50 Jahre um auf den Kenntnisstand der Veterinärmedizin zu kommen.

Vor 5 Jahren, als ich anfangen wollte öffentliche Vorlesungen zu geben, suchte ich nach einem Hobby, um mich abzulenken, und nicht verrückt zu werden. Da ich an 300 Tagen im Jahr nicht zu Hause bin, suche ich auch nach einem Hobby, das anderen helfen kann. Ich sammle nun mal keine Baseballkarten, Kreuzworträtsel helfen zwar der eigenen geistigen Regheit - aber keinem Anderen -, auch meinen Komposthaufen - ich bin Gärtner - kann ich nicht nehmen, er war in den Hotels nicht gern gesehen. Also entschloss ich mich dazu, Todesanzeigen von Ärzten und Anwälten zu sammeln. Sie mögen das als sehr makaber ansehen, aber mir hat es eine ganze Menge von Informationen gegeben, von denen ich ansonsten keine Ahnung hätte. So verrückt es auch klingt, Ärzte haben nur eine Lebenserwartung von 58 Jahren, wobei der Durchschnitt in Amerika bei 75 Jahren liegt. Ausgerechnet diese Gruppe, die Ihnen ständig Ratschläge für ein gesundes Leben gibt. Kein Kaffee, Margarine statt Butter, wenig Zucker, wenig Salz, kein Wein, und noch mehr solch verrückter Sachen. Ja und diese Leute sterben dann eher als der Durchschnitt; während andere, die länger leben, sich löffelnweise Zucker und Salz ins Essen tun, abends gerne mal ein Glas Wein trinken, lieber Butter als Margarine essen. Wem glauben Sie jetzt, denen, die nur 58 Jahre alt werden oder denen die 120 Jahre alt werden?

Ein paar Beispiele habe ich mitgebracht: hier z. B. ein 38-jähriger Arzt, der tot umfiel und zwar gestorben an einem geplatzten Aneurysma. Das ist eine ballonartige Ausbeulung einer Arterie, einer, die vorher geschwächt war. Er kippte wie von der Axt getroffen um. Wiederum haben die Veterinäre schon im Jahre 1957 gelernt, daß Aneurysmen durch einen Mangel an Kupfer hervorgerufen werden. Wir haben ein Projekt mit 250.000 Truthähnen durchgeführt; und zwar setzten wir der Nahrung 90 Vitalstoffe zu. So, wissen Sie was geschah? Nach 13 Wochen starb die Hälfte der Truthähne. Diese wurden zur Autopsie gebracht, und dabei stellte man fest, daß sie an Aneurysmen gestorben waren. Also wurde die Kupferdosis verdoppelt, und im nächsten Jahr starb kein einziger Truthahn. Die gleichen Projekte liefen auch mit Hunden, Katzen, Hasen, Schafen, Schweinen, Ratten, Mäusen und vielen Tieren mehr. Keine Sorge es waren keine schrecklichen Experimente wie bei den pharmazeutischen oder kosmetischen Tests. Dabei fand man heraus, daß Kupfermangel die Ursache von vielen Krankheiten ist. Angefangen bei Ergrauen der Haare, egal welches Alter, deuten auf einen Kupfermangel hin. Oder Gesichtsfalten, weil die Elastizität abnimmt, auch ein Mangel. Dann Krampfader, werden ebenfalls hervorgerufen durch mangelnde Elastizität des Bindegewebes. Überhaupt Bindegewebschwäche, die Brust fällt ab, unter den Armen sinkt die Muskulatur ab, genauso auch in den Beinen. Natürlich können Sie kosmetische Chirurgie einsetzen, aber es ist sehr viel sicherer und billiger, wenn Sie einfach ein wenig mehr Kupfer zu sich nehmen. Ja, das ist schon makaber. Dr. Cartwright, der mit 38 starb, hatte keinen teuren Urin, er starb an etwas, woran heute nicht mal mehr Truthähne sterben. Und dann eine Rechtsanwältin, sehr berühmt, wahrscheinlich mit stählernen Muskeln, schließlich gehörte sie einem exklusiven, teuren - Fitnessclub an, aber teuren Urin hatte auch sie nicht. Auch sie starb an einem geplatzten Aneurysma im Gehirn. Wenn man keine Autopsie macht, wird die Ursache Gehirnschlag oder Hirnbluten genannt, aber in 99 % der Fälle wird es durch ein geplatztes Aneurysma hervorgerufen. Ein deutliches Zeichen für Kupfermangel.

