



# mehr wissen besser leben

Michael Kents wöchentlicher Depeschendienst

Depesche: Elnachricht, Telegramm, von französisch: „dépêcher“ = sich beeilen

**07** 14. Februar 2002  
2. Jahrgang  
(Heft 47 gesamt)  
Euro 3,-/SFr 4,60

Dr. Joel D. Wallach:

- Ärzte, ihr sollt nicht lügen
- Arthritis
- Alzheimer
- Nierensteine
- Das frühe Sterben der Ärzte
- Mineralstoffmangel
- Kalzium

HP Falkenberg:

Vitalstoffe und  
Nahrungs-  
ergänzungsmittel

Lena Lieblich:

Das heiÙe Thema Salz

HP Falkenberg

Mineralstoffe

# VITALSTOFFE



**ÄRZTE,  
IHR SOLLT  
NICHT  
LÜGEN !!**



# INHALT

Inhalt/Editorial/Impressum	02
Lena Lieblich: Das heiße Thema Salz	03
Falkenberg: Vitalstoffe, Nahrungsergänzungen	04
Dr. J.D. Wallach: Ärzte, ihr sollt nicht lügen	07
Kent: Mineralien	10
Wallach: Arthritis und Arthrose	11
Wallach: Alzheimer und Nierensteine	12
Wallach: ber das frühe Sterben der Ärzte	13
Mineralstoffmangel	14
Kalzium und Mangelkrankungen	15
Die Kal-Mag Formel	15

# IMPRESSUM

Die wöchentliche „Depesche“ von M. Kent „mehr wissen - besser leben“ erscheint 12 mal pro Quartal (48 x jährlich) und kann als regelmäßige Postversandausgabe über den Verlag, wie auch als Einzelheft über den freien Buch- und Zeitschriftenhandel bezogen werden.

**Chefredaktion:** Michael Kent. **Redaktion:** Sabine Hinz, Michael Kent.  
**Regelmäßige Autoren:** Hans Peter Falkenberg, Michael Kent, Frank Thomas, Hans Tolzin, Dr. med. Heinz Gerhard Vogelsang. **Gastautoren:** Heiko Aumüller, HP Wilfried P. Bales, Matthias Bormann, Jo Conrad, Turnus Gleich, Helmut Kaeding, Ingo Lehmann, HP Patricia Nastoll, Prof. Dr. K. J. Probst, Rainer Reichert, Dr. med. Schmitzer, Barbara Simonsohn, Dipl.-Psych. Nikolaus Wenzel, Johannes Wolf. Die mit Namen des Autors gekennzeichneten Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Sabine Hinz Verlages wieder.

**Redaktionsadresse:** Sabine Hinz - Verlag & Versandbuchhandel, Kent-Depesche, Hasenbergstrae 107, 70176 Stuttgart, Tel. 07 11- 636 18 11 - Fax: 636 18 10  
**Internet Verlag:** <http://www.sabinehinz.de> (E-mail: [info@sabinehinz.de](mailto:info@sabinehinz.de))

**Depesche:** <http://www.psychopolitik.de/Depesche.htm>

**Autoren/Gastautoren:** Tolzin ([hans@tolzin.de](mailto:hans@tolzin.de)); <http://www.tolzin.de> • [www.patientenkammer.de](http://www.patientenkammer.de) • [www.findefux.de](http://www.findefux.de) • [www.mitmachaktion.de](http://www.mitmachaktion.de) • [www.impfkritik.de](http://www.impfkritik.de), Kent: [www.psychopolitik.de](http://www.psychopolitik.de), Kading: <http://www.ritalin-kritik.de>

HP Wilfried Bales: <http://www.helferzelle.de>, Jo Conrad: <http://www.joconrad.de>

Prof. Dr. med. K.J. Probst: <http://www.prof-probst.de>, Barbara Simonsohn: <http://www.barbara-simonsohn.de>, Matthias Bormann: <http://www.tpi-verlag.de>

**Druck:** Eigendruck (Digitaldruck) im Sabine Hinz Verlag.

**Regelmäßiger Bezug:** Monatlich: Euro 12,- für 4 Ausgaben pro Monat.

Doppelter Bezug: (zwei identische Ausgaben pro Woche - eine davon zum Weitergeben) Euro 15,20, jährliche Zahlungsweise: 48 Ausgaben: Euro 123,-

Bei doppeltem Bezug: Euro 161,40. Der Bezug kann jederzeit ohne Angabe von Gründen telefonisch, per E-mail, schriftlich oder per Fax gekündigt werden - bei monatlicher Zahlungsweise zum Monatsende, bei jährlicher zum Jahresende. Bereits geleistete Zahlungen sind nicht rück erstattungsfähig.

**Inserate:** In der Kent-Depesche sowie der Sammelausgabe der Kent-Depesche werden keine bezahlten Anzeigen abgedruckt.

**Copyright** by Sabine Hinz - Verlag, Stuttgart. Alle Rechte, auch jene des Titelbildes, vorbehalten. Jedoch sind Nachdruck sowie Vervielfältigungen für Bezieher der regelmäßigen Postversandausgabe ausdrücklich gestattet.

# Kostenloses Kennenlernen

Für Interessenten besteht einmalig die Möglichkeit, M. Kents wöchentliche Depesche „mehr wissen - besser leben“ kostenlos und unverbindlich kennen zu lernen. Hierzu die Postanschrift an den Verlag mitteilen und Sie erhalten die Depesche 4 Wochen lang umsonst. Die Zusendung verlängert sich nach diesen 4 Wochen nicht automatisch, geht auch nicht in ein Abo über, sondern läuft stillschweigend aus. Es gibt auch keine Vertreteranrufe oder weitere Anfragen. Lernen Sie die Depesche kennen, schicken Sie ein Fax mit Kennwort „Probe-Abo und Ihrer Adresse an Fax: 0711 - 636 18 10 (oder per e-mail an: [info@sabinehinz.de](mailto:info@sabinehinz.de)).

# ZUM GELEIT

Wer die Depesche die ersten male erhält, sollte wissen: „Mehr wissen - besser leben“ ist keine Zeitschrift im herkommlichen Sinne. Eine Zeitschrift liest man, um informiert zu werden oder sich zu unterhalten. Beides ist NICHT Zweck dieser Publikation. Zweck der Depesche ist, ANDERE damit zu informieren. Daher sind die hier enthaltenen Materialien copyrightfrei!! Ein weiterer Zweck ist die Vernetzung von Weltverbesserungsfreunden untereinander. Dritter Zweck ist die Veröffentlichung dessen, was wir volkstümlich „Mitmachaktionen“ nennen. Die von Profiautoren in diesem Heft geschriebenen Artikel zeichnen sich bewusst durch ein Höchstmaß an Verständlichkeit aus. Auf komplizierte und hochtrabende Formulierungen wird hier in einer Konsequenz verzichtet, die wohl derzeit noch einzigartig sein dürfte (leider). Einer der häufigsten Kommentare zur Depesche lautet daher auch: „Endlich einmal so geschrieben, dass es jeder verstehen kann!“ Und noch etwas finden Sie hier, was es anderswo selten gibt: Motivation, Aufbauendes, Anregendes, aber dennoch Tiefgrundiges. Das sind also die Attribute der Depesche. Wenn Sie dies schon lange gesucht haben, dann sind Sie ganz herzlich willkommen!



Wieder ein freches Blitzen in den Augen

Hallo lieber Freund!

Heute haben wir einen Leckerbissen. Von Ernst Gerd Zesar erhielten wir einen Auszug aus einem Vortrag von Dr. Wallach mit dem Titel „Ärzte, ihr sollt nicht lügen!“ Die Abschrift hat es in sich und stellt einen wichtigen Beitrag zur Vitalstoffserie dar. Bei mir hagelte es nur so die Aha-Erlebnisse (ab Seite 7)!

Der Sartorius-Verlag hat einige das Gemüt bewegende, weise Bücher im Programm. Durch einen Depeschenbezieher kam vergangene Woche der Kontakt zustande. Aus aktuellem Anlass und passend zum Thema Mineralstoffe, haben wir auf Seite 3 den Artikel der Autorin Lena Lieblich über Salz abgedruckt. Ist nun wirklich nur das Salz aus dem Himalaja das einzig Wahre und alles andere Kristallsalz auf der Welt ist Schund?

Depesche 4 von Frank Thomas hat die Gemüter gespalten wie keine Depesche zuvor. Es gab viel Lob, aber auch Gezeter. Man sieht daran, wie das Umerziehungsprogramm funktioniert. Ich betone daher noch einmal: Die Geschichte mit der „Kommissarischen Regierung“ hat nichts mit dem Dritten Reich zu tun!

Interessant ist dabei, dass wir hier und heute rechtlich gesehen in einer Diktatur (!) leben, dass wir uns als „wiedervereinigtes“ Volk bisher keine Verfassung gegeben haben, dass wir nicht souverän sind, dass wir nach Strich und Faden belogen werden!

Ein Volk sollte souverän sein und sich selbst eine freiheitliche Verfassung gegeben haben. Wir wollen, dass WAHRHEIT ins Spiel kommt. Die Depesche ist weder links noch mittig noch grün noch lila. Nur, weil in einem bestimmten Bereich die Wahrheit verdreht und unterdrückt wird und wir darüber berichten, heißt das noch lange nicht, dass wir deswegen Sympathisanten von Blabla wären.

Und abgesehen davon: Frank Thomas gibt es wirklich. Er hat Arme, Beine und vor allem einen sehr eigenen Kopf - ich schreibe dies, weil eine Leserin meinte, Frank sei nur eine Tarnkappe anderer Interessen, die wohl die Depesche heimlich finanzierten. Auch, wenn ich es (vielleicht) ganz gerne hätte, dass mir jemand Tausender zuwirft... halt, die gibt's nicht mehr, also Funfhunderter zuwirft... wir müssen unser Geld selbst verdienen. Die einzigen, die uns freundlicher Weise finanziell unterstützen, sind die Bezieher der Depesche - und die regen auch an, was hier Programm ist: durch ihre Zuschriften, Telefonate und Beiträge. Ich richte mich nach - Entschuldigung, wie heißt noch gleich das deutsche Wort dafür - Feedback. Wenn ein Thema Resonanz erhält, bringe ich mehr darüber, erhält ein Thema keine, verschwindet es sang- und klanglos. Und das Thema der Kommissarischen Regierung erhielt sehr viel Feedback. Nachdem wir in Depesche 13/01 das erste Mal darüber berichteten, bekamen wir noch Wochen, ja Monate später Anfragen.

Und ich war auch so verrückt, alles selber aufzuziehen, ich halte mit Sabine zusammen den Kopf hin - und warum ich das tue, warum ich mich (wie während der letzten Wochen) trotz Fieber hinter den PC klemme und mit Ach und Krach eine Depesche hervorzaubere, das steht im Editorial von Depesche 1: Ich tue es, weil es funktioniert, weil wir Zustände wirklich verbessern, und weil ich mir wünsche, dass es bald noch 20 Verrückte gibt, die es mir nachmachen.

Spatesten mit Depesche 10 wird ersichtlich, wie viele wir bereits sind. Und falls Du Adressen hast, die aufgenommen werden sollten, einfach schicken, faxen, mailen. Alles Liebe und viele erhellende Erkenntnisse bei der Lektüre des sehr erbaulichen Textes von Dr. Wallach wünscht Dir, Dein Michael



Lena Lieblich

# Das heiÙe Thema Salz

Copyright (c) 2002 by Satori-Verlag GmbH. Alle Rechte vorbehalten.

