Anthony William
Medical Food

Leseprobe

Medical Food
von Anthony William
Herausgeber: Arkana Verlag

http://www.unimedica.de/b22056

Sie finden bei Unimedica Bücher der innovativen Autoren Brendan Brazier und Joel Fuhrmann und alles für gesunde Ernährung, vegane Produkte und Superfoods.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@unimedica.de
http://www.unimedica.de

Anthony William

Medical Food

ANTHONY
WILLIAM

MEDICAL FOOD

Warum Obst und Gemüse als Heilmittel
potenter sind als jedes Medikament

Aus dem Englischen von
Jochen Lehner

arkana

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel
»Life-Changing Foods« im Verlag Hay House, USA

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links
nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung geprüft werden konnten. Auf spätere Veränderungen
hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung ist daher ausgeschlossen.

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage
Deutsche Erstausgabe
© 2017 der deutschsprachigen Ausgabe Arkana, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München
© 2016 der Originalausgabe Anthony William
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: FinePic®, München
Bildredaktion: Anka Hartenstein
Rezeptbilder: Ashleigh & Britton Foster
Alle weiteren Bilder:
colourbox: 90 (Christian Fischer), 124, 132, 290 (Victor Nikitin), 308;
fotolia: 86 (kmit), 110 (Mariusz Blach), 114 (ExQuisine), 136 (atoss); 144 (exopixel), 170 (Digitalpress), 180 (Valua Vitaly), 220 (Hyrma), 242 (Barbara Pheby);
istockphoto: 100 (loops7),104 (AK2), 120 (AnnaBreit), 156 (ValentynVolkov), 160 (Photozek07), 176 (SednevaAnna), 188 (scisettialfio), 200 (Avalon_Studio), 208 (anna1311), 214 (Viktar), 228 (anna1311), 232 (Natikka), 246 (Tomboy2290), 250 (lathuric), 262 (kaanates), 266 (JitkaUnv), 272 (scisettialfio), 278 (Nenov), 282 (Watcha), 286 (scisettialfio), 294 (paleka19), 298 (eli_asenova), 304 (akepong), 314 (Avalon_Studio), 322 (ValentynVolkov);
plainpicture: 328/329 (Mira/Pierre Rosberg);
shutterstock: 22/23 (Sitthawit Treesinchai), 94 (Anna Kucherova), 128 (Subbotina Anna), 140 (kaband), 148 (JetKat), 152 (Belokoni Dmitri), 194 (Valentyn Volkov), 204 (Abramova Elena), 236 (Toni Genes), 256 (Birgit Reitz-Hofmann), 318 (Volosina);
stocksy: 74/75 (Marcel);
thinkstockphotos: 166 (Teamarbeit)
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: Těšínská Tiskárna, A. S., Český Těšín
Printed in Czech Republic
ISBN 978-3-442-34225-9

www.arkana-verlag.de

Für meine Frau

Inhalt

Vorwort 9
Einleitung 11

Erster Teil: Wie Phönix aus der Asche

Rette sich, wer kann … 24
Durch Anpassung zum Erfolg 44
Nahrung für die Seele 62

Zweiter Teil: Die Heiligen Vier

Die wahren Lebens-Mittel 76
Obst 85
Äpfel 86
Aprikosen 90
Avocados 94
Bananen 100
Beeren 104
Birnen 110
Cranberrys 114
Datteln 120
Feigen 124
Granatäpfel 128
Kirschen 132
Kiwis 136
Mangos 140
Melonen 144
Orangen und Mandarinen 148
Papayas 152
Weintrauben 156
Zitronen und Limetten 160

Gemüse 165
Artischocken 166
Blattgemüse 170
Gurken 176
Kartoffeln 180
Keimlinge & Sprossen 188
Kohl und die Großfamilie der Kreuzblütler 194
Rettiche und Radieschen 200

Spargel 204
Staudensellerie 208
Süßkartoffeln 214
Zwiebeln 220

Kräuter und Gewürze 227
Himbeerblätter 228
Ingwer 232
Katzenkralle 236
Knoblauch 242
Koriander 246
Kurkuma 250
Petersilie 256
Süßholzwurzel 262
Würzkräuter 266
Zitronenmelisse 272

Wildpflanzen und Honig 277
Aloe vera 278
Atlantisches Meeresgemüse 282
Brennnesselblätter 286
Chaga-Pilz 290
Hagebutten 294
Honig 298
Klettenwurzel 304
Kokosnuss 308
Löwenzahn 314
Rotklee 318
Wilde Blaubeeren 322

Dritter Teil: Mit der Wahrheit gewappnet

Fruchtbarkeit und unsere Zukunft 330
Bedenkliche Gesundheitstrends 342
Nahrungsmittel, die einem das Leben schwer machen 353
Mit Engeln leben 361

Nachwort: Der Schlüssel zu allem ist Mitgefühl 371

Dank 375
Glossar 377
Sachregister 381
Register allgemein 384
Rezeptregister 386
Krankheitenregister 388

Vorwort

Ich habe Anthony William vor ein paar Jahren bei einer Veranstaltung des Hay House Verlags kennengelernt. Dieser unprätentiöse Heiler, der mit beiden Beinen fest auf dem Boden steht, hat mein Leben verändert – auch meine Ernährung sowie meine Einstellung dazu und zum Leben auf Mutter Erde überhaupt.

Wie Sie vielleicht wissen, steht Anthony seit seiner Kindheit in Kontakt mit dem Geist (einer geistigen Kraft, die er Spirit of the Most High, »Geist des Höchsten« nennt; Anm. d. Lekt.). Es ist eine Gabe, die ihn zu einem Kanal für Informationen macht, welche weit über den gegenwärtigen wissenschaftlichen Kenntnisstand hinausgehen. Sie lässt ihn das unendliche Leid auf dieser Erde sehen und ermöglicht ihm, etwas dagegen zu tun. Es geht ihm darum, die Weisheit von Mutter Erde und Mutter Natur für unseren Körper nutzbar zu machen, und das auf ebenso köstliche wie gesunde Weise durch den Verzehr der Früchte und Gemüse, die sie uns so liebevoll bereitstellt.

In Medical Food geht es jedoch um weitaus mehr als den üblichen Rat, »mehr Obst und Gemüse« zu essen. Zumal dieses »Eigentlich sollte man ...« einem letztlich die Freude am Essen verderben kann, wenn einem der Sinn gerade eher nach Pizza steht. In diesem Buch gibt es keine Urteile, keine beschämende Wertung, keine Ernährungspolizei. Stattdessen liegt hier ein vergnügliches Handbuch vor, mit dessen Hilfe wir die vitale Kraft der gesunden Gottesgaben wieder in unser Leben holen können – auf köstliche, heilsame, freudvolle Weise.

Mithilfe des Geistes vermittelt uns Anthony die Leben spendende Magie von Obst und Gemüse. Wenn wir sie essen, erfahren wir eine höhere Bewusstheit, die uns nach und nach auf allen Ebenen verwandelt – körperlich, geistig und spirituell. Um ein Beispiel zu nennen: Wenn er uns rät, wilde Blaubeeren zu essen, spricht er nicht nur von den Antioxidantien in diesen köstlichen Früchtchen, so wirkungsvoll die auch sein mögen (sogar aus wissenschaftlicher Sicht). Er erzählt außerdem, dass in diesen Beeren, die unter teils extremen Bedingungen gedeihen, erstaunliche Überlebenskräfte stecken. In Maine beispielsweise überleben die Sträucher selbst da, wo sie periodisch Feuern zum Opfer fallen oder sich den ganzen Winter über an eisiges Gestein klammern. Trotz dieser widrigen Umstände bringen sie jedes Jahr ihre üppige Beerentracht hervor. Wer diese Beeren isst, führt seinem Körper buchstäb-

lich diese Kräfte zu, diesen zähen Überlebenswillen, den kein noch so heftiger Gegenwind beugen kann. Der Geist des Höchsten bezeichnet sie als »Auferstehungsnahrung«. Wahres Power Food.

Sehen wir uns nun die bescheidene und viel geschmähte Kartoffel an: Für den Geist steht fest, dass sie uns eine solide Kraftbasis gibt, wenn wir uns haltlos und ratlos fühlen. Das liegt zum Teil an ihrer Fähigkeit, große Mengen an Makro- und Mikronährstoffen aus dem Boden aufzunehmen. Kartoffeln sind der Inbegriff der Erdung und Stabilität, und sie erinnern uns an unsere verborgenen Stärken – all das an uns, was gleichsam wie die Kartoffel im Untergrund ruht.

Wir brauchen uns auch nicht mehr zu sorgen, dass uns die Kartoffel wie alles »Weiße« in unserer Ernährung dick macht, wir müssen nur wissen, wie man das Gute aus ihr herausholt. Das tut sie dann auch bei uns. Ich hatte Kartoffeln schon seit Jahrzehnten von meinem Speiseplan gestrichen, als ich Anthony begegnete. Jetzt haben sie dort wieder ihren festen Platz. Ich habe sie mit offenen Armen aufgenommen und kein Pfund zugelegt!

Wenn Sie dieses Buch lesen, werden Sie Obst und Gemüse nach und nach in einem ganz neuen Licht sehen. Sie werden davon begeistert sein und sehr dankbar für Beeren, Zwiebeln, Kokosnüsse, Bananen und all die anderen von Mutter Erde bereitgestellten Gaben. Hippokrates, der große Arzt der griechischen Antike und Vater auch der Neuzeitlichen Medizin – auf ihn geht der berühmte hippokratische Eid zurück, dem sich noch heute viele Mediziner verpflichtet fühlen –, hat einmal gesagt: »Eure Nahrung sei eure Medizin, und eure Medizin sei eure Nahrung.«

Aber wie können wir in dieser heutigen Fastfood-Welt noch wissen, welche Nahrung wir für was »einnehmen« sollen? Wie kann unsere Nahrung Medizin sein? In dieser Frage unterscheidet sich dieses Buch von allen anderen Ernährungsbüchern, die ich je gelesen habe. Zu jedem der hier vorgestellten Nahrungsmittel, von der Birne bis zum Staudensellerie, werden in eigenen Abschnitten »Krankheiten« und »Symptome« aufgeführt, die das jeweilige Obst oder Gemüse günstig beeinflussen kann. Und das ist nicht alles. Jedes Obst oder Gemüse schenkt Ihnen außerdem seelischen und spirituellen Rückhalt, wenn Sie es essen. Abgerundet wird jede Einzeldarstellung mit einem köstlichen Rezept, das leicht zuzubereiten ist.

