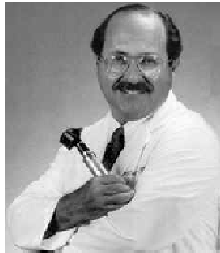


# **Tote Ärzte lügen nicht!**



**.....aus der Sicht eines Nobelpreis-Anwärters**

- auszugsweise Übersetzung des Vortrages von Dr. Joel D. Wallach-
- „Dead Doctors Don`t Lie“ aus dem Jahre 1993-

Ich bin heute hier um Ihnen einiges über Ernährung zu erzählen – Dinge, die Sie mit Sicherheit noch nie gehört haben, und wenn, dann vielleicht nicht umsetzen konnten.

Wie viele von Ihnen sind auf einer Farm oder auf einem Bauernhof aufgewachsen? Oder arbeiten auf einem, oder arbeiten vielleicht mit Tieren? Na, das 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 dem Futter noch einiges zugesetzt; allerdings nicht wie heute Antibiotika und Hormone, sondern Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente.

Daraus wurde das Tierfutter zusammengestellt und verfüttert. Etwa 6 Monate später wurden die Rinder zum Schlachthof gebracht.

**Als Kind war ich darüber doch 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 Beeinträchtigungen, Schmerzen oder Sonstiges alt werden wollten, bekamen keine Vitalstoffe. Irgendwie störte mich das; ich hatte es nicht verstanden.**

Ich fragte 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 frische 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. Im Erstsemester 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 es 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, MediCare 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 zwei Jahre nach Afrika. Ich habe mir dort einen Kindheitstraum erfüllt und zwei Jahre lang mit Marlin Perkins gearbeitet. Danach erhielt ich ein Angebot vom St. Louis Zoo. Dort wurde ein Tiermediziner am Zoo für ein spezielles Projekt gesucht. Es wurden 7,5 Millionen Dollar vom National-Institut of Health 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 den Zoos anderer Städte wie in New York, Los Angeles und Chicago.

Und auch hier war meine Aufgabe wieder dieselbe: Autopsien an Tieren, die eines natürlichen Todes starben. Ich sollte vor allem aber 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, Elektrosmog, Abgase usw. anging.

Keiner wusste natürlich so richtig damit umzugehen. Wenn z.B. 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 3000 Menschen, die in der Nähe von Zoos lebten. Was ich herausfand war folgendes: Jedes Tier und jeder Mensch der eines natürlichen Todes starb, starb an einer Mangelernährung. Das faszinierte mich. Dieses Wissen schloss den Kreis zu meinen Rindern. Jeder stirbt an Mangelernährung und wir können das sogar nachweisen, in Autopsien – chemisch, wie auch biochemisch.

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

Ich hatte 12 Jahre lang eine Praxis in Portland, Oregon und was ich mitteilen möchte, sind meine Erfahrungen aus diesen 12 Jahren, in denen ich den Aspekt Ernährung und Nahrungsergänzung bei menschlichen Patienten umgesetzt habe. Selbst wenn sie davon nur 10% mitnehmen, ersparen sie sich viel Leid und viel Geld und es wird Ihnen viele aktive Jahre an ihr Leben anhängen. Das können sie sicherlich nicht erreichen, wenn sie nichts tun. 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 – 240 Jahren liegt. Es gibt wenigstens fünf Kulturen in denen die Menschen so alt werden. Angefangen bei den Tibetern, bekannt geworden 1934 durch James Hilton's „The Lost Horizont“. Darüber hat er 1937 sogar einen Film gedreht und die älteste Person dokumentiert – obwohl es da wahrscheinlich auch Übertreibungen gibt – einen Dr. Li aus dem tibetischchinesischen Grenzgebiet, der im Alter von 150 ein Zertifikat von der kaiserlichchinesischen Regierung bekam, in dem auch bestätigt wurde, daß er 1677 geboren wurde. 50 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 der New York Times und es ist die Geschichte dieses 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- Genau das 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 Aserbaidschaner, die in der früheren Sowjetunion untersucht wurden, da ihre Lebensspanne bis zu 140 Jahren betrug. Im Jahr 1973 erschien im National Geographic ein besonderer Artikel über diese Völker. Bei den Bildern in diesem Artikel war ein Bild von einer 136

jährigen 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 die ihren 100.sten, 115.ten und 120.sten Hochzeitstag feierten.

Das dritte Bild, an das ich mich erinnere, war ein Mann der Teeblätter pflückte und einem Transistorradio zuhörte. Seinen Urkunden zufolge – Geburtsurkunde, Militärurkunde, Geburtsurkunden seiner Kinder – sagte das National Geographic, dass er mit 167 der wahrscheinlich älteste lebende Mensch sei. In der westlichen Hemisphäre, in Ecuador in den Anden, lebt ein Indianervolk, das auch sehr alt wird in Südperu wie z.B. die Titikakas, 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 – Margret Steech aus Redford, Virginia. Sie starb im Alter von 115 Jahren an Mangelernährung – sage ich. Sie starb an den Komplikationen eines Sturzes – sagt ihr Arzt. Woran starb sie nun wirklich?

Im Ernst, sie starb an einem Calcium-Mangel. Sie hatte keine Herzkrankheit, sie hatte keinen Krebs, war nicht Zuckerkrank oder hatte sonstige Schwachstellen. Sie starb drei Wochen nach ihrem Sturz, weil sie nicht genügend Calcium im Körper hatte. Sehr interessant, die These, finden Sie nicht?

In einem Drittweltland, in Nigeria, starb ein Häuptling im Alter von 126 Jahren und eine seiner Frauen schwärmte davon, dass er noch im Besitz all seiner Zähne war. Man nimmt an, dass er auch sonst noch alle beisammen hatte. Dann 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 mit 80 Jahren zum 4. Mal verheiratet hatte, sondern weil er nach dem 80 Lebensjahr noch neunmal Vater wurde. Das bedeutet, wenn man zwischen den Kindern ein Jahr rechnet, dass er noch im Alter von 100 Jahren Vater wurde, Charly Chaplin war nur 94 Jahre.

Na, meine Herren, ist das nicht hoffnungsvoll?

Für all diejenigen, welche die Wissenschaften mögen: Im November 1993 wurde das Experiment von Arizona abgeschlossen. Es waren sechs Versuchspersonen, drei Paare die in dieser künstlichen Welt für zwei Jahre gelebt haben. So und dort soll es die perfekte Nahrung gegeben haben, keine Verschmutzung irgendeiner Art. Als dieser Versuch beendet war, wurden Sie von zahlreichen Medizinern in Los Angeles untersucht und diese Mediziner fütterten ihre medizinischen Computer mit den Daten dieser Versuchspersonen. Wissen Sie was? Die Computer prognostizierten 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 für einen Durchschnittsamerikaner sind 75 Jahre. Die Lebenserwartung 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 die 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 Minen, 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 3jährigen 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“. D.h. es gab medizinische Prozeduren, die Fehlschläge waren, oder Ärzte gaben ein falsches Medikament, hatten eine Dezimalstelle falsch gesetzt, d.h. der Patient bekam eine falsche Dosierung. Diese 300.000 Menschen wurden, glaubt man der 3jährigen Studie, getötet.

Um zu erfassen wie viele das wirklich sind, kann man es vergleichen mit den militärischen Verlusten von Vietnam, wo in einen Zeitraum von 10 Jahren 50.000 Menschen fielen. D.h. 5.600 Menschen pro Jahr starben im Krieg wo andere versuchten sie umzubringen. Dagegen protestierten Millionen von Menschen. Hier ist eine Berufsgruppe, die von Ihren 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 die Mienen! 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 einer dieser Nervbolzen, der jeden fragte, ob der 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 Magazin am 06. April 1992. 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 Nahrungsergänzungen hält, hier die Antwort: „Vitamine schlucken hilft nichts. 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.“

Überall in der Industrie gibt es sogenannte Rückrufaktionen. Z.B. 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 Nader hingegen sagte, es ist ein fehlerhaftes Design, ging damit vor Gericht und der Richter gab ihm Recht. Ford wurde gezwungen jedem eine sogenannte Rückrufnotiz zu schicken und den Wagen zu korrigieren.

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

Was ist die Todesursache Nr.2 in Amerika? Krebs. Im September 1993 haben das National Cancer Institut und die Harvard Medical School eine Studie durchgeführt und dabei erfanden sie eine Antikrebsernährung. Diese Studie wurde in China unternommen, und zwar in einer Region mit der höchsten Krebsrate. In dieser Studie wurden 290.000 Probanden über 5 Jahre untersucht. Was die Mediziner taten ist ganz einfach: sie gaben ihnen die doppelte Menge von Vitaminen und Mineralien; die doppelte Menge von dem was die RDA, das ist so wie in Deutschland die DGE, empfiehlt - und das ist immer noch eine geringe Menge. Die eine Gruppe bekam z. B. 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 Linus Pauling- nebenbei Nobelpreisträger- behauptet, wenn Sie Krebs verhindern wollen, müssen Sie 10.000 mg täglich einnehmen. Wollen Sie mal schmunzeln? Alle Ärzte, die vor 35 Jahren mit ihm darüber gestritten haben, sind bereits tot. Heute 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, nichts passierte. Dasselbe bei dem doch als hochgiftig angesehenen Vitamin A – es passierte nichts. Genauso 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 erreicht wurde, 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 gesehen in dieser Zeit gestorben wäre, überlebte. Im Bezug auf Krebs, egal welcher Art, überlebten 13 % die ansonsten gestorben wären. Am bedeutendsten ist, dass der Krebs nämlich der Magen- und Speiseröhrenkrebs, der in der Hinan-Provinz am meisten verbreitet war, sich auf 21 % verringerte.

Ihr Arzt 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 zu sich zu nehmen, so hätte er Ihnen wenigstens die Information zukommen lassen können, damit Sie sich Ihre eigene Meinung bilden.

Wer von ihnen kennt Alzheimer? Jeder hört heutzutage davon. Vor 50 Jahren, als ich ein kleiner Junge war, gab es so was 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 30 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 Schweine im Stall liegen, sich hinterm Ohr kratzen und sich fragen würden, warum sie hier sind.

Wo ist die Futterstelle?

Wenn sie nicht zunehmen sondern 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 Dosierungen von Vitamin E mit kleineren Mengen von pflanzlichem Öl wegen der Fettlöslichkeit des Vitamins gemischt. Es ist schon 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 schon die Veterinärmediziner. Vielleicht ist es insgesamt gesehen für Sie sicherer zum Tierarzt zu gehen.

So, kommen wir nun zu den Nierensteinen. Wer von Ihnen hatte schon mal einen und was ist das Erste was Ihr Arzt zu Ihnen sagt wenn sie Nierensteine haben?

Richtig: Kein Calcium, vermeiden Sie Milchprodukte. Auf gar keinen Fall diese Vitamin- und Mineralpillen mit Calcium drinnen! Warum sagen die Ärzte denn so was? Ganz einfach, sie wissen es nicht besser, denn sie haben noch immer die dumme, naive und ignorante Einstellung das Calcium in den Nierensteinen kommt von dem Calcium das man isst. Genau das Gegenteil ist der Fall. Es kommt aus Ihrem eigenen Knochen, aufgrund einer Osteoporose.

Dadurch, dass das Calcium aus den Knochen ausgelagert wird, wie eben bei einer Osteoporose, bekommen Sie Nierensteine. Sehen sie, auch das wussten wir schon vor 50 Jahren in der Viehwirtschaft. Will man bei Tieren Nierensteine verhindern, muss man ihre Nahrung mit Calcium anreichern. Sie benötigen mehr Magnesium, mehr Boron. Der Grund ist folgender: Wenn Rinder, Schafe oder sonstige Nutztiere Nierensteine bekommen, dann sterben sie an den sogenannten „ Wasserbauch“. Sie sterben qualvoll. Wenn wir Nierensteine bekommen wünschten wir nur, wir könnten sterben. Kein Farmer ist so dumm für Futter zu bezahlen und lässt dann sein Tier an Nierensteinen sterben, bevor er es zum Markt bringen kann.

Wiederum hätten Sie eine Rückrufnotiz von Ihrem Arzt bekommen müssen, denn im März 1993 veröffentlichte wiederum die Harvard Medical School Boston einen Bericht in dem stand, dass Calcium das Risiko, Nierensteine zu bekommen, verringert. Diese nicht nur in Medizinerkreisen 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. In dieser Studie waren mehr als 45.000 Menschen involviert. Sie wurden in fünf Gruppen aufgeteilt, und die Gruppe, die das meiste Calcium einnahm, hatte keinerlei Nierensteine. Wieder brauchte die Humanmedizin fast 50 Jahre um auf den Kenntnisstand der Veterinärmedizin zu kommen.

Vor fünf Jahren, als ich anfing, auf öffentliche Vorlesungen zu gehen, suchte ich nach einem Hobby, um mich abzulenken, und nicht verrückt zu werden. Da ich an 300 Tagen im Jahr nicht Zuhause bin, suchte ich nach einem Hobby, das anderen helfen kann. Ich sammle nun mal keine Baseballkarten, Kreuzworträtsel helfen zwar der eigenen geistigen Regsamkeit - aber keinem Anderen-, auch meinen Komposthaufen - ich bin gerne Gärtner -kann ich nicht mit nehmen, er war in den Hotels nicht gern gesehen.

Also entschloss ich mich dann 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 klinkt, Ärzte haben nur eine Lebenserwartung von 58 Jahren, wobei der Durchschnitt in Amerika an sich bei 75 Jahren liegt. Ausgerechnet die 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 löffelweise Zucker und Salz ins Essen tun, abends gern 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?**

Kommen wir zu Stew Burger. Vielleicht haben sie auch eines seiner Bücher über Gesundheit und Ernährung gelesen. Auch er war ein von Harvard und Yale ausgezeichnete Arzt. Er schrieb die Bücher über die „Southampton Diät für Gewichtsreduktion.“ „Forever Young“, „20

Jahre jünger in 20 Wochen“. Ja und dann starb er mit nur 40 Jahren, ist das nicht tragisch? Wollen sie seinen Ratschlägen folgen? Er starb an einer Kardiomyopathie. Wissen sie was das eigentlich ist? Es ist ein Selenmangel.

Derselbe Mangel, der auch bei Tieren auftreten kann. Was tut ein Farmer dagegen? Jeder Farmer weiß, dass er sich für seine Tiere dagegen Seleninjektionen im Futterladen besorgen kann.

Ein Dr. Burger, jemand der fünf Bücher über Ernährung geschrieben hat, starb an mangelhafter Ernährung. Auch er hatte keinen teuren Urin. Auch hier wiederum kann man für 50 Cent 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 den Verwandten, für ein paar Dollar chirurgische Instrumente, Pflaster, Müll 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 oftmals künstlich in die Höhe getrieben – doch hier wird mit der Angst eines Patienten reichlich Geld verdient.

Nun zu Dr. Gayle Clatch, sie war die Chefchirurgin der Herzklirik in West St. Louis. Auch sie starb, und zwar im Alter von 47 Jahren. Wollen sie raten woran sie starb? Sie starb an einem Herzinfarkt.

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 schon einige sehen – so haben sie das Vorstadium eines Selenmangels, nämlich die Schäden „durch Freie Radikale. Sehr gut für sie, wenn sie das rechtzeitig erkennen und dann zusätzlich Selen einnehmen. Dann werden sie nämlich in 4-6 Monaten einen Rückgang erkennen. Diese Flecken verschwinden von außen und auch von innen, an Leber, Herz und Nieren. Auch im Gehirn.

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 1.520 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 und mit einer Ladung Mayonnaise, 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 sichergehen, 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 sind nun 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 dass die Feldfrüchte ebenso entsprechend arm an Mineralstoffen sind. Und die einzige Weise, Mineral-Mangelkrankungen 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 dazu doch mal im Vergleich Ihr Konto vor. Wenn sie immer 5.000 Dollar abheben und 1.000 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. Genauso ist es unsere Verantwortung für unseren Körper Verantwortung zu zeigen und diese Mineralien, die er über die Nahrung nicht mehr bekommt, ihm extra zuführen. Sonst fängt er an uns mit seinen mehr oder weniger kleinen Wehwehchen zu ärgern.

Oft werde ich gefragt, was taten eigentlich die Menschen vor 1.000 Jahren als es noch keine Düngemittel gab, in Ägypten, in China, in Indien? All diese Kulturen lebten um die großen Flüsse herum und wenigstens einmal im Jahr wurde das Land von den 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 Philip, der Vater von Alexander dem Großen, heiratete die zwölfjährige Königin von Ägypten, Kleopatra II – die sah nicht aus wie Elisabeth Taylor, war auch ein wenig flach auf der Brust -. Aber er hat sie geheiratet, weil sie den besten Weizen der Welt hatte. 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 diese 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 beflügelte.

Ich werde jetzt nur einen Mineralstoff heraussuchen, sozusagen als Beispiel, um aufzuzeigen was Vitalstoffe alles können.

Nehmen wir **Calcium**. Calciummangel ist die Ursache für ca. 147 verschiedene Krankheiten. Sie haben verschiedene Namen und sind nach Menschen benannt. So z.B. die Bell-Lähmung. Dabei handelt es sich um eine einseitige Fazialislähmung im Gesicht, sozusagen eine einseitige Gesichtslähmung. Das wird durch Calciummangel 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 die 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 im nächsten Jahr gibt es wieder Kälber.

Ein richtiger Farmer sagt jedoch:

Geh zur Seite Doc, zieht seine Pistole und buuummm.

Von wegen neue Hüfte! Der wird geschlachtet. Für den 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 Cent pro Tag Calcium in die Nahrung und die bekommen keine Osteoporose. Also Bauer, du musst nur eine Tasse Kaffee weniger trinken um Dir das leisten zu können.

Genau dasselbe gilt auch für Menschen.

Kommen wir zu **Arthritis**. 80% der Arthritis wird durch eine Osteoporose der Gelenkknöchelenden verursacht, so beispielsweise auch 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 ein entzündungshemmendes Mittel und wenn Sie das einnehmen, tritt sicherlich auch eine Linderung ein.

So und 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 Warnlampe führt durch und fahren weiter. Das würden Sie doch auch nicht machen – oder?

Aber genau das machen Sie mit ihrem Körper. Sei 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 Fitness-Training oder sonst was. Allerdings was Sie wirklich tun ist, dass Sie Ihre Gelenke nur noch schneller abnutzen. Damit machen Sie Ihren Arzt aber nun wirklich reich, denn nun brauchen Sie bald eine neue Hüfte.

So, nun kommen wir zum **Bluthochdruck**. Was ist das erste was Ihr Arzt Ihnen sagen wird wenn Sie Bluthochdruck haben? KEIN SALZ. Nun, die Ärzte denken wohl wir sind dümmer als Kühe. Denn was ist das Wichtigste, was die zusätzlich bekommen? SALZ.

Und zwar einen ganzen Block. Kein Farmer könnte wirtschaftlich gesehen mithalten, wenn er seinen Kühen keinen Salzblock gäbe. Aber wir sollen glauben, dass wir ohne Salz auskommen könnten.

Erinnern Sie sich was ich über die Menschen sagte, die so alt wurden in Tibet, in China oder sonst wo?

Sie taten sich ein großes Stück Salz in den Tee und davon tranken sie bis zu 40 Tassen pro Tag. Außerdem taten sie Butter in ihrem Tee, nicht dieses Diätzeugs, was uns heute verkauft wird. Erinnern Sie sich, die Ärzte, die gerade mal 58 werden, erzählen ihnen: keine Butter, kein Salz. Menschen die 120 Jahre alt werden nehmen Butter und Salz.

Nach einer 20jährigen Studie und einer Investition von zwei Milliarden an Steuergeldern traten weise Mediziner mit Studienergebnissen an die Öffentlichkeit. Untersucht wurden 5.000 Menschen mit Bluthochdruck.

Man entzog ihnen ihre blutdrucksenkenden Medikamenten und setzte sie auf eine salzarme Diät. Wissen sie was? Alle starben. Bei den Medizinern keine große Überraschung. Alle waren zufrieden und irgendeiner hat damit seinen Doktor gemacht. Aber bei den Untersuchungen der Ergebnisse 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 5.000 Menschen mit hohem Blutdruck. Hier wurde die RDA-Bestimmung bezüglich des Calciums verdoppelt:

Dieser Versuch wurde nach 6 Wochen abgebrochen. Warum wohl, werden Sie sich jetzt fragen. Ganz einfach: Weil 85 % der Probanden keinen Bluthochdruck mehr hatten. Nun, meine Damen und Herren, hat irgendjemand von Ihnen eine Rückrufnotiz von seinen Arzt

erhalten, dass es egal ist, wie viel Salz sie essen, dass sie nur mehr Calcium zu sich nehmen sollten?

Nun kommen wir zur **Schlaflosigkeit**. Die Schulmedizin hat dafür zwei Behandlungsmöglichkeiten: Entweder Schlafpillen oder Barbiturate. Alleine an der Überdosierung von Barbituraten sterben pro Jahr 10.000 Menschen in den USA. Aber das ist o.k. Es ist ja eine ärztliche Verordnung. Man glaubt und vertraut den Ärzten, denn die passen ja auf uns auf.

Erinnern Sie sich noch an die Japanreise von George Bush? Eine der Nebenwirkungen von diesen Schlaftabletten, die er einnahm ist Übelkeit und Erbrechen. Es wurde bei der weltweiten Übertragung vor laufender Kamera gezeigt, wie er sich bei Tisch auf den japanischen Botschafter erbrach. Wahrscheinlich einer der Gründe, weshalb er die Wiederwahl verlor.

Bei Nierensteinen, Knochensporn und anderen Calciumablagerungen sagt der Arzt: keine Milchprodukte, keine Vitalstoffpille mit Calcium usw. Es ist schlichtweg falsch: Sie brauchen mehr Calcium, 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. Sehr weit verbreitet: Nehmen Sie Calcium.

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? Es ist Osteoporose der Wirbelsäule.

Oder sie haben vielleicht Probleme mit der Bandscheibe oder was auch immer. Denn wenn Ihre Bandscheibe nichts mehr hat, woran Sie sich festhalten kann, die Wirbelsäule langsam verfällt, was passiert? Insbesondere wenn Sie auch noch einen Kupfermangel haben – denn die Bandscheibe ist aus elastischem Bindegewebe – sie verschwindet wie ein mit Wasser gefüllter Ballon, der unter Druck steht. Die normale ärztliche Verschreibung ist ein muskelentkrampfendes Mittel, vielleicht auch noch zusätzlich Valium, bis hin zu einer Bandscheibenoperation – wobei Ihnen keiner sagt, dass Sie nachher vielleicht nicht mehr derselbe sind -.

Also, was ist zu tun wenn wir unter irgendwelchen der oben genannten Krankheiten leiden? Ganz einfach:

Wenn Sie **Krämpfe** haben – dann gehen Sie vielleicht zu einem Neurologen, zu einem Sportmediziner, zu einem Orthopäden oder zu einem Internisten, - oder Sie nehmen mehr Calcium.

Bei **Knochensporn** – können Sie zu einem Orthopäden, einem Chirurgen oder einem Sportmediziner gehen - , oder Sie nehmen mehr Calcium.

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

Bei **Schlaflosigkeit** – gehen Sie zum Neurologen, können Sie eine Psychologen aufsuchen, zur Kontrolle in ein Schlaflabor gehen, einen Nachtjob annehmen -, oder Sie nehmen mehr Calcium.

Bei **Bluthochdruck** - fangen wir beim Internisten an, eventuell ein Psychologe, dann vielleicht ein Kardiologe und zum Schluss dann eventuell zu einem Herztransplantations-spezialisten -, oder Sie nehmen mehr Calcium.

Bei **Arthritis** – gehen wir zum Orthopäden, Neurologen oder zum Internisten -, oder Sie nehmen mehr Calcium.

Bei **Osteoporose** – gehen Sie, wenn sie überhaupt noch können, erst mal zu zig verschiedenen Spezialisten, bis überhaupt die Diagnose Osteoporose gestellt wird -, oder Sie nehmen mehr Calcium.

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

Stattdessen geben wir Unsummen für medizinische Behandlungen aus, lassen verschiedenste Operationen über uns ergehen, alles nur wegen eines Calciummangels. Ist das nicht lächerlich?

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

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

Jetzt gebe ich jedem hier im Raum 100 Dollar, der mir eine Säuglingsnahrung zeigt, die mehr als 11 Mineralien enthält. Es wird doch wohl eine Mutter hier im Raum sein? Kann mir keiner eine Nahrung nennen? Also, ist das kein sehr gutes Anschauungsmaterial zur menschlichen Wertigkeit: Für Hunde werden 40 Mineralien zugesetzt, für Ratten 28 und für Babys doch ganze 11 Mineralien. Dass muss man sich einmal ganz genau vor Augen halten. Ist es Ihnen schon einmal aufgefallen, dass ein Hund niemals krank zu werden scheint. Kein Wunder, bei ihm wird das Dosenfutter mit 40 Mineralien angereichert. Wie gesagt, bei Ratten mit 28 und bei Babys mit lächerlichen 11 Mineralien. Ist das fair? Nein, das ist Betrug – meiner Meinung nach wirklich kriminell.

So, ich hoffe, ich habe Sie überzeugt und nicht überredet, dass Sie einfach alle Vitalstoffe-, Vitamine, Aminosäuren, Mineralstoffe, Spurenelemente und Enzyme zu sich nehmen müssen, weil Sie sich nicht auf Ihre Nahrung verlassen können. Und insbesondere nicht auf irgendetwas, was schon fertig verpackt ist.

Außerdem sollten Sie sich mal überlegen, dass Sie den ganzen Tag ausgewogen essen müssten, um Ihren Vitalstoffbedarf zu decken und das bei, na ja, vielleicht 1.500 Kalorien pro Tag. Meiner Meinung nach völlig unmöglich. Dennoch haben wir eine sehr gute Alternative: **Vitalstoffe als Nahrungsergänzung.**

Und glauben Sie mir – es wirkt.

So meine Damen und Herren, ich bin nun am Ende des Vortrages angelangt und würde mich freuen, Sie, sagen wir mal so in 50-75 Jahren wiederzusehen, um mit Ihnen über Ihre Erfahrungen mit Vitalstoffen zu diskutieren.

Vielen Dank fürs Zuhören und vor allem Ihnen eine gute Gesundheit!