Postfach 20 04 54, 93063 Regensburg, Tel. (0941) 799 45 70, Fax 799 45 72

Wie oft haben wir es schon präsentiert bekommen, „das Mittel, das alles heilt und universell einsetzbar ist“? Mit schöner Regelmäßigkeit überrollen uns solche beglückenden Wellen. Nur manchmal kommt eine besonders große Welle, bringt viel Masse mit und schiebt das Wasser so weit ins Land, dass es Stellen berührt, die vorher unangetastet waren. Aber auch diese Wassermassen ziehen sich zurück. Auch wenn sie noch so viel Unruhe mit sich bringen, sie verschwinden wieder und die ruhiger plätschernden Wellen machen sie bald vergessen. So verhält es sich auch mit vielen Bewegungen im Gesundheitssektor: Es beginnt zaghaft, einige Außenseiter lernen es kennen und plötzlich baut es sich zu einer riesigen Welle auf. Alle wollen es versuchen, alle sind begeistert, es schwappt über .... und es bricht sich wie eine Welle, dann beginnt der rückläufige Sog.

Das sichere Erkennungszeichen von solchen großen Wellen ist, wenn einzelne Anbieter behaupten „nur unser ... ist das einzig selig machende“. Oft beobachtet man, dass sich die Aussagen im Laufe der Zeit sehr ändern. Anfangs wird z. B. von allgemeiner kosmischer Lebensenergie gesprochen, die allen zugänglich ist, dann wird immer weiter eingegrenzt, bis am Ende nur ein bestimmtes „xyz“ diese „allgemeine kosmische Lebensenergie“ abgibt – und alles andere falsch ist. Oder dass man sich den Begriff als Markennamen eintragen lässt und mit jedem vor Gericht zieht, der nur das Wort in den Mund nimmt.

Ursprünglich hatten alle Weltmeere und alles kristalline Salz ja dieselbe mineralische Zusammensetzung. Zuerst arbeitet man mit Studien, die auf einen heimatlichen Salzstollen zurückzuführen sind, zieht Berichte von Sole-Trinkkuren heran, die seit Jahrhunderten bekannt sind, doch plötzlich geschieht ein Wandel: Nur noch das H-Salz vermag jetzt plötzlich das, was vorher auch das B-Salz vermochte.

Schon im 17. Jahrhundert, genau 1616 beschrieb Theophrastus Bombastus von Hohenheim, heute einfach Paracelsus genannt, in seinem Werk „Opera“ die posi-

ven Wirkungen von Berchtesgadener Salzsole. Und nun geschieht die Metamorphose: Nicht mehr das B-Salz kann das, sondern auch das H-Salz. Das ist für mich okay, aber die Wandlungsfähigkeit geht weiter, denn plötzlich kann es nur noch das H-Salz und das B-Salz nicht mehr.

Und nun das Besondere an der Sache: Man muss begründen, warum das H-Salz besser, oder sogar einzigartig ist. Man argumentiert, dass es eine besondere Erdschwingung sei. Natürlich ist es eine bestimmte Erdschwingung, die an dieser Salzlagerstätte herrscht, an jeder Salzlagerstätte herrscht diese besondere Schwingung. Diese Schwingung ist aber nicht da, durchdringt das Salz und macht es zu etwas Besonderem, sondern das Salz selbst ist etwas Besonderes und strahlt diese Schwingung aus. Baut man das Salz ab, ist die besondere Schwingung weg. Wir kennen das von den therapeutischen Wirkungen von Salzstollen. Ist in den Stollen kein Salz mehr, ist auch die therapeutische Wirkung fort.

An der Aussage: „nur H-Salz“, ist zudem etwas Gefährliches, denn wenn alle nur noch H-Salz wollen und das B-Salz, das vor der Haustüre in der Erde liegt, verschmäht wird, dann berauben wir ein armes Land um seinen größten Reichtum, nämlich um die gute Schwingung, die von seinem Salz ausgeht. Mir drängt sich fast das Wort „Frevel“ auf. Hat uns doch der liebe Gott weltweit das Salz nahezu gleichmäßig verteilt, und nun glauben wir der Aussage, nur noch H-Salz sei gut. Stellen Sie sich vor, was geschieht, wenn außer Deutschland ganz Europa und Amerika das H-Salz kauft?

Noch eine weitere, sehr fragwürdige Aussage ist im Umlauf, salopp formuliert: „Nur reines kristallines Salz ist gut, und Steinsalz ist schlecht“. Betrachten wir die Entstehungsgeschichte des Salzes, wissen wir, dass sich reines kristallines Salz dann abgelagert hat, wenn das Wasser in Lagunen langsam verdunsten konnte, der Salzgehalt liegt dann bei über 90 %. Kam ab und zu ein Sturm und überspülte die Lagu-

nen mit feinem Meersand, dann liegt er Salzgehalt nur zwischen 30 und 90 %, aber das Salz ist das gleiche, es ist halt etwas Sand dazwischen.

Ich frage mich, warum Steinsalz schlechter sein soll? Meersand (Quarz) hat nach meinen Erfahrungen hervorragende Eigenschaften. Mit Quarzsand lassen sich umgekippte Teiche wieder sanieren und brüchige Fingernägel stabilisieren und nun, weil er mit Salz vermischt war, ist der Quarzsand „böse geworden“.

Seit nahezu 20 Jahren betreue ich eine Firma, die mit alternativen Heilweisen und Gesundheitsprodukten handelt. Ich habe Zugang zu allen Firmenbereichen und konnte über diese 20 Jahre hin immer wieder beobachten, dass all diese Dinge eine gewisse Entwicklung haben, fast wie eine Pflanze. Erst ein Keimling, dann rasches kräftiges Wachstum und dann eine Blüte. Manche Produkte verlieren bald an Bedeutung und verschwinden wieder ganz, andere reihen sich in die Garde guter Heilmittel und Therapiegeräte ein. Noch nie ist ein Allheilmittel gefunden worden, obwohl jedes zu Anfang den Eindruck erweckte.

Wir wissen doch, dass durch falsche Gedanken- und Empfindungswelt körperliche Störungen ausgelöst werden. Heilt man nur den Körper, so führen die falschen Gedanken über kurz oder lang wieder zu körperlichen Unzulänglichkeiten. Das ist gut, denn wie sollten wir sonst je erkennen, dass unser Denken und Fühlen korrekturbedürftig ist, wenn nicht auf körperlicher Ebene ein Wehwechen wäre?

Auch das Salz wird einen Schritt zurücktreten, sich einfügen in die Reihe der guten und bewährten Helfer und von Zeit zu Zeit, bzw. von Fall zu Fall seine Aufgabe erfüllen. Ich wünsche mir, dass Sie das kleine Hunszavolk und sein H-Salz achten und nicht zum Raubbau beitragen. Das Göttliche lebt in vollkommener Weise in jeden von uns, erkennen wir das, haben wir das wirklich einzige All-Heil-Mittel.

Von Herzen aus Regensburg,  
Lena Lieblich

# Vitalstoffe & Nahrungsergänzungen



**Soll man nun Vitamin- und Mineralstofftabletten schlucken? Soll man nur beste, ausschließlich aus Pflanzen gewonnene Präparate zu sich nehmen oder tun es auch künstliche Vitamine aus dem Chemiewerk? Es gibt dafür keine allgemein gültige Antwort.**

Wer seit Jahrzehnten ausschließlich von bestem Obst und Gemüse lebt und peinlich darauf achtet, keine Umweltschadstoffe aufzunehmen, wird durch die Einnahme chemisch hergestellter Vitamintabletten wohl eher negative Auswirkungen verspüren. Wer jedoch seit Jahren von „Schweinschaxn mit Knödeln“ lebt, Bier trinkt und drei Packungen Zigaretten täglich raucht, der kann u. U. durch die Einnahme von künstlichen Vitamintabletten deutliche Verbesserungen im allgemeinen Wohlbefinden verspüren!

Doch selbst, wenn man sich perfekt ernähren möchte, gibt es denn heute noch so etwas wie „perfekte Nahrung“? Wo wurden das Obst und das Gemüse angebaut? Muss man nicht mittlerweile davon ausgehen, dass sämtliche Böden heutzutage eklantante Nährstoffmängel und Schadstoffe aus der Umwelt aufweisen? In einer Welt, die perfekt in Ordnung wäre, bräuchte ein Mensch, der sich von dem ernährt, was die Natur ihm schenkt, natürlich keinerlei extra Vitalstoffe zuzuführen. Der Punkt ist nur, dass wir nicht in einer solchen Welt leben! Wir leben in einer verrückten Welt, in der sich die meisten keinen Deut um ihre Umwelt sche-

ren. Kurzum: Wir leben auf einem verseuchten Planeten. Wir leben an einem Platz, wo es – zumindest in der sich so nennenden „zivilisierten Welt“ – keine jungfräulich gesunde Natur und damit Nahrung mehr gibt. Sie existiert einfach nicht. Erinnern Sie sich an die Meldung, dass Forscher Reste des giftigen Pflanzenschutzmittels DDT noch in Pinguinen am Südpol festgestellt haben?

Selbst im Biomarkt erhalten Sie keinen „Idealsalat“ mehr! Sie können den besten in Deutschland angebauten „biodynamischen Mondphasen-Blumenkohl“ kaufen, und Sie kaufen – absolut gesehen – dennoch etwas, das vom Optimum entfernt ist. Denn wo um alles in der Welt will man noch einen Boden herzaubern, der dem Blumenkohl alles schenken könnte, was dieser benötigt? Es gibt keinen solchen Boden mehr. Dabei ist nämlich der Umstand, dass sämtliche Inhaltsstoffe vorhanden sind oder nicht, nur eine Seite der Medaille. Die andere Seite ist: wo gibt es einen Ackerboden, der frei von aus der Luft eingetragenen Verschmutzungen und Vergiftungen und vor allem, der frei von E-Smog- und Strahlenbelastung wäre?

Wo steht keine Mobilfunksendeanenne in der Nähe? Wo kein Atomkraftwerk? Wo enthält Grundwasser keine Restverschmutzungen aus der chemischen Industrie? Wo ist die Luft so sauber wie einst im Paradies? Wo hat der Boden keinerlei Schadstoffe angesammelt? Wo befindet sich keine radioaktive Strahlung aus

Tschernobyl im Grund? Es gibt keine Schadstoff- oder strahlungsfreien Gegenden mehr in Deutschland!!

Es gibt zwar immer noch Produktionsstätten fernab großer Industrien, die natürlichen, ökologischen Landbau im Einklang mit den Gesetzen der Natur betreiben, Dreifelderwirtschaft praktizieren, die den Böden ausreichende Regenerationsphasen erlauben usw. Doch ich frage heute dreist und keck: Was nützt das, dort vielleicht den wunderbarsten Salat einzukaufen, aber dann selbst extremen Umweltbelastungen ausgesetzt zu sein??

SIE leben, vor allem, wenn Sie in der Großstadt wohnen, in einer extrem verschmutzten Region! Sie bekommen, egal, wo Sie wohnen, Gifte, Strahlung und Schadstoffe ab – aus der Umwelt, aus dem Wasser, aus der Luft, aus Handys, aus Fernsehgeräten, Computern, aus Sendestationen, aus Anlagen Ihrer Nachbarn, der benachbarten Industrie oder am Arbeitsplatz.

Vielleicht kann man irgendwo in den Mammutbaumwäldern der Berge Nordkaliforniens oder Oregons noch natürlich leben. Vielleicht liefern die Bergbäche Nord-Kanadas noch sauberes Wasser? Doch wir leben hier und heute, und wir müssen schauen, wie wir mit dem zurecht kommen, was wir haben, während wir gleichzeitig danach trachten, die Bedingungen für Folgegenerationen zu verbessern.