Außerdem setzt sich das Buch kritisch mit Ernährungsmoden und Ernährungsmärchen auseinander, die so viele von uns über Jahrzehnte irregeführt haben. Dazu gehört die Angst vor Obst (der ich auch erlegen war). Nur weil Obst süß ist, haben wir es in einen Topf geworfen mit anderen, wirklich schädlichen Zuckersorten, die uns dick machen und unsere Gesundheit untergraben. Seit ich mehr Obst esse, ist meine Naschsucht (Bonbons, Kekse, Desserts ...)

so gut wie verschwunden, und dafür habe ich mir eine ganze Welt süßer Köstlichkeiten wie Datteln, Beeren, Orangen und Bananen erschlossen. Ich empfinde das als ein wahres Wunder.

Wenn Sie sich von diesem Buch leiten lassen, bekommen Einkaufen und Zubereiten eine neue Bedeutung, weil der Geist des Obsts und Gemüses Sie immer deutlicher anspricht und seine Wirkung in Ihrem Körper und Ihrem ganzen Leben entfaltet. Da fühlen wir uns dann wirklich von der Natur getragen, und etwas sehr Tiefes und Ursprüngliches wird in uns wach. Wir kommen außerdem in Kontakt mit unsichtbarer Hilfe, indem wir lernen, wie wir uns direkt mit den Engeln in Verbindung setzen können, die für unsere Versorgung mit Nahrung zuständig sind. Sie stärken die Früchte und Gemüse, halten schützend ihre Hand über alle Bestäuber, sprechen jedem Apfel und Salatblatt Mut zu, machen sich für die Ernährung der Hungernden stark, setzen sich gegen gentechnisch veränderte Nahrungsmittel ein und nehmen sogar Einfluss auf das Wetter. Da steht ein wahres Kraftwerk für uns bereit, und ich finde es sehr beruhigend, das zu wissen.

Mit der Lektüre dieses Buchs erschließen Sie sich die Kräfte von Obst und Gemüse, und die sind hochwirksame Medizin. Sie bringt uns wieder in Einklang mit der Mutter, die uns alle nährt und erhält – der Erde. Und mit der Annäherung an das Reich der Engel fühlen wir uns auch zunehmend wieder eins mit dem Himmel. Hoffnung und Lebenskraft kommen in Fluss und durchströmen uns.

Fühlt es sich nicht an wie die Heimkehr in den Himmel auf Erden?

Dr. med. Christiane Northrup

Einleitung

Von frühester Kindheit an wird uns beigebracht, vorsichtig zu sein. Es fängt schon an, wenn wir Babys sind und unsere ausgestreckte Hand von der Steckdose oder einem scharfen Dosenrand weggezogen wird. Es setzt sich fort in dem Griff um die Taille oder Brust, wenn wir das erste Mal zu stehen versuchen. Und so geht es weiter mit der Mahnung der Mutter, sich vor dem Essen die Hände zu waschen, oder der Lehrerin, die schimpft, wenn man auf dem Gang rennt, oder mit einem Onkel, für den es undenkbar ist, ohne Helm Rad zu fahren. Später, wenn alles normal läuft, sind immer Erwachsene da, die unser Kommen und Gehen im Auge haben und sehr auf unsere Sicherheit bedacht sind, die auf uns achten und denen es wichtig ist, dass wir auf andere achten.

Und alles, was wir da lernen, verinnerlichen wir. Wenn wir unser erstes Auto kaufen, gehört die Sicherheit zu den wichtigsten Kriterien. Sind gute Airbags eingebaut, kann man sich auf die Bremsen verlassen? Falls wir ein Studium aufnehmen, fragen wir uns, ob wir auf dem Collegegelände sicher sind und die Professoren sich wirklich um die Studenten kümmern. Irgendwann beginnt sich unser Sicherheitsbedürfnis auszuweiten. Wir lernen jemanden kennen, werden Partner, und plötzlich geht es auch um die Sicherheit des anderen. Wir planen die gemeinsame Zukunft und stellen die körperliche und finanzielle Sicherheit und die emotionale Geborgenheit des anderen ganz obenan.

Kommen Kinder, fängt das Ganze wieder von vorn an, nur sind wir inzwischen in einer anderen Position – jetzt müssen wir die Lektionen erteilen. Die sind zum Teil jahrhundertealt, etwa beim Überqueren der Straße an der Hand zu gehen, aber andere, zum Beispiel bezüglich der Sicherheit im Internet, gibt es erstmals in unserer Zeit. Irgendwann werden wir vielleicht Großeltern und haben dann wieder über eine neue Generation zu wachen. Unsere Eltern werden alt und sind nun darauf angewiesen, dass wir sie versorgen. Kurz, wir passen immer aufeinander auf.

Und die Sicherheitsbedenken gehen uns nicht aus. Nachts sperren wir die Türen ab, wir legen uns Versicherungen zu, lassen Alarmanlagen installieren. Wir probieren immer neue Modediäten aus und hoffen, dass sie uns vor Herzkrankheiten, Krebs und Diabetes bewahren. Wir beteiligen uns an Übungen für den Notfall, und auf Reisen müssen wir Metalldetektoren passieren. Alles dreht sich in diesen Zeiten der

zunehmenden Bedrohungen um Sicherheit, und wir gewöhnen uns an die Vorschriften und Regeln, weil uns klar ist, dass ohne sie gar nichts mehr gehen würde.

In diesem Buch geht es um Sicherheit einer ganz anderen Art, von deren Notwendigkeit wir nicht einmal wissen, die aber heute wichtiger ist denn je. Ich spreche von der Sicherung unserer Gesundheit, man könnte auch sagen: vom Überleben. Hier geht es um etwas, das uns bisher niemand lehren konnte: um das Wissen, wie wir uns heute an die sich ändernden Zeiten anpassen können. Zwar wissen wir schon eine ganze Menge, aber es gibt immer noch so viel mehr zu lernen!

Ernährung jenseits des Schubladendenkens

Was heute allgemein über Ernährung bekannt ist – wie es zu all diesen schrecklichen Krankheiten wie Herzstörungen, Krebs, Diabetes, Alzheimer, Autoimmunkrankheiten und dergleichen kommt und was man dagegen tun kann –, wurde in Schubladen einsortiert. Schubladen geben ein Gefühl der Sicherheit, so als könne man alles zuordnen und deshalb beherrschen.

Das trügt. Bedrohungen unserer Sicherheit sind nie so ganz abzusehen – jeder IT-Experte, der es mit einem völlig neuen Virus zu tun bekommt, und alle Angehörigen der Sicherheitskräfte, die nach einem Notruf als Erste den Schauplatz einer Schießerei erreichen, können das bestätigen. Bedrohungen beschränken sich nicht auf ihre Schubladen, und so kann auch unser Denken nicht in seinen Schubladen bleiben. Wer sich seine Gesundheit bewahren möchte, kann sich nicht einfach an das Bekannte halten, sondern muss weiterdenken.

Wirklich schützen können Sie sich, indem Sie die hier empfohlenen Lebensmittel essen.

»Na klar«, höre ich die Zweifler schon schnauben, »Obst und Gemüse – wirklich originell, Anthony!« Aber werfen Sie nicht gleich mit Ihren matschigen Tomaten nach mir, das hier ist nicht einfach die alte Leier. Obst und Gemüse sind kein nettes Hobby, mit dem man sich die Zeit vertreibt, bis die Wissenschaft endlich die schweren Geschütze auffährt, mit denen die Menschheit zu retten ist. Diese Nahrungsmittel sind nämlich bereits die schweren Geschütze. Nur sind ihre transformierenden Kräfte von einer ganz anderen Größenordnung, als man bisher gedacht hat.

Pflanzen, denken wir, sind einfach ein Teil unserer Ernährung, nichts weiter Bemerkenswertes. Wir essen sie mehr oder weniger widerwillig, das haben wir so in der Kindheit gelernt. Oder wir haben gehört, dass die Gemüse der Kreuzblütlerfamilie oder die Nachtschattengewächse oder gar Obst gefährlich sind. Oder wir sind vom Wert der Früchte, Gemüse und Kräu-

ter überzeugt, wissen aber nicht, wie wir ihren vollen Nutzen ausschöpfen können. Es gibt inzwischen ein Sammelsurium an Ernährungslehren, die jeweils auf bestimmten Einschränkungen basieren und damit Ihre Möglichkeiten begrenzen, sich vor Gesundheitsrisiken zu schützen. Und es gibt wahrlich mehr Gesundheitsrisiken in unserer Zeit als jemals zuvor. Präventives Handeln ist jetzt notwendiger denn je.

Was Sie in diesem Buch erfahren werden, sprengt den engen Horizont der modernen Ernährungslehren. Die vorgestellten Nahrungsmittel dienen Ihrem Wohlbefinden auf allen Ebenen. Da geht es nicht nur um Lutein für die Augen oder Kalzium für die Knochen; auch das sind wichtige Gesichtspunkte für den Schutz Ihrer Gesundheit, aber sie bleiben zu sehr an der Oberfläche. Es wird auch darum gehen, dass Feigen ihre Wirkung am besten entfalten, wenn wir sie in Neunergruppen verzehren, dass Kartoffeln erst noch entdeckt werden wollen als ein Zugang zu Ihrem wahren Wesen und dass Sie auf langen Reisen eine eingewickelte Dattel als Talisman bei sich haben sollten, damit Sie unterwegs immer etwas zu essen finden. Und wir werden dabei ergründen, weshalb Gesundheitsstörungen von Ängsten bis zu Dickdarmentzündungen heute so rasant um sich greifen und wie Sie sich mit diesen transformierenden, wahren Lebens-Mitteln davor schützen können.

