

## Gedanken und Zitate zu Gesundheitsfragen (2)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Gesundheit ist ein Thema, das viel Wissen erfordert. Dieses Wissen fällt nicht vom Himmel, sondern muss erarbeitet werden. Das haben seit alters her viele getan und Unmengen von Büchern darüber geschrieben. Wir sollten allen diesen inzwischen wohlbekanntem Wegbereitern eines neuen Denkens über Gesundheit und Ernährung dankbar sein.

Mit den folgenden ausgewählten Zitaten möchte ich den Autoren meine Reverenz erweisen und Sie, liebe Leser, ermutigen, diese Gedanken nachzuvollziehen.

Die primitiven Völker verhüten Tuberkulose nicht durch frühzeitige Röntgendiagnostik und Krebs nicht durch kostenlose Untersuchungen, sondern lebten lediglich von gesunder Nahrung. )

In den USA sind hochdosierte Antioxidanten und Mikronährstoffe in jedem Supermarkt erhältlich. Die deutsche Medizin konzentriert sich dagegen auch weiterhin auf die „Schlachtrösser“ der Pharmakologie und Apparatemedizin. Der Kunde Patient quittiert dies mit wachsendem Mißtrauen. Die Radikalforschung ist überdies auch ein Politikum, denn sie macht deutlich, wie fatal und teils unumkehrbar langfristige Umweltveränderungen sind. Sie demaskiert alle Bagatellisierer, indem sie die schleichend akkumulierten (ansammeln) Schädigungen im Menschen eindeutig beweist. Wenn heute Gentechnologie-Diagnostik und -therapie als Stein der Weisen hingestellt werden, ist dies lediglich ein Zeugnis dafür, daß wir den Ereignissen nach wie vor hinterherlaufen, also reagieren statt zu agieren. Die Schadstoffbilanzen in Umwelt und Nahrung haben einen Punkt erreicht, bei dem die geringste zusätzliche Belastung vielleicht nicht mehr verkraftet werden kann. Das Ökosystem Mensch ist am Ende seiner Pufferkapazitäten und droht zu kollabieren. Obwohl Mikronährstoffe das derzeit einzige bekannte natürliche, preiswerte Mittel gegen Schadstoffe sind, werden sie dem Verbraucher nicht nur vorenthalten, sondern teilweise sogar ausgedreht. Gleichzeitig führt das materielle Wohlstandsdenken zu weiterhin steigenden Umweltbelastungen. Informationen über toxische Schädigungen sowohl im Menschen als auch in seinem Lebensraum werden ignoriert, verdrängt und bagatellisiert. Das der Mensch seine Nahrung mit MikroNähr-stoffen ergänzen muß, war evolutionär sicherlich nicht vorgesehen, aber die derzeitige Schadstoffbelastung sicher ebenso

wenig. )

Die medizinische Forschung hat so enorme Fortschritte gemacht, dass es praktisch überhaupt keinen gesunden Menschen mehr gibt. )

### **Ausführungen über Vollwertkost vom ärztlichen Leiter des Krankenhauses**

**Lahnhöhe Dr. Otto Bruker:** Ich möchte als Arzt, als Kliniker und als Praktiker auf das Faktum hinweisen, daß wir in den zivilisierten Staaten, voran in der Bundesrepublik, immer mehr Kranke haben. Die Gründe dafür liegen darin, daß wir Ärzte an der Universität nicht in Krankheitsursachen ausgebildet werden, so daß diese ganze Problematik in der Hand von Nicht-Ärzten liegt. Krankheiten haben aber Ursachen. Es sind drei große Gruppen: Das eine sind die ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten, das zweite die lebensbedingten Krankheiten und die umweltbedingten Krankheiten als Ausdruck der toxischen Gesamtsituation. Innerhalb der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten sind bestimmte Krankheiten vorherrschend. Das schlimme daran ist, daß den Ärzten der Zusammenhang zwischen Ernährung und Krankheit zum größten Teil nicht bekannt ist. Bei der Zahnkaries ist das vielleicht bekannt, aber auch da werden Zweifel gehegt, man sagt, sie hänge vorwiegend mit den ungenügenden Zähneputzen zusammen und sei ein Fluormangelproblem. In Wirklichkeit ist Zahnkaries ein reines Ernährungsproblem. Die Zahnkaries hat eine kurze Anlaufzeit, ein halbes Jahr bis ein Jahr, alle anderen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten benötigen 20 bis 40 Jahre, bis sie manifest werden. Und durch diese lange Latenzzeit ist der Zusammenhang zwischen Nahrung und den Krankheiten verschleiert. Das gilt für die Parodontose, für die Erkrankungen des Bewegungsapparates, die Arthrosen und die Arthritiden. Sie haben auch eine lange Anlaufzeit. Wir haben in der BRD nach Statistik 15 Millionen Bundesbürger, die an Rheuma leiden. Dann haben wir die Ablagerungskrankheiten, das sind die Steinbildungen, Gallensteine, Nierensteine, Ablagerungen auf der Innenwand der Gefäße, Arteriosklerose, speziell der Herzinfarkt und Thrombosen. Dann haben wir die Stoffwechselkrankheiten, Diabetes hat zugenommen. Die Krankheiten der Infektanfälligkeit haben zugenommen, der Krebs ebenfalls, der sicher zu 50% ernährungsbedingt und eben zu 50% auch auf die toxische Gesamtsituation zurückzuführen ist. Und hier haben zum Beispiel die ganzen Empfehlungen der DGE in den letzten Jahrzehnten keine Möglichkeit gebracht, diese Dinge einzuschränken. Die Hauptfaktoren, nun, die diese Krankheiten erzeugen, sie sind dieselben. Beim einen entsteht diese, beim anderen jene der aufgezählten Krankheiten. Der Unterschied liegt lediglich in der Konstitution. Wenn die Menschen eben die Fehler der zivilisatorischen Ernährung machen, dann kriegt der eine Fettsucht, der andere Herzinfarkt. Fettsucht hat genau dieselben Ursachen wie der Herzinfarkt und der Diabetes - also hervorgerufen durch den Einbruch der Technik in den Bereich der Nahrung. Die Menschen vor 100 Jahren hatten gar keine Möglichkeit, solche falschen Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, wie es heute die Masse der Bevölkerung macht. Die Nahrungsmittel die heute direkt vom Bauern auf den Tisch kommen, sind prozentual relativ gering. Um ein häßliches Wort zu benutzen: Es sind die Fabriknahrungsmittel, die uns diese Dinge beschere. Und da stehen in erster Linie die Auszugsmehle. Die Masse der Bevölkerung ißt kein Vollkornbrot. Dann werden ca. drei Millionen Tonnen Fabrikzucker in der BRD pro Jahr verbraucht. Dann haben wir die Fettindustrie. Wir haben außerordentlich wenig Fett, die nicht durch Raffinationsmethoden hindurchgegangen sind. Und schließlich haben wir den Überkonsum an tierischen Eiweiß. Von 1890 bis 1980 haben wir einen Anstieg von etwa achtmal so häufigem Verzehr von tierischen Produkten. Alle zusammen stellen

die Ursache der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten dar. Die Abkehr von diesen Dingen habe ich eigentlich damit schon gesagt: Eine Einschränkung der Auszugsmehle, der Fabrikzuckerarten, der Fabrikfette und Reduzierung der tierischen Eiweiße.

Zwei Möglichkeiten gibt es, sich dem Siechtum im Alter zu entziehen: Entweder jung zu sterben oder bereits in der Kindheit einen Lebensstil zu lernen, der ein hohes Alter in guter Gesundheit gewährleistet. Dazu gehört die Gewöhnung an eine sinnvolle Ernährung von klein auf. )

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