Es hat auch nicht jeder das Geld, dass er sich alle zwei Tage sonnengereifte Früchte aus den unberührten Regionen Tahitis oder Neuguineas einfliegen lassen könnte. Wir müssen also das Beste aus dem machen, was verfügbar ist. **Ihr Körper besteht aus lebendigen Zellen. Und diese Zellen brauchen, um überleben zu können 1. Luft, 2. Wasser, 3. Licht, 4. Mineralstoffe, 5. Vitamine, Aminosäuren und Fettsäuren.**

Noch wichtiger als die Zufuhr von benötigten Grundstoffen ist jedoch, den Zellen zu ermöglichen, nicht mehr benötigte Substanzen (Abfall und Schadstoffe) auszuscheiden!! Noch wichtiger, als dem Körper die richtigen Stoffe zuzuführen ist es also, ab und zu ein oder zwei Tage zu fasten, viel Wasser zu trinken, Einläufe zu machen usw., um den Körper zu entschlacken. Bevor Sie sich also über die bestmögliche Ernährung den Kopf zerbrechen, fasten Sie lieber einmal ein paar Tage – eine Empfehlung, die jeder Naturarzt, jeder große Naturheilkundler, aber auch jede große Weltreligion bisher verkündete – und das nicht ohne Grund! Wenn Sie sich danach weiteres Gutes angeeignen lassen möchten, dann schauen Sie, dass Sie

1. ab und an Ihre Lungen mit guter Luft füllen. Machen Sie ausgedehnte Spaziergänge, möglichst fernab von Industrie und Zivilisation, sprich am Busen der Natur.



2. Lesen Sie die Wasserserie aus der Depesche und trinken Sie reichlich energiereiches, reines Wasser, denn Wasser ist (a) unverzichtbares Lebensmittel und verbessert (b) gleichzeitig auch die Ausscheidungsfähigkeit des Organismus.

3. Schauen Sie, dass Sie Sonnenlicht erhalten. Nicht übertreiben, nicht als Schmorebraten an der Costa Brava, aber vernünftig! Seien Sie kein Stubenhocker. Anstatt am Samstagnachmittag vor der Glotze zu hocken, gehen Sie hinaus und genießen Sie das Licht. Tanken Sie auf.

4. Sorgen Sie dafür, dass Sie alle nötigen Mineralien und Spurenelemente bekommen. Dies bewerkstelligen Sie u.a. durch den Genuss von reinem Kristallsalz, vor allem aber durch organische Nahrungsergänzungen und natürlich durch ausreichend Bio-Rohkost.

5. Zu guter Letzt verlassen Sie sich bitte nicht auf die „gesunde Mischkost“, die „Standardernährung des Zivilisationsmenschen“, die Ihnen (angeblich) „alles bietet, was der Körper braucht“ (denn das tut sie heute nicht mehr), sondern versorgen sich ausreichend mit Vitaminen (und ggf. Aminosäuren) ungesättigten Fettsäuren und sonstigen pflanzlichen Begleitstoffen und Nahrungsergänzungen). Man braucht diese, um die besonderen Stress-Situationen abzupuffern, denen Sie und Ihr Körper beim Leben in der Zivilisation laufend ausgesetzt sind. Sie brauchen erhöhte Dosierungen von Vitamin C, wenn Sie z.B. rauchen oder viel Kaffee trinken. Wenn Sie vor lauter Stress und Sorgen nachts nicht schlafen können, dann helfen Kalzium und Vitamin B<sub>1</sub>. Wenn Sie extreme Denkarbeit leisten, sich gedanklich besonders anstrengen, schwierige Prüfungen vor sich haben, dann brauchen Sie B<sub>1</sub> und noch einmal B<sub>1</sub> –

sonst laufen Sie durchaus Gefahr, durchzudrehen!! Nicht selten gehen sog. „psychische“ Störungen auf das Konto von Nährstoffmängeln.

Gesundheit im Allgemeinen zu verstehen, seine Ernährung und die Gesundheitsvorsorge zu optimieren, stellt einen Weg dar. Es kann nicht von einer Sekunde auf die nächste erreicht werden. Man muss sich dazu erst aus der hypnotischen Gehirnwäsche befreien, welche die Zivilisation an einem vorgenommen hat. Natürlich weiß beispielsweise (fast) jeder, dass es gut wäre, ab und zu ein, zwei Fastentage zu absolvieren. Doch wer tut es auch?

Wenn Sie „sündigen“, Ihr Konto plündern, dann sorgen Sie dafür, dass auch wieder etwas draufkommt. Wer nur abhebt und abhebt, den holt der Sensenmann eben früher. Wenn Sie „sündigen“ (und jeder, der in dieser Zivilisation lebt, sündigt, und sei es nur, weil er sich radioaktive Strahlung einfängt, was übrigens Vitamin B<sub>3</sub> verbraucht – und zwar mehr, als man gemeinhin vermuten würde!), dann füllen Sie Ihr Konto auch wieder auf. Das ist alles, worum es bei Vitalstoffen geht. Wer also z.B. unter Stress steht usw., der muss seinen Mineralstoffvorrat wieder auffüllen (vor allem Kalzium) und zur Ausleitung Basenbäder durchführen (siehe Depesche 38/2001), weil Stress in extremem Maße übersäuert.

Zusätzliche Gaben von Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen usw. in Form von Nahrungsergänzungen dienen vorrangig dazu, einerseits die Zivilisationsdefizite auszugleichen, andererseits haben sie die Aufgabe, den Schaden, der durch Umwelteinflüsse entsteht, abzumildern bzw. auszugleichen. In dieser extrem verrückten Welt mit ausgelaugten Böden, mit schlechtem Wasser, mit denaturiertem

Essen usw. braucht *nahezu jeder zusätzliche* Vitalstoffe in Form von Nahrungsergänzungsmitteln. Und je besser und bewusster Sie sich ernähren, desto natürlicher und besser sollte auch die Art der Nahrungsergänzungsmittel sein, die Sie zu sich nehmen.

Wenn wir diese Aussage in letzter Konsequenz durchdenken, stellen wir fest, dass die Heilung von Krankheiten und krankhaften Zuständen NICHT in das Aufgabengebiet der Nahrungsergänzungsmittel fällt. Streng genommen fallen Nahrungsergänzungen unter die Rubrik der Körperpflege, denn sie dienen dazu, den Körper in normalen Lebenssituationen in Schuss zu halten und für eine gute Konstitution zu sorgen.

Wer körperlich krank ist, sollte in erster Linie ausleiten, reinigen, fasten (unter heilkundiger Anleitung). Natürlich kann man Mineralstoffe und Vitamine, eventuell auch in erhöhter Dosierung zu sich nehmen, falsch wäre aber, darauf zu vertrauen, dass es Mittel geben könnte, die einem die Heilung abnehmen.

Auch bei chronischen Zuständen bringt es kaum etwas, wie wild alle möglichen Mittel durchzuprobieren. Bei krankhaften Zuständen hilft es viel eher auszuleiten, zu reinigen, zu fasten, den Darm zu reinigen und die Darmflora zu sanieren etc.



Dies als Einleitung zum nächsten Artikel von Dr. Wallach, denn es soll vermieden werden, die trügerische Illusion von Wundermitteln aufzubauen. Durch lang anhaltende miserable Ernährung und damit einhergehende Verdreckung des Organismus auf körperlicher Ebene gepaart mit langjähriger Unterversorgung mit Vitalstoffen können ernsthafte Krankheiten entstehen. Dies mag noch wesentlich ausgeprägter auf die USA zutreffen als auf Deutschland. Dennoch wäre es trügerisch zu glauben, man müsse nur genügend Kalzium einnehmen und – schwupp – wäre die Arthrose geheilt. **Krankheit entsteht immer durch geistig-seelische Ursachen, die Frage ist nur, wie sehr sie sich im Körper auswirken!** Wie gut ist der Körper gerüstet, wie sehr wirken sich geistige Probleme auf die allgemeine Verfassung aus? Schränkt einen der Schnupfen so stark ein, dass man zu überhaut nichts mehr in der Lage ist, außer sich ins Bett zu legen oder ist man trotz desselben Schnupfens in der Lage, seine Arbeit zu tun?

Ganz deutlich: Es gibt keine alle Krankheiten heilenden Wundermittel! Aber es gibt sinnvolle ernährungstechnische Maßnahmen und Ergänzungen, mit denen man dem Körper das zukommen lassen kann, was er braucht.

Und es gibt die hundsgemeinen Lügen der Schulmedizin, um Profite abzuzocken. Daher sollte man wissen, wie sich die Sache in Wahrheit verhält, um den Betrügern nicht auf den Leim zu gehen! Die Schulmedizin hat ihre Berechtigung, so lange es um Notfallmaßnahmen und evtl. Orthopädie geht. Im Bereich von chronischen Krankheiten hat sie aber nichts verloren, denn es ist nicht ihr Fachgebiet! Sie hat sich dort nur eingeschmuggelt. Und sie gibt in betrügerischer Weise vor, Heilung

bieten zu können, wo sie nur – selbst für Kleinkinder leicht ersichtlich – Versagen produziert.

Gesundheit hat etwas damit zu tun, sich im Einklang zu befinden, mit sich selbst, mit seiner Familie, mit seinen Mitmenschen, mit der Natur, der Schöpfung, dem Kosmos und mit den Gesetzen des Lebens. Und dies erfordert Verantwortung! Wer Ihnen etwas anderes verspricht, führt Sie hinters Licht.

In diesem Sinne soll auch die nachfolgende Vortragsabschrift von Dr. Wallach verstanden werden. Mineralstoffe sind nicht *das* Wundermittel schlechthin, *nein*, die Lösung lautet VERANTWORTUNG für sich und seinen Körper zu übernehmen – die regelmäßige Einnahme von Vitalstoffen gehört zu dieser Verantwortung dazu – es kommt darauf an, im Einklang mit den Gesetzen der Natur zu leben, so dass die geschilderten krankhaften Zustände gar nicht erst auftreten müssen.

Zusammengefasst: Nahrungsergänzungen haben in heutiger Zeit ihre Berechtigung als Ausgleich für eine kaputte Umwelt, schlechte Böden, miserable Nahrungsmittel, Nahrungsgifte und Schadstoffe sowie Strahlungen, denen man beim Leben in der Zivilisation unweigerlich ausgesetzt ist. Sie dienen dazu, eine gute Konstitution des Körpers aufrechtzuerhalten, so dass kleinere Ursachen nicht gleich große Auswirkungen haben, wie das bei einem unterversorgten Organismus leicht der Fall ist. DAS große Wundermittel jedoch, das viele suchen, kann und wird es nie geben!

Ich wünsche Ihnen die allerbeste Gesundheit,

Ihr HP Falkenberg

# Ärzte, ihr sollt nicht lügen!



»Guten Abend, sehr verehrte Damen und Herren. Ich bin hier, um Ihnen einiges über Ernährung zu erzählen, Dinge, die Sie mit Sicherheit noch nie gehört haben, und wenn, dann vielleicht noch nicht umsetzen konnten.