Vielfach sind diese Informationen, die aus einer Quelle stammen, die ich den »Geist« nenne, dem wissenschaftlichen Kenntnisstand weit voraus. Wenn Sie also beispielsweise lesen, dass Zwiebeln nicht für schlechten Atem verantwortlich sind, sondern ihn sogar verbessern, dann werden Sie wahrscheinlich keine Forschungsstudien oder Gesundheitsexperten finden, die das bestätigen – einfach weil es noch niemand weiß. Dem Geist ist klar, dass Sie nicht noch Jahrzehnte warten können, bis die wissenschaftliche Forschung endlich auf diesem Stand ist. Sollen Sie etwa noch weitere zwanzig Jahre Ihre Magenschmerzen ertragen, weil Sie nicht wissen, dass Staudenselleriesaft schier Unglaubliches für das Verdauungssystem leisten kann? Nein, Sie sollen das jetzt wissen, damit Sie sich bald besser fühlen und Ihr Leben genießen können.

Wenn Sie in diesem Buch Dinge erfahren, die Sie ähnlich auch anderswo schon gehört haben – etwa dass Avocados in ihrer Zusammensetzung der Muttermilch ähneln –, bedenken Sie bitte, dass ich seit mehr als fünfundzwanzig Jahren über diese Dinge spreche und Zehntausenden Menschen diese Kenntnisse vermittelt habe, die sie dann an Dritte weitergaben, sodass manche Gedanken inzwischen Allgemeingut geworden sind. Im Übrigen weiß der Geist durchaus manche wissenschaftliche Entdeckung über Gesundheit und Ernährung oder auch uraltes überliefertes Gesundheitswissen zu schätzen, weshalb Sie in diesem Buch einiges finden werden, was mit dem Main-

stream-Gesundheitswissen übereinstimmt. Sicher, es ist längst bekannt, dass wilde Blaubeeren wahre Wunderwerke an antioxidativer Kraft sind; nicht bekannt ist dagegen, dass sie Auferstehungsnahrung sind und uns ins Leben zurückführen können, wenn bereits alles verloren scheint.

Letztlich läuft es auf die Frage hinaus, was Sie noch entdecken müssen, um Ihr ganzes Potenzial entfalten zu können. Wir wenden so viel Energie auf, um in den entlegensten Winkeln die Antworten auf unsere Frage nach körperlicher und seelischer Gesundheit, nach Sicherheit, Schutz und Erkenntnis zu suchen. Und ich sage Ihnen hier und jetzt, dass die Antworten schon immer in der Obst- und Gemüseabteilung zu finden waren.

Wie alles begann

Ich bekomme meine Informationen vom Geist. Als ich vier Jahre alt war, bekam ich von einer Stimme, die sich »Geist des Höchsten« nannte, die Anweisung, am Esstisch der Familie zu verkünden, dass meine Großmutter Lungenkrebs habe. Ich wusste nicht, was dieses Wort bedeutet, aber ich tat, was mir aufgetragen wurde, und die medizinischen Untersuchungen bestätigten die Diagnose kurz darauf.

Diese Gabe ist mir mein Leben lang erhalten geblieben – allerdings hat sie sich nicht immer wie ein Geschenk angefühlt. Der Geist spricht mir ständig ins Ohr und teilt mir die Gebrechen sämtlicher Menschen in meiner Umgebung mit. Außerdem hat er mich schon früh befähigt, die Körper der Menschen wie in einem extrem hochauflösenden Magnetresonanztomografen (MRT) zu sehen, der alle Blockaden, Infektionen, Problembereiche und sogar seelischen Verletzungen sichtbar macht.

Deshalb bin ich ständig mit Leiden befasst, und ich kann Ihnen sagen, dass es sehr viel Leid in der Welt gibt, viel mehr, als wir in den Nachrichten sehen. Zum Beispiel grassiert eine heimliche Epidemie von Beschwerden wie extreme Erschöpfung, Benommenheit (»Gehirnnebel«), Schwindel, Schmerzen und anderem – und die Menschen wissen einfach nicht, woher das kommt. Dann sind da noch die vielen, die furchtbare Diagnosen bekommen und nicht mehr an das Leben glauben. Viel zu häufig ziehen sich die Leiden unnötig über Jahre und ohne Aussicht auf Besserung hin, sodass die Betroffenen schließlich meinen, sie hätten das alles sich selbst zuzuschreiben.

Meine Aufgabe besteht nun darin, Ihnen die Wahrheit über Krankheit und Gesundheit zu sagen. Ich möchte Ihnen Erkenntnisse vermitteln, auf die die medizinische Wissenschaft noch nicht gestoßen ist. Ich möchte alle Welt wissen lassen, dass niemand selbst schuld an seinen Gesundheitsstörungen ist und dass die Möglichkeit der Besserung immer besteht. Ich habe die Aufgabe, den Menschen zu vermitteln, wie

sie sich und ihre Lieben vor den Gefahren der modernen Welt schützen können, zumal es sich oft um Gefahren handelt, die sie nicht einmal ahnen.

Anfangs habe ich das nur im direkten Gespräch mit leidenden und bedürftigen Menschen getan oder mit Ärzten, die mich bei der Behandlung besonders schwieriger Fälle um Unterstützung baten. Irgendwann kam aber der Moment, in dem der Geist mir sagte, es sei an der Zeit, dieses Heilwissen in die Welt zu tragen, und so entstanden meine Bücher, meine Radiosendung und meine Live-Events (wo ich das gesamte Publikum mit Licht bestrahlen kann, um den Heilungsprozess zu befeuern). Nichts anderes ist in meinem Leben wichtiger, als sicherzustellen, dass Sie diese vom Geist bereitgestellten, extrem wichtigen Informationen erhalten.

Wissenschaftliche Studien werden Sie in diesem Buch kaum erwähnt und schon gar nicht zitiert finden, da alles, was ich hier schreibe, vom Geist stammt. Sie können sich über den Stand der Wissenschaft in vielen anderen Quellen informieren, aber Sie werden vermutlich nichts Eindeutiges finden und am Ende nicht wissen, was Sie denn nun glauben können. Was ich hier mitteile, ist nicht eine weitere Meinung in einer an Meinungen nicht gerade armen Welt. Es ist die Wahrheit. Der Geist möchte Sie aus dem Meer der Konfusion herausholen, er möchte Ihnen klare Antworten geben, wenn Sie unsicher sind, welcher Theorie Sie glauben sollen, und er möchte Ihnen Gesundheitswissen vermitteln, das dem Stand der Forschung um Jahrzehnte voraus ist.

Warum? Weil der Geist die lebendige Essenz des Wortes Mitgefühl ist. Der Geist des Mitgefühls ist Ausdruck der göttlichen Barmherzigkeit. Ich bin ein ganz gewöhnlicher Mann, der zufällig die Gabe besitzt, den Geist klar und deutlich zu hören wie einen Freund, der direkt neben mir steht und spricht. Jede Botschaft, die ich höre und weitergebe, stammt von dieser Stimme des Mitgefühls, die aus tiefster, verständnisvoller Fürsorge spricht. Ich habe mir das nicht ausgesucht, es wurde mir zugeteilt. Es geht also überhaupt nicht um mich, ich selbst habe keine Antworten, nur der Geist hat sie. Wenn ich Zehntausenden helfen konnte, dann nur deshalb, weil der Geist die Informationen zur Verfügung stellt. Der Geist teilt sich in der einzigen Absicht mit, dass Ihnen geholfen werden kann. Es geht hier um Sie und Ihre Gesundheit, darauf und nur darauf kommt es letztlich an.

Der Geist steht bedingungslos hinter Ihnen

Wenn Sie eine Suchmaschine nach dem höchsten Berg der Welt fragen, führen die Suchergebnisse Sie sehr schnell zum Mount Everest. Fragen Sie, wie man am besten von München nach Lissabon kommt, erhal-

ten Sie Angebote für Billigflüge und Wegbeschreibungen und genaue Entfernungsangaben. Fragen dieser Art betreffen allesamt bekannte Dinge, und man kann sich folglich auf die Angaben verlassen.

Tippen Sie jedoch ins Suchfeld: »Was verursacht Alzheimer?«, passiert etwas anderes. Sie bekommen einen kunterbunten Strauß von »Treffern«. Manche Websites werden Ihnen erzählen, man kenne die Ursachen nicht, andere nennen mögliche Risikofaktoren, und wieder andere glauben, angeben zu können, wie man am besten mit der Krankheit umgeht. Aber zu den unausgesprochen mit anklingenden Fragen wie: »Weshalb raubt uns diese grausame Krankheit die liebsten Menschen?«, werden Sie nichts erfahren, weil wir hier auf Neuland stehen und niemand etwas Sicheres weiß. Entsprechend werden die Suchergebnisse Sie im Kreis herum oder in immer neue Sackgassen führen. Da liegen einfach keine Ergebnisse, keine Wahrheiten, keine Erkenntnisse vor. Sollten Sie dranbleiben und die Angebote akribisch durcharbeiten, stoßen Sie womöglich auf erste Andeutungen von Pfaden, die da in der Wildnis gebahnt werden und vielleicht eines Tages zur Wahrheit führen – was aber noch in weiter Ferne liegt. Definitive Antworten jedenfalls bekommen Sie in der Regel auf keine Suchanfrage zu chronischen Gesundheitsstörungen.

»Was gibt Ihnen das Recht, das zu sagen?«, möchten Sie jetzt vielleicht einwenden. Ich will damit natürlich nichts gegen die Wissenschaft oder die vielen im Gesundheitsbereich tätigen Menschen sagen, die ich bewundere und vor denen ich großen Respekt habe. Ich stehe wirklich auf der Seite der Wissenschaft. Der Geist möchte Sie einfach durch mich darauf aufmerksam machen, dass der Wissenschaft bisher etwas entgangen ist. Allein in den USA gibt es 200 Millionen kranke oder an rätselhaften Symptomen leidende Menschen. Die Mutter, die krank und ratlos im Bett liegt und sich kaum noch um ihre Kinder kümmern kann, weil sie zu erschöpft ist und nicht weiß, wie sie je wieder auf die Beine kommen soll, wird mich bestätigen. Diese Frau können Sie fragen, ob die Medizin wirklich schon alles weiß, was es zu wissen gibt.

Mit Krankheit befassen wir uns nicht gern. Wir leben in einer Zeit, in der positives Denken angesagt ist. Offenbar spüren wir, dass in unserer heutigen Welt etwas ganz und gar nicht stimmt, und so sagen wir: »Kopf hoch!«, ermuntern einander, uns lieber über etwas zu freuen, als zu verzweifeln, und machen uns auf die Suche nach Erleuchtung und Weisheit, damit es uns auf dem Schleuderkurs des Lebens nicht aus der Kurve trägt. Das ist sicher eine kraftvolle Bewegung, aber wir sollten auch darauf achten, dass unser Gut-drauf-Sein nicht zwanghaft wird und wir dann nicht mehr bereit sind, uns der Wahrheit zu stellen.

Was ich beobachte, ist dies: Wenn Leute glauben, dass es diese Epidemie rätselhafter Erkrankungen gar nicht gibt oder dass ärztliche Fehldiagnosen gar nicht so verbreitet sind oder dass die für rätselhafte Symptome gestellten Diagnosen zutreffen, dass also an den bestehenden Verhältnissen eigentlich nichts auszusetzen ist, dann deutet das meist darauf hin, dass sie sich noch nie mit richtig großen Gesundheitsproblemen auseinandersetzen mussten. Sie haben vielleicht gelegentlich Kopfschmerzen oder auch mal eine »banale« Erkältung, vielleicht sogar einen Harnwegsinfekt (den sie nicht als »richtige« Krankheit sehen), oder sie erleiden einen Knochenbruch (mit klaren Ursachen und Behandlungsoptionen) – aber die wirklich ernsten Dinge sind ihnen erspart geblieben. Haben sie sich dadurch vor Krankheiten geschützt, dass sie nicht ans Kranksein glaubten? Mir scheint eher, dass glückliche Zufälle sie vor krank machenden Dingen bewahrt haben, denen andere erliegen. Krankheit ist dann eher etwas Fernes und Fremdes in ihrem Erfahrungsraum, etwas, das man sich mit der »richtigen Einstellung« vom Leib halten kann.

Es hat aber keinen Zweck, sich einzureden, Teilwahrheiten seien mehr als bloße Hypothesen, kranke Menschen seien »nicht wirklich« krank und uns selbst drohe nicht das gleiche Schicksal, wenn wir nicht Vorsorge treffen – die Vorsorge, von der dieses Buch handelt. Ich kann Ihnen, meiner Leserin, meinem Leser, meinem Mitmenschen, einer Seele auf dieser Erde, nicht unausgegorenes Zeug vorsetzen. Wer Erleuchtung finden will, muss die Dinge gesehen haben, wie sie sind. Weisheit kann nur auf einem sicheren Fundament aus Wahrheit entstehen.

Und wahr ist, dass wir nicht nur dem Stress und wahnwitzigen Tempo unserer Zeit ausgesetzt sind, sondern auch einer Reihe bösartiger Schadstoffe und Pathogene, die ich als die »Gnadenlosen Vier« bezeichne (und Ihnen im nächsten Kapitel im Einzelnen vorstellen werde). Wenn die Gesundheit nicht mehr mitspielt, wenn Sie von Schlaflosigkeit, Bauchschmerzen, Schwindel, Völlegefühl, Erschöpfung, Zwangsgedanken oder irgendeiner anderen der heute so verbreiteten Beschwerden geplagt sind, ist das nicht Ihre eigene Schuld. Dem Geist ist es ganz wichtig, Ihnen begreiflich zu machen, dass Sie sich all das nicht selbst zuzuschreiben haben.

Es ist nicht so, dass Sie Gesundheitsstörungen durch negative Gedanken »anziehen« oder »manifestieren«. Wenn Sie leiden, ist das nicht einfach Einbildung und schon gar nicht Ihre Schuld. In weniger als 0,25 Prozent aller Fälle ist Krankheit psychosomatischer Natur, und selbst dann bringt man seine Symptome nicht einfach so hervor, sondern es liegt eine physische Veränderung im Gehirn zugrunde, verursacht durch die Gnadenlosen Vier oder echte seelische Traumata.

Wir müssen aber nicht nur zur Kenntnis nehmen, dass reale äußere Gründe hinter der Epidemie chronischer Krankheiten stehen, sondern wichtig ist darüber hinaus, dass wir unser gottgegebenes Anrecht auf Gesundheit kennen. Es geht um angeborene Rechte, auch wenn Sie bisher nichts von ihnen wussten: Sie haben ein Recht auf Wohlbefinden und inneren Frieden. Sie haben das Recht auf erholsamen Schlaf. Sie haben ein Recht auf Schmerzfreiheit. Sie haben das Recht, von einer Krankheit zu genesen. Sie haben das Recht, Krankheit vorzubeugen. Sie haben das Recht, zu wachsen und zu gedeihen. Diese Rechte können Ihnen niemals genommen werden. Es sind Geburtsrechte, die Ihnen ein Leben lang zustehen.

Der Geist macht es sich nun zur Aufgabe, Ihnen zu vermitteln, wie Sie diese Rechte wahren können. Hier geht es nicht um Regeln, Urteile oder Strafen. Der Geist ist nicht so etwas wie ein kosmischer Ordnungshüter, der Rügen erteilt, wenn man nicht die vorgeschriebenen Wege geht. Wem würde das auch nützen? Da würden Sie nur wieder in etwas hineingezwängt und sich noch schlechter fühlen als jetzt schon.

Der Geist ist eher wie ein Bodyguard. Ihm geht es vor allem anderen darum, dass Sie unbeschadet durchs Leben gehen. Da wird er Ihnen doch nicht auf die Finger schlagen, sondern dafür sorgen, dass Sie Ihren wahren Wert erkennen. Sie sind genauso wichtig wie irgendwer, der ständig von Sicherheitsleuten umgeben ist. Zu Ihrem Schutz dient unter anderem, dass Sie hingewiesen werden auf das, was Ihren Frieden und Ihre Sicherheit bedroht, und dass Sie erfahren, wie Sie diese Gefahren umgehen können. Was wir dazu bisher gehört haben, reicht nicht aus.

Da ich zum Sicherheitsteam des Geistes gehöre, obliegt es mir, all die zukunftsweisenden Kenntnisse an Sie weiterzugeben, mit denen Sie sich und Ihre Kinder und deren Kinder schützen können. Es sind Lehren für eine neue Zeit, und es sind Geheimnisse, die nie geheim hätten sein sollen. Es wird Zeit, sich das Wissen anzueignen, das Sie immer schon hätten besitzen sollen.

Was das Buch Ihnen bietet

Wenn Sie irgendeine größere Sache kaufen, ist oft eine Bedienungsanleitung dabei, und diese Bedienungsanleitung sagt nicht immer alles, was Sie wissen müssen, nicht wahr? Sie kaufen sich zum Beispiel ein Quad, so ein vierrädriges offenes Geländevehikel. Da mag Ihnen das Handbuch alle nur erdenklichen Sicherheitshinweise geben, bei unerwarteten Hindernissen kann es trotzdem zu brenzligen Situationen kommen. Oder haben Sie schon mal gelesen: »Wenn Sie plötzlich auf Glatteis geraten und dann auch noch ein Fuchs aus dem Unterholz flitzt und Sie ablenkt, so-

dass Sie ins Schleudern kommen, tun Sie bitte Folgendes: ...«?

Auch das gängige Wissen über den klugen Umgang mit gesundheitlichen Gefahren ist nicht die ganze Geschichte. Niemand hält den Rest bewusst geheim, es ist nur eben so, dass die Medizin einfach noch nicht genau genug weiß, weshalb Erschöpfung, Benommenheit und chronische Krankheiten heutzutage so viele Menschen plagen.

Dieses Buch möchte so viel relevantes, detailliertes und anwendbares Gesundheitswissen vermitteln wie nur eben möglich. Es möchte Sie auf Glatteisstellen und gefährliche Ablenkungen aufmerksam machen. Sie sollen alles erfahren, was Sie wissen müssen, um nicht von Ihrem Geländeflitzer geschleudert zu werden.

Im ersten Teil, »Wie Phönix aus der Asche«, gebe ich Ihnen eine Art Crashkurs darüber, wie wir an den aktuellen Punkt unserer Krankengeschichte gelangt sind und wie wir uns dem stellen können. Das erste Kapitel, »Rette sich, wer kann ...«, stellt Ihnen die Gnadenlosen Vier und andere Bedrohungen unserer Gesundheit vor. Das zweite Kapitel, »Durch Anpassung zum Erfolg«, wird Ihnen erläutern, weshalb die Antwort und Lösung in unserer Ernährung liegt. Das abschließende Kapitel dieses ersten Teils, »Nahrung für die Seele«, betrachtet unsere Ernährung aus der emotionalen und spirituellen Perspektive (und erklärt auch, weshalb wir tröstlichem Seelenfutter nicht abschwören müssen).

All das ist eigentlich die Einführung zum zweiten Teil, »Die Heiligen Vier«, dem Herzstück des Buchs. Hier vermittle ich Ihnen die Top-Informationen des Geistes zu fünfzig der besonders transformierenden Nahrungsmittel dieser Erde, und zwar in vier Kategorien: Obst, Gemüse, Kräuter und Gewürze sowie Wildpflanzen und Honig. Bei jedem Lebensmittel finden Sie Hinweise zu seinem gesundheitlichen Nutzen, gefolgt von spezifischen Krankheiten und den entsprechenden Symptomen sowie von seinem seelischen Nutzen, der spirituellen Lektion, die es anbietet, sowie einigen Anwendungstipps. Diese Angaben zu den einzelnen Nahrungsmitteln sind allerdings nicht erschöpfend – da würde jedes ein eigenes Buch füllen. Ich beschränke mich vielmehr auf die Highlights des vom Geist Mitgeteilten – gerade so viel, dass Sie am Ende fünfzig neue Freunde gewonnen haben.

Außerdem gebe ich jedem erwähnten Lebensmittel ein Rezept mit, einfach weil die Leute immer schon bestimmte Vorstellungen mitbringen, was die Zubereitung angeht, und da schleichen sich dann schnell wieder untaugliche Zutaten ein. Wie kann man, nur so als Beispiel, Kartoffeln lecker zubereiten, ohne sie in Öl zu braten oder unter Sauerrahm mit Schinkenstreifen zu begraben? Die Antwort finden Sie unter »Ofenkartoffeln« auf Seite 185.

Wenn Sie alles verinnerlicht haben, was diese wahren Lebens-Mittel bieten, können Sie sich dem dritten Teil, »Mit der Wahrheit

gewappnet«, zuwenden. Hier offenbare ich Ihnen weitere Geheimnisse zu der Frage, wie man in dieser modernen Welt zurechtkommen kann. Es wird um den Zusammenhang zwischen Früchten und Fruchtbarkeit gehen, um Moden und um Nahrungsmittel, die Sie sich ersparen sollten, und um eins meiner Lieblingsthemen: die Engel, die über uns wachen.

Sie schaffen das

Ich bin sicher, dass Sie in Gesundheitsdingen schon manches Mal ratlos waren. Sie haben sich gefragt, ob man der (falschen) Behauptung glauben soll, dass man von Brokkoli einen Kropf bekommt, oder ob es zutrifft, dass Brokkoli der Makuladegeneration vorbeugen kann. (Antwort: unbedingt Brokkoli essen!) Und haben Sie nicht auch überlegt, ob Sie den Orangensaft bei einer Erkältung vielleicht lieber weglassen sollten, weil der Zucker angeblich die Viren groß und stark macht; oder ob Sie ihn doch lieber trinken sollten, weil das Vitamin C ja die Abwehr so enorm stärkt? (Antwort: unbedingt trinken!) Es herrscht ein solches Stimmengewirr da draußen, lauter Widersprüche, Ungereimtheiten und wechselnde Trends – wie soll man sich da noch auskennen? Hätte ich nicht die Stimme des Geistes, die mich leitet, ich wüsste auch nicht, was ich glauben soll.

Mich beruhigt es zu wissen, dass es echte Antworten gibt. Es gibt in dieser Welt etwas, woran Sie sich halten können, und das ist, was der Geist mitteilt. Das wird Ihnen nicht wie Sand durch die Finger rieseln. Wenn Sie sich an die Empfehlungen des Geistes in diesem Buch halten, kann Ihr Leben eine Wende nehmen, nach der es steil aufwärtsgeht. Ich habe das bei den Menschen, die mich aufsuchten, immer wieder erlebt. Es geht um die heilige und heilende Kraft unserer Nahrung – das ist es, worauf der Geist immer und immer wieder zurückkommt.

Sie schaffen das. Sie können der Mensch werden, als der Sie von Anfang an gedacht waren. Dazu werden Sie sich von manchem lösen müssen, was Sie bisher gehört haben, und Sie werden sich mit neuen Ideen anfreunden müssen. Dazu brauchen Sie – mehr als alles andere – Vertrauen.

Ich weiß wohl, dass die Aufforderung »Glaub mir!« nicht sonderlich überzeugend ist. Da muss erst Vertrauen aufgebaut werden. Man geht nicht einfach zu einem unbekannten Pferd hin, springt auf und galoppiert davon – schon gar nicht, wenn das Gerücht geht, es sei störrisch. Man nähert sich vielmehr ganz behutsam, und man nimmt sich die Zeit, ein Band des Vertrauens zu knüpfen.

Wenn Sie noch nicht so recht an die transformierenden Kräfte von Obst und Gemüse glauben können, werden Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten kaum über Nacht ändern, nur weil Sie ein Buch darüber gelesen haben. Wir haben alle lernen müssen, nicht leichtfertig zu vertrauen.

Ich lade Sie also dazu ein, die folgenden Seiten zu lesen und sich mit ihren Botschaften zu beschäftigen. Wie fühlt es sich an, ganz in der Tiefe, wenn Sie hören, dass die von der Erde hervorgebrachten Früchte Gottes Gaben für die Menschheit sind? Bleiben Sie einfach ein wenig dabei, so wie Sie Zeit mit einem Pferd verbringen, ihm mit der Hand durch die Mähne fahren und seine wahre Natur spüren.

Ich denke, es wird nicht lange dauern, bis das alles ein stimmiges Bild für Sie ergibt. Und ich hoffe, Sie können dann sehen, dass Sie schon immer von einer göttlichen, gütigen Kraft umsorgt waren, die Sie an diesen Punkt in Ihrem Leben geführt hat, an dem Sie endlich diesen Schimmel besteigen und sich von ihm weit über das bisher für möglich Gehaltene hinaustragen lassen können.

ERSTER TEIL | WIE PHÖNIX AUS DER ASCHE

Rette sich, wer kann …

In der heutigen Welt ist vieles zum Fürchten, gerade wenn es um die Gesundheit geht. Wir fürchten uns vor Krebs, Alzheimer, Borreliose, multipler Sklerose (MS), Unfruchtbarkeit, Diabetes, amyotropher Lateralsklerose (ALS). Wir haben Angst, unsere Vitalität und Leistungskraft zu verlieren, ausgebremst zu werden, Schmerz zu erleiden und das wahre Leben zu versäumen. Wir fürchten, dass auch wir diese unerklärlichen Symptome bekommen könnten, die so viele Menschen stranden lassen und die ihnen alle Hoffnung rauben. Nachts liegen wir wach und malen uns aus, wie es wäre, wenn wir unsere Kinder, Eltern, Freunde und Partner an diese furchtbaren Krankheiten verlieren würden. Oder wir tun so, als wäre nichts.

Von mir werden Sie nicht zu hören bekommen, dass Sie einfach nur richtig denken müssten, dass Angst das eigentliche Problem sei und alles in Ordnung komme, wenn Sie die Angst in den Griff kriegen. Es ist nämlich so, dass wir uns zu Recht fürchten. Unsere Gesundheit ist größeren Bedrohungen ausgesetzt als je zuvor in der Geschichte, und chronische Erkrankungen sind zu einem ganz großen Problem unserer Zeit geworden. Unglaublich viele Menschen leiden an den oben genannten Problemen, und die Liste ist noch längst nicht zu Ende: rheumatoide Arthritis, chronisches Müdigkeitssyndrom, Schilddrüsenstörungen, Fibromyalgie, Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), Autismus, Autoimmunkrankheiten, Morbus Crohn, Dickdarmentzündung, Reizdarmsyndrom, Zwangsstörungen, Migräne – und keiner weiß, weshalb er oder sie das hat. Die Leute kämpfen mit Erschöpfung, Gewichtszunahme, unklaren Schmerzzuständen, Benommenheit, Nervenschmerzen, Herzklopfen, Schwindel, Tinnitus, Muskelschwäche, Haarausfall, Gedächtnisverlust, Ängsten – und der Besuch in der Arztpraxis verschafft ihnen keine Klarheit. Was sie an Erklärungen bekommen, dreht sich meist um Hormonschwankungen und Vitamin-D-Mangel, und das ist nichts Handfestes. Diese Menschen werden an die Ränder des Lebens abgedrängt, sie können sich von ihren Träumen verabschieden und kämpfen eigentlich nur noch ums Überleben. Etliche verlieren den Kampf.

Wir haben es mit einer Epidemie rätselhafter Erkrankungen zu tun. Wie ich in meinem Buch »Mediale Medizin« dargelegt habe, verstehe ich unter rätselhaften oder mysteriösen Erkrankungen jede Art von unerklärlichen Gesundheitsstörungen, und

die gibt es massenhaft. Allein in den USA plagen sich über 200 Millionen Menschen mit solchen rätselhaften Krankheiten. Die Bezeichnungen, die man in der Medizin für sie gefunden hat – sagen wir Hashimoto Thyreoiditis, diabetische Neuropathie oder chronisches Müdigkeitssyndrom –, machen uns glauben, es gebe hier echte wissenschaftliche Erklärungen. Lassen Sie sich das nicht weismachen. Krebs und andere chronische Krankheiten sind nach wie vor ungelöste medizinische Rätsel.

Doch damit will ich die etablierte Medizin nicht kritisieren. Alle Heilkundigen – sei es in der alternativen, konventionellen, funktionellen oder integrativen Medizin – sind in meinen Augen Helden. Ich verehre die Ärzte! Wo wären wir ohne sie? Wir verdanken ihnen einige der wichtigsten Entdeckungen der Neuzeit. Und sie machen aus den Kenntnissen, die sie besitzen, das Bestmögliche. Aber die Forschung lässt sie, was den wahren Hintergrund dieser mysteriösen Zustände und Symptome angeht, im Dunkeln stehen. Deshalb kommen wir auf diesem Gebiet seit Jahrzehnten nicht weiter. Manche Entwicklungsansätze und Erkenntnisse werden wegen fehlender Forschungsmittel wieder vergessen und begraben, sofern sie nicht sogar aktiv unterdrückt werden.

Es ist, als wären uns die Augen verbunden. Es gibt kaum noch eine Chance, die Wahrheit herauszufinden, weil wir auf der Basis alter Theorien über chronische Krankheiten weiterarbeiten. Treibende Kraft ist dabei die Maschinerie der Medizinindustrie, in der Leute tätig sind, die keine echten Alternativen haben, weil sie immer nur mit diesen überholten, irrigen Theorien gefüttert werden. Ihnen schließen sich all die Leute an, die es auch nicht besser wissen. Irgendwann landen alle in undurchdringlicher Dunkelheit, und die Menschheit leidet.

Das mag hart klingen, aber ich sage es Ihnen jetzt, damit Sie Bescheid wissen. Tatsächlich geht das Leiden Jahr für Jahr unvermindert weiter, weil die Ursachen so vieler Krankheiten noch nicht aufgeklärt sind und es folglich keine Vorstellung von wirksamen Behandlungsansätzen gibt. Wer dem nicht aufgeschlossen und mit den erforderlichen Kenntnissen begegnet, bleibt ungeschützt und kann ebenfalls irregeführt werden und Schaden leiden.

Wenn Sie sich und Ihren Lieben dieses Schicksal ersparen möchten, müssen Sie erfahren, was da wirklich los ist. Nur so lässt sich der Kreislauf von Krankheit und Angst durchbrechen. Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben.