Kommen wir zu Stew Burger. Vielleicht haben Sie auch eines seiner Bücher über Gesundheit gelesen. Auch er war ein von Harvard und Yale ausgezeichnete(r) Arzt. Er schrieb die Bücher über die "Southampton Diät für Gewichtsreduktion" "Forever Young". "20 Jahre jünger in 20 Wochen" Ha, und dann starb er mit 40 Jahren. Ist das nicht tragisch? Wollen Sie seinen Ratschläge folgen? Er starb an Kardiomyopathie (vergrößertes entzündetes und schwaches Herz) Und wissen Sie, was das eigentlich ist, es ist ein Seelenmangel. Derselbe Mangel, der auch bei Tieren auftreten kann. So, was tut ein Farmer dagegen? Jeder

Farmer weiß, daß er sich dafür für seine Tiere dagegen Seleninjektionen im Futterladen besorgen kann.

Ein Dr. burger, jemand der 5 Bücher über Ernährung geschrieben hat, starb an mangelhafter Ernährung. Auch er hatte keinen teuren Urin. Auch hier wiederum kann man für eine Mark pro Tag so etwas wie Kardiomyopathie verhindern. Dagegen ist die medizinische alternative für Kardiomyopathie eine Herztransplantation, die 750.000 Dollar kostet. Ja meine Damen und Herren, das ziehen sie sich mal rein! Das Herz kriegen Sie - wenn es denn eines gibt - von einem Spender umsonst., das blut von Verwandten, für ein paar Dollar chirurgische Instrumente, Pflaster, Mull und sonstigen Kram - und 750.000 Dollar wird Ihnen oder Ihrer Versicherung in Rechnung gestellt. Waren sie schon mal auf einer Viehauktion? Auch dort wird der Preis auch künstlich in die Höhe getrieben - dort hier wird mit der Angst des Patienten reichlich Geld verdient.

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

Erinnern Sie sich noch an das Pica-Syndrom? Wiederum wissen auch die Bauern über diese Krankheit Bescheid. Sie kommt auch bei Tieren vor. Beispielsweise kauen Kühe, die ja viele Mineralstoffe durch das Melken verlieren, an Steinen oder an alten Knochen, die sie finden. Jeder Bauer weiß, daß er den Tieren Mineralstoffe zufügen muß, sonst fressen sie seine Scheune auf. Bei Schwangeren ist es ähnlich. Mitten in der Nacht, wachen sie mit einem Heißhunger z B. nach Gurken mit Eis auf. Was bedeutet das eigentlich? Es ist ein gesteigertes Verlangen nach Vitalstoffen. Ich hatte in meiner Praxis schon Patienten, die dachten, sie seien verrückt, weil sie mitten in der Nacht das Verlangen hatten, mit einem Teelöffel vor die Tür zu gehen, um Erde zu essen. Ich habe ihnen dann gesagt, es sei völlig in Ordnung, sie sollten aber bitte schön darauf achten, daß der Schmutz auch wirklich sauber ist.

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

Und wie viele von Ihnen haben einen niedrigen Blutzuckergehalt? Okay, fast 10 %. Haben sie schon einmal ein hyperaktives Kind gesehen, das Zucker bekommt? Wahrscheinlich fühlen sich jetzt alle Eltern angesprochen. Menschen mit Zuckerproblemen sind wie Alkoholiker. Es gibt gute und schlechte. Der gute Alkoholiker nimmt ein paar Drinks und legt sich schlafen. So ist es auch bei denjenigen mit Zuckerproblemen. Sie nehmen ein umfangreiches Mahl zu sich und gehen schlafen. Dann gibt es die schlechten Alkoholiker, nach 2 Drinks wollen sie sich mit jedem prügeln. Auch beim Blutzucker gibt es schlechte. Sie werden aggressiv. Sie erinnern sich vielleicht noch an den Twinky-Fall. Das ist so was ähnliches wie hier der Schokoriegel "Mars". Da hat jemand 2 Menschen umgebracht - er plädierte auf Freispruch, weil er 2 Stunden vorher ein Twinky gegessen hat. Er wurde jedes Mal, wenn er Zucker zu sich nahm, unzurechnungsfähig.

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

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

Erinnern Sie sich noch, ich sagte bereits, daß wir 91 Vitalstoffe brauchen. Und wir haben glück, da die Pflanzen die meisten Vitalstoffe herstellen. Allerdings müssen sie schon 15 - 20 der wichtigsten Pflanzen in der richtigen Reihenfolge essen, um dies auszunutzen. Die wenigsten tun das. Die meisten glauben allerdings, wenn sie Chips essen, essen sie Gemüse. Dann folgen die Leute auch dem Rat ihres Arztes und essen kein fettreiches Fleisch, sondern

Hühnerbrust, allerdings paniert mit einer Ladung Mayonaise, eingerahmt von zwei Scheiben Weißbrot - dem Zeug womit man die Wände isolieren kann-. Es ist unwahrscheinlich, daß Sie ihren Vitalstoffbedarf aus der Nahrung decken. Wenn Sie also Ihr Leben und das Ihrer Angehörigen schätzen, würde ich sicher gehen, daß ich die nötigen Vitalstoffe zu mir nehme. Denn ich kann Ihnen versichern, Sie werden nicht im Vollbesitz Ihrer geistigen und körperlichen Vitalität 120 Jahre alt werden, wenn Sie es nicht tun.

Mineralien nun sind eine andere Sache, Pflanzen können sie nicht herstellen, im Boden sind sie kaum noch. Wenn Sie gehen, können Sie eine Kopie der US-Senatssitzung mit der Nr. 264 mitnehmen, in der es heißt, daß unsere Böden verarmt sind an Mineralstoffen. Und das die Feldfrüchte ebenso entsprechend arm an Mineralstoffen sind. Und die einzige Weise, Mineralmangelkrankungen zu verhindern, ist durch Zusatz von Mineralien.

Dieses Dokument wurde 1936 vom US-Kongreß herausgegeben. Das war vor 58 Jahren. Glauben Sie, daß sich die Situation verbessert hat? Es dauert nur 5 - 10 Jahre, um dem Boden die Mineralstoffe zu rauben, und wenn man über die Düngung nur ein wenig zurückgibt, so kann man sich ausrechnen, wie viele Mineralstoffe im Boden enthalten sind. Stellen sie sich doch mal im Vergleich Ihr Konto vor. Wenn Sie immer 5000 Dollar abheben und 1000 Dollar wieder draufpacken, was passiert dann? Ja, dann platzen Ihre Schecks und die Empfänger sind recht verärgert. Sie sind verantwortlich dafür, daß Ihr Konto immer einen entsprechenden Stand hat, daß Sie nicht mehr ausgeben als Sie einnehmen - sonst gibt's Ärger. Und genauso ist es unsere Verantwortung für unseren Körper Verantwortung zu zeigen, und diese Mineralien, die er über die Nahrung nicht mehr bekommt, ihm extra zuzuführen. Sonst fängt er an, uns mit seinem mehr oder weniger kleinen Wehwehchen zu ärgern.

Oft werde ich gefragt, was taten eigentlich die Menschen vor 100 Jahren - als es noch keine Düngemittel gab - in Ägypten, China, in Indien? All die Kulturen lebten um die großen Flüsse herum und wenigstens einmal im Jahr wurde das Land von den großen Flüssen überflutet. Die Menschen beteten ja auch zu ihren Göttern, daß ihre Felder überflutet werden, denn mit der Flut brachte das Wasser auch Mineralstoffe auf das Land.

König Phillip, der Vater von Alexander dem Großen, heiratete die 12-jährige Königin von Ägypten, Kleopatra II - die ah nicht aus wie Elisabeth Taylor, war auch ein wenig flach auf der Brust -. Aber er hatte sie geheiratet, weil sie den besten Weizen der Welt hatte. Und er wollte, daß seine mazedonische Armee die Welt erobert, und dafür brauchte er den besten Weizen der Welt, damit sie 20 Stunden pro Tag marschieren, und 4 Stunden kämpfen können. Hätten sie den Weizen des verarmten griechischen Bodens gegessen, hätten sie schon nach 20 Minuten nach Mami geschrien. Es sind die Überflutungen gewesen, die diese Landstriche so fruchtbar und mineralstoffreich machten. Auch die großen Technologien der Zeit kamen aus diesen Gegenden, was nicht verwundert, weil die Menschen eine nährstoffreiche Nahrung hatten, die natürlich auch den Geist beflügeln.

Ich werde jetzt nur einen Mineralstoff herausuchen, sozusagen als Beispiel, um aufzuzeigen, was Vitalstoffe alles können. Nehmen wir Kalzium. Kalziummangel ist die Ursache von ca. 140 verschiedenen Krankheiten. Sie haben verschiedene Namen oder sind nach Menschen benannt.. So z. B. die Bell-Lähmung. Dabei handelt es sich um eine einseitige Gesichtslähmung. Das wird durch Kalziummangel hervorgerufen. Dann Osteoporose jeder kennt sie. Steht auf der Liste der Todesursachen von Erwachsenen an Nr. 10 in den USA. Auch diese Krankheit ist sehr teuer. Eine Hüfte, die beispielsweise ersetzt werden muß, kostet über 35.000 Dollar - von den Schmerzen gar nicht zu reden. Bei Tieren kennen wir keine Osteoporose. Denn stellen sie sich vor: Sie sind Farmer und haben 100 Kühe, 100 Bullen, aber keine Kälber. Sie können ihre laufenden Kosten nicht decken. Dann fragen Sie den Tierarzt! Was ist los, warum kommen keine Kälber? Was macht der Tierarzt? Der schaut sich nicht die Kühe an, sondern den Bullen und sagt: Soso der Bulle hat Osteoporose, mit den Hüften kommt er nicht mehr auf die Kuh. Also, Bauer, für 70.000 Dollar ersetzen wir ihm die Hüften und nächstes Jahr gibts wieder Kälber. Also ein richtiger Farmer sagt, geh zur Seite Doc. Dann zieht er seine Pistole und buuumm. Von wegen neue Hüfte! Der wird geschlachtet. Für diesen Preis bekomme ich jedes Jahr einen neuen Bullen und das 7 Jahre lang. Aber nun sag mal Doc, was kann ich tun, damit die Viecher keine Osteoporose bekommen? Ganz einfach: Für 50 Pfennig Kalzium in die Nahrung und die bekommen keine Osteoporose. Also Bauer, du mußt nur eine Tasse Kaffee weniger trinken, um Dir das leisten zu können. Und

genau dasselbe gilt auch für uns Menschen.

Dann gibt es Zahnfleischschwund, Parodontose. Zahnärzte werden Ihnen sagen, wenn Sie das verhindern wollen, Zähneputzen, Zahnseide und zwar nach jeder Mahlzeit. Also meine Damen und Herren, wenn Sie das glauben, dann verkaufe ich Ihnen im Schwarzwald ein Grundstück mit Meeresblick. Ich habe Hunderte von Tieren gesehen, verschiedenste von Mäusen bis zu Tigern, Und diese Tiere haben eins gemeinsam. Sie haben weder Zahnfleischschwund noch Karies. Und sie putzen die Zähne nicht. Schlechten Atem haben Sie, ja, aber keinen Zahnfleischschwund. Der Grund weshalb wir keinen Zahnfleischschwund bei Nutztieren haben, liegt darin, daß Veterinäre sich aktiv gegen Osteoporose bemüht haben. Denn bei Zahnfleischschwund handelt es sich nicht um mangelnde Mundhygiene, sondern um Osteoporose der Gesichts- und Kieferknochen. Und wenn Sie schon soweit sind, daß Sie abends Ihre Zähne ins Glas tun, haben Sie eine fortgeschrittene Osteoporose.

Kommen wir zur Arthritis. 80 % der Arthritis wird durch eine Osteoporose der Gelenkknochen verursacht, so beispielsweise alle Erkrankungen im rheumatischen Formenkreis Z.B. der Hexenschuß. Das alles wird durch Osteoporose in den Knochenenden ausgelöst. Der Arzt verschreibt Ihnen ein Schmerzmittel oder entzündungshemmendes Mittel. Und wenn Sie dies einnehmen, tritt sicher auch eine Linderung ein. So nun stellen Sie sich vor, Sie fahren mit Ihrem Mercedes oder Ihrem Traktor auf der Autobahn und Ihr Motor verliert Öl. Die rote Warnlampe leuchtet auf. Sie sind erstmal irritiert. Sie halten an, öffnen die Motorhaube und schneiden das kleine Kabel, das zur Warnblinklampe führt durch, und fahren dann weiter. Das würden Sie doch nicht machen, oder? Aber genau das machen Sie mit Ihrem Körper. Sie leiden unter Arthritis, nehmen Schmerzmittel und tun so als sei alles in Ordnung. Dann gehen Sie wieder zum Arzt und erzählen ihm womöglich noch, wie gut das Mittel gewirkt hat. Sie gehen wieder zum Tanzen, zum Aerobic oder zum Fitnessstraining oder sonst was. Allerdings, was Sie wirklich tun, ist daß Sie Ihre Gelenke noch schneller abnützen. Damit machen Sie Ihren Arzt aber nun wirklich reich, denn nun brauchen Sie bald eine neue Hüfte.

Nun kommen wir zur Schlaflosigkeit

Die Schulmedizin hat dafür zwei Behandlungsmöglichkeiten: entweder Schlafpillen oder Barbiturate. Allein an der Überdosierung von Barbituraten sterben pro Jahr in den USA ca. 10.000 Menschen. Aber das ist OK. Es ist ja eine ärztliche Verordnung. Man glaubt und vertraut den Ärzten, denn die passen ja auf uns auf. Bei

Nierenstein, Knochensporn und anderen Kalziumablagerungen sagt der Arzt: keine Milchprodukte, keine Vitalstoffe mit Kalzium usw. Es ist schlichtweg falsch, Sie brauchen mehr Kalzium nicht weniger. Kommen wir nun zu Krämpfen. Sie wachen mitten in der Nacht auf und haben Wadenkrämpfe oder sonstige Krämpfe. Wir alle kennen das, sehr unangenehm. Nehmen Sie Kalzium.

Dann PMS praemenstruelles Syndrom, dieses emotionale Zeug. Die medizinische Behandlung dafür ist die Gebärmutterentfernung - eine Hysterktomie-. Völlig unnötig, hilft aber die Mercedesraten Ihre Arztes zu bezahlen. Es werden jährlich 280.000 unnötige Gebärmutterentfernungen vorgenommen. Auch die American Medical Association sagt, daß sie unnötig sind, droht aber den Operateuren nicht mit Approbationsentzug. Stellen Sie sich jetzt einmal eine arme Frau in den Dreißigern vor. Doktor, Sie müssen was tun, jedesmal, wenn ich draußen die Wäsche aufhänge, schreien die Nachbarskinder "Hexe". Meine eigenen Kinder denken, ich sei Verrückt. Mein Mann ist abgehau'n und meinen Job verliere ich wohl auch. Sagen Sie selbst: ist das nicht furchtbar - die Ängste, die emotionalen Störungen, dieser Frau sind völlig real. Die Universität von San Diego kam vor 3 Jahren mit einer Studie über die emotionalen und physischen Symptome von PMS heraus, die besagte, wenn man die tägliche Einnahme von Kalzium verdoppeln würde, verringert man die emotionalen Effekte von PMS. Nachdem das veröffentlicht wurde, standen die Menschen Schlange vor den Gesundheitsmittelläden. In der Schlange standen nur die Männer - und zwar standen sie da für ihre Frauen, Töchter und Freundinnen.

Als letztes nun zu den Schmerzen im Lendenwirbelbereich. 85 % aller Amerikaner bekommen Schmerzen im unteren Rückenbereich, z. B. wenn sie am Computer arbeiten schwer körperlich arbeiten. Was ist das? Ganz einfach: Es ist Osteoporose der Wirbelsäule. Oder Sie haben

vielleicht Probleme mit der Bandscheibe oder was auch immer. Denn wenn ihre Bandscheibe nicht mehr hat, woran sie sich festhalten kann, die Wirbelsäule langsam verfällt, was passiert? Insbesondere, wenn Sie auch noch einen Kupfermangel haben - denn die Bandscheibe ist aus einem elastischem Bindegewebe - sie verschwindet wie ein mit Wasser gefüllter Ballon, der unter Druck steht. Die normale ärztliche Verschreibung ist ein muskelentkrampfendes Mittel, vielleicht noch zusätzlich Valium, bis hin zu einer Bandscheibenoperation, wobei Ihnen keiner sagt, daß Sie nachher vielleicht nicht mehr derselbe sind. Also was ist zu tun, wenn wir unter irgendwelchen der oben genannten Krankheiten leiden? Ganz einfach:

Bei PMS gehen Sie doch zu Ihren Gynäkologen, zu Ihrem Internisten, zu Ihrem Psychiater oder Familientherapeuten oder am besten gleich zum Scheidungsanwalt - Oder Sie nehmen mehr Kalzium. Wenn sie Krämpfe haben - dann gehen Sie vielleicht zu einem Neurologen, zu einem Sportmediziner, zu einem Orthopäden oder zu einem Internisten.- Oder Sie nehmen mehr Kalzium. Beim Knochensporn - können Sie zu einem Orthopäden, einem Chirurgen, oder einem Sportmediziner gehen-. Oder Sie nehmen mehr Kalzium. Bei Nierensteinen - also da gehen Sie - wenn Sie noch können - vielleicht zum Urologen, zum Internisten, und dann zum Chirurgen-. Oder nehmen Sie mehr Kalzium. Bei Schlaflosigkeit - gehen Sie zum Neurologen, können sie einen Psychologen aufsuchen, zur Kontrolle in ein Schlaflabor gehen, einen Nachtjob annehmen -, oder Sie nehmen mehr Kalzium.

Bei Bluthochdruck - fangen wir beim Internisten an, evtl. Ein Psychologe, dann vielleicht an Kardiologe und zum Schluß einen Herztransplantationsspezialisten.- Oder Sie nehmen mehr Kalzium. Bei Arthritis - gehen wir zum Orthopäden, Neurologen oder zum Internisten. - Oder Sie nehmen Kalzium - Bei Paradontose - ja - da bleibt uns nur der Zahnarzt - Oder Sie nehmen mehr Kalzium. Bei Osteoporose - gehen Sie - wenn Sie überhaupt noch können - erst mal zu zigverschiedenen Spezialisten, bis überhaupt die Diagnose Osteoporose gestellt wird. - Oder Sie nehmen mehr Kalzium. Überlegen Sie sich mal, was diese Krankheiten kosten und wie sehr sie unser aktives Leben beeinträchtigen. Und das alles nur wegen eines Kalziummangels, den Sie mit 1 Mark täglich beherrschen könnten. Stattdessen geben wir Unsummen für medizinische Behandlung aus, lassen verschiedenste Operationen über uns ergehen, alles nur wegen Kalziummangel.- Ist das nicht lächerlich?"
Bluthochdruck.

"Nach einer 20-jährigen Studie und einer Investition von 2 Milliarden Steuergelder, trafen weise Mediziner mit dem Studienergebnis an die Öffentlichkeit. Untersucht wurden 5.000 Menschen mit Bluthochdruck. Man entzog ihnen ihre blutdrucksenkenden Medikamente, und setzte sie auf eine salzarme Diät. Wissen Sie was? Alle starben. Bei den Mediziner keine große Überraschung. Alle waren zufrieden, und irgendeiner hat damit den Doktor gemacht. Aber bei den Untersuchungen des Ergebnisses stellte man fest, daß die Reduzierung von Salz keinerlei Ergebnisse brachte; lediglich bei 0,3 % der Probanden hatte sich der Blutdruck leicht gesenkt. Also kam man zu dem Ergebnis, es sei völlig egal ob man nun Salz zu sich nimmt oder nicht. Dann hatten sie noch eine andere Kontrollgruppe, auch wieder 5000 Menschen mit hohem Blutdruck. Hier wurde die RDA Bestimmung bezüglich des Kalziums verdoppelt (auf 1. 700 bis 2.500 mg täglich): dieser Versuch wurde nach 6 Wochen abgebrochen. Warum wohl, werden Sie jetzt fragen. Ganz einfach: Weil 85 % der Probanden keinen Bluthochdruck mehr hatten. Nun meine Damen und Herren, hat irgendjemand von Ihnen eine Rückrufnotiz von seinem Arzt erhalten, daß es egal ist, wie viel Salz Sie essen, daß Sie nur mehr Kalzium zu sich nehmen sollten? Bei Bluthochdruck fangen wir beim Internisten an, evtl ein Psychologe, dann vielleicht ein Kardiologe, und zum Schluß dann evtl. zu einem Herztransplantationsspezialisten. - Oder nehmen Sie Kalzium.