Wie viele von Ihnen sind auf einem Bauernhof aufgewachsen? Oder arbeiten dort, oder mit Tieren? Na, da sind doch einige! Ich wuchs in den 50er Jahren auf einer Farm in West St. Louis auf. Meine Eltern fingen mit Rinderzucht an. Wenn man Tiere züchtet, ist es von Vorteil, auch das Futter selbst anzubauen, denn Futter ist sehr teuer. Also haben wir Mais, Soja und Heu angebaut. Außerdem hatten wir einen eigenen Laster, der fuhr nach der Ernte zur Mühle, und dort wurde alles gemahlen. Dann wurde dem Futter noch einiges zugesetzt; nicht wie heute Antibiotika und Hormone, sondern Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Daraus wurde das Tierfutter zusammengesetzt und verfüttert. Etwa 6 Monate später wurden die Rinder zum Schlachthof gebracht. Als Kind war ich darüber noch 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 Beeinträchtigung, Schmerzen und Sonstiges alt werden wollten, bekamen keine Vitastoffe. Irgendwie störte mich das; ich hatte es nicht verstanden. Und so fragte ich meinen Vater: „Wieso bekommen die Rinder Vitalstoffe – und wir nicht?!“ Mein Vater gab mir eine von den altbekannten Missouri-Farmer Antworten: „Still Junge. Du bekommst das frischeste 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. Als Erst-Semestler bekam ich 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 ein Grund für

diese Forschung der, dass wir keine großartige medizinische Betreuung für die Tiere haben; wir haben keinen Krankenhausaufenthalt, kein Rotes Kreuz oder gar Frau 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: mit Nahrung.

Um eine lange Geschichte abzukürzen: Nachdem ich meine Veterinärmedizin abgeschlossen hatte, ging ich für zwei Jahre nach Afrika. Ich hatte mir dort einen Kindheitstraum erfüllt und zwei Jahre lang mit Marlin Perkins<sup>(1)</sup> 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 Mio Dollar vom Gesundheitsamt zu Forschungszwecken zur Verfügung gestellt. Es wurde ein Tierarzt gesucht, der Autopsien<sup>(2)</sup> an großen Tieren, die eines natürlichen Todes starben, ausführt. Ich nahm die Stelle an.

Ich habe nicht nur Autopsien in St. Louis durchgeführt, sondern auch in Zoos anderer Städte wie New York, Los Angeles und Chicago. Ich sollte vor allem nach einer Spezies Ausschau halten, die sensibel auf die immer größer werdenden Umweltbelastungen reagiert. Das war Anfang der 60er Jahre und die Welt wurde sensibler, und die Umweltverschmutzung, E-Smog, Abgase usw. anging. Deshalb sollte ich eine Tierart suchen, und diese Spezies so benutzen, wie es die Grubenarbeiter früher mit Kanarienvögeln machten. Früher in Wales haben die Grubenarbeiter einen Kanarienvogel mitgenommen. Wenn also Methangas oder Kohlenmonoxyd in die Grube sickern sollte, würde der Kanarienvogel zuerst umkippen, und der Grubenarbeiter hätte Zeit, sich in Sicherheit zu bringen.

**Ich fragte damals: „Warum bekommen Rinder Vitamine und Mineralstoffe, um schnell groß und stark zu werden, wir Kinder aber nicht?“**





In 12 Jahren habe ich 17.000 Autopsien an über 450 Tieren vorgenommen. Außerdem auch an 3.000 Menschen, die in der Nähe des Zoos lebten. Und was ich herausfand war folgendes: **Jedes Tier und jeder Mensch, der eines natürlichen Todes starb, starb an einer Mangelernährung.** Das faszinierte mich, es schloss den Kreis zu meinen Rindern! Jeder stirbt an einer Mangelernährung, und wir können das nachweisen. In Autopsien, chemisch und biochemisch.

Ich habe inzwischen 75 wissenschaftliche Artikel dazu geschrieben und 8 Fachbücher; ich war im Fernsehen, in 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. Und meine Patienten waren überrascht – ich nicht: es funktionierte! **Ich hatte 12 Jahre eine Praxis in Portland, und was ich Ihnen heute mitteilen möchte, sind meine Erfahrungen aus diesen 12 Jahren, in denen ich den Aspekt Ernährung und Nahrungsergänzung bei Patienten umgesetzt habe.**

Selbst wenn sie davon nur 10 % mitnehmen, ersparen sie sich viel Leid und Geld. 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 120–140 Jahren liegt. Es gibt wenigstens fünf Kulturen, in denen die Menschen so alt werden. Angefangen mit den Tibetern. Es gibt einen Dr. Li, der im Alter von 150 ein

**Wenn Sie die normale menschliche Lebenserwartung erreichen wollen – 120 bis 140 Jahre – dann meiden Sie Ärzte!**



Zertifikat von der kaiserlich chinesischen Regierung bekam, indem bestätigt wurde, dass er 1677 geboren wurde. 50 Jahre später erhielt er ein weitere Zertifikat; er ist 1932 mit 256 Jahren gestorben. Es gab Berichte über ihn in der London und der New York Times, und es ist jene Geschichte, die den britischen Schriftsteller James Hilton dazu bewog, ein Buch zu schreiben. Ende der 60er wurde es verfilmt als „Shang ri la“.

In Pakistan und Bangladesh gibt es die Hunzas, bekannt für ihre Langlebigkeit; in Westrussland die Georgier, von denen man dachte, dass ihre Kefirprodukte sie so alt werden ließen; auch die Völker südlich davon in Armenien und Aserbeidschan hatten eine Lebensspanne von bis zu 140 Jahren. Im Januar 1973 erschien im National Geographic<sup>(3)</sup> ein Artikel darüber mit Bildern, u.a. von einer Frau mit einer Zigarre im Mund, Wodka in der Hand, im Lehnstuhl, der es offensichtlich mehr als gut ging. Ein weiteres Bild zeigte einen Mann, der Teeblätter pflückte und Radio hörte: Seinen Urkunden zufolge – Geburtsurkunden, Militärurkunden, Geburtsurkunden seiner Kinder – war er mit 167 der wahrscheinlich älteste lebende Mensch. In Ecuador in den Anden lebt ein Indianervolk, das auch sehr alt wird; in Südperu die Titikakas, die bekannt sind dafür, dass sie 120 Jahre alt werden.

Am 11. Mai starb laut Guinnessbuch der Rekorde der älteste lebende Amerikaner, Margret Steech aus Virginia, im Alter von 115 Jahren – an Mangelernährung, sage ich, an den Komplikationen eines Sturzes, sagt ihr Arzt. Woran starb sie wirklich? Sie starb an Kalziummangel. Sie hatte keine Herzkrankheit, keinen Krebs, war nicht zuckerkrank oder hatte sonstige Schwachstellen. Sie starb drei Wochen nach ihrem Sturz, weil sie nicht genügend Kalzium im Körper hatte. Außerdem sagte ihre Tochter, dass die Mutter Heißhunger nach Süßigkeiten gehabt habe, eine Krankheit, die „Pica“ heißt: Verlangen nach Zucker und Schokolade – ein Zeichen, dass Chrom und Vanadium im Körper fehlen.

In Nigeria starb ein Häuptling mit 126 Jahren, und seine Frau schwärmte davon, dass er noch alle Zähne hatte. Ein Herr aus Syrien mit 133 Jahren

starb im Juli 1993. Auch er war im Guinnessbuch der Rekorde, weil er mit über 100 noch 9x Vater wurde.

Im November wurde das Experiment von Arizona abgeschlossen. Es waren 6 Versuchspersonen, drei Paare, die zwei Jahre lang in einer künstlichen Welt gelebt haben ohne Verschmutzung irgendeiner Art. Zum Schluss wurden sie von Medizinern in Los Angeles untersucht. Und die Ärzte fütterten ihre Computer mit den Daten der Versuchspersonen. Der Computer prognostizierte eine Lebenserwartung von 160 Jahren, wenn Sie so weiterleben würden. Das soll nur aufzeigen, dass es eine Möglichkeit gibt, 140 oder älter zu werden. Die heutige Alterserwartung eines Arztes liegt bei 58 Jahren! Glauben wir der Statistik, so können wir schon gewinnen, indem wir nicht Arzt werden!

Wenn Sie 140 Jahre alt werden wollen, gibt es zwei Dinge auf die sie achten müssen: 1. Fallen Sie in keine Grube und 2. Vermeiden sie Landminen.

**Zu den „Landminen“ gehört: Meiden sie Ärzte!** Diese Aussage möchte ich durch das Statement der „Ralph Nader Group“ untermauern. Im Januar 1993 gab Ralph Nader eine Veröffentlichung heraus, die auf einer dreijährigen Studie über Todesursachen in amerikanischen Krankenhäusern beruhte. Der Patientenanwalt sagt, 300.000

(1) **Marlin Perkins:** Langjähriger Leiter des Zoos von Saint Louis/Missouri und über 20 Jahre Moderator der Sonntagmittagfernsehsendung „Königreich der Wildnis“ in den USA.

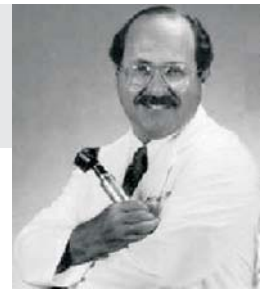
(2) **Autopsie:** Untersuchung eines Körpers nach dessen Tod zur Feststellung der Todesursache (griech. autopsia: das Sehen mit eigenen Augen).

(3) **National Geographic:** Ein US-Magazin, ähnlich dem „GEO“ in Deutschland.

(4) **orthomolekulare Medizin:** wörtlich: Medizin der richtigen Moleküle. Gemeint ist damit die Medizin (Therapie) mit Vitalstoffen, mit Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, Fettsäuren, Aminosäuren usw. (zu griech. orthos: richtig, gerade).

(5) **essentielle Aminosäuren:** Eine Gruppe chemischer Verbindungen, die im Körper als Ausgangssubstanz zur Herstellung vieler weiterer Stoffe benutzt wird, sie sind das „grundlegende Baumaterial“, aus dem der Körper Proteine (Eiweiße) herstellt. Es gibt – nach derzeitigem Stand der Wissenschaft – 12 Aminosäuren, 9 davon kann der Körper selbst herstellen, 3 davon müssen angeblich von außen mit der Nahrung zugeführt werden. Diese zuzuführenden Aminosäuren nennt man essentielle Aminosäuren, also unerlässliche Aminosäuren, weil sie zum Überleben unerlässlich sind) (essentiell: lat. essentia: das Wesentliche, lat. esmere: sein. Aminosäure: Die Wortgruppe Amin-/Amon- kennzeichnet immer chemische Verbindungen des Stickstoffs (nach der Amon-Oase, wo es große Ammoniakvorkommen gibt)





Amerikaner sterben jährlich in Krankenhäusern an den Folgen medizinischer Fahrlässigkeit; und dabei gebraucht er wissentlich das Wort „Töten“, d.h. es gab medizinische Fehlschläge, Ärzte gaben ein falsches Medikament, eine falsche Dosierung. Diese 300.000 Menschen wurden getötet!

Um zu erfassen, wie viele das sind, kann man es mit den Verlusten von Vietnam vergleichen, wo in ca. 10 Jahren 50.000 Menschen fielen. Dagegen protestierten Millionen. Und hier ist eine Berufsgruppe, die von Ihren Steuergeldern lebt, und 300.000 Menschen tötet, aber es gibt kein Plakat: „Beschützt uns vor diesen Ärzten!“

Wenn Sie vorbeugen, muss eine Krankheit nicht behandelt werden; es gibt nämlich keine. Sie brauchen 91 Nährstoffe jeden Tag: 60 Mineralien, 16 Vitamine, 12 Aminosäuren<sup>(6)</sup>, und 3 essentielle Fettsäuren. Sollten Sie die nicht haben, kommt es zu einer Mangelerscheinung. Zu meiner Studienzeit war ich Nervensäge und fragte jeden, ob er Vitalstoffe nehme. Als Antwort kam: „Ja ich nehme Vitamin E!“ Ich wartete auf die anderen 90, doch 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 Lieblingsartikel erschien im Time-Magazine am 6.4.92. Es war die Titelstory: „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. Der kam von einem Arzt: „Vitamine schlucken hilft nicht. Wir bekommen alles, was wir brauchen über die 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“.

