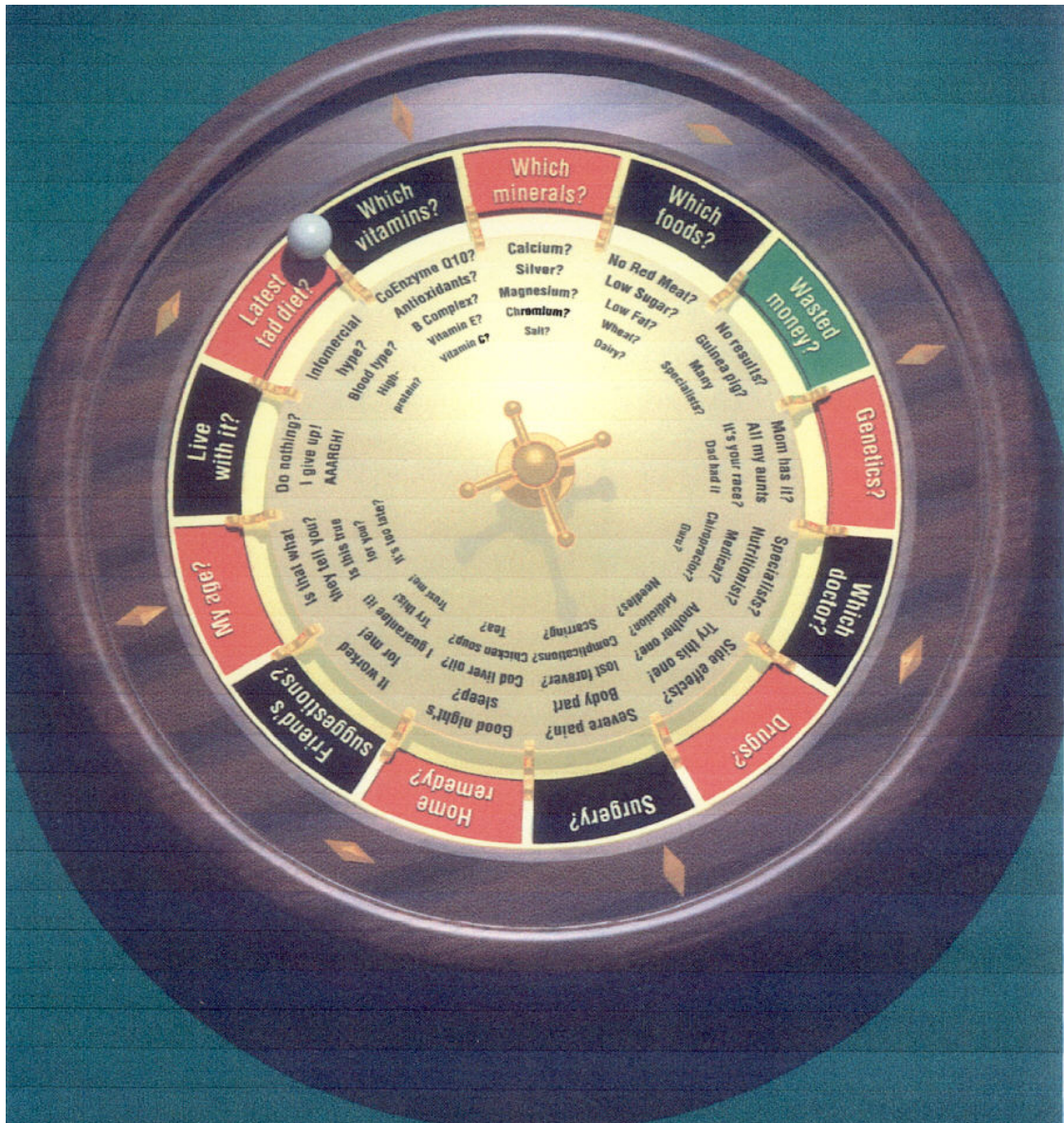


# Stopp dem Gesundheitsroulette

Auf was setzen Sie bei der Gesundheit?



Hören Sie auf mit dem zufälligen Herumprobieren.  
Werden Sie gesund!



# **Stopp dem Gesundheitsroulette**

**Die Gesundheit ist kein Glücksspiel**

**James W. Gatza**

**Übersetzt von:**

**Dr. rer. nat. Michael Passlack, Heilpraktiker**

**und**

**Hildegard Merkle, Übersetzerin**



## INHALT

KAPITEL EINS.....	9
Gesundheitsroulette .....	9
KAPITEL ZWEI .....	11
Einführung in die fünf Schlüssel zur Gesundheit.....	11
Der menschliche Körper.....	12
Die Teile des Körpers.....	12
Bausteine für den Körper .....	13
Körpervorrat an Nährstoffbausteinen .....	13
Nachschub und Verbrauch von Nährstoffen .....	14
Vorrat an Nährstoff-Bausteinen im Körper .....	15
KAPITEL DREI.....	17
Der erste Schlüssel – Nahrung .....	17
Es muss von vorne herein überhaupt Nahrung sein. ....	18
Nahrung ist nur dann gesund, wenn sie für die jeweilige Person verträglich ist.....	19
KAPITEL 4 .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Der zweite und dritte Schlüssel – Verdauung und Absorption .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
KAPITEL 5 .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Der vierte Schlüssel - reichliche Nährstoff-Bausteine ...	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
KAPITEL 6 .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Der fünfte Schlüssel - Nervenstörungen .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Die Herangehensweise der Medizin.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Die Herangehensweise von Dr. Jimmy .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
KAPITEL 7 .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Das Syndrom des durchlässigen Darmes .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Der Krieg zwischen dem Immunsystem und unverdauter Nahrung .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Der Verbrauch der Nährstoffdepots im Körper.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Warum Lebensmittelunverträglichkeiten so schädlich sind.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Depot der Nährstoff-Bausteine im Körper .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Depot der Nährstoff-Bausteine im Körper .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
KAPITEL 8 .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Der Soma-Test.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Wie Sie dieses Kapitel zu einem Soma-Test Experten macht .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Vorbereitung des Raumes.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Der An- und Aus-Muskel .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
So finden Sie den AN-Muskel .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
So üben Sie das finden eines AN-Muskels .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
So stellen Sie eine Lebensmittel-Unverträglichkeit fest. ....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Der Student übt nun, wie er eine Lebensmittel-Unverträglichkeit feststellt .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
So stellen Sie fest, ob ein Mangel an Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen vorliegt .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
So führen Sie einen Soma-Test von Anfang bis Ende durch .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Teilen Sie Ihrem Partner nun das Ergebnis mit.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>

# STOPP DEM GESUNDHEITSROULETTE

---

Bleiben Sie objektiv, wenn Sie den Soma-Test durchführen.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Wie funktioniert der Soma-Test? .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
KAPITEL 9 .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Kurze Anleitung Zur Soma-Testung .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
KAPITEL 10 .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Das Testen von Kindern .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Besondere Hinweise und Empfehlungen .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
KAPITEL 11 .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Entgiftung, Reinigung und Aufbau.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
KAPITEL 12 .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Wählen Sie Ihr passendes Programm aus .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
KAPITEL 13 .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Ein persönliches Wort bezüglich Ihrer Gesundheit .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
KAPITEL 14 .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Ernährung bei Unverträglichkeiten .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Weizenfreie Diät .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Weizen Ersatz .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Weizenmehlfreie Diät .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Lebensmittel, die Sie vermeiden sollten .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Verschiedenes.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Milchfreie Diät.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Ersatz für Milchprodukte.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Hefepilze und Schimmelpilze .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Diät zur Behandlung von Candida Albicans (Hefepilz)..	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Spezielle Nahrungsergänzungsprodukte bei Candida ..	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Maisfreie Diät .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Zuckerfreie Diät .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
KAPITEL 15 .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Ernährungsvorschläge von Dr. Jimmy .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Auswahl einer gesunden Diät.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
KAPITEL 16 .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Vorschläge von Dr. Jimmy zu Ernährungseinschränkungen .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
<b>definiert.</b>	
KAPITEL 17 .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Die Bedeutung von Protein .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
KAPITEL 18 .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Selbst-Test auf Beeinträchtigung der Nervenbahnen ...	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
KAPITEL 19 .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Mehr Energie für Sie! .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
KAPITEL 20 .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Kinder mit Allergien .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
KAPITEL 21 .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Zusammenfassung.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
ANHANG A .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Häufig gestellte Fragen und Antworten .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Der Soma-Test .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Entgiftung .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Durchhaltevermögen und Dauer des Programms .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Welche Ergebnisse kann ich erwarten? .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Heißhunger.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Schwierigkeiten mit der Ernährung .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
30 Tage und länger .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Andere Ernährungsprogramme .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>

# STOPP DEM GESUNDHEITSROULETTE

---

Allgemeine Gesundheit .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Durchlässiger Darm.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Kopfschmerzen .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Quecksilber .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Wie schwerwiegend ist mein Problem?.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Die Rolle der Genetik .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Vitamine .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Lebensmittel allgemein.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Rotes Fleisch.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Wasser .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
ANHANG B .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
Liste der Nahrungsmittel zur Blutgruppendiät nach Dr. D'Adamo.	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
<b>definiert.</b>	
ÜBER DEN AUTOR.....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>
NACHWORT .....	<b>Fehler! Textmarke nicht definiert.</b>





## KAPITEL EINS

### Gesundheitsroulette

Der Weg zur Gesundheit ist inzwischen so verwirrend geworden, dass der Versuch sie zu erreichen genauso erfolgreich ist wie der Versuch eines Glücksspielers, den Jackpot im Casino zu knacken. Deshalb habe ich für das Streben nach Gesundheit in unserer Gesellschaft diesen Namen gewählt – **Das Gesundheitsroulette**.

Tatsächlich ist es üblich, Entscheidungen über die Art der Ernährungsweise und darüber, was man nicht essen sollte nur aufgrund von Mutmaßungen oder Glaubenssätzen zu treffen. Man entscheidet ohne wirkliche Wissensbasis, welche Vitamine oder Mineralien man einnimmt, zu welchem Arzt man geht und wem man glaubt oder nicht. Nach meiner Erfahrung sind Therapeuten nicht so sicher wie sie gerne wären und schätzen schließlich „nach bestem Wissen“ ab, was sie für ihre Patienten tun können.

Ernährungsberatern geht es ebenso. Bevor ich das gelernt hatte, was ich Ihnen in diesem Buch vermitteln will, musste auch ich raten. Jeder hat seine Vermutungen! Ohne die richtigen Daten ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie viel gesünder werden, nicht sehr groß.

Die meisten Leute werden fast alles versuchen, um sich besser zu fühlen oder um einem geliebten Menschen zu helfen. Es ist dieser Wunsch nach guter Gesundheit, der Leute immer weiter nach einer benötigten Antwort suchen lässt.

Seit Jahrzehnten gibt es endlose Versuche, das geheimnisvolle und weiter wachsende Problem der schlechten Gesundheit zu lösen:

- Zahllose Artikel werden darüber geschrieben, was wir essen sollen und was nicht.
- Bei Tausenden von verschiedenen Behandlungen wird behauptet, dass sie zum Ziel führen.
- Unzählige Medikamente kommen auf den Markt mit dem Versprechen, Krankheit zu beseitigen.
- Fade Diäten werden als richtig hingestellt.
- Werbeinformationen über Gesundheitsprodukte werden so ausgezeichnet gemacht, dass auch der zu oft Enttäuschte es noch einmal versucht.
- Ernährungsberater informieren ihre Kunden über die neusten und besten Vitamine.
- Ein Buch nach dem anderen erscheint, das uns ein sicheres Rezept gibt, was wir tun sollten.

Trotzdem ist Krankheit am Zunehmen und die Weltbevölkerung ist so krank wie nie zuvor.

Tausende von Leuten haben mir ihre Krankheitsgeschichte erzählt, völlig unterschiedlich in den Einzelheiten aber ein Aspekt war fast immer der gleiche. Es war ihnen ein Rätsel, was sie dagegen tun können. Sie „versuchen“ etwas und „hoffen“, dass es hilft. Der Arzt sagt „versuchen sie das“ und sie tun es. Wenn es nicht hilft, versuchen sie das Nächste, das ihnen über den Weg läuft. Ein Freund schlägt beispielsweise vor, was ihm geholfen hat. Oder die Mutter von jemandem hat ein uraltes Heilmittel. Vielleicht sehen sie in einer Fernsehsendung am späten Abend einen in die Jahre gekommenen Experten, der ein neues Produkt anpreist, das schnelle Hilfe verspricht und zur nächsten Hoffnung wird. Manche geben lieber auf und leben mit einem Gesundheitszustand, der in keiner Weise ideal ist. Andere versuchen eine Diät nach der anderen um herauszufinden, was für sie richtig ist. Viele



*„Jeder Arzt hatte mir erklärt, dass ich mit meinem Zustand leben muss. Seitdem ich das Programm von Dr. Jimmy anwende, habe ich überhaupt keine Kopfschmerzen mehr, Juhu! Zum ersten Mal seit fünf Jahren bekam ich meine Tage ohne Migräne.“  
– H. H.*

suchen immer weiter nach dem magischen Mittelchen, der einen Pille, die alles heilt. Sie verlassen sich auf Medikamente, die ihnen nicht die Gesundheit bringen sondern ihnen die Illusion nehmen. Sie müssen mit den Nebenwirkungen leben und zusätzliche Medikamente nehmen, wenn nicht alles so läuft wie „geplant“.

Wie sehr kann eine Person sich auf das Herumraten verlassen? Einige gehen so weit, dass sie glauben, eine Operation ist die Lösung. Eigentlich macht es aber für niemanden Sinn, einen Teil des Körpers zu entfernen oder all den Schmerz und die möglichen Komplikationen in Kauf zu nehmen, die damit einhergehen. Wenn alle Möglichkeiten erschöpft sind und es immer noch keine Ergebnisse gibt, erzählt man dem Patienten üblicherweise, das sein Problem durch Alter oder Genetik bedingt ist. Das bedeutet so etwa: „Man kann nichts daran machen, lernen Sie damit zu leben.“

Was für ein Unsinn!

Diese Art zu denken hat nur eine Ursache – nicht ausreichendes Verstehen der Zusammenhänge über Gesundheit. Durch das fehlende Verständnis sind Leute unsicher darüber, was zu tun ist, so dass sie nur noch eine Möglichkeit haben: Zu raten, was richtig ist. Weil Leute so unsicher sind, sind sie für fast jeden Vorschlag oder jede neue Idee offen. Es fehlen ihnen die Grunddaten, um etwas beurteilen zu können. Nachdem sie dann alle Möglichkeiten ausgeschöpft haben, die für sie verfügbar waren, und immer noch keine Ergebnisse haben, kommen sie auf das zurück, was in unserer Gesellschaft normal geworden ist, sie schieben alles auf das Alter, das Gewicht oder das Erbgut. Genauso gut könnten sie ihr Befinden auf das Wetter schieben – und tatsächlich tun das Leute auch manchmal.

Ist es alles reines Glück? Kann man wirklich erfolgreich gesund werden? Gibt es wirklich einen richtigen Weg oder sollte man es dem Zufall überlassen?

Die Wahrheit ist, es gibt einen Weg, zu wissen, was zu tun ist. Die Absicht dieses Buches ist, diesem Spiel Gesundheitsroulette ein Ende zu setzen, indem wir Ihnen helfen, Gesundheit zu verstehen. Sie werden sehen, dass das Erreichen von guter Gesundheit kein Ratespiel sein muss. Sie können lernen, was man tun muss, um frei von Krankheiten zu sein. Mit etwas Hilfe werden Sie die einfachen Regeln lernen, die Sie Ursache sein lassen über ihren Körper. Sie werden herausfinden, welche Nahrungsmittel ihrem Körper tatsächlich Probleme verursachen. Ebenso werden Sie lernen, wie Sie die richtigen Vitamine und Mineralien für sich und Ihre Liebsten auswählen, so wie sie derzeit gebraucht werden. Sie werden wissen, wie sie ohne Raten das herausfinden können, was Sie für Ihre Gesundheit tun können.

Hoffentlich haben Sie Freude an diesem Buch. Es enthält die wichtigsten Informationen, die ich in meiner Praxis benutzt habe, um über 7.000 Patienten zu helfen. Wenn Sie das Video noch nicht gesehen haben, schlage ich Ihnen vor, dass Sie es sich ansehen. Wenn Sie das im Video gezeigte richtig verstanden haben, können Sie dem Buch sehr leicht folgen und jede Frage oder Verwirrung wird sich klären.

## KAPITEL ZWEI

### Einführung in die fünf Schlüssel zur Gesundheit

Wenn Ihr Körper nicht gesund ist, werden Sie Ihre Ziele im Leben nicht erreichen, egal welche Sie haben. Das Wissen über die **FÜNF SCHLÜSSEL** zur Gesundheit zeigt Ihnen den Weg heraus aus Schmerz, Körperproblemen und geheimnisvollen Krankheiten. Das ist ein unglaublicher Durchbruch, denn jeder mit einem gewissen Verstehen über die normalen Körperfunktionen und Abläufe kann mit diesem Hintergrundwissen verstehen, was notwendig ist, um gesund zu bleiben.

Nach jahrelangem Studium von über zwölf Heilmethoden und dem Arbeiten mit Tausenden von Patienten ist es mir gelungen, aus der unbegrenzten Zahl von Möglichkeiten die fünf Hauptpunkte herauszufinden, die jeder beachten muss, um gesund zu sein und zu bleiben. Sie beziehen sich auf die grundlegenden und häufigen Dinge, die mit dem Körper einer Person verkehrt sein können. Im Laufe der Jahre habe ich festgestellt, dass sich die Gesundheit verbessert, wenn auf diese **FÜNF SCHLÜSSEL** geachtet wird. Wenn man die **FÜNF SCHLÜSSEL** nicht korrekt anwendet, wird man nicht gesund, ganz egal was man sonst noch versucht. Diese **FÜNF SCHLÜSSEL** sind sehr einfach zu erklären und sehr einfach zu verstehen.

Das einzige Hindernis dabei ist, dass wir unser ganzes Leben lang tausend verschiedene Dinge über Nahrung und Ernährung gehört und gelesen haben. Deswegen haben wir oft schon eine feste Vorstellung über die **FÜNF SCHLÜSSEL**, bevor wir sie richtig verstanden haben. Das kann jemanden davon abhalten, sich vor dem Start das Wissen anzueignen. Natürlich wissen die meisten Leute schon etwas über diese **FÜNF SCHLÜSSEL**, trotzdem ist das meilenweit entfernt von dem, wie ich sie in diesem Buch niedergeschrieben habe.

Was ich Ihnen hier übermitteln möchte, ist etwas anderes als das, was Sie bisher gehört haben. Der Unterschied in meinem Ansatz liegt darin, dass ich davon überzeugt bin, dass die **FÜNF SCHLÜSSEL** die wichtigsten Faktoren sind, was die Gesundheit betrifft. „Spezialisten“ legen ihr Gewicht vor allem auf andere Bereiche der Gesundheit und kehren diese **FÜNF SCHLÜSSEL** unter den Teppich. Das ist ein schwerer Fehler, ich sage Ihnen ganz ehrlich, wenn Sie krank sind, dann haben Sie irgend etwas dieser fünf Grundlagen nicht im Griff. Es ist lebenswichtig, diese Grundlagen zu beherrschen. Es ist völlig egal, wer Sie sind, woher Sie kommen, wie viel Sie verdienen oder welche Hautfarbe Sie haben. Jeder menschliche Körper folgt den gleichen Gesetzen. Gleichgültig ob Junge oder Mädchen, dick oder dünn, egal welche Rasse, jeder muss diese fünf Punkte angewendet haben, um gesund zu sein. Jedes andere Programm wird Ihr Gesundheitsproblem nicht vollständig in Ordnung bringen, solange diese **FÜNF SCHLÜSSEL** nicht in Ihr Leben integriert sind. Ob wir das jetzt Grundlagen oder wie auch immer nennen, das sind einfach die Punkte, die jeder von uns anwenden muss. Wenn Sie also diesen Abschnitt lesen, entscheiden Sie, dass Sie einen völlig neuen Gesichtspunkt annehmen werden, wie der Körper funktioniert und wie man ihn in Ordnung bringt.

Gesundheit zu erreichen ist so einfach wie das Errichten einer Backsteinmauer

Nehmen wir an, wir wollen eine Mauer aus Backsteinen aufbauen. Ich bin kein Bauunternehmer und Sie brauchen auch keiner zu sein. Folgen Sie einfach der Argumentation. Dieses Beispiel wird Ihnen helfen, die folgende Information über die **FÜNF SCHLÜSSEL** zu verste-



*„Mein Arzt hatte Fibromyalgie mit starken Schmerzen bei mir diagnostiziert. Ich bekam eine Reihe von Medikamenten und Spritzen, aber ohne jeden Erfolg. Nun bin ich seit 3 Wochen auf diesem Programm und habe phänomenale Ergebnisse. Ich habe wieder soviel Energie, wie ich sie seit 14 Jahren nicht mehr hatte.“  
– K. S.*

hen.

Was braucht man, um eine Mauer aus Steinen zu bauen?

Man braucht Backsteine, Mörtel, Arbeiter für die Ausführung, Wasser, ein Fundament und einige Werkzeuge.

Was wird sonst noch gebraucht?

Man braucht einen Vorarbeiter und etwas, mit dem der Vorarbeiter mit seinen Arbeitern kommunizieren kann, beispielsweise ein mobiles Telefon, ein Fax oder ein Sprechfunkgerät.

Das wäre alles. Ein professioneller Maurer hat wahrscheinlich mehr Wissen darüber, aber für unsere Zwecke ist das alles, was man zum Errichten einer Mauer braucht.

Jetzt also zur Kardinalsfrage: Wenn Sie das alles zur Verfügung haben, wie wahrscheinlich ist es, dass Sie eine Mauer aufbauen können? In anderen Worten: Wenn man einen Bauleiter hat mit allen Plänen und Genehmigungen, Arbeiter, die die Arbeit verrichten können, wenn die Kommunikationsmittel zur Verfügung stehen und wenn die Arbeiter alle benötigten Materialien zur Verfügung haben, wie wahrscheinlich wäre es, dass die Mauer aufgebaut würde? 100 Prozent, richtig?

Das Beispiel soll Ihnen verdeutlichen, dass man etwas ohne Schwierigkeiten aufbauen kann, wenn man alle Baumaterialien zur Verfügung hat. Das ist ein wichtiger Punkt und im nächsten Kapitel werden Sie sehen, was das mit dem Körper zu tun hat.

## Der menschliche Körper

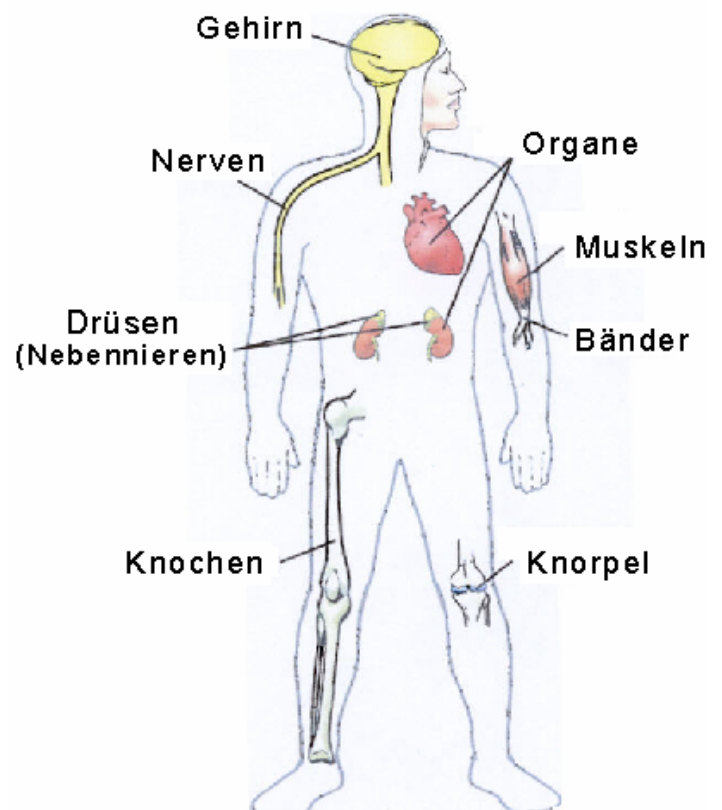
Der menschliche Körper lässt sich leicht mit einer Steinmauer vergleichen. Er besteht aus vielen verschiedenen Teilen, wie Sie in der Zeichnung unten sehen können. Er hat Organe, Muskeln, Drüsen, Nerven, Bänder, Knochen, Knorpel und vieles mehr. Jeder dieser Körperteile besteht aus spezifischen Bausteinen, so wie eine Mauer aus Backsteinen aufgebaut ist.

### Die Teile des Körpers

Ein Baustein für Knochen ist beispielsweise Kalzium. Auch Protein wird gebraucht. Für eine Mauer braucht man Steine und Mörtel. Um einen Knochen aufzubauen, werden Kalzium und Protein gebraucht. Sehen Sie die Ähnlichkeit, nur die Baumaterialien sind unterschiedlich. Was ist also jetzt der Unterschied in den beiden Beispielen? Die Antwort ist: Eigentlich keiner. Beides sind materielle Dinge, die aus Baustoffen aufgebaut sind. Der einzig wirkliche Unterschied ist, dass sie aus unterschiedlichen Materialien bestehen, sonst gibt es keinen.

Stellen Sie sich jetzt einmal die Frage: Was ist der Unterschied zwischen einem Knochen und einem Muskel? Eigentlich keiner, beides besteht aus Materie, es gibt nur unterschiedliche Bausteine. Verstehen Sie das?

Was ist der Unterschied zwischen einem Muskel und einer Mauer? Kein großer, sie beste-



hen einfach aus unterschiedlichen Baustoffen.

Ob Knochen, Muskel, Drüse oder Nerv, alles ist aus Materie aufgebaut genauso wie eine Mauer.

Wenn also alle Bausteine zur Verfügung stehen, um einen Knochen aufzubauen, dann sollte der Körper den Knochen auch aufbauen können ohne jedes Problem. Wenn Ihnen alle Bausteine zur Verfügung stehen für einen Muskel oder eine Drüse, dann kann der Körper diese Teile problemlos reparieren und in optimale Form bringen. Seit dreizehn Jahren habe ich das ständig in meiner Praxis nachgewiesen, dass diese Ergebnisse zuverlässig erreicht werden. Andererseits, wenn die Bausteine im Körper nicht ausreichend zur Verfügung stehen, dann ist der Körper nicht in der Lage, den entsprechenden Teil aufzubauen, zu vergrößern oder zu reparieren.

Wenn Leute also nicht gesund sind, dann ist der Grund dafür, dass ihnen „Bausteine oder Mörtel“ fehlen. Mit anderen Worten, sie haben nicht die notwendigen Bausteine zur Verfügung, um Knochen, Muskeln oder Drüsen aufzubauen. Das ist das ganze Problem. Stellen Sie sich vor, sie wollten eine Mauer ohne Steine aufbauen. Das ist lächerlich. Jeder weiß, dass man eine Mauer nicht ohne Steine bauen können. Ebenso offensichtlich ist es, dass ein Knochen nicht richtig aufgebaut werden kann, wenn ein Mangel an Kalzium oder Magnesium vorliegt. Ebenso wenig kann ein gesunder Muskel bei Proteinmangel nicht aufgebaut werden. Und wenn die Ausgangsmaterialien zum Aufbau der Hormone fehlt, dann sind Hormonstörungen vorprogrammiert.

Das heißt also, der Körper hat die Fähigkeit, alle seine Teile zu vergrößern, zu reparieren und wieder aufzubauen und damit normal zu funktionieren, wenn er die Bausteine hat, die er dazu braucht. Vielleicht denken Sie, wenn es wirklich so einfach wäre, warum versuchen Ärzte dann, einen Körper mit Medikamenten zu heilen? Wenn Medikamente nicht wirklich etwas sind, aus dem der Körper besteht, wie sollten Medikamente etwas in Ordnung bringen, was nicht richtig ist? Sie haben völlig recht, das können sie auch nicht.

Es gibt aber einen Weg, einen gesunden Körper zu haben. In dem Maße, wie Sie sich durch die **FÜNF SCHLÜSSEL** arbeiten, werden Sie viel besser verstehen, was wirklich passiert.

## Bausteine für den Körper

Das nächste, was wir wissen müssen ist: Was sind die Bausteine, aus denen die verschiedenen Körperteile bestehen (Knochen, Muskeln, Organe etc.). Sie brauchen keine zehn Jahre Universität oder einen Doktorgrad, um das zu verstehen.

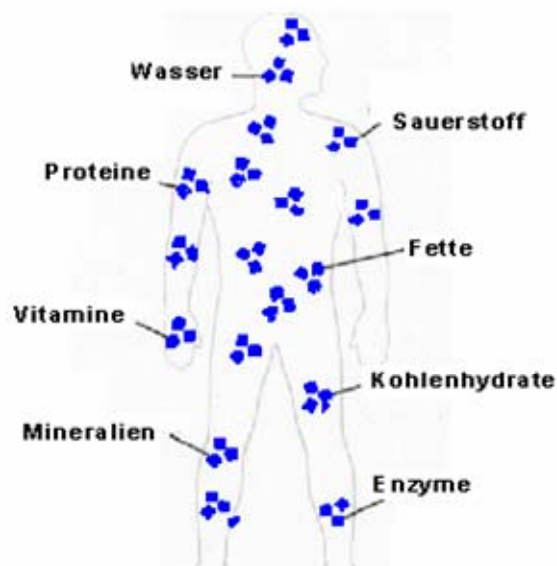
Vitamine, Mineralien, Proteine, Enzyme, Fette, Kohlenhydrate, Wasser und Sauerstoff sind die Grundbausteine, aus denen alle Körperteile (Knochen, Muskeln, Organe etc.) aufgebaut sind. Das sind die Nährstoffe, ich nenne das den Vorrat an Nährstoff-Bausteinen. Der Vorrat ist entweder gut gefüllt oder kaum vorhanden. Ein gut gefüllter Vorrat bedeutet Gesundheit, ist der Vorrat aufgebraucht, bedeutet das Krankheit.

Das folgende ist sehr wichtig, es zu verstehen. Wenn man alle Bausteine hat, die man für eine Mauer braucht, dann wird man die Mauer auf jeden Fall bekommen. Wenn man alle Nährstoff-Bausteine zum Aufbau eines Knochens hat, dann kann der Körper den Knochen aufbauen, wachsen lassen und ihm reparieren, so wie es gebraucht wird. Der Knochen ist ein materielles Ding, ebenso wie eine Mauer. Das ist der wichtigste Punkt in der Analogie.

## Körpervorrat an Nährstoffbausteinen

Es ist also ganz einfach, einen Knochen in Ordnung zu bringen. Sie finden einfach heraus, welche Nährstoff-Bausteine fehlen und führen diese zu. Wenn jemand Probleme mit einem Organ hat, zum Beispiel mit dem Herzen, dann ist die Lösung analog, dass man herausfindet, welche Nährstoffe fehlen und man diese dann zuführt. Ganz einfach. Das Organ sollte dann wieder gut arbeiten.

Die Leber ist ein gutes Beispiel dafür. Sie besteht aus Proteinen, Mineralien, Enzymen, Vitaminen und anderen Bausteinen. Sie hat die Aufgabe, Gifte herauszufiltern, die in den Körper gelangt sind, so dass der Körper sauber und rein bleibt. Um diese Aufgabe durchzuführen, braucht die Leber ganz spezifische Nährstoffe. Diese Nährstoffe sind kein Luxus, sie sind eine Notwendigkeit. Wenn diese Nährstoffe der Leber zur Verfügung stehen, kann sie ihre Arbeit erledigen. Wenn sie diese Nährstoff-Bausteine nicht zur Verfügung hat, sammeln sich die Gifte an und Sie haben schließlich eine Giftmülldeponie im Körper. Das führt wiederum zu großen Problemen in anderen Teilen des Körpers, weil diese Toxine schließlich im Fett, im Hirn und in den Nerven gespeichert werden.



Außerdem muss man wissen, dass niemand seinen Nährstoff-Vorrat über Nacht verliert. Folglich hat jeder mit einem schwerwiegenden Gesundheitsproblem ein Nährstoff-Defizit, das seit längerer Zeit besteht.

Wenn Sie die Gesundheit auf diese Weise betrachten, wird sie sehr einfach. Ohne Nährstoff-Bausteine können Sie ebenso wenig einen gesünderen Körper aufbauen wie sie eine Mauer ohne Steine bauen können.

Mit diesem Schlüssel habe ich vielen tausend Leuten geholfen. Das einzige, was Sie brauchen, ist die Liste der Nährstoff-Bausteine für spezifische Funktionen. Mit dem Soma-Testen können Sie dann herausfinden, welcher dieser Bausteine wirklich fehlt. Das lässt sich auf jeden Teil des Körpers anwenden.

## Nachschub und Verbrauch von Nährstoffen

Warum habe ich so viele Zeit damit verbracht, Ihnen die Idee der Bausteine näher zu bringen? Ich kann einfach nicht genügend betonen, wie wichtig dieses Konzept ist. Im Laufe meiner gesamten Entwicklung habe ich entdeckt, dass es eigentlich nur zwei Punkte gab, die ich beachten musste. Diese zwei Punkte sind so wichtig, dass meine Patienten die gewünschten Ergebnisse bekamen, wenn ich mich nur darauf konzentrierte. Es sind die folgenden Punkte:

1. Nachschub der Nahrungsbausteine
2. Verbrauch der Nahrungsbausteine

Nachschub bedeutet, dem Körper mehr Nährstoffe zuzuführen. Es bedeutet das zu ersetzen, was verbraucht wurde, um einen Knochen zu reparieren oder um einen Muskel zu anzu-spannen. Es bedeutet einfach, das aufzufüllen, was verbraucht wurde.

Verbrauch bedeutet, dass etwas aufgebraucht wurde. Es bedeutet, dass irgend ein im Körper gespeichertes Vitamin oder Mineral verbraucht wurde, um irgend etwas auszuführen oder um ein Teil des Körpers zu reparieren oder aufzubauen. Es bedeutet, dass es fehlt und wenn es nicht wieder ersetzt wird, dann hat der Körper einen Mangel an diesem Nährstoff.

Nachschub heißt, es wird das geliefert, was zum Bau der „Mauer“ gebraucht wird und Verbrauch heißt, die Bausteine werden aufgebraucht, um die „Mauer“ zu bauen. Es ist lebenswichtig, dass die Menge an Nachschub größer oder gleich der verbrauchten Menge ist. Wenn der Verbrauch größer ist, was der Fall ist bei chronischen Gesundheitsproblemen, dann gibt es einen Mangel an den notwendigen Nährstoff-Bausteinen. Wenn der Nachschub

größer ist, dann hat der Körper alle benötigten Nährstoff-Bausteine und funktioniert normal. Was uns also am meisten interessiert, ist alles, was am Nachschub oder am Verbrauch beteiligt ist. Ich habe entdeckt, dass Gesundheit auf dem Fuße folgt, wenn man den Nachschub irgendwie stark erhöhen kann. Wenn wir also die Hauptgründe dafür herausfinden könnten, warum der Verbrauch so groß ist und diese dann beseitigen, dann gibt es eine gute Chance auf Gesundheit.

## Vorrat an Nährstoff-Bausteinen im Körper

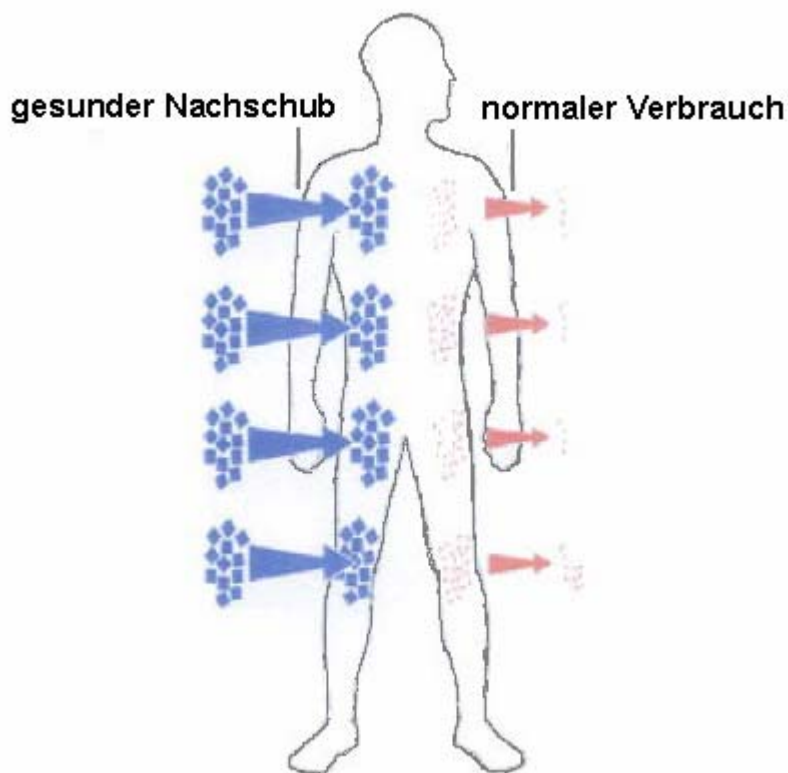
Ich habe herausgefunden, dass diese zwei Faktoren – Nachschub und Verbrauch – die wichtigsten Dinge sind, die angesprochen werden müssen, egal bei welcher Krankheit.

Ob jemand Asthma, Migräne, Unfruchtbarkeit, Arthritis, Verdauungsstörungen, Probleme mit Cholesterin, Schlaflosigkeit oder was auch immer hat, ich konzentriere mich darauf, den Nachschub zu erhöhen und den Verbrauch zu reduzieren. Ich habe niemals viel Zeit mit dem Versuch verbracht, jemandem von etwas zu heilen. Ich habe immer nur versucht, den Körper dadurch zu funktionieren zu bringen, dass der Nachschub an Nährstoffen erhöht und der Verbrauch verringert wurde. Das hat eine unglaubliche Wirkung auf die Gesundheit unabhängig von der jeweiligen Krankheit, weil durch erhöhten Nachschub von Nährstoffen die Bausteine vorhanden sind, die „Mauer“ kann gebaut werden. Das war so wichtig, dass ich fast meine gesamte Zeit damit verbrachte, dieses Thema zu erforschen und zu perfektionieren. Ich wollte dieses Ziel auf möglichst einfache und wirksame Weise erreichen und das brachte mich zu den „**FÜNF SCHLÜSSELN** zur Gesundheit“.

Durch diese **FÜNF SCHLÜSSEL** zur Gesundheit erhöhen Sie Ihre Möglichkeit, Nährstoff-Vorräte anzulegen und Sie reduzieren den Verbrauch an Nährstoffen. Wenn man diese **FÜNF SCHLÜSSEL** richtig anwendet, wird die Gesundheit optimiert und man kann sich an der bestmöglichen Gesundheit erfreuen.

Diese **FÜNF SCHLÜSSEL** sind die wichtigsten Faktoren, um die Nährstoffe zuzuführen, die der Körper für Aufbau, Reparatur und Wachstum der verschiedenen Teile braucht. Für die Gesundheit ist es das wichtigste, für genügend Bausteine (Proteine, Mineralien, Kohlenhydrate, essentielle Fettsäuren, Enzyme, Vitamine, Sauerstoff und Wasser) im richtigen Verhältnis untereinander zu sorgen, denn sie sind lebenswichtig für eine normale Funktion.

Ich habe festgestellt, dass die meisten Leute mehr Vitamine, Mineralien und Enzyme verbrauchen oder verlieren als sie ersetzen. Deswegen haben ihre Körper im Laufe der Zeit einen extremen Mangel an den benötigten Nährstoff-Bausteinen.



Jeder macht die Erfahrung, dass bestimmte Teile seines Körpers entweder allmählich oder plötzlich Probleme bekommt, wenn ihm bestimmte Vitamine, Mineralien, Enzyme, Proteine etc. fehlen.

Immer, wenn ich einen Patienten mit spezifischen Gesundheitssymptomen behandelte, habe ich bei ihm einen Mangel an einem oder an mehreren für diesen Bereich nötigen Nährstoff-Bausteinen gefunden. Es gab bei jedem Fall ein bestimmtes Muster an Mängeln. Es gab keine Ausnahmen. Egal, was für Symptome jemand hatte, es gab im Körper einen Mangel an etwas. Mein Ziel war also einfach nur noch, den Mangel herauszufinden, den besten Weg festzulegen, um diesen Mangel auszugleichen und dem Körper dann die Möglichkeit zu geben, sich zu regenerieren.

Das grundlegende Problem ist, dass kranke Leute ihre Nährstoffe schneller verlieren als sie sie wieder zuführen. Dann arbeitet der Körper nicht mehr mit voller Kapazität und er bekommt Gesundheitsprobleme.

Bei chronischen Gesundheitsproblemen muss man diesen Punkt als erstes überprüfen und handhaben, denn die Erhöhung des Nachschubs und die Reduzierung des Verbrauchs an Nährstoffen sind die wichtigsten Faktoren, um die Gesundheit zu verbessern. Wenn man das versteht, dann ist klar, dass die folgenden Schritte die wichtigsten sind:

1. Herausfinden, wie man richtig die Nährstoff-Zufuhr erhöht.
2. Die schädlichsten und unnötigsten Wege zu entdecken und zu beseitigen, mit denen der Körper übermäßig seine Nährstoffe verschwendet.

Mit diesen einfachen Schritten konnte ich meinen Patienten den Weg zur Gesundheit zeigen.

Aber wie erhöhen wir die Zufuhr, um die Versorgung des Körpers mit Vitaminen, Mineralien, etc, wieder herzustellen? Wie beseitigen wir die Ursache, die den Körper veranlasst, seine Nährstoffe übermäßig zu verschwenden? Diese Antworten auf diese Fragen werden in den folgenden Kapiteln gegeben, die sich mit den **FÜNF SCHLÜSSELN** zur Gesundheit befassen.



## KAPITEL DREI

### Der erste Schlüssel – Nahrung

Ich möchte, dass Sie mir die folgende Frage beantworten: Was glauben Sie, ist der größte Einfluss auf Ihren Körper? Ist es der Stress aus Ihrer Umgebung? Ist es tatsächlich Ihre genetische Veranlagung? Oder ist es das Wetter? Schauen Sie doch noch einmal genau. Überlegen Sie, wie viel Nahrung Sie jeden Tag zu sich nehmen. Wenn sich nun herausstellt, dass ein Teil Ihrer Nahrung für Sie schädlich ist? Es wäre verheerend, wenn der Körper ständig mit etwas bombardiert wird, was für ihn aus welchem Grund auch immer wie ein Gift wirkt. Wenn das nun im Körper eine Kettenreaktion in Gang setzt, die mit einer solchen Verarmung an Nährstoffen endet, dass normale Körperfunktionen ausfallen, Lungen-, Gelenk-, Magen-, Rücken-, Schlaf-, Energie- oder sonstige Probleme entstehen. Ich möchte erreichen, dass Sie das für möglich halten, denn das ist genau das, was geschieht!

Bei meiner Arbeit mit Tausenden von Patienten habe ich gelernt, dass ich im besten Fall armselige Ergebnisse erreiche, wenn ich der Ernährung nicht die höchste Priorität gebe. Es gefiel mir zunächst überhaupt nicht, dass es so war. Tatsächlich habe ich jeden mir zur Verfügung stehenden anderen Weg erschöpfend ausprobiert, um herauszufinden, mit welcher anderen Methode ich meinen Patienten helfen kann. Aber ganz egal, welche anderen Ansätze ich versuchte, eine Tatsache ließ sich nicht umgehen: Wenn jemand sich falsch ernährte, dann war der Körper krank. Es spielte keine Rolle, ob die Person wusste, dass die Nahrung für sie schlecht war. Die falsche Nahrung hatte dennoch eine verschlechternde Wirkung auf den Körper. Der Schlüssel war, mit Sicherheit herauszufinden, ob irgendein Nahrungsmittel ein Problem verursachte, und wenn es so war, dann etwas dagegen zu unternehmen.

Viele Fachleute im Gesundheitsbereich legen großes Gewicht auf den Bereich der Ernährung. Was meine Herangehensweise so besonders macht, ist die Methode des Soma-Testens, wie sie im Kapitel 8 ausführlich beschrieben wird. Das ist die genaueste und zugleich zuverlässigste Methode, um herauszufinden, was die richtige Ernährung für sie ist. Es besteht nicht daraus, Blut, Haut, Haare oder den Urin zu testen. Nach meinen Beobachtungen bekommen Patienten mit diesen Test-Prozeduren, die der Standard für Nahrungsmitteltests sind, einfach keine passenden Ergebnisse. Das heißt, die tatsächlichen Nahrungsmittelunverträglichkeiten werden selten herausgefunden, so dass die Leute schließlich glauben, dass diese Unverträglichkeiten nicht der tatsächliche Grund ihrer körperlichen Probleme sind. Diese Annahme führt sie in eine gefährliche Situation, denn die exakte Ursache ihrer Probleme wird jetzt unter den Teppich gekehrt. Deswegen bleiben sie nun krank und sind verwirrt darüber, was sie als nächstes tun sollen.

Soma-Testen ist wichtig, denn der Bedarf und die vorliegenden Unverträglichkeit des Körpers können sich innerhalb eines Monats oder einer Woche ändern, manchmal sogar über Nacht. Sie können sich denken, dass es lebenswichtig ist, zu jeder Zeit genau darüber Bescheid zu wissen, was die Bedürfnisse und Unverträglichkeiten des Körpers sind, denn die Lösung der letzten Woche könnte das Problem dieser Woche sein. Soma-Testen gibt Ihnen die Möglichkeit dazu, innerhalb von ein bis zwei Minuten herauszufinden, was und wann Sie etwas brauchen. Mit dieser Fähigkeit können Sie nun zum ersten Mal mit überraschender Genauigkeit herausfinden, welche Nahrung Probleme verursacht, welches Vitamin Ihnen fehlt, welche Mineralien und Enzyme Sie nehmen sollten, usw. Es ist wirklich eindrucksvoll.

Die vier vorigen Abschnitte habe ich in der Hoffnung geschrieben, dass ich Sie davon über-



*„Ich hatte starke Blähungen und meine Gallenblase war entzündet. Seit ich die für mich unverträglichen Nahrungsmittel meide, fühlt sich mein Magen und meine Galle viel besser an und ich habe 10 kg abgenommen.“  
– B. Y.*

# STOPP DEM GESUNDHEITSROULETTE

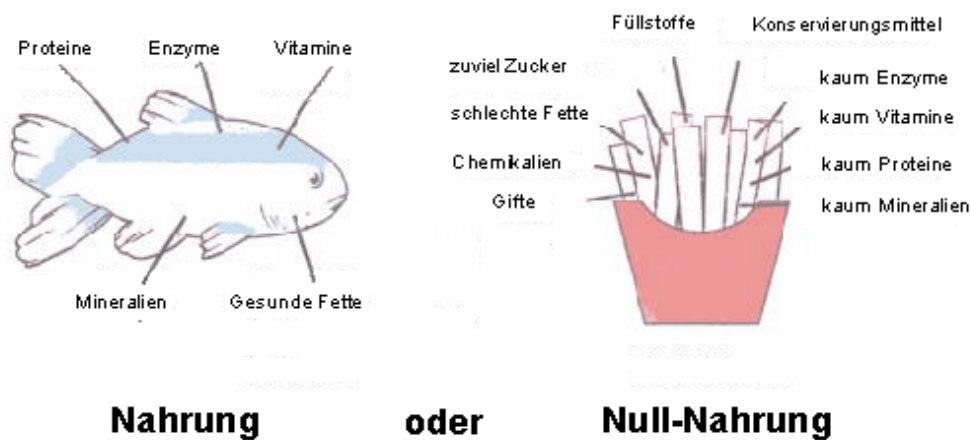
zeugen kann, sich das Gebiet der Ernährung noch einmal ganz neu anzuschauen. Folgendes habe ich über Nahrung gelernt:

Zuerst teile ich Nahrung in zwei Kategorien auf:

## Es muss von vorne herein überhaupt Nahrung sein.

Das mag eigenartig klingen, aber man kann nur etwas als Nahrung betrachten, das die Nahrungs-Bausteine enthält, über die wir schon geredet haben. Sie muss Vitamine, Mineralien, Enzyme, etc. enthalten.

Viele Leute glauben, dass alles mit einem Etikett oder alles, was zum Abendbrot serviert wird, auch die notwendigen Nährstoffe enthält. Das ist das, was Ärzte den Leuten seit Jahren erzählen. Das ist absolut falsch. Vieles dieser „Nahrung“ (ich nenne es Nicht-Nahrung) enthält nicht die notwendigen Nährstoffe.



Außerdem müssen diese Nährstoff-Bausteine verdaut, vom Körper aufgenommen und verwendet werden, bevor der Körper tatsächlich einen Nutzen davon hat.

Vieles, was als „Nahrung“ verkauft wird, erfüllt nicht diese Definition und ist deswegen keine wirkliche Nahrung. „Fast Food“ ist ein Beispiel für eine solche „Nicht-Nahrung“. Für Schnellimbissrestaurants sollte es ein Gesetz geben, das diese verpflichtet, ihre Produkte als „Nicht-Nahrung“ zu kennzeichnen. Die Bevölkerung wird zu der Überzeugung gebracht, dass alles, was sie in den Mund stecken und was gut schmeckt auch Nahrung ist, und das damit ihre tägliche Versorgung mit Vitaminen gewährleistet ist. Diese Falschinformation verursacht unzählige Gesundheitsprobleme. An solchen Orten wird nicht wirkliche Nahrung verkauft. Sie servieren etwas, was wie Nahrung aussieht. Es stammt aus einer Fabrikpackung. Es wird ein Tier oder Getreide verwendet und in mehreren Schritten verarbeitet. Es werden Chemikalien verwendet und es wird hoch erhitzt, um alles sicherheitshalber noch einmal abzutöten. Dann wird alles zermahlen und es werden weitere Stoffe hinzugefügt, die mit Nahrung nichts zu tun haben. Schließlich wird die Masse in Form gepresst, verpackt und für 1,50 € als Nahrung vermarktet.

Warum haben die Leute so viele Gesundheitsprobleme? Weil sie so etwas kaufen und essen. Es gibt eine Firma, die wunderbar schmeckende Pommes frites verkauft (Ich esse sie ab und zu selber). Sie nehmen die Kartoffeln, zerhacken sie, konservieren sie mit Chemikalien und stecken diese „Nahrung“ in eine künstliche Haut. Bevor die Haut aufgetragen wird, geben sie Salz und Zucker zu. Deswegen schmecken die Pommes frites so gut. Aber glauben Sie wirklich, dass diese Pommes frites Ihren täglichen Bedarf an Vitaminen und Mineralien stillen? In der Werbung wird dann manchmal noch behauptet, dass diese Nahrung gesund ist und mit Vitaminen angereichert ist. Was für ein Betrug!

Die wichtigste Information über Nahrung ist folgendes: Wirkliche Nahrung liefert Nährstoffe,

und wenn Sie solche Art Nahrung in ausgeglichenem Verhältnis zu sich nehmen, dann wird der Körper mit allem versorgt, was er braucht. Wenn die „Nahrung“ nicht die nötigen Vitamine und Mineralien enthält, wie sollen Sie den nötigen Nachschub an Nährstoffen bekommen?

Milch ist ein weiteres gutes Beispiel für „verarbeitete Nahrung“. Sie ist noch Nahrungsmittel, wenn sie die Kuh verlässt. Aber niemand erzählt Ihnen, dass sie so stark erhitzt wird, dass das enthaltene Eiweiß für den Körper unbrauchbar wird. Niemand erzählt Ihnen, dass sie nach der Pasteurisierung und Homogenisierung praktisch zur „Nicht-Nahrung“ geworden ist. Obwohl die Rohmilch durchaus noch als Nahrung anzusehen ist, ist sie nach der „normalen“ Verarbeitung nicht mehr so einzuordnen. Nach meinen Ergebnissen ist sie für die Gesundheit der meisten Leute eher schädlich.

## **Nahrung ist nur dann gesund, wenn sie für die jeweilige Person verträglich ist**

Die meisten Leute haben keine Ahnung, welche Rolle Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten bei Problemen mit der Gesundheit spielen. Tatsächlich sind sie wahrscheinlich der wichtigste Faktor für eine erfolgreiche Behandlung. Möglicherweise sind diese Unverträglichkeiten die einzige Ursache für Probleme mit dem Körper, für Schmerzen und für chronische Krankheiten.

Nahrung ist nur dann gesund, wenn derjenige, der sie zu sich nimmt, sie auch verträgt. Wenn Sie ein Nahrungsmittel nicht vertragen, wenn Sie eine negative Reaktion darauf haben oder wenn Sie allergisch darauf sind, dann verarmt Ihr Körper als direkte Folge davon stark an wichtigen Nährstoffen. Weizen beispielsweise ist mit Sicherheit ein Nahrungsmittel. Er enthält viele Nährstoffe, wenn das volle Korn verwendet wird. Damit erfüllt er sicherlich die erste Definition eines Nahrungsmittels, wie ich sie verwendet habe. Er sollte nach dem Verzehr den Körper mit einer Menge Nährstoffen anreichern. Für einige Leute ist Weizen jedoch überhaupt nicht gut. Er ist oft ein unverträgliches Nahrungsmittel und einige Leute haben deswegen große Probleme damit. Entweder können sie ihn nicht verdauen oder er verursacht einige Kettenreaktionen, so dass der Körper schließlich in einem schlechteren Zustand ist als zuvor. Deswegen verursacht Weizen tatsächlich für Leute, die ihn nicht vertragen, ein Problem. Obwohl Weizen einige Nährstoffe enthält, ist sein Verzehr einfach unverträglich, solange der Test darauf positiv ist. Unverträgliche Nahrung verursacht eine negative Reaktion, der Nährstoffvorrat wird abgebaut, und die Nährstoffaufnahme wird reduziert. Das ist das Gegenteil von dem, was wir erreichen wollen. Das heißt also: Auf dem Papier sieht es so aus, als wäre Weizen für alle nahrhaft und gut. Es ist aber eindeutig nicht so, denn wenn Weizen für Sie unverträglich ist, dann ist Weizen das Schlimmste, was Sie essen können. Wenn also jemand sagt, Weizen ist gesund, dann hat er im Prinzip recht. Das heißt aber noch lange nicht, dass er für Sie gut ist. Er kann für Sie gut sein oder auch nicht. Ohne einen Test können Sie es nicht wissen.

Ein anderes gutes Beispiel ist Milch. In der Werbung können Sie wunderbare Dinge über Milch hören. Auf Werbeplakaten sieht man Leute mit weißem Schnurrbart auf der Oberlippe. Prominente preisen Milch als das Richtige für ihre Kinder. Aber woher wissen sie, ob für ihr Kind Milch verträglich ist oder nicht? Sie wissen es nicht. Man bringt Leute dazu, blind zu glauben, dass Milch gut ist für den Körper, gut für die Knochen wegen des hohen Kalziumgehaltes. Das bedeutet aber nicht, dass sie für Ihr Kind gut ist. Wenn jemand Milch nicht verträgt, ist sie dann gesund für ihn? Nein! Es gibt für die Gesundheit nichts Zerstörerischeres und Schlimmeres als eine unerkannte Nahrungsmittelunverträglichkeit.

Nach meinen jahrelangen Forschungsarbeiten bin ich der Meinung, dass Unverträglichkeiten die Hauptursache sind für chronische Krankheiten. Sie sind deswegen so ein Problem, weil sie den Verbrauch an Nährstoffen mehr erhöhen als jede andere Ursache, die ich bei Patienten finden konnte. Diese Nahrungsmittelunverträglichkeiten rauben dem Körper seine Nährstoff-Bausteine und das ist, wie ich vorher ausgeführt habe, das Schlimmste, was pas-

sieren kann.

Das größte Problem bei Unverträglichkeiten ist, dass man nicht weiß, dass man sie hat. Es ist völlig unklar, warum man Gesundheitsprobleme hat und so sucht und sucht man nach Antworten – ohne jedes Ergebnis. Tatsächlich bewirken diese Unverträglichkeiten einen Nährstoffmangel und belasten und unterminieren die Gesundheit, ob man nun davon weiß oder nicht. In den zehn Jahren meiner Praxis hatten fast 100 % meiner Patienten eine Nahrungsmittelunverträglichkeit, von der sie nichts wussten. Dabei spreche ich von Hauptnahrungsmitteln, nicht irgendetwas unbekanntes wie Rosenkohl. Meistens handelt es sich um ein sehr verbreitetes Nahrungsmittel wie Weizen, Milch, Mais oder Hefe – etwas, das sie jeden Tag aßen. So haben sie unwissentlich ihrem Körper täglich die Nährstoffe entzogen, ohne auch nur eine Ahnung zu haben, dass dieses Nahrungsmittel ihnen Schaden zufügen könnte.

Dazu kommt, dass Unverträglichkeiten die Aufnahme von Nährstoffen beeinträchtigen, weil der Körper die Nahrung nicht richtig verarbeiten kann. Ein nicht verträgliches Nahrungsmittel schädigt also doppelt – mit einer eingeschränkten Nährstoffaufnahme und mit einem gewaltigen Verbrauch von Nährstoffen. Wie Sie inzwischen wissen, sind diese beiden Faktoren die wichtigsten für eine gute Gesundheit. Deswegen ist es offensichtlich, wie überwältigend eine Nahrungsmittelunverträglichkeit für den Organismus ist. Deswegen muss dieses Problem als erstes und am dringendsten korrigiert werden, denn – ob es bekannt ist oder nicht – es wird den Körper schneller krank machen als jeder andere Faktor.

Hier ist der Punkt, der wichtiger ist als jeder andere: Wenn jemand regelmäßig etwas isst, das für ihn unverträglich ist, dann gibt es kein Programm – auch nicht die anderen vier Schlüssel von diesem Programm – dass das Gesundheitsproblem lösen kann. Wenn man nicht die Nahrungsmittelunverträglichkeit angeht und die entsprechenden Nahrungsmittel vom Speisezettel verbannt, dann wird man mit keinem Programm langfristige Ergebnisse erzielen. Es ist eine reine Verschwendung von Zeit und Geld, eine andere Lösung für die Gesundheit zu suchen.

Ich habe bei meinen Patienten und mir sehr viel ausprobiert, um darum herum zu kommen. Ehrlich gesagt war ich überhaupt nicht glücklich darüber, dass sich Nicht-Nahrung und unverträgliche Nahrung als so wichtig herausstellten. Viele Jahre lang habe ich versucht, diese Tatsache zu widerlegen. Ich habe versucht, einen Wege zu finden, Unverträglichkeiten zu eliminieren, um wieder essen zu können, was ich möchte. Ich bin ja in der gleichen Zwickmühle. Ich muss mich den gleichen Regeln unterwerfen wie meine Patienten, um gesund zu sein. Ich habe es mit Magnetfeldern versucht, mit Spritzen zur Desensibilisieren, mit Reflex-Desensibilisierung, Kreuz-Krabbel-Techniken, Cranio-Sakral-Therapie, Akupunktur, Homöopathie, Kräutern, Aktivierungstechniken und vielem mehr<sup>1</sup>. Nichts davon hat zufriedenstellende Ergebnisse gebracht. Ich habe versucht, die Unverträglichkeit mit riesigen Vitamingaben auszugleichen, auch das hat nicht funktioniert. Ich habe andere gebräuchliche Techniken studiert, um dieses Problem irgendwie zu umgehen. Ich habe zeitweise Verbesserungen erreicht, aber die Unverträglichkeiten wurden nicht völlig gehandhabt und korrigiert, so dass die Gesundheitsprobleme zurückkamen und der Zustand ging jedes Mal wieder nach unten.

Viele meiner Patienten kamen zu mir, die verschiedene Behandlungen von anderen Ärzten hinter sich hatten mit dem Versprechen, dass die Unverträglichkeiten nun endgültig gehandhabt sind. Trotzdem hatten alle Symptome einer Nahrungsmittelunverträglichkeit, als sie bei

---

<sup>1</sup> Jede dieser Techniken hatte kurzfristig ihre Erfolge, wenn der Patient jedoch wieder anfing, beträchtliche Mengen seiner unverträglichen Nahrung zu sich zu nehmen, kamen die anscheinend überwundenen Probleme in vollem Maße wieder zurück. Es gibt für diese Unverträglichkeiten exakt zugrunde liegende Ursachen, welche durch diese Techniken nicht verändert werden. Wenn Sie die **FÜNF SCHLÜSSEL** begriffen haben, ist der Zusammenhang besser zu verstehen.

mir in der Praxis erschienen. Diese Patienten waren sehr schwierig zu behandeln, denn sie waren davon überzeugt, dass sie alle ihre Nahrungsprobleme gelöst hatten – schon das Erwähnen, dass Nahrungsmittelunverträglichkeiten eine Rolle spielen könnten, machte sie ärgerlich. Ihr Arzt hatte ihnen erzählt, dass ihre Unverträglichkeiten beseitigt sind und sie haben es geglaubt. Es war nun viel schwieriger, ihnen zu helfen, denn sie waren nicht mehr bereit, anzunehmen, dass ihr Problem immer noch mit der Nahrung zu tun haben könnte. Sie wollten eine andere Lösung – eine, die nichts mit Ernährung zu tun hat.

Stellen Sie sich vor, man versucht, einen Motor zu reparieren, bei dem der Autobesitzer Zucker in den Tank füllt. Wahrscheinlich gibt es viele wissenschaftliche Methoden, das Problem zu lösen, aber eines ist sicher – der Motor ist nicht zu retten, wenn der Besitzer weiterhin Zucker in den Tank füllt. Sie können das direkt vergleichen mit jemandem, der ein nicht verträgliches Nahrungsmittel in seinen Körper tut. Man muss mit großen Problemen rechnen!

Wenn Sie also erst einmal Nahrung und Nicht-Nahrung auseinander halten können und wissen, welche Nahrungsmittel Sie nicht vertragen, dann sind ein gutes Stück weiter auf Ihrem Weg zur Gesundheit.