

## Gedanken und Zitate zu Gesundheitsfragen (1)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Gesundheit ist ein Thema, das zunächst viel Wissen erfordert. Dieses Wissen fällt nicht plötzlich vom Himmel, sondern muss erarbeitet werden. Das haben seit alters her viele getan und Unmengen von Büchern darüber geschrieben. Wir sollten allen diesen inzwischen wohlbekannten Wegbereitern eines neuen Denkens über Gesundheit und Ernährung dankbar sein. Viele meiner Beiträge stammen aus solchen Büchern. Meine Frau und ich haben inzwischen eine ganze Bibliothek von Gesundheitsbüchern gesammelt, aus denen Sie ja hin und wieder auch kleinere oder längere Zusammenfassungen bekommen haben. Aus diesen Büchern haben wir ein Schatzkästlein von wichtigen Zitaten zusammengestellt. Wir haben ganze Absätze in den Büchern markiert, wenn wir glaubten, besonders wichtige und bedeutende Aussagen und Erkenntnisse gefunden zu haben.

Auf der Internetseite von Nature Power steht als Einleitung zu unserem Angebot an Nahrungsergänzungsmitteln folgender Satz:

***"Grundlegend würde es ausreichen, sich einfach natürlich und abwechslungsreich zu ernähren. Diesen wichtigen Rat möchten wir Ihnen - über alle unsere Empfehlungen zur Notwendigkeit zu Nahrungsergänzungsmitteln hinaus - auf jeden Fall mit auf den Weg geben: Nahrungsergänzungsmitteln allein reichen nicht aus, wenn Sie sich weiterhin mit Fast-Food und Weißmehl ernähren."***

Dieser Satz ist wie eine Einleitung zu unserer Zitatensammlung, die im Prinzip nichts anderes ist als eine Wiederholung dieser Grundaussage. Mit den folgenden ausgewählten Zitaten möchte ich den vielen naturheilkundlichen Autoren eine kleine Reverenz erweisen und Sie ermutigen, diese Gedanken nachzuvollziehen: Sie haben es auch für uns getan.

Weder Krankheit noch Gesundheit ist zufällig. )

Von oben betrachtet, kann man drei Arten von Küchen erkennen: Die erste pflegt die Herstellung von Speisen und heißt ganz einfach Küche, die zweite analysiert und

vereinfacht die Elemente und heißt Chemie, die dritte könnte man Reparaturküche nennen, und diese Küche heißt Apotheke. )

Gesundheit ist ein Geschenk, das man sich selber machen muß. )

Was änderte sich auf dem Teller der Deutschen seit dem Beginn der Industrialisierung vor 200 Jahren, daß es zu derart schweren gesundheitlichen Auswirkungen kommt? Eine Vielzahl verschiedener Nahrungsmittel, mit denen wir uns lebenswichtige Nahrungsinhaltstoffe wie ungesättigte Fettsäuren, Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelemente, sowie Ballaststoffe und sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe zuführen, verschwanden nach und nach vom Speiseplan der Menschen in Deutschland. )

Unfreiwillige Massenexperimente der Völker: Der einfachste und beweiskräftigste Weg wäre es natürlich, durch Experimente am Menschen selbst den Nachweis zu erbringen, daß bestimmte Krankheiten durch künstliche zusammengestellte Kostformen, denen bestimmte Wirkstoffe fehlen, entstehen. Aus naheliegenden Gründen verbietet sich dieser Weg. Unfreiwillig beteiligen sich aber Millionen von Menschen in den zivilisierten Staaten an solchen Massenexperimenten, ohne daß sie die geringste Ahnung davon haben. )

Giftige Amalgambestandteile (das sind Quecksilber, Silber, Zinn, Zink und Kupfer als reine Metalle, die eigentlich alle in der Metallform für den Menschen giftig sind) werden aus den Zahnfüllungen messbar freigesetzt. Sie werden von Körper aufgenommen und in verschiedenen Organen abgelagert. Die Hauptquelle für die Quecksilberbelastung des Menschen sind Amalgamfüllungen. Auch nach der Amalgamentfernung verbleibt das Quecksilber im Nervensystem. Dort und in schlecht durchbluteten Geweben baut sich eingelagertes Quecksilber ohne eine richtige Entgiftungstherapie praktisch nicht mehr ab. Es gibt keine echten Grenzwerte für Quecksilber. Auch niedrigste Mengen (beispielsweise in Impfstoffen!!) können zu schweren Krankheiten führen. Zudem vervielfacht sich die Giftwirkung im Zusammenspiel mit den anderen Schadstoffen aus Amalgam, Nahrung, Luft und Wasser. Die Amalgambestandteile beeinflussen den Zellstoffwechsel u.a. durch die Blockade vieler Enzyme und können deswegen noch nach Jahren und Jahrzehnten viele Symptome und Krankheiten verursachen oder mitverursachen. Durch das Ausleiten der Gifte - und neuerdings kann man das auch aus dem Nervensystem ausleiten - wird die Gesundheit stabilisiert oder werden Heilungen erzielt, die von Patienten und Therapeuten oftmals als ganz erstaunlich eingestuft werden. )