Und da es veröffentlicht wurde, musste es also auch stimmen, was der Herr Doktor sagt. Ich sage Ihnen was: Nachdem ich diese 17.000 Tierautopsien und nochmals 3.000 Autopsien an Menschen unternommen habe, und in der Erwartung lebe, Großvater und Urgroßvater zu werden, pinkle ich liebend gerne für eine Mark überschüssige Vitamine aus. Eine billige Krankenversicherung oder? Wenn Sie nicht 1, 2 Mark in Vitamine und Mineralien investieren, subventionieren Sie den Lebensstil eines Arztes.

Bis zum II. Weltkrieg hat die US-Regierung 80 Mio. Dollar ins Gesundheitswesen gesteckt, mittlerweile sind es Milliarden. Und jeder glaubt, Gesundheitsvorsorge sei kostenlos und will mehr davon. Wenn man heute die menschliche Medizinversorgung auf die Viehzucht anwenden würde, würde der Hamburger 250 Mark kosten! Wenn man andererseits die Maßstäbe der Viehzucht auf die Menschen anwendete, würde sich die monatliche Gebühr für die Krankenkasse auf 10 Mark reduzieren.

**Wir haben die Ärzte reich gemacht, und so glaube ich, dass sie uns etwas schulden: Aufklärung und neue Informationen – und zwar nicht nur über neueste Produkte der Pharmaindustrie, sondern auch über Studien der orthomolekularen<sup>(4)</sup> Medizin.** Und dann sollen sie es dem mündigen Bürger überlassen, Chemie oder gepresste Vitalstoffe zu schlucken.

Überall in der Industrie gibt es sog. Rückrufaktionen. So 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 ging damit vor Gericht und der Richter gab ihm Recht. Ford wurde gezwungen jedem eine Rückrufnotiz zu schicken und den Wagen zu korrigieren. Aber die Ärzte töteten 300.000 Menschen im Jahr und keiner protestiert. Hier sind nur einige der Rückrufaktionen, über die Sie hätten informiert werden sollen:

1. Wer hat gehört, dass Magengeschwüre durch Stress hervorgerufen werden? Bereits vor 50 Jahren wussten wir, dass Geschwüre bei Schweinen durch den Helicobacterpilz hervorgerufen werden. Anm.: Helicobacter ist physiologisch<sup>(7)</sup> und entsteht durch Störung des Säure - Basengleichgewichtes. Magenbeschwerden verschwinden erstaunlich schnell, wenn man ½ Teelöffel Chlorophyllpulver in ein Glas lauwarmes Wasser gibt, es schluckweise gurgelt und danach hinunterschluckt und eine Stunde vor dem Essen 1 Teelöffel Basenpulver in einem Glas Wasser einnimmt.

**(6) essentielle Fettsäuren:** Grundstoffe, die der Organismus benötigt, um im Körper wichtige fettartige Substanzen aufzubauen, die z.B. für den Aufbau der Zellhüllen benötigt werden u.v.m. (essentiell siehe essentielle Aminosäuren).

**(7) physiologisch:** zu den Funktionen und Vorgängen im gesunden Organismus gehörend. Physiologie: Lehre von den Funktionen und Vorgängen im gesunden Organismus (zu griech: physis: Natur und (o)logie: Lehre, Kunde, Wissen von).

**(8) RDA:** Recommended Dietary Allowance. Zulässige Empfehlung für Nahrungsergänzungen (erlaubte Höchstmengen), werden in Deutschland durch die DGE herausgegeben, die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, wobei die Empfehlungen viel zu niedrig sind – z.B. für Vitamin-C bei erwachsenen Männern lautet die RDA 60 Milligramm, was eine Witzdosis ist.

**(9) Beta-Carotin:** Die Vorstufe von Vitamin-A, aus der im Organismus Vitamin-A hergestellt wird. Vit.-A gilt ja in hohen Dosierungen als giftig, dies ist jedoch bei Beta-Carotin nicht der Fall (Bezeichnung vom griechischen Buchstaben „b“ = Beta und Carotin als Bestandteil, der in Karotten vorkommt bzw. dort entdeckt wurde).

**(10) Selen:** Ein Spurenelement. Ein eigentlich giftiges Element, das aber in sehr geringen Dosen die Zelle vor eindringenden Giften schützt.

300.000 Tote durch Fehlbehandlung jedes Jahr in amerikanischen Krankenhäusern

#### Vergleich:

Anzahl der jährlich in amerikanischen Krankenhäusern durch Fehlbehandlung getöteten Menschen mit der Gesamtzahl aller im 10-jährigen Vietnamkrieg gefallenen amerikanischen Soldaten.

Wer hätte gedacht, dass das Leben in amerikanischen Krankenhäusern wesentlich gefährlicher ist als im vietnamesischen Dschungel, wo hinzukommt, dass gegnerische Truppen versuchen, einen umzubringen.

Im Vergleich dazu:  
50.000 getötete amerikanische Soldaten im 10 Jahre dauernden Vietnamkrieg:  
50.000 Soldaten



»Wenn man die menschliche Medizinversorgung auf die Viehzucht anwenden würde, würde der Hamburger 250 Mark kosten.«

Dr. Joel D. Wallach

Wir konnten in der Viehzucht natürlich keinen Magenspezialisten holen, da sonst der Fleischpreis auf 200 Dollar geklettert wäre. Und dann fanden wir heraus, dass man mit einem Spurenelement namens Wismuth und Tetrazyklin (ein Antibiotikum) Magengeschwüre heilen konnte. In jüngster Zeit hat auch das National Institute of Health (amerikanische Gesundheitsamt) verlautbart, dass Magengeschwüre geheilt werden können – sie benutzen das Wort „heilen“ – durch eine Kombination von Wismuth und Tetrazyklin. Sie können sich also selbst heilen – für ein paar Dollar!

Todesursache Nr. 2 in Amerika ist Krebs. Im September 1992 haben das National Cancer (Krebs) Institute und die Harvard Medical School in China eine Studie durchgeführt, in einer Region mit der höchsten Krebsrate. Es wurden 290.000 Teilnehmer untersucht. Man gab die doppelte Menge Vitamine und Mineralien der RDA<sup>(8)</sup>-Empfehlung! Die eine Gruppe bekam z. B. bei Vitamin C 120 mg (RDA ist 60 mg), eine Menge, die man in Amerika kaum kaufen kann (unter 500 mg gibt es kein Vit. C). Ein Herr namens Dr. Linus Pauling (zweifacher Nobelpreisträger) behauptet, wenn Sie Krebs verhindern wollen, müssen Sie 10.000 mg täglich einnehmen. Alle Ärzte, die vor 35 Jahren mit ihm darüber gestritten haben, sind heute tot und Linus Pauling ist 94 Jahre alt, arbeitet 7 Tage die Woche 14 Stunden pro Tag.

In einer Gruppe allerdings gab es einen großartigen Erfolg. Hier bekamen die Probanden drei Vitalstoffe

zusammen: Vitamin E, Beta-Carotin<sup>(9)</sup> und Selen<sup>(10)</sup> – in dreifacher RDA-Dosierung.

In einer anderen Gruppe bekamen die Probanden Selen über einen Zeitraum von fünf Jahren: Die Todesrate wurde dadurch um 9 Prozent reduziert. Jeder Zehnte, der statistisch in dieser Zeit gestorben wäre, überlebte. In Bezug auf Krebs überlebten 13 Prozent, die ansonsten gestorben wären. Magen- und Speiseröhrenkrebs, der in der Hinan-Provinz am weitesten verbreitet war, verringerte sich auf 21 Prozent des früheren Wertes.

Ihr Arzt hätte Ihnen hiervon eine Fotokopie schicken sollen, schließlich ist Krebs Todesursache Nr. 2 in den USA. Wenn er Ihnen schon nicht den Ratsschlag gibt, Vitalstoffe zu sich zu nehmen, hätte er Ihnen wenigstens die Information zukommen lassen können, damit Sie sich Ihre eigene Meinung bilden können.

**Mineralstoffe** sind anorganische (nicht lebende), meist kristallin als Salze im Erdreich vorkommende Stoffe (**Mineralsalze**). Das Wort leitet sich vom lateinischen „mina“ ab = Mine, Bergwerk. Regenwasser spült sie aus dem Gestein ins Grund-, bzw. Quellwasser, von dort gelangen sie in den (Acker-)Boden. Vom Körper absorbierbar sind sie nur unter zwei Bedingungen, (a) wenn sie von Pflanzen über die Wurzeln aus dem Boden mit der Nahrung aufgenommen werden (siehe „Organische Mineralien“) und (b), wenn sie so kleiner Form vorliegen, dass sie direkt die Membranen der Zellen passieren können. Die vom Körper benötigten Hauptmineralstoffe sind Natrium, Kalium, Kalzium und Magnesium.

Als **Spurenelemente** werden jene Mineralstoffe bezeichnet, die im Körper in geringsten Mengen – in Spuren – vorkommen, bzw. nur in äußerst geringen Mengen benötigt werden. Im Körper haben Mineralien und Spurenelemente eine Vielzahl lebenswichtiger Aufgaben zu erfüllen. Sie spielen z.B. eine wichtige Rolle bei der Steuerung der Hormone, der Drüsen, der Sekretion, beim Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts, bei der (bio-elektrischen) Nervenreizweiterleitung u.v.m. Da Mineralsalze generell auch das Fließen von Biostrom im Körperwasser ermöglichen, nennt man sie auch **Elektrolyte** (zu griech. *lyein*: lösen, denn beim Vorgang der Stromleitung werden chemische Verbindungen aufgelöst).

**Organische Mineralien:** Da Mineralien immer anorganisch sind (nicht lebend) ist der Begriff „organische Mineralien“ eigentlich irreführend. Gemeint sind damit jene Mineralien, die durch pflanzliche Organismen (daher „organisch“) hindurchgegangen sind. Tatsächlich unterscheiden sich Mineralstoffe, wie sie z.B. im Quellwasser enthalten sind, von denen, die Pflanzen über die Wurzeln aus dem Erdreich aufgenommen haben, denn Pflanzen verändern Mineralstoffe. Da der Mensch von der Natur aus nicht darauf eingerichtet ist, Erde, Steine, Eisen o.ä. zu essen, sondern Pflanzen (und evtl. noch Tiere, die zuvor Pflanzen gefressen haben), leuchtet ein, dass der Körper die Mineralstoffe, die das Pflanzenreich durchschritten haben, leichter aufnehmen kann. Würden Sie einfach reines Eisen essen, würde Ihr Körper dies – im besten Fall – einfach vollkommen ungenutzt wieder ausscheiden. Die Veränderung, die Pflanzen mit den Mineralstoffen durchführen, wird Chelatierung genannt (griechisch Chelat = Krebschere), d.h. die Pflanze umschließt die Mineralstoffe mit einer organischen Verbindung, einer Aminosäure, wie mit einer Krebschere. Mit dem landläufig gebrauchten Begriff „organische Mineralien“ sind einfach natürlich chelatierte Mineralien gemeint.

**Chelatierte Mineralien:** Der oben erwähnte Vorgang ist auch künstlich, chemisch durchführbar. Solche ebenfalls im Handel befindliche Mineralstoffe (Nahrungsergänzungen) werden „chelatierte Mineralien“ genannt.