Die Wahrheit muss ans Licht

Die Wahrheit fällt uns nicht immer leicht. Denken Sie an Ihr eigenes Leben. Wenn es bei Ihnen Verhaltensmuster oder Fixierungen gibt, von denen Sie wissen, dass sie Ihnen nicht guttun, stellen Sie sich dieser

Sache dann? Oder neigen Sie eher dazu, dem Impuls doch immer wieder nachzugeben und sich einzureden, das sei schon in Ordnung? Die gleiche Scheu vor der Wahrheit erleben wir in der Medizin, nur in einer ganz anderen Größenordnung.

Angesichts milliardenfacher Gebrechen spüren wir alle, dass gesundheitlich etwas nicht stimmt mit der Welt. Von Zeit zu Zeit stoßen wir auf Gründe für die Leiden der Menschen. So wurde das einst gefeierte Insektizid Dichlordiphenyltrichlorethan (besser bekannt als DDT) vor über einem halben Jahrhundert als gesundheitsschädlich enttarnt. Und die Giftigkeit des Quecksilbers, einst eines der wichtigsten Mittel der Medizin, ist schon lange bekannt. Sollte man da nicht denken, dass diese Gefahren hinter uns liegen?

Aber so leicht werden wir die Vergangenheit nicht los. DDT ist nach wie vor in der Umwelt und in unserem Körper präsent, und es verursacht heute noch Krankheiten, sogar bei Menschen, die lange nach der Ächtung des DDT geboren wurden. Jahrtausendealtes Quecksilber kursiert noch in gegenwärtigen Generationen. Das sind nur zwei Beispiele für schädigende Einflüsse, die uns bis heute verfolgen und die von der medizinischen Forschung erst noch entdeckt werden müssen (dazu gleich noch mehr). Wir müssen die Vergangenheit unter die Lupe nehmen, sonst wiederholt sich die Geschichte ganz einfach. Es bringt uns absolut nicht weiter zu sagen, die schlechten Zeiten lägen hinter uns und könnten abgehakt werden.

Wir haben auch nichts davon, uns einzureden, wir lebten heute länger und gesünder. Das scheint nur so, weil die Weltbevölkerung so enorm zugenommen hat. Der Höhepunkt ist jedoch überschritten. Heute treffen Sie in Altenheimen weniger Neunzig- und Hundertjährige an als noch vor dreißig Jahren, und außerdem ziehen dort immer jüngere Menschen ein. In zwanzig Jahren wird dieser Wandel nicht mehr zu übersehen sein. Sie werden davon hören und lesen. Alles in allem haben es die Babyboomer heute schon mit weitaus mehr lebensbedrohenden Gesundheitsstörungen zu tun als die Generation ihrer Eltern. Fast täglich entwickeln sich die lebensrettenden Techniken weiter, und trotzdem nimmt die Lebenserwartung in den USA momentan ab statt zu. Und wer ein hohes Alter erreicht, für den bedeutet dieses lange Leben nicht unbedingt auch Gesundheit. Sicher, Medikamente und sonstige Maßnahmen können unter Umständen lebensverlängernd wirken, aber dieses verlängerte Leben kann auch längeres Leiden bedeuten.

Macht es Ihnen Sorgen, wenn Sie in den Nachrichten vom Zuwachs der Weltbevölkerung hören? Da liegt aber nicht das tatsächliche Problem. Wir werden sogar Mühe haben, den Stand der Weltbevölkerung zu halten. Die ungeschönte Realität sieht so aus: geringere Lebenserwartung, Zunahme von unerklärlicher Zeugungsunfä-

higkeit und immer mehr Menschen, die unter Krankheiten leiden.

Eine dieser Krankheiten, Brustkrebs, versetzt heutzutage alle in höchste Alarmbereitschaft. Manche Frauen unterziehen sich inzwischen genetischen Tests, und wenn eine Genmutation erkannt wird, die man für die Entstehung von Brustkrebs mitverantwortlich macht, lassen sie sich beide Brüste abnehmen. Die Sorge ist nicht unberechtigt. In dreißig Jahren wird jedes dann geborene Mädchen mit hoher Wahrscheinlichkeit später Brustkrebs bekommen – es sei denn, sie weiß sich zu schützen.

Deshalb ist die Wahrheit so befreiend. Was Sie auf den folgenden Seiten über die Gefahren unserer Zeit lesen werden, mag desillusionierend wirken, aber der Gewinn, der Sie erwartet, ist Ihr Leben. Wenn Sie wissen, wie die Gnadenlosen Vier Ihre Gesundheit Tag für Tag bedrohen, können Sie die Risiken verringern. Wenn Sie begreifen, wie sehr diese Stresskultur uns gefährdet, können Sie der Adrenalinfalle entkommen. Und wenn Ihnen klar wird, wie wichtig die Ernährung für Ihre Sicherheit und Ihr Leben ist, wird das alles ändern.

Die Gnadenlosen Vier

Es ist nicht schwierig, die Dinge zu benennen, durch die in der Welt alles so schlimm geworden ist: Strahlen, giftige Leicht-, Schwer- und Halbmetalle, die Viren-Explosion und DDT. Ich nenne sie »unerbittlich«, weil sie in den Jahrzehnten, Jahrhunderten und Jahrtausenden der Entfaltung ihrer Wirkung keine Gnade gezeigt haben. Jedes für sich und alle miteinander entfalten sie ihre verheerende Wirkung in unserem Körper, sie lassen uns an unserem Verstand zweifeln und treiben uns als Gesellschaft an den Rand des Zusammenbruchs.

Diese vier sind für die Epidemie der rätselhaften Krankheiten in unserer Zeit verantwortlich. Manche wie etwa das Quecksilber betreiben ihr Zerstörungswerk schon seit Jahrtausenden. Bei anderen wie dem DDT wird angenommen, es handle sich um in neuerer Zeit aufgekommene und abgeschlossene Phänomene. Es lassen sich auch bestimmte Wendepunkte wie die industrielle Revolution und die Entdeckung der Röntgenstrahlen benennen, die für einen oder mehrere dieser schädlichen Faktoren eine Bresche schlugen, sodass sie stark werden und uns dem gähnenden Abgrund vor uns entgegentreiben konnten.

Die Gnadenlosen Vier treiben unsichtbar ihr Unwesen in unserem Leben, sie sind unbekannte Größen, die uns nachts wachhalten und unser Leben schwierig und unvorhersehbar machen. Als ich an meinem ersten Buch über verschiedene chronische Krankheiten schrieb, musste ich fast immer mindestens einen dieser Faktoren als Ursache anführen, so allgegenwärtig und lebensbedrohend sind sie.

Wir leiden in der heutigen Zeit, weil wir uns der Illusion hingeben, dass die Dinge, vor denen wir die Augen verschließen, uns nichts tun können. Sicher sehen wir allenthalben Menschen, die an hartnäckigen Symptomen oder schweren Krankheiten leiden, aber weshalb sie leiden, möchten wir gar nicht so genau wissen; lieber halten wir Abstand und hoffen, dass wir verschont bleiben. Und allzu schnell verschwinden die Bedrohungen, von denen hier und da die Rede ist, wieder aus dem öffentlichen Bewusstsein.

Die Gnadenlosen Vier sind Beispiele, wie sie deutlicher nicht sein könnten: Wenn wir Strahlen, giftige Metalle, Viren und DDT nicht sehen und sie nicht ständig Schlagzeile machen, sagen wir uns, dass schon alles in Ordnung sein wird, und machen uns keine weiteren Gedanken. Wir fragen nicht groß nach den früheren Fehlern dieser Gesellschaft, sondern machen weiter wie gehabt, ohne zu bedenken, dass wir weitere und neue Fehler machen werden, wenn wir die Vergangenheit nicht gründlich studieren.

Wer sich schützen will, muss über die Gnadenlosen Vier Bescheid wissen. Erstens werden sie von Generation zu Generation weitergegeben – ein Erbe, das oft fälschlich mit genetischer Vererbung verwechselt wird. Wenn wir krank werden und unser Zustand einer Krankheit ähnlich sieht, die jemand anderes in der Familie schon gehabt hat, nehmen wir ganz selbstverständlich einen genetischen Zusammenhang an. Auf diese Theorie verfällt man nur allzu leicht, schließlich sind ja in unserem Verwandtenkreis bestimmte Ähnlichkeiten unübersehbar. Dann werden wir wohl zusammen mit unserer Nasenform, unserer Haarfarbe und unserem Gang die Disposition zu bestimmten Krankheiten geerbt haben. Hat man Ihnen so etwas schon mal angedeutet? Lassen Sie sich davon nicht einwickeln, glauben Sie einfach nicht, dass irgendetwas an Ihnen grundsätzlich schadhaft ist.

Der Grund, warum so viele Krankheiten »in der Familie liegen«, sind vielmehr die Gnadenlosen Vier, die unter Blutsverwandten weitergereicht werden. Strahlenfolgen, Schwermetalle, Viren und DDT – sie alle können bei der Zeugung und während des Wachstums im Mutterleib übertragen werden. Das ist die wahre Geschichte der meisten von Generation zu Generation mitwandernden Krankheiten. Hüten wir uns davor, an Konzepte zu glauben, die mehr schaden als nützen. Keine Frage, dass wir Gene besitzen und diese Gene eine entscheidende Rolle in unserem Dasein spielen. Aber wenn wir uns nachsagen lassen, dass auf der genetischen Ebene etwas nicht mit uns stimmt, bekennen wir uns zu einem Glauben, der ausgerechnet die lebenserhaltende, unantastbare Grundlage unserer Körperlichkeit bemängelt.

Ins gleiche Raster passt die Annahme, Autoimmunkrankheiten bestünden darin,

dass der Körper sich selbst attackiert. Weit gefehlt! (Wir kommen darauf in der Einführung zum zweiten Teil, »Die Heiligen Vier«, zurück.) Bei chronischen Krankheiten müssen wir nicht nach den Genen fragen, sondern nach Dingen, denen unsere Großeltern ausgesetzt waren und die über unsere Eltern schließlich zu uns gelangten. Wenn Sie wissen, dass Fremdeinflüsse wie pathogene Keime und Toxine das eigentliche Problem sind, sehen Sie die Dinge ganz anders, nämlich in dem Bewusstsein, dass Sie sich davon befreien können.

Bei den Gnadenlosen Vier ist zweitens zu beachten, dass sie sich gegenseitig verstärken und besonders schwere Krankheiten meist auf ihr Zusammenspiel zurückzuführen sind. Wenn also jemand direkt oder auf dem Weg der »Vererbung« schädlicher Strahlung ausgesetzt war und das Immunsystem entsprechend geschwächt ist, entsteht eine erhöhte Anfälligkeit für Virenbefall (etwa durch Epstein-Barr-Viren), und daraus wiederum kann multiple Sklerose werden. Wenn jemand eine hohe DDT-Belastung geerbt hat und dann auch noch toxischen Metallen wie Aluminium ausgesetzt wird, ist ein Gehirntumor geradezu vorprogrammiert. Außerdem sind giftige Metalle und Schwermetalle ein Leibgericht für Viren. Wenn man solch einem Winzling, der unter normalen Umständen inaktiv bleiben oder beim nächsten Hausputz das Zeitliche segnen würde, etwas besonders Leckeres wie Aluminium oder Quecksilber vorsetzt, wird er sich sofort vermehren.

Drittens und besonders wichtig: Denken Sie immer daran, dass Hoffnung besteht! Wer wachsam ist, kann sich von solchen schädlichen Einflüssen weitgehend fernhalten. Wer sich darum bemüht, kann seinen Körper entgiften. Und mit den wahren Lebens-Mitteln, die ich Ihnen vorstellen werde, können Sie sich schützen wie nie zuvor.

Schädliche Strahlung

Wir sind inzwischen so weit, dass wir Strahlung kaum noch beachten, als hätten wir vergessen, wie problematisch sie ist. Niemand regt sich mehr auf, dabei ist es noch gar nicht lange her, dass es hitzige allgemeine Diskussionen über Handystrahlen gab. Das scheint jetzt vom Tisch zu sein. Nach nuklearen Katastrophen machen wir uns schon Gedanken über eine mögliche Strahlenbelastung, aber wenn wir nicht in der betroffenen Gegend leben, haben wir das schnell wieder vergessen.

Tatsächlich hinterlässt jede atomare Katastrophe bleibende Schäden. Bis heute verfolgen uns die Bombenabwürfe auf Hiroshima und Nagasaki, die Katastrophe von Tschernobyl 1986 und die Kernschmelze in Fukushima 2011. Was da an Strahlung in die Atmosphäre gelangt, setzt sich nicht gleich wieder auf dem Boden ab,

sondern das Meiste bleibt in der Luft, die wir atmen, auch in großer Entfernung von Japan oder der Ukraine. Und was sich auf der Erde absetzt, gelangt in den Boden und ins Grundwasser, sodass wir diesen Einflüssen ständig ausgesetzt sind. Nur ein Bruchteil der in Hiroshima in die Atmosphäre gelangten radioaktiven Substanzen hat sich bisher wieder abgesetzt, und es wird noch tausend Jahre dauern, bis die Konzentration dieser Substanzen in der Atmosphäre auch nur um die Hälfte abgenommen hat.

Dann die Röntgenstrahlen, mit denen wir wahllos traktiert wurden, bevor strenge Beschränkungen in Kraft gesetzt wurden. Noch um die Mitte des vorigen Jahrhunderts fanden es alle toll, beim Schuhkauf ihre Füße erst einmal in einen kleinen Röntgenapparat zu stecken, damit die Verkäuferin an den Fußknochen erkennen konnte, welche Schuhe am besten passen würden. Und da Kinder wachsen und ständig neue Schuhe brauchen, wurden sie natürlich am intensivsten bestrahlt, wo doch gerade Kinder besonders empfindlich auf Strahlen reagieren. Natürlich bekamen auch die Leute, die sich aus purer Lust am Schuh-Shopping immer wieder dieser Prozedur unterzogen, ihren Teil ab.

Heute ist unser Körper praktisch mit Strahlung und Strahlungsfolgen gesättigt, sei es durch direkte Bestrahlung oder indirekt durch Belastung der Nahrung, des Trinkwassers und der Umwelt überhaupt oder eben durch Strahlenbelastung, die wir von unseren Eltern und Großeltern erben. Strahlung gehört zu den größten Gesundheitsrisiken unserer Zeit. Sie ist in hohem Maße mitverantwortlich für Krebs, Fehlfunktionen des endokrinen Systems, Hautkrankheiten, Störungen des Immunsystems sowie Skeletterkrankungen wie Osteopenie (abnehmende Knochendichte), Osteoporose (Knochenschwund) und Osteophyten (knöcherne Neubildungen an Knochenrändern). Strahlung ist darüber hinaus ein Auslöser für praktisch jede Krankheit, die uns befallen kann.

Wenn die Gnadenlosen Vier in Ihrem Körper vertreten sind und dann eine weitere Strahlenbelastung hinzukommt, können verborgene Krankheitsauslöser oder Keime aktiv werden und ernste Gesundheitsstörungen auslösen.

Giftige Schwermetalle & Co.

Die giftige Wirkung mancher Metalle ist kein Geheimnis. Jeder weiß, dass man beim Renovieren alter Häuser auf bleihaltige Farben achten muss, und wir alle haben vermutlich irgendwann unsere Quecksilberthermometer ausgemustert. Weniger oder gar nicht bekannt ist dagegen, dass giftige Metalle an manchen der besonders häufig auftretenden Gesundheitsstörungen beteiligt sind: Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), Autismus,

Alzheimer, Unfruchtbarkeit, Morbus Crohn (chronisch entzündliche Darmerkrankung), Colitis ulcerosa (chronische Dickdarmentzündung), Krampfanfälle, Parkinson, Depression, Angststörungen, Krebs und so fort. Diese Metalle befeuern auch die aufgrund einer Vorschädigung durch Viren entstehenden Krankheiten, von denen im nächsten Abschnitt die Rede sein wird.

Darüber hinaus kann uns das Alltagsleben auf mancherlei Art dem Kontakt mit solchen Metallen (und Halbmetallen) aussetzen, die sich im Körper anreichern und Krankheiten den Boden bereiten – etwa Blei, Quecksilber, Kupfer, Kadmium, Nickel, Arsen und Aluminium. Wann haben Sie zuletzt Alufolie in der Küche benutzt oder unterwegs aus Alubehältern gegessen? Vielleicht wohnen Sie in einem Altbau, der noch Kupferrohre hat, oder Ihre Spaziergänge führen Sie durch Gebiete, die mit (oft schwermetallhaltigen) Pflanzenschutzmitteln kontaminiert sind. Der Kontakt mit giftigen Metallen ist so gut wie überall möglich und manchmal nicht einmal zu vermeiden. Sogar die Luft enthält Ausdünstungen, die mit Schwermetallen angereichert sind.

Giftige Metalle in unseren Zellen müssen nicht unbedingt aus diesem Leben stammen. Quecksilber, unter den giftigen Schwermetallen wohl das schlimmste, hält sich mühelos über Jahrtausende in einem Familienstammbaum und nimmt noch Fahrt auf, während es von Generation zu Generation weitergereicht wird. Vielleicht wurde das Quecksilber im Mittelkanal des Gehirns eines Kindes, das jetzt seine Autismussymptome auslöst, vor 3000 Jahren gewonnen und bewirkt heute schlimmere Schäden als je zuvor. An anderer Stelle im Gehirn könnte dieses Quecksilbererbe Depressionen auslösen. Wir haben es also nicht nur mit aktuellen Vergiftungen zu tun, sondern auch mit historischen.

Schon die reinen Metalle besitzen Giftwirkung, aber noch schlimmer wird es, wenn sie oxidieren oder lösliche Verbindungen eingehen und immer mehr Gewebe kontaminieren und schädigen. Natürlich werden giftige Metalle nicht nur im Gehirn zum Problem. Wo auch immer sie im Körper vorkommen, untergraben sie die Abwehrkräfte und bereiten Viren und Bakterien den Weg.

Die Viren-Explosion

Das humane Herpesvirus (HHV) kommt in über hundert Stämmen und Varianten vor und macht uns Menschen schwer zu schaffen. 98 Prozent aller Krebsfälle gehen letztlich auf Viren im Zusammenwirken mit mindestens einem anderen der Gnadenlosen Vier zurück.

Darüber hinaus sind Viren die wahre Ursache einiger der besonders kräftezehrenden und falsch verstandenen chronischen Krankheiten unserer Zeit – zum Beispiel das

Epstein-Barr-Virus (das im Frühstadium als Pfeiffer-Drüsenfieber oder Mononukleose auftritt), der Erreger der Gürtelrose, das Zytomegalie-Virus sowie HHV-6, HHV-7 und die noch unentdeckten HHV-10, -11 und -12 (mitsamt ihren ebenfalls noch unbekannten Mutanten und Varietäten). Folgende Krankheiten stehen häufig mit Virenbefall in Zusammenhang: multiple Sklerose (MS), Borreliose, rheumatoide Arthritis, Schilddrüsenerkrankungen, Fibromyalgie, chronisches Müdigkeitssyndrom, kraniomandibuläre Dysfunktion, Migräne, diabetische Neuropathie, Fazialisparese, Menière-Krankheit, Frozen Shoulder (schmerzhafte Schultersteife) sowie Symptome wie unerklärlicher Tinnitus, Schwindel, Zuckungen, Kribbeln, Herzrasen, Vorhofflimmern, Herzklopfen, Herzstolpern, Erschöpfung, Hitzewallungen und brennende Empfindungen. Und wie bei den übrigen Gnadenlosen Vier sind wir diesen gefährlichen Krankheitserregern einfach in unserem Alltag ausgesetzt, sei es, dass wir zusammen mit einer Freundin eine Limonade trinken oder im Restaurant etwas essen, das ein Koch mit einer Schnittverletzung zubereitet hat.

Viren bleiben vielfach unbemerkt, weil sie erst wirklich unangenehm werden, wenn sie aus dem Blut oder den Zellzwischenräumen in die Organe einwandern, wo sie niemand sucht. In den über hundert Jahren, seit erste Fälle von Infektionen mit dem Epstein-Barr-Virus (EBV) bekannt wurden, hat das Virus mutiert und sich wie ein Lauffeuer ausgebreitet und ist letztlich für die rasant zunehmende Zahl der Menschen verantwortlich, die mit unerklärlicher Müdigkeit, Muskelschmerzen und manchmal auch Gelenkdeformationen im Bett liegen.

Allzu häufig bekommen diese Menschen jedoch die Auskunft, EBV könne nicht die Ursache sein, weil die Antikörper in ihrem Blut auf eine überstandene Infektion, nicht jedoch auf eine aktuelle Infektion hindeuten. Wüsste man, wie man diese Viren in den Organen aufspürt, würde allen ein Licht aufgehen. Dann wäre den Medizinern klar, dass bei dem Patienten, der heute an Fibromyalgie, chronischer Müdigkeit oder Schilddrüsenstörungen leidet und der in seiner Schulzeit mal Pfeiffer'sches Drüsenfieber hatte, die Viren im System geblieben sind. Sie haben sich einfach eine neue Bleibe im Körper gesucht und richten von dort aus wirklich schlimme Schäden an.

Außerdem gibt es weitaus mehr Stämme dieser Viren, als den Medizinern bekannt sind, weshalb man im Grunde nicht einmal weiß, wonach man suchen soll. Die Familie des humanen Herpesvirus beispielsweise reicht nicht nur bis zum inzwischen bekannten HHV-8, sondern hat weitere Mitglieder bis HHV-12 und darüber hinaus. Und unzählige Menschen leiden an den brennenden, kaum noch Bewegung zulassenden Nervenschmerzen einer Gürtelrose, aber ahnen nicht, dass dieses Virus dahin-

tersteckt, denn dass es Herpes-zoster-Formen ohne Hautsymptome gibt, muss die Wissenschaft erst noch entdecken. Bisher können die Ärzte einfach keine entsprechende Diagnose stellen.

Wenn Herpesviren Zugriff auf ihre Lieblingsnahrung haben (zum Beispiel toxische Metalle), scheiden sie toxische Stoffwechselprodukte aus, die man als Neurotoxine bezeichnet. Diese Stoffe stören die Nervenfunktion ganz erheblich und bringen das Immunsystem durcheinander – und damit auch die Ärzte, die sich keinen Reim auf die Symptome machen können. Lupus erythematodes, kurz Lupus, beispielsweise ist Ausdruck einer allergischen Reaktion des Körpers auf EBV-Neurotoxine. Alle starren dann auf die Symptome, und die zugrunde liegende Virusinfektion kann sich in aller Stille weiter ausbreiten.

Wüssten wir, was es mit der Vireninfektion auf sich hat oder dass es sie überhaupt gibt und man sich gegen sie schützen kann, wäre sie nicht das riesige Problem, das sie heute ist. Stattdessen quälen sich die Leute und wissen nicht, warum oder was man dagegen tun kann. Sie bekommen Namen für ihren Zustand – Lupus, Borreliose, MS und dergleichen –, aber diese Namen sagen nichts über die wahren Ursachen ihrer Leiden aus.

Das Pestizid DDT

Viele machen sich heute mit Recht Sorgen über den Einsatz von Pestiziden. Ernähren Sie sich Ihrer Gesundheit zuliebe möglichst biologisch, und wenden Sie auch in Ihrem Garten keine Chemikalien an. Das wachsende Umweltbewusstsein darf uns aber nicht von einem besonders gefährlichen Stoff ablenken, der einst so hoch gelobt war und so ausgiebig angewendet wurde, dass er heute noch, Jahrzehnte nach der Entdeckung seiner Schädlichkeit, in der Umwelt und in unserem Körper präsent ist und unsere Gesundheit bedroht. Ich spreche natürlich vom DDT.

Allzu leicht meint man, DDT sei Vergangenheit. Seit vor über fünfzig Jahren entdeckt wurde, dass DDT ein krebsförderndes und die Tierwelt bedrohendes Umweltgift ist, darf es in den USA und anderswo nur noch in ganz besonderen Einzelfällen angewendet werden, und beworben wird es natürlich erst recht nicht mehr.

1962 erschien die amerikanische Originalausgabe von Rachel Carsons Buch »Der stumme Frühling«, das die Gefährlichkeit des DDT darlegte und letztlich zur Ächtung dieses giftigen Insektizids beitrug, und trotzdem ist dieses Thema bis heute nicht erledigt. DDT ist nach wie vor in unserer Umwelt präsent und gelangt damit weiterhin in unsere Nahrung – umso stärker angereichert, je höher in der Nahrungskette. Und wie die anderen Gnadenlosen Vier

wird es von Generation zu Generation weitervererbt. Wenn Sie in der Hochphase des DDT noch nicht auf der Welt waren, sind sehr wahrscheinlich Ihre Vorfahren mit diesem Stoff in Berührung gekommen, und auf diesem Wege könnte DDT in Ihren Körper gelangt und dort als Gesundheitsbelastung wirksam sein. Auch heute noch erhöht sich die Last, da DDT noch nicht in allen Ländern verboten ist. Wo es ausgebracht wird, gelangt es auch in die Luft und wird vom Wind über die Grenzen von Kontinenten hinweg verbreitet.

DDT und andere Pestizide sowie Herbizide schwächen das Immunsystem, wodurch Krankheitskeime und andere schädliche Einflüsse leichtes Spiel mit uns haben. Generation für Generation leiden viele Familien an den gleichen Krankheiten, die durch Entgiftungsmaßnahmen zu heilen wären, stattdessen jedoch als genetisch bedingt und kaum behandelbar eingestuft werden. DDT ist keineswegs Geschichte, wie so gern angenommen wird, sondern verfolgt uns weiterhin: Es macht unsere Leber hypersensibel, fördert Diabetes, vergrößert Milz und Herz, sorgt für schlechte Verdauung, löst Migräne und chronische Depression aus, beeinträchtigt die Haut und bringt den Hormonhaushalt durcheinander. Es ist wirklich tragisch! Und deshalb möchte ich dieses Wissen an Sie weitergeben, damit Sie etwas unternehmen und Ihren Körper mit den in diesem Buch beschriebenen Lebensmitteln reinigen können.

Süchtig nach Adrenalin

Leider ist es mit den Gnadenlosen Vier nicht getan. Verschlimmert wird das Ganze noch durch eine Droge, die wir nicht dankend ablehnen können: Adrenalin. Die vier setzen uns derart zu, dass unser Körper praktisch gezwungen ist, mehr Adrenalin auszuschütten, um sich ihrer irgendwie zu erwehren. Zudem bietet der normale Tagesablauf heute mehr Stress als jemals zuvor, sodass wir ständig unsere Adrenalinreserven anzapfen, wenn es bei der Arbeit oder zu Hause »brennt«. Das hat seinen Preis. Wenn wir praktisch von Adrenalin (auch Epinephrin genannt) leben, kann das sehr kostspielig werden.

Es ist, als befänden wir uns in einem endlosen Straßenrennen: Um nicht abgehängt zu werden, müssen wir immer Vollgas geben, auch wenn es zu unserem eigenen Schaden ist. In der Welt der Street-Racer kann es sein, dass selbst frisierte Motoren als unbefriedigend empfunden werden und man eine Lachgaseinspritzung installiert. Deren Wirkung ist beeindruckend: Man legt einen Schalter um, und das Lachgas (Distickstoffmonoxid) beziehungsweise der aus ihm freigesetzte Sauerstoff erhöht die Motorleistung drastisch. Das geht jedoch nur für kurze Zeit (etwa bei Beschleunigungsrennen), darüber hinaus würde man den Motor ruinieren, und die ganze Investition wäre umsonst gewesen.

So ein getunter Motor hat etwas von der Vollgasmentalität der Typ-A-Persönlichkeit, die ja in der heutigen Gesellschaft höchstes Ansehen genießt. Es sind Menschen, die den nötigen »Drive« haben, um ihre Aufgaben schnell zu erledigen. Und wenn das nicht genügt, um den Anforderungen gerecht zu werden, werfen sie die Adrenalin-»Einspritzung« an, doch wenn es zu oft und zu anhaltend geschieht, ruinieren sie sich ihre Gesundheit. Bei diesem menschlichen Straßenrennen gilt es, auf der Hut zu sein. Wenn wir uns den Körper erhalten möchten (wie die Street-Racer ihre Autos), müssen wir uns der Risiken bewusst sein, die unsere Entscheidungen mit sich bringen können.

Wenn Adrenalin zur Droge wird

Unser körpereigenes Adrenalin wäre als Medikament verschreibungspflichtig – das besagt eine Menge über sein Suchtpotenzial. Und wie es auch bei anderen Drogen ist, entsteht mit der Zeit eine Art Abstumpfung gegen diesen Stoff, sodass höhere Dosen notwendig werden. Das führt aber dazu, dass wir unser natürliches Gefühl für das richtige Maß dieser Substanz verlieren – das Maß, das sich normal, sicher und gut anfühlt und bei dem wir uns wohlfühlen.

Im richtigen Maß und Mengenverhältnis ist Adrenalin gut und unbedenklich. Es gehört schließlich zu den ganz normalen Funktionen unseres Körpers und spielt eine wichtige Rolle für unser Überleben. Ein gesunder Adrenalinspiegel mit gelegentlichen Spitzen bei Gefahr hat uns in der Vergangenheit gute Dienste geleistet. Denken wir an einen vergnüglichen Spaziergang durch Blumenwiesen an einem schönen Tag. Der Himmel ist blau, die Sonne scheint, die Vögel zwitschern, und nichts stört unsere beschauliche Ruhe – bis wir auf einmal auf eine Giftschlange stoßen. Da steigt der Adrenalinspiegel vorübergehend an, bis wir herausgefunden haben, wie wir unbehelligt an der Schlange vorbeikommen, und gleich danach sinkt der Adrenalinspiegel wieder auf sein Ruheniveau, wenn Sie weitergehen. So sah das vordigitale Leben aus, und solche Verhältnisse entsprechen der natürlichen Anlage unseres Körpers: Homöostase, also ausgeglichene Verhältnisse, gelegentlich von Adrenalinspitzen unterbrochen, die unserer Sicherheit dienen.

Die Zeiten haben sich geändert. Auch jetzt spazieren wir über Blumenwiesen, die Vