

Leseprobe aus Teil 1: Der Weg zurück zur Gesundheit

**Wir dürfen auf jede erdenkliche Art krank werden –
aber wir dürfen nicht auf jede erdenkliche Art wieder gesund werden!**

Sind wir uns dieser Tatsache bewusst? Kein Gesetz bedroht uns, wenn wir Missbrauch treiben mit Alkohol, Nikotin, Medikamenten, wenn wir unsere Gesundheit schädigen durch falsches Denken und Handeln, wenn wir nicht bereit sind, Verantwortung für unseren Körper zu übernehmen. Wir dürfen, wie eingangs erwähnt, legal auf jede erdenkliche Art krank werden.

Wieder gesund werden dürfen wir aber laut den meisten Gesundheitsgesetzen, sofern sie eng interpretiert werden, nur auf einem behördlich vorgeschriebenen Weg. Da nur Methoden der Schulmedizin anerkannt werden, bedeutet dies, dass wir gemäss Gesetz kein Recht auf freie Wahl der Heilmethode haben. Drei Gruppen werden von dieser Missachtung der persönlichen Freiheit besonders hart getroffen:

- Das Heer der Patienten, denen die Schulmedizin nicht oder nur ungenügend helfen kann. Oftmals handelt es sich darum, dass die tieferen Ursachen von Gesundheitsproblemen trotz aufwändigen, teuren Untersuchungen nicht erkannt werden, weil sie im geistig-seelischen Bereich liegen.
- Die als „Chronischkranke“ bezeichneten, welche unter den Nebenwirkungen von jahrelangen Therapien leiden und nun einen anderen Weg suchen.
- Die wachsende Gruppe von Personen, welche die Verantwortung für ihre Gesundheit selber wahrnehmen möchten und einen menschlicheren, natürlicheren Weg zur Gesundheit vorziehen.

Uns allen ist bekannt, dass neben dem behördlich verordneten Weg Alternativen bestehen. Zu allen Zeiten gab es Menschen, die das Wissen über die Kräfte der Natur anwandten, Menschen, welche ihre eigenen Lebenserfahrungen weitergaben, Menschen, denen man heilende Kräfte nachsagte. Während sie im Mittelalter von Kirche und Staat verfolgt und verbrannt wurden, werden sie auch heute noch oftmals als Kurpfuscher oder Scharlatane bezeichnet, weil sie mit Methoden und Mitteln arbeiten, die dem naturwissenschaftlichen Verständnis unbegreiflich sind.

(.....)

Dieses Buch wird Ihr Leben verändern. Nach geltendem Recht müsste ich eigentlich sagen *kann* Ihr Leben verändern. Aber glauben Sie mir, es *wird*. Ich werde Ihnen aufzeichnen, wie Sie es verhindern, an Krebs zu erkranken. Und wenn Sie bereits darunter leiden, kann ich Ihnen zeigen, was Sie selbst tun können, um sich selbst zu heilen.

Ihr größtes Problem wird sein, dass Sie einiges in Ihrem Leben ändern müssen. Nichts geschieht einfach nur so, alles hat eine Ursache. Wenn Sie die Ursache finden und ändern, werden Sie dieses Problem meistern. Eines muss Ihnen jedoch ganz klar sein:

Ändern Sie nichts, ändert *sich* nichts

Ich bin 66 Jahre alt, habe keine einzige Operationsnarbe, keine Pickel, keine Warzen, keine sonstigen Hautunreinheiten und nur ganz, ganz wenig Übergewicht. Außer einer Brücke infolge eines ausgebissenen Zahns habe ich noch alle meine eigenen Zähne, ebenso wie alle meine Haare. Nach wie vor gehe ich mit flacher Fußsohle in die Hocke. Und zwar locker zehn mal. Ich kenne eine ganze Reihe junger Leute, die das nicht können. Mein letzter Arztbesuch liegt mittlerweile 16 Jahre zurück und das wegen einer Diagnose. Die Heilung habe ich dann selbst in die Hand genommen. Es ist nicht meine Absicht, mit diesen Leistungen zu prahlen, ich will damit nur zeigen, dass ich offenbar irgend etwas richtig gemacht habe. Und daran will ich Sie teilhaben lassen. Darum nehme ich mir das Recht heraus, Ihnen Ratschläge erteilen zu wollen.

(.....)

Für den Organismus ist der korrekte Säurewert existentiell wichtig, weil Enzyme ihre Arbeit nur im dafür bestimmten Milieu verrichten können. Wenn sie dies über längere Zeit nicht tun können, entstehen organische Störungen, die wiederum zu verschiedenen Krankheiten führen. Am wichtigsten ist der pH-Wert des Blutes. Er muss zwischen 7,37 und 7,43; durchschnittlich also bei 7,4 liegen. Werte unter 7,37 bezeichnet man als Azidose, Werte über 7,43 als Alkalose. Beide Zustände sind lebensbedrohend und werden vom Organismus sofort ausgeglichen. Der Organismus puffert also zuallererst das Blut ab. Wenn das Blut sauer wird, ist das Leben vorbei.

(.....)

Meines Erachtens sind rheumatische Erkrankungen an Knochen und Gelenken weit mehr auf diese, die Knochensubstanz abbauenden Säuren zurückzuführen, als auf die allgemein so gefürchteten Harnsäure-Ablagerungen. Harnsäuresalze können sich kristallisieren und bei überlastetem Stoffwechsel in die Gewebe einlagern, wodurch sie unter Umständen Schmerzen verursachen, aber sie rauben dem Körper keine Substanz. Bei günstiger Stoffwechsel- und Ausscheidungsfunktion lösen sie sich auf und werden ausgeschwemmt, so dass sie bei einer vernünftigen Lebensweise keine Gefahr für unsere Gesundheit darstellen.

(.....)

Die allgemeine Ansicht, eine alles umfassende Krankenversicherung sei unabdingbar zeigt, dass wir gar nicht mehr daran glauben, gesund werden oder gesund bleiben zu können. Natürlich, die Pharma- und Ärzte-Lobby hat es geschafft, die Krankenversicherung obligatorisch zu machen. Dadurch geben wir aber unsere Verantwortung für unsere Gesundheit bedenkenlos ab. Hat man ein gesundheitliches Problem, geht man zum Arzt nach dem Motto: „Herr Doktor, schauen Sie was ich habe und dann tun Sie was (... aber ich will nichts damit zu tun haben).“ Oder gar Patienten, die mir gegenüber erwähnt haben: „Ich bezahle schließlich meine Krankenkasse-Prämie, also will ich auch etwas haben dafür.“ Auf diese Art ist natürlich Gesundheit nicht machbar, man müsste schon mehr dafür tun.

(.....)

Der Körper erkrankt nur, wenn immer wieder massive Fehler vorkommen. Sei es die Ernährung, negativer Stress, Schmutz, Dreck, Lärm, Ärger etc., alles Sachen, die wir nicht immer fernhalten können. Aber sie füllen nach und nach das Fass, bis es überläuft. Unterbleiben diese Verstöße gegen die Gesundheit oder tun wir was dagegen, dann bemüht sich der natürliche Heiltrieb, kleine Schäden nach Möglichkeit auszugleichen.

(.....)

Das allerdoofste jedoch, was ich je in der Fernseh-Werbung gesehen habe, ist das von der „Medizin Deines Lebens“! *Professor Linus Pauling* hat ein auf optimaler Ernährung aufbauendes Verfahren zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten entwickelt, die so genannte orthomolekulare Medizin. Dafür hat er zwei Nobelpreise erhalten. Anlässlich einer seiner Vorträge hat eine Besucherin eben dieses Aspirin in höchsten Tönen gelobt. Darauf erwiderte *Prof. Pauling*:

„Glauben Sie wirklich, dass Sie an Arthritis leiden, weil Ihrem System Aspirin fehlt?“

Professor Dr. med. J. Yudkin, London schreibt in seinem Buch «Der Zucker Report» (leider vergriffen): „Hätte irgendeine andere Substanz auch nur annähernd jene schädliche Wirkung wie Zucker, dann wäre sie schon längst mit einem Bann belegt (verboten) worden.“ Die Rede ist hier natürlich von weißem, industriell hergestelltem Zucker.

(.....)

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, Lebensmittel (Mittel zum Leben) zu essen und verzichten Sie auf Esswaren (Ware zum essen).

(.....)

Milch ist gesund und gut für die Knochen

Stimmt, aber nur für Säuglinge und Kälber. Oder haben Sie einmal ein ausgewachsenes Säugetier Muttermilch trinken sehen? Oder würden Sie selbst noch Muttermilch trinken wollen? Ob Sie's glauben oder nicht: Kuhmilch ist Muttermilch!

Aber eben, nur für Kälber und Säuglinge. Zudem ist Milch von der Zusammensetzung her ein Nahrungsmittel und kein Getränk. Vielleicht ist Ihnen am eigenen Kind aufgefallen, dass der Säugling die Milch „isst“ und nicht hinunter stürzt. Durch das Saugen an der Brust oder an der Schoppenflasche wird der Milch viel Speichel zugefügt. Dadurch wird die Milch bereits im Mund für die Verdauung vorbereitet. Wird die Milch getrunken, fehlt diese „Vorverdauung“ und der Magen wird überfordert, gibt sie also so schnell wie möglich an den Dünndarm weiter. Blähungen und Bauchweh sind die Folge.

(.....)

Die Cholesterinlüge

Zehntausende von Freiwilligen haben in verschiedenen Ländern der westlichen Welt an einem jahrelangen, von Steuerzahlern finanzierten Versuch teilgenommen. Das Ergebnis ist für die Anhänger der „Lipid-Theorie“ enttäuschend und ernüchternd. Bewiesen ist gar nichts. Wo doch die „wissenschaftlich anerkannte Medizin“ immer nach „wissenschaftlichen Beweisen“ schreit, hier gibt es keine. Aber weil so viel Geld damit zu verdienen ist, schreit hier kein Hahn danach.

(.....)

Auch in Bayern hat eine solche Studie mit 100 000 Menschen statt gefunden. Dabei hat man einen Durchschnittswert von 260 mg pro Deziliter Blut gefunden. Ein Konsortium von 13 Medizinprofessoren (die „Nationale Cholesterin-Initiative“) schlug jedoch, warum wohl, einen Grenzwert von 200 mg/dl vor und ist tatsächlich damit durch gekommen. Nun, man muss nicht fragen, in wessen Interesse diese Ärzte gehandelt haben. Wie schön, auf diese einfache Art hat man mit einem Schlag Millionen von Patienten erhalten! Bereits die Hälfte der 20-jährigen und 90% der 60-jährigen wären somit behandlungsbedürftig. Welch ein reicher Geldsegen!!

(.....)

Zwangsjodierung des Trinkwassers

Obwohl in der Jodwerbung, um keinen Widerstand bei der Bevölkerung zu wecken, zu Beginn stets das Freiwilligkeitsprinzip beschworen wurde, unternahm man in der Praxis bald Schritte, um dies zu umgehen. Die Tierfutterhersteller wurden überredet, "freiwillig", aber mit hundertprozentigem Schulterschluss ihre Futtermischungen mit Jod anzureichern: bis zum Hundertfachen dessen, was die Tiere aus natürlicher Nahrung aufnehmen und brauchen. Den Bauern wurde Angst gemacht, dass die Tiere ohne Jod-Zusätze nicht gesund blieben.

Seither erhalten Sie keine deutsche Milch, kein Fleisch, keinen Joghurt und Käse und keine Eier, die nicht künstlich mit Jod angereichert sind: Natürlich ohne Deklaration! Keiner weiß überhaupt, wie viel Jod er zu sich nimmt. Um noch eins draufzusetzen, fordern einflussreiche Ärzteverbände jetzt die Jodierung des Trinkwassers.

(.....)

Tierversuche - der wissenschaftliche Betrug

Ehrlos ist jeder Arzt, welcher gegen sein edleres Gefühl als Mensch, gegen die innere Stimme des Gewissens und der Gerechtigkeit und gegen seine wissenschaftliche Überzeugung den physiologischen Tierversuch, Vivisektion genannt, gutheißt, verteidigt oder auch nur stillschweigend anerkennt, anstatt gegen diese höchst beklagenswerte wissenschaftliche Verirrung beherzt und rückhaltlos aufzutreten... *Dr. med. Artur Laab, Graz 1905*

Zwei Gramm Scopalamin töten einen Menschen, doch Hunde und Katzen können hundertmal höhere Dosen vertragen. Ein einziger *Amanita phalloides* (grüner Knollenblätterpilz) kann eine ganze Familie ausrotten, ist dagegen für ein Kaninchen,

eines der beliebtesten Versuchstiere, gesunde Nahrung. Ein Stachelschwein kann ohne Schaden soviel Opium auf einmal fressen wie ein drogensüchtiger Mensch in zwei Wochen raucht, und es könnte dieses Opium mit einer Menge Blausäure hinunterspülen, die genügen würde, um ein ganzes Regiment Soldaten zu vergiften. Das Schaf ist imstande, enorme Mengen Arsen zu verspeisen, in früheren Zeiten das Lieblingsgift der Mordlustigen. Morphium, das Menschen beruhigt und narkotisiert, ruft bei Katzen und Mäusen manische Erregungszustände hervor. Auf der anderen Seite kann unsere süße Mandel einen Fuchs töten, unsere gewöhnliche Küchenpetersilie ist Gift für Papageien und unser hochgeschätztes Penicillin bringt ein anderes beliebtes Versuchstier, das Meerschweinchen, glatt um. (Aus "Die Pharma Story" von Hans Ruesch, im F. Hirthammer Verlag). Glauben Sie noch immer, dass Tierversuche auf den Menschen übertragbar sind??

Leseprobe aus Teil 2: Der Phoenix-Ernährungsplan

Es macht wenig Sinn, jemandem, der gewohnt ist einen Kaffee zum Frühstück zu trinken, diesen zu verbieten. Ebenso hat es keinen Sinn, jemandem, der gewohnt ist, zum Essen ein Glas Bier oder Wein zu trinken, ebendieses zu untersagen. Ausser einem schlechten Gewissen erreicht man damit nur, dass das Programm gar nicht erst angefangen, oder aber bald wieder abgebrochen wird. Also, wenn's denn sein muss, trinken Sie Ihren Kaffee, Ihr Glas Wein oder Bier. Aber eines müssen Sie wissen, es wird umso länger dauern, bis Sie Ihr Übergewicht abgebaut haben. Und noch etwas muss gesagt sein: zwischen den Mahlzeiten gibt es absolut keinen Alkohol, weil das nämlich auch „Essen“ ist. Wenn Sie Alkohol zum Essen trinken, ist die Leber bald einmal überfordert. Sie muss nämlich den Alkohol, das Fett und die enthaltenen Kohlenhydrate abbauen. Kann sie aber nicht, weil der Alkohol die Kapazität der Leber bereits ausnutzt. Also: vorsichtig damit umgehen!

Ich mag diesen Plan keine Diät nennen, er soll viel mehr eine Kost-Umstellung bewirken, ein Verlassen von eingefahrenen Geleisen. Er soll hinführen zu bewusstem Essen.

(.....)

Heute ist Ihr großer Tag. Ich gratuliere Ihnen zu Ihrem Entschluss, die Sache nun endlich an die Hand zu nehmen. Glauben Sie mir, es nicht so schwierig, wie es sich liest. Die ersten drei Tage dienen dazu, den Körper zu entschlacken, ohne ihn hungern zu lassen. Sie werden in dieser Zeit vielleicht zwei, eventuell sogar drei Kilogramm verlieren. Allerdings noch kein Fett, sondern lediglich Schlacke und Wasser.

(.....)

Die Darmreinigung

Dies ist der Moment, wo Sie Ihren Darm reinigen sollten. Es gibt Dutzende von Mittelchen und Therapien, dies zu tun. Das Einfachste und Billigste ist das Bittersalz oder aber, etwas weniger aggressiv, das Glaubersalz. Beides gibt es, wie übrigens auch das Basenmittel, in jeder Apotheke zu kaufen.

(.....)

Achten Sie darauf: Auf gar keinen Fall dürfen Sie Bittersalz, oder auch Glaubersalz, zur ständigen Stuhlregulierung im Alltag gebrauchen! Dies führt zu grossen gesundheitlichen Problemen, weil dadurch zu hohe Mengen von Magnesium-Ionen aufgenommen werden, die zu einer vermehrten Flüssigkeitseinlagerung im Körper und sogar zu Bluthochdruck führen können.

(.....)

Wenn Sie sich entschließen, diesen Plan eine zweite Woche lang durchzuführen, dann machen Sie innerhalb dieser zweiten Phase nochmals das Darmreinigungs-Programm. Aber wie bereits erwähnt, nicht zur Gewohnheit werden lassen. Im Übrigen wird es kaum nötig sein. Wenn Sie sich nämlich richtig ernähren, werden Sie auch keine Verstopfung mehr kennen.

(.....)

Nun bleibt mir nur noch, zu Ihrem Erfolg zu gratulieren. Sie sind bestimmt , wie ich nach diesen 17 Tagen, mindestens 6 Kilogramm leichter geworden. Sie haben gemerkt, worauf es ankommt. Richtig, nicht auf die Menge auf dem Teller, sondern auf die Qualität. Und Sie haben gemerkt, dass man ohne Nudeln, Brot und Reis sehr wohl gut und genügend essen kann. Obwohl all diese Kohlenhydrate als Sättigungsbeilagen bezeichnet werden, müssen Sie mehr essen, um satt zu werden, als wenn Sie Proteine essen.

Erstaunlich, nicht wahr? Sagen Sie das aber keinem der so genannten „Ernährungs-Gurus“, Sie werden mit Sicherheit ausgelacht. Und wissen Sie warum? Weil die nur einer dem anderen abschreiben, anstatt ihre Programme selbst auszuprobieren. Aber Sie und ich wissen nun genau, wie es funktioniert.

Leseprobe aus Teil 3: Den Krebs einfach ausspülen?

Kann man nicht oder will man nicht? Trotz Jahrzehnte langer Krebs-Forschung und Hunderten von Milliarden so genannter Forschungsgelder noch immer keine Erfolge! Glauben Sie das wirklich?

..... Diese gezielte Angstmache hat System. Sie hat schon dazu geführt, dass sich in den USA junge Frauen die Gebärmutter entfernen lassen, damit sie keinen Gebärmutterhalskrebs bekommen sollen. Absolut hirnrissig, nicht nur von den Frauen. Von den Ärzten ist es geradezu kriminell, die Frauen in diesem Glauben zu lassen. Aber für die Medizin-Maffia ist es allemal ein lohnendes Geschäft.

..... Mit derselben Logik wie oben beschrieben, könnte man zum Beispiel die Lunge, die Nieren, die Prostata, den Magen, die Brüste, den Dickdarm oder die Leber entfernen lassen. Merken Sie, dass da etwas nicht stimmt?

..... Die moderne Physik sagt: „Es gibt keine feste Materie, alles ist Schwingung.“ So hat alles was ist, ob Stein, Pflanze, Tier oder Mensch, seine Eigenschwingung (Frequenz). Neueste Forschungen auf dem Gebiet der Biophysik haben gezeigt, dass sämtliche biochemischen Prozesse im Körper durch ein elektromagnetisches Steuerungsfeld geregelt werden. Es wurde bewiesen, dass dieses

elektromagnetische Feld der chemischen Ebene übergeordnet ist. Das heißt, alle Vorgänge in unserem Körper werden durch elektromagnetische Signale gesteuert. Es ist einleuchtend, dass diese körpereigenen Schwingungen durch die Abertausende von externen Frequenzen zumindest gestört, wenn nicht durch Überlagerung oder Invertierung sogar zerstört werden. Es wird die Kommunikation zwischen den verschiedenen Organen und zwischen Organ und dem Hirn gestört. Mit der Zeit führt das zu körperlichen Problemen, das ist ganz klar, ob es nun die Vertreter dieser Technik wahr haben wollen oder nicht.

..... Auch wenn es totgeschwiegen wird, Röntgenstrahlung ist nicht harmlos. In den Anfangszeiten haben alle Patienten, die geröntgt wurden, rote, verbrannte Hausareale aufgewiesen. Das gibt es zum Teil auch heute noch nach Röntgenbehandlungen. Aber generell hat man die Dosis der Strahlung auf einen Zehntel reduziert. Und was denken Sie, ist geschehen? Nach zehn Behandlungen trat exakt dieselbe Rötung auf! Das heißt, der Organismus vergisst die Strahlendosis nicht und scheidet sie auch nicht aus. Die Strahlung wird kumuliert, auch in der Brust!

..... Nach Angaben der Mediziner ist die Strahlendosis ja sehr gering und bedenkenlos. Warum, glauben Sie, zieht das Personal Bleischürzen an und/oder verlässt während der Bestrahlung den Raum? Weil alles so harmlos ist? Sie aber haben die volle Dosis in Ihrem Busen.

..... Genauso wie ein Schulmediziner kann auch ich Ihnen keine Garantie dafür geben, dass Sie wieder gesund werden.

Ich sage nur:

Ändern Sie nichts, ändert sich nichts!