**Kolloidale Mineralien:** Ein Kolloid ist ein Feststoff, der sich in feinsten Verteilung in einer Flüssigkeit befindet (wie das z.B. beim Leim der Fall ist, daher der Name: griech. colla: Leim und oides: ähnlich wie). Mineralstoffe, die über Jahrtausende feinst zermahlen wurden (z.B. im Meerwasser) und so klein vorliegen, dass sie als Schwebstoff nahezu gelöst im Wasser schweben, nennt man kolloidale Mineralien. Meersalz enthält beispielsweise Mineralstoffe (und vor allem Spurenelemente) in

MI  
NE  
RA  
LI  
EN

Umklammerung von Mineralstoffen mit organischen Stoffen, wie sie durch Pflanzen vorgenommen wird:





*Dieser Artikel ist die Fortsetzung desselben Vortrags von Dr. Wallach.*

# Arthritis und Arthrose

Eine der gemeinsten Lügen der Schulmedizin im Zusammenhang mit Arthrose lautet, dass sie unheilbar sei. Verlorene Substanz könne nun einmal eben nicht wieder ersetzt werden. „Wenn Sie alt genug sind, können wir Ihnen ein künstliches Hüftgelenk einsetzen“, so heißt es da gerne. Alles völliger Humbug!! Nicht nur Dr. Wallach, dessen Erzählungen auf Erfahrungen beruhen, auch konsequente Entsäuerer sowie die Arthrose-Selbsthilfe, die ebenfalls auf dieser Seite beschrieben wird, können – Gott sei Dank – von ganz anderen Erlebnissen berichten. Arthrose ist definitiv heilbar, wobei – und dies kann nur betont werden – Vorbeugung immer besser ist als Heilung :-)

Hier noch mal eine kleine Geschichte, die einerseits lustig ist, andererseits jedoch eine bestimmte Einstellung der Ärzteschaft verdeutlicht. Die Geschichte handelt von Arthritis und wurde von der Harvard School und dem Bostoner Veteranen Hospital am 24. September 1993 veröffentlicht.

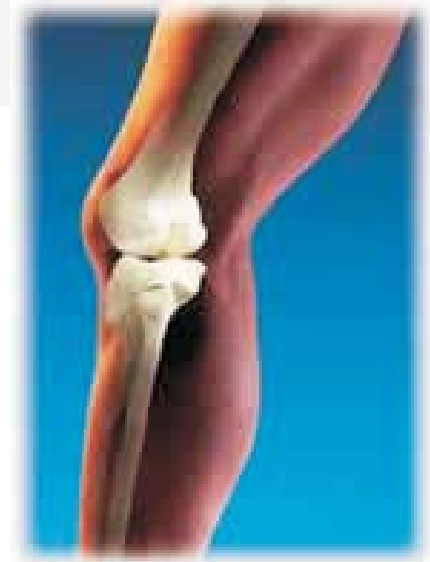
Die Veröffentlichung hieß „Hühnerweiß verringert Schmerzen und Schwellungen bei Arthritis in Patientenversuchen.“ Man nahm zu Ende therapierte Patienten, denen als letzte Möglichkeit ein operativer Eingriff blieb. Die Harvard-Mediziner fragten, wer bereit sei, vor dem Eingriff evtl. noch 90 Tage zu leiden, um ein neues Mittel zu testen. Es meldeten sich 29 Freiwillige. Die Therapie bestand darin, dass die Patienten einen gehäuften Teelöffel gemahlener, getrockneter Hühnerknorpel bekamen.

Nach 10 Tagen waren alle Schmerzen weg. Wie gesagt, es waren alles Personen, die auf keinerlei schulmedizinische Medikamente mehr ansprachen. Nach 30 Tagen konnten sie ein vakuumverschlossenes Gurkenglas öffnen – die meisten konnten bis dahin noch nicht einmal schmerzfrei einen Kugelschreiber halten, und nach 3 Monaten hatten die Patienten wieder maximale Gelenkfunktion.

Nach drei Monaten war ersichtlich, dass die Hühnerknorpel wie eine Medizin wirksam waren. Und weil es funktionierte, ist Hühnerweiß nun ein Arzneimittel, d.h. wenn Sie zu einem Wienerwald gehen, werfen das Fleisch und die Haut weg, knabbern das Ende der Knochen ab – und damit praktizieren sie dann Medizin ohne Lizenz. Wenn Sie nachts zum Abfallcontainer schleichen,

sich dort Knochen heraussuchen, dann zu Hause die Knorpel abschlagen und diese im Backofen trocknen, mit dem Mörser zermahlen, dann stellen sie in der Tat illegal Arzneimittel her. Dafür können Sie im Gefängnis landen.

Wenn Ihnen das Durchwühlen von Müllcontainern zu nervig ist, können Sie auch etwas anderes tun: Kaufen Sie Gelatine oder Haifischknorpel. Es sind reichlich natürliche Vitalstoffe darin enthalten. Und wenn Sie das dann mit einem Glas Orangensaft gemischt, einen Teelöffel pro Tag einnehmen, springen Sie bald wieder wie ein junges Kalb.



## Arthrose-Selbsthilfe

Eckhard K. Fisseler hat im März 2000 die Arthrose Selbsthilfe gegründet. Selbst betroffen, aber nicht damit einverstanden, 10 Jahre unter größten Schmerzen zu leben, um dann endlich ein neues Hüftgelenk zu bekommen, hat sich Herr Fisseler auf den Weg gemacht, alternative und wahrhafte Lösungen für das Problem zu finden. Und diese Lösung hat er in der Tat gefunden. Hunderte von Menschen konnten sich damit schon innerhalb relativ kurzer Zeit von den schrecklichen Schmerzen befreien, die mit Arthrose einhergehen. Seitdem ist er aktiv, um Politiker, Behörden, Institutionen, Medien und betroffene oder auch nicht betroffene Mitmenschen aufzuklären. Gegen 10,- Euro erhält man eine Broschüre, die den Weg und das Programm der Arthrose-Selbsthilfe zusammenfasst. Da die Arthrose-Selbsthilfe von Herrn Fisseler wirkliche Ergebnisse vorweisen kann, werden wir sie bald auch noch ausführlich im Rahmen der Depesche vorstellen. Hier vorab die Kontaktanschrift:

**Arthrose Selbsthilfe, Eckhard K. Fisseler**

Am Mühlenberg 2, 34587 Felsberg, Tel/Fax: (0 56 62) 23 52

[arthrose-selbsthilfe.de](http://arthrose-selbsthilfe.de) • [fisseler@arthrose-selbsthilfe.de](mailto:fisseler@arthrose-selbsthilfe.de)



Dieser Artikel ist die Fortsetzung des Vortrags von Dr. Wallach.

# Alzheimer + Nierensteine

## ALZHEIMER

Wer von Ihnen kennt Alzheimer? Jeder hört heutzutage davon. Vor 50 Jahren als ich ein kleiner Junge war, gab es so etwas nicht. Es ist eine neue Krankheit, und eine große obendrein; jeder zweite Mensch, der 65 Jahre alt wird – es gibt auch einige Jüngere – erkrankt daran.

Schon vor 50 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 seine Schweine im Stall liegen, sich hinterm Ohr kratzen, und sich fragen würden, warum sie hier sind. Wo ist die Futterstelle? Wenn sie nicht zunehmen – oder 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 Dosen an Vitamin-E mit kleinen Mengen von pflanzlichem Öl

(wegen der Fettlöslichkeit des Vitamins) gemischt. Es ist 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 veröffentlicht, dass Vit.-E den Gedächtnisschwund bei Alzheimerpatienten verringert. Damit sind die Humanmediziner in nur 50 Jahren zu den gleichen Erkenntnissen gekommen wie vordem die Veterinärmedizin.

## NIERENSTEINE

Kommen wir zu Nierensteinen. Wer von Ihnen hatte schon mal einen? Und was ist das Erste, was Ihr Arzt Ihnen sagt, wenn Sie Nierensteine haben? Richtig: Kein Kalzium, vermeiden sie Milchprodukte. Und auf gar keinen Fall diese Vitamin- und Mineralpillen mit Kalzium drinnen! Warum sagen die Ärzte denn so etwas? Ganz einfach, sie wissen es nicht besser, denn sie haben immer noch die dumme, naive, ignorante Ein-



stellung, das Kalzium in den Nierensteinen käme vom Kalzium, das man isst.

Genau das Gegenteil ist der Fall: Der Körper nimmt das Kalzium aus Ihren Knochen, um damit das Zuviel an Säuren im Körper zu neutralisieren. Als Reste dieser Reaktion entstehen Salze, die zu Kristallen und Steinen verklumpen und so z.B. auch zu Nierensteinen werden.

Auch das wussten wir schon vor 50 Jahren in der Viehwirtschaft: Will man bei Tieren Nierensteine verhindern, muss ihre Nahrung mit Kalzium angereichert werden. Sie benötigen mehr Magnesium, mehr Bor. Der Grund ist folgender: wenn Rinder, Schafe oder sonstige Nutztiere Nierensteine bekommen, sterben sie qualvoll am sog. „Wasserbauch“. 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 die Harvard Medical School einen Bericht in dem stand, dass Kalzium das Risiko Nierensteine zu bekommen, verringert. Diese nicht nur in Medizinkreisen veröffentlichte Studie, die das bisherige medizinische Wissen auf den Kopf stellt, zeigte, dass sich das Risiko, an Nierensteinen zu erkranken, bei Menschen mit einer kalziumreichen Nahrung verringerte (Rohkost). In dieser Studie waren über 45.000 Menschen beteiligt. Sie wurden in 5 Gruppen eingeteilt, und die Gruppe, die das meiste Kalzium einnahm, hatte keinerlei Nierensteine. Wieder brauchte die Humanmedizin fast 50 Jahre um auf den Kenntnisstand der Veterinärmedizin zu kommen.





Dieser Artikel ist die Fortsetzung des Vortrags von Dr. Wallach.

# Über das frühe Sterben der Ärzte

Vor fünf Jahren, als ich anfangen auf öffentliche Vorlesungen zu gehen, suchte ich nach einem Hobby, um mich abzulenkten, und nicht verrückt zu werden. Da ich an 300 Tagen im Jahr nicht zu Hause bin, suchte ich nach einem Hobby, das anderen helfen kann. Ich sammle nun mal keine Baseballkarten, auch meinen Komposthaufen (ich bin Gärtner) kann ich nicht mitnehmen, er war in den Hotels nicht gern gesehen. Also entschloss ich mich dazu, Todesanzeigen von Ärzten und Anwälten zu sammeln. Sie mögen das makaber finden, mir hat es viele Informationen gegeben, von denen ich sonst keine Ahnung hätte. So verrückt es auch klingt, Ärzte haben nur eine Lebenserwartung von 58 Jahren, wobei der allgemeine Durchschnitt in Amerika bei 75 liegt. Ausgerechnet diese Gruppe, die Ihnen ständig Ratschläge für ein gesundes Leben gibt: Kein Kaffee, Margarine statt Butter, wenig Salz, kein Wein und noch mehr solcher Sachen, diese Leute sterben dann eher als der Durchschnitt, während andere, die länger leben, sich löffelweise Salz ins Essen tun, abends gerne mal ein Glas Wein trinken und lieber Butter als Margarine essen. Wem glauben Sie? Denen, die nur 58 Jahre alt werden oder denen, die 120 Jahre alt werden?

Z.B. ein 38-jähriger Arzt, der tot umfiel, gestorben an einem geplatzten Aneurysma (das ist eine ballonartige Ausbeulung einer Arterie, einer, die vorher geschwächt war). Er kippte wie von der Axt getroffen um. Wiederum haben die Veterinäre schon im Jahre 1957 gelernt, dass Aneurysmen durch einen Mangel an Kupfer hervorgerufen werden. Wir haben ein Projekt mit 250.000 Truthähnen durchgeführt; und zwar setzten wir der Nahrung 90 Vitalstoffe zu. Nach 13 Wochen starb die Hälfte der Truthähne. Diese wurden zur Autopsie gebracht, und dabei stellte man fest, dass sie an Aneurysmen gestorben waren. Also wurde die Kupferdosis verdoppelt, und im nächsten Jahr starb kein einziger Truthahn. Die gleichen Projekte liefen auch mit Hunden, Katzen, Hasen, Schafen, Schweinen, Ratten, Mäusen und vielen Tieren mehr. Keine Sorge, es waren keine schrecklichen Experimente wie bei pharmazeutischen oder kosmetischen Tests. Dabei fand man heraus, dass Kupfermangel die Ursache von vielen Krankheiten ist. Angefangen bei Ergrauen der Haare, egal welches Alter,

über Gesichtsfalten (Abnehmen der Elastizität) bis zu Krampfadern (werden ebenfalls hervorgerufen durch mangelnde Elastizität des Bindegewebes). Überhaupt Bindegewebeschwäche, die Brust fällt ab, unter den Armen sinkt die Muskulatur ab, genauso auch in den Beinen. Natürlich können Sie kosmetische Chirurgie einsetzen, aber es ist sehr viel sicherer und billiger, wenn Sie einfach ein wenig mehr Kupfer zu sich nehmen.

Dr. Cartwright, der mit 38 starb, hatte keinen teuren Urin, er starb an etwas, woran heute nicht mal mehr Truthähne sterben. Und dann eine Rechtsanwältin, sehr berühmt, wahrscheinlich mit stählernen Muskeln, schließlich gehörte sie einem exklusiven Fitnessclub an, aber teuren Urin hatte auch sie nicht. Auch sie starb an einem geplatzten Aneurysma im Gehirn. Wenn man keine Autopsie macht, wird die Ursache Gehirnschlag oder Hirnbluten genannt, aber in 99 % der Fälle wird es durch ein geplatztes Aneurysma hervorgerufen. Ein deutliches Zeichen für Kupfermangel.

Kommen wir zu Stew Burger. Vielleicht haben Sie auch eines seiner Bücher über Gesundheit gelesen. Auch er war ein von Haward und Yale ausgezeichnete(r) Arzt. Er schrieb die Bücher über die „Southampton Diät für Gewichtsreduktion“ – „Forever Young“ – „20 Jahre

jünger in 20 Wochen“! Ha, und dann starb er mit 40 Jahren. Ist das nicht tragisch? Wollen Sie seinen Ratschläge folgen? Er starb an Kardiomyopathie (vergrößertes entzündetes und schwaches Herz), und wissen sie, was das eigentlich ist? Es ist ein Selenmangel.

Derselbe Mangel, der auch bei Tieren auftreten kann. Was tut ein Farmer dagegen? Jeder weiß, dass er sich da für seine Tiere eine Seleninjektionen im Futtermittel 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 eine Mark pro Tag so etwas wie Kardiomyopathie verhindern. Dagegen ist die medizinische Alternative für Kardiomyopathie eine Herztransplantation, die 750.000 Dollar kostet. Das Herz kriegen Sie, wenn es denn eines gibt, von einem Spender umsonst, das Blut von Verwandten, für ein paar Dollar chirurgische Instrumente, Pflaster, Mull 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 künstlich in die Höhe getrieben – doch hier wird mit der Angst des Patienten reichlich Geld verdient!





Dieser Artikel ist die Fortsetzung des Vortrags von Dr. Wallach.

# Mineralstoff-Mangel

Erinnern Sie sich noch an das Pica-Syndrom (Zuckerheißhunger)? Wiederum wissen auch die Bauern über diese Krankheit Bescheid. Sie kommt auch bei Tieren vor. Beispielsweise kauen Kühe, die ja viele Mineralstoffe durch das Melken verlieren, an Steinen oder an alten Knochen, die sie finden. Jeder Bauer weiß, dass er dem Tierfutter dann Mineralstoffe zufügen muss, sonst fressen die Tiere seine Scheune auf.

Bei Schwangeren ist es ähnlich. Mitten in der Nacht wachen sie mit einem Heißhunger z. B. nach Gurken mit Eis auf. Was bedeutet das? Es handelt sich dabei um ein gesteigertes Verlangen nach Vitalstoffen. Ich hatte in meiner Praxis Patienten, die dachten, sie seien verrückt, weil sie mitten in der Nacht das Verlangen hatten, mit einem Teelöffel vor die Tür zu gehen, um Erde zu essen. Ich habe ihnen gesagt, es sei in Ordnung, sie sollten aber bitte darauf achten, dass der Schmutz auch sauber sei.

Wenn Sie **Selenmangel** haben, und nicht warten wollen, bis sie an Herzmuskel-schwäche sterben, schauen sie sich an, ob Sie Leber- oder Altersflecken haben. Falls ja, haben Sie das Vorstadium eines Selenmangels. Gut, wenn sie das erkennen und zusätzlich Selen einnehmen. Dann werden sie in ca. 4–6 Monaten einen Rückgang erkennen. Die Flecken verschwinden; an Leber, Herz und Nieren verschwinden sie. Auch im Gehirn.

Und wie viele von Ihnen haben einen niedrigen Blutzuckergehalt? Fast 10 %. **Haben sie schon einmal ein hyperaktives Kind gesehen, das Zucker bekommt?** Wahrscheinlich fühlen sich jetzt alle Eltern angesprochen. Menschen mit Zuckerproblemen sind wie Alkoholiker. Es gibt gute und schlechte.

Der gute Alkoholiker nimmt ein paar Drinks und legt sich schlafen. So ist es auch bei denjenigen mit Zuckerproblemen. Sie nehmen ein umfangreiches Mahl zu sich und gehen schlafen. Dann gibt es die schlechten Alkoholiker, nach zwei Drinks wollen sie sich mit jedem prügeln. Auch beim Blutzucker gibt es schlechte. Sie werden aggressiv. Sie erinnern sich vielleicht noch an den „Twinky-Fall“ (Twinky ist so etwas ähnliches wie hier der Schokoriegel „Mars“). Da hat jemand zwei Menschen umgebracht, und der Verteidiger plädierte auf Freispruch, weil der Angeklagte zwei

Stunden vorher ein Twinky gegessen hat. Er wurde jedes Mal, wenn er Zucker zu sich nahm, unzurechnungsfähig. Das ist ein typisches Zeichen für **Chrom- und Vanadiummangel**. Das führt zu Zuckerproblemen, zu einem zu niedrigen Blutzuckerspiegel. Wenn es unbehandelt bleibt, führt es zu Diabetes.

**Bormangel** – darüber sollten Frauen Bescheid wissen – denn es hilft, das Kalzium, das sie einnehmen, in ihren Knochen zu halten, damit es keine Osteoporose (Knochenschwund, Knochenbrüchigkeit) gibt. Außerdem hilft es Frauen bei der Östrogen- (weibl. Geschlechtshormon) und den Männern bei der Testosteronbildung (männl. Geschlechtshormon). Wenn Frauen Bormangel haben, bekommen sie die negativen Folgen der Menopause<sup>(1)</sup> zu spüren, und Männer wissen nicht, ob sie Hose oder Rock tragen sollen.

Ich sagte bereits, dass wir 91 Vitalstoffe brauchen. Und wir haben Glück, da die Pflanzen die meisten Vitalstoffe herstellen. Allerdings müssen Sie 15 – 20 der wichtigsten Pflanzen in der richtigen Reihenfolge essen, um dies auszunutzen. Die wenigsten tun das. Die meisten glauben, Chips zu essen sei Gemüsekonsum. Dann folgen die Leute dem Rat ihres Arztes und essen kein fettreiches Fleisch sondern Hühnerbrust, paniert 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 schätzen, würde ich sicher gehen, 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 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 und Feldfrüchte entsprechend arm an Mineralstoffen sind. Die einzige Weise, Mineralmangelkrankungen zu verhindern, ist durch den 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 künstliche Düngung nur wenig oder einseitig zurückgibt, kann man sich ausrechnen, wie viele Mineralstoffe im Boden enthalten sind.

Stellen sie sich im Vergleich Ihr Konto vor. Wenn Sie immer 5.000 Dollar abheben und nur 1.000 Dollar wieder drauf packen, was passiert dann? Dann plätzen Ihre Schecks und die Empfänger sind 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. Und genauso ist es unsere Verantwortung, für unseren Körper Verantwortung zu übernehmen, und die Mineralien, die er über die Nahrung nicht mehr bekommt, extra zuzuführen. Sonst fängt er an, uns mit seinen mehr oder weniger kleinen Wehwehchen zu plagen.

Oft werde ich gefragt, was taten eigentlich die Menschen vor 100 Jahren als es noch keine Düngemittel gab – in Ägypten, China, in Indien? All die Kulturen lebten um die großen Flüsse herum, und wenigstens einmal im Jahr wurde das Land von den großen 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 Phillip, der Vater von Alexander dem Großen, heiratete die 12-jährige Königin von Ägypten, Kleopatra II – die sah nicht aus wie Elisabeth Taylor, war auch ein wenig flach auf der Brust – aber er hatte sie geheiratet, weil sie den besten Weizen der Welt hatte.

Und 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 die 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 beflügeln.

## Kalziummangel ist die Ursache von ca. 140 verschiedenen Krankheiten.

Sie haben verschiedene Namen oder sind nach Menschen benannt. So die Bell-Lähmung. Dabei handelt es sich um eine einseitige Gesichtslähmung. Sie wird durch Kalziummangel hervorgerufen. Dann Osteoporose<sup>(2)</sup> – jeder kennt sie. Sie steht auf der Liste der Todesursachen von Erwachsenen an Nr. 10 in den USA. Auch diese Krankheit ist sehr teuer. Eine Hüfte, die ersetzt werden muss, kostet über 35.000 Dollar – von den Schmerzen gar nicht zu reden. Bei Tieren kennen wir keine Osteoporose.

Stellen sie sich vor Sie sind Farmer und haben 100 Kühe, einen Bullen, aber keine Kälber. Sie können Ihre laufenden Kosten nicht decken. Fragen Sie den Tierarzt: „Was ist los, warum kommen keine Kälber?“ Der schaut sich den Bullen an und sagt: „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 nächstes Jahr gibt's wieder Kälber!“ Ein richtiger Farmer sagt dann: „Geh zur Seite Doc!“ Dann zieht er seine Pistole und peng! Von wegen neue Hüfte! Für 70.000 Dollar bekommt er jedes Jahr einen neuen Bullen – 7 Jahre lang. Was kann man tun, damit die Viecher keine Osteoporose bekommen? Für 50 Pfennig Kalzium in die Nahrung! Und dasselbe gilt auch für uns Menschen.

Dann gibt es Zahnfleischschwund, Parodontitis<sup>(3)</sup>. Zahnärzte werden Ihnen sagen, wenn Sie das verhindern wollen, Zähneputzen, Zahnseide und zwar nach jeder Mahlzeit. Also meine Damen und Herren, wenn Sie das glau-

**(1) Menopause:** Das Aufhören der Regelblutung in den Wechseljahren der Frau (zu griech. men: Monat und griech. pausis: Ende).

**(2) Osteoporose:** Knochenbrüchigkeit durch Verlust der härtenden Mineralstoffe (vor allem Kalzium) im Knochen, Poröswerden des Knochens (zu griech: osteon: Knochen und griech. poros: Durchgang, (kleine) Öffnung, Pore).

**(3) Parodontitis**, im Volksmund „Parodontose“ genannt: Erkrankung des Zahnbettes (Zahnfleisches), bei der das Zahnfleisch zurückgeht (schwindet) und sich im Laufe der Zeit dadurch die Zähne lockern (zu griech: para: neben, griech. dens/dentis Zahn, die Zähne betreffend und Endung „itis“ für entzündliche Krankheiten).

**(4) Barbiturate:** Medikamentengruppe auf der Basis der Barbitursäure mit narkotisierender oder beruhigender, einschläfernder Wirkung.

**(5) Knochensporn:** schmerzhafter Auswuchs, bzw. schmerzhaft Ablagerungen am Knochen.

**(6) prämenstruales Syndrom:** Syndrom (Zusammenkommen mehrerer Symptome) vor der Periode. Wenige Tage vor und während der Monatsblutung auftretende Gereiztheit und emotionale Anspannung, häufig verbunden mit Kopfschmerzen (siehe auch Depesche 38, Übersäuerung, der Moment der höchsten Säurekonzentration im weiblichen Organismus) (Herkunft: Vorsilbe: pre: örtlich oder zeitlich vor, vorher und lat. menstrualis: alle Monate geschehend).

# Kalzium UND KALZIUMMANGEL-ERKRANKUNGEN



ben, dann verkaufe ich Ihnen im Schwarzwald ein Grundstück mit Meeresblick. Ich habe Hunderte von Tieren gesehen, verschiedenste Arten von Mäusen bis zu Tigern, und diese Tiere haben eines gemeinsam: Sie haben weder Zahnfleischschwund noch Karies. Und sie putzen ihre Zähne nie. Schlechten Atem haben sie, ja, aber keinen Zahnfleischschwund. Der Grund weshalb wir keinen Zahnfleischschwund bei Nutztieren haben, liegt darin, dass Veterinäre aktiv gegen Osteoporose vorgegangen sind. Denn bei Zahnfleischschwund handelt es sich nicht um mangelnde Mundhygiene, sondern um Osteoporose der Gesichts- und Kieferknochen. Und wenn Sie schon soweit sind, dass Sie abends Ihre Zähne ins Glas tun, haben Sie eine fortgeschrittene Osteoporose.

80 Prozent der Arthritis wird durch eine Osteoporose der Gelenkknochen verursacht, wie auch alle rheumatischen Erkrankungen, z.B. der „Hexenschuss“. Der Arzt verschreibt ein Schmerz- oder entzündungshemmen-

des Mittel, und wahrscheinlich tritt damit sogar Linderung ein.

Angenommen, Sie fahren auf der Autobahn und Ihr Motor verliert Öl. Die rote Warnlampe leuchtet auf. Sie halten an, öffnen die Motorhaube und schneiden das kleine Kabel, das zur Warnblinklampe führt, durch und fahren dann weiter. Genau das machen Sie mit Ihrem Körper! Sie 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 Tanzen, zum Aerobic, zum Fitnesstraining etc. Was Sie wirklich tun, ist, dass Sie Ihre Gelenke noch schneller abnutzen. Damit machen Sie Ihren Arzt wirklich reich, denn nun brauchen Sie bald eine neue Hüfte.

**Schlaflosigkeit:** Die Schulmedizin hat dafür zwei Behandlungsmöglichkeiten: Schlafpillen oder Barbiturate<sup>(4)</sup>. Allein an der Überdosierung von Barbituraten sterben pro Jahr in den USA

# Cal-Mag

Kalzium und Magnesium sind die beiden Mineralstoffe, von denen der Organismus die größten Mengen benötigt. Der amerikanische Forscher L. Ron Hubbard entwickelte die sog. **Cal-Mag-Formel**: Kalziumglukonat (eine Verbindung des Kalziums mit Glukose = Traubenzuckers), vermengt mit der halben Menge Magnesiumcarbonat (Magnesiumverbindung mit Kohlenstoff), unter Apfelessig angerührt (mindestens 5 % Säuregehalt), mit kochendem Wasser aufgegossen, ergibt eine chelatierte Form (Erklärung siehe S. 10) von Kalzium und Magnesium, die vom Körper absorbierbar und verwertbar ist. Wichtig ist das exakte Mischungsverhältnis. Es fertige Mischung gibt es z.B. beim Handelskantor Baitz in den Niederlanden. 100 Gramm kosten 4,50 Euro (300 g 10,50 Euro, 1 Kilo 31 Euro).

#### Zubereiten der Kalmag-Mischung:

Man gebe einen Esslöffel der Kalzium-Magnesium-Mischung, wie man sie vom Handelskantor erhält, in eine große Tasse, gebe einen Esslöffel Apfelessig dazu, gieße ca. ein halbes Glas kochendes Wasser darüber, rühre um, bis sich das Ganze zu einer klaren Flüssigkeit auflöst, vermische es mit kaltem Wasser und trinke es (zwei Tage haltbar).

Dies ist die sicherste Form, etwas gegen die von Dr. Wallach beschriebenen Formen von Kalziummangel zu unternehmen und sich mit ausreichenden Mengen Kalzium und Magnesium zu versorgen. Beispielsweise vor dem Zubettgehen trinken, zusammen mit einer Kapsel Vitamin B, genommen, sorgt in den meisten Fällen für einen herrlichen Schlaf.

**Handelskantor Baitz**, Korte Rapenburgse Straat 10 b, NL - 7131 DE Lichtenvoorde, Tel. 0031 - 544 - 37 80 67, Fax: 37 96 40, Online-Bestellung: [www.handelskantor.nl](http://www.handelskantor.nl)



»Schlaflosigkeit, Unkonzentriertheit, Krämpfe, das prämenstruale Syndrom bei Frauen vor der Periode, Bandscheibenprobleme, Bluthochdruck, Herzbeschwerden, Osteoporose ... Überlegen Sie mal, was diese Krankheiten kosten und wie sehr sie unser Leben beeinträchtigen. Und das alles nur wegen eines Kalziummangels, den Sie mit einem halben Euro täglich beheben könnten!«

ca. 10.000 Menschen. Aber das ist OK, denn es handelt sich dabei ja um eine ärztliche Verordnung. Bei Nierenstein, Knochensporn<sup>(5)</sup> und anderen Kalziumablagerungen sagt der Arzt: keine Vitalstoffe mit Kalzium usw. Es ist falsch! Sie brauchen mehr Kalzium, nicht weniger!

**Krämpfe:** Sie wachen nachts auf und haben Wadenkrämpfe oder sonstige Krämpfe. Wir alle kennen das, sehr unangenehm. Nehmen Sie Kalzium!

**Prämenstruales Syndrom (PMS)<sup>(6)</sup>,** dieses emotionale Zeug vor der Monatsblutung. Die medizinische Behandlung dafür ist die Gebärmutterentfernung. Völlig unnötig, hilft aber die Mercedesraten Ihre Arztes zu bezahlen. Es werden jährlich 280.000 unnötige Gebärmutterentfernungen vorgenommen. Auch die Amerikanische Ärztevereinigung sagt, dass sie unnötig sind, droht aber den Operateuren nicht mit Approbationsentzug.

Die Uni von San Diego kam vor drei Jahren mit einer Studie über die emotionalen und physischen Symptome von PMS heraus, die besagte, wenn man die tägliche Einnahme von Kalzium verdoppelt, verringert man die emotionalen Reaktionen. Nachdem dies veröffentlicht wurde, standen Männer Schlange vor den Gesundheitsläden. Sie standen für ihre Frauen, Töchter und Freundinnen.

**Schmerzen im Lendenwirbelbereich.** 85 Prozent aller Amerikaner bekommen Schmerzen im unteren Rückenbereich, z. B. wenn sie am Computer sitzen oder schwer körperlich arbeiten. Was ist das? Es ist Osteoporose der Wirbelsäule.

**Bandscheibenprobleme.** Wenn Ihre Bandscheibe nichts mehr hat, woran sie sich festhalten kann, weil die Wirbelsäule langsam verfällt, was passiert? Insbesondere, wenn Sie auch noch einen Kupfermangel haben (die Bandscheibe ist aus einem elastischem Bindegewebe) verschwindet sie wie ein mit Wasser gefüllter Ballon, der unter Druck steht. Die normale ärztliche Verschreibung ist ein mus-

kelentkrampfendes Mittel, vielleicht noch zusätzlich ein Beruhigungsmittel, 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:**

**Bei PMS** gehen Sie doch zu Ihren Gynäkologen, zu Ihrem Internisten, zu Ihrem Psychiater oder Familientherapeuten oder am besten gleich zum Scheidungsanwalt – **oder Sie nehmen mehr Kalzium!** 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 Kalzium!**

Beim Knochensporn können Sie zu einem Orthopäden, einem Chirurgen, oder einem Sportmediziner gehen – **oder Sie nehmen mehr Kalzium!** **Bei Nierensteinen,** also da gehen Sie – wenn Sie noch können – vielleicht zum Urologen, zum Internisten, und dann zum Chirurgen – **oder nehmen Sie mehr Kalzium!**

Bei **Schlaflosigkeit** gehen Sie zum Neurologen, zum Psychologen, zur Kontrolle in ein Schlaflabor. Sie könnten auch einen Nachtjob annehmen – **oder Sie nehmen mehr Kalzium!**

Bei **Bluthochdruck** fangen wir beim Internisten an, evtl. ein Psychologe, dann vielleicht ein Kardiologe (Herzspezialist) und zum Schluss eine Herztransplantation beim Spezialisten – **oder Sie nehmen mehr Kalzium!**

Bei **Arthritis** gehen wir zum Orthopäden, Neurologen oder zum Internisten – **oder wir nehmen Kalzium!**

Bei **Parodontose**, ja, da bleibt uns nur der Zahnarzt – **oder wir nehmen mehr Kalzium.**

Bei **Osteoporose** gehen Sie – wenn Sie noch können – erst zu zig verschiedenen Spezialisten, bis überhaupt die Diagnose Osteoporose gestellt wird –

**oder Sie nehmen mehr Kalzium!** Überlegen Sie sich mal, was diese Krankheiten kosten und wie sehr sie unser aktives Leben beeinträchtigen. Und das alles nur wegen eines Kalziummangels, den Sie mit einem halben Euro täglich beheben könnten. Statt dessen geben wir Unsummen für medizinische Behandlung aus, lassen verschiedenste Operationen über uns ergehen, alles nur wegen Kalziummangel!! Ist das nicht lächerlich?

**Bluthochdruck:** Nach einer 20-jährigen Studie und einer Investition von 2 Milliarden Steuergelder, traten weise Mediziner mit dem Studienergebnis an die Öffentlichkeit. Untersucht wurden 5.000 Menschen mit Bluthochdruck. Man entzog ihnen ihre Blutdruck senkenden Medikamente, und setzte sie auf salzarme Diät. Wissen Sie was? Alle starben! Bei den Medizinern keine große Überraschung. Alle waren zufrieden, und irgendeiner hat damit seinen Doktor gemacht.

Bei den Untersuchungen des Ergebnisses 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 nehme oder nicht.

Dann hatten sie noch eine andere Kontrollgruppe, auch wieder 5.000 Menschen mit hohem Blutdruck. Hier wurde die RDA-Bestimmung (siehe Fußnote Seite 9) bezüglich des Kalziums verdoppelt (auf 1.700 bis 2.500 mg täglich). Der Versuch wurde nach 6 Wochen abgebrochen. Warum wohl? Ganz einfach: Weil 85 Prozent der Probanden keinen Bluthochdruck mehr hatten!! Nun, meine Damen und Herren, hat irgend jemand von Ihnen eine Rückrufnotiz von seinem Arzt erhalten, dass es egal ist, wie viel Salz Sie essen, dass Sie nur mehr Kalzium zu sich nehmen sollten? Bei Bluthochdruck fangen wir beim Internisten an, dann evtl. ein Psychologe, dann vielleicht ein Kardiologe, und zum Schluss ein Herztransplantationsspezialist. **Oder nehmen Sie Kalzium!!**