Der in den reichen Industrienationen herrschende Überfluß an Makro-Nährstoffen wie Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten in der Nahrung hat zur irrigen Annahme geführt, daß die Menschen damit auch mehr als ausreichend Mikronährstoffe zu sich nehmen. Die Grundstoffe sind in der Tat so überreichlich vorhanden, daß sie zu einem

Problem wurden. Hinsichtlich der wirklich wichtigen Substanzen herrscht jedoch vielfach eine Unterversorgung. An Kalorien ist der reiche Weltbürger über-, an essentiellen Nahrungsbestandteilen jedoch mangelernährt. Problematisch ist vor allem der übermäßige Verzehr oxidationsanfälliger Fette bei einem gleichzeitigen Defizit an Antioxidanten. Die möglichen Spätfolgen können Herz-Kreislauf- Beschwerden Arteriosklerose, Diabetes, Gicht u.a. sein. Ziel einer gesunden Ernährung muß demnach werden, das ungünstige Verhältnis von Fetten zu Antioxidanten umzukehren. )

Die Orthomolekularmedizin erhält und fördert die Gesundheit und behandelt und heilt Erkrankungen, indem sie die Konzentration von Stoffen verändert, also steigert oder verringert, die normalerweise im menschlichen Körper vorhanden und die für unsere Gesundheit unentbehrlich sind. )

Je „entwickelter“ die Gesellschaft, desto höher ist der Zuckerkonsum, desto mehr von diesem Zucker wird industriell verarbeitet. )

Es gibt nichts, was die Menschen lieber erhalten möchten und weniger pflegen, als ihre Gesundheit. )

Das sich das "metabolische Syndrom" und alle dazugehörigen Krankheiten wie Bluthochdruck, Zuckerkrankheit, Gicht und Gallensteine, die alle Wegbereiter der Arteriosklerose sind, über so viele Jahre innerhalb der Bevölkerung so ungehindert ausbreiten konnten und lediglich mit einem riesigen Medikamenten- und Geräteaufwand behandelt, aber nicht geheilt werden, hat seinen Grund nicht zuletzt in der schlechten Ausbildung der Ärzte im Fach Ernährungsmedizin. Obwohl es die Ärzte sind, bei denen die meisten Menschen in Fragen der Ernährung (so zeigt es die erste Nationale Verzehrstudie der BRD) zuallererst Rat und Hilfe suchen, wissen Herr und Frau Doktor über die Ernährung des Menschen kaum Bescheid. Und vom Kochen, der Essenzubereitung, also der Umsetzung der Ernährungsempfehlungen in die Praxis, verstehen sie noch weniger. Das ist mit ein Grund, weshalb die Industrierwerbung ein so leichtes Spiel mit uns hat. „Trotz der allgemein anerkannten Bedeutung der Ernährung für die Gesundheit der Bevölkerung fehlt das Fach Ernährungsmedizin in der deutschen Medizinerbildung vollkommen,“ klagt der Würzburger Stoffwechselmediziner Heinrich Kasper. Auch wird die Forschung auf dem Gebiet der Ernährungsmedizin in der BRD durch die offiziellen Stellen in hohem Maß vernachlässigt. )

Wenn ich auf den Markt gehe, wird mir bewußt, wie viele Dinge es gibt, die ich nicht brauche. )

Postmoderne Nahrungsmittel beseitigen die traditionelle Einheit von Inhalt und Genuß sowie den Begriff der Nahrung. )

Unser Gesundheitswesen ist in einer Art und Weise verbürokratisiert und in teilweise unsinnigen Regelungen gefangen, daß wir nur hoffen können, diese Dinge von der Basis her zu ändern. )

Unsere Zivilisation die beste aller Welten? Der bisher unbekannte Vitaminmangelzustand eines großen Teils der Bevölkerung ist nur der unvermeidliche Ausdruck dieser innerlichen Verarmung in der äußeren körperlichen Welt. Und hier liegt das Grunddilemma. Viele Repräsentanten unserer Gesellschaft erkennen nicht, oder wollen nicht erkennen, daß diese Zivilisation eine äußerliche Scheinperfektion ohne inneren Reichtum geschaffen hat. Zuviel Show, zu wenig Inhalt, so könnte man diesen inneren Widerspruch zusammenfassen. )

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihre Newsletter-Redaktion



## Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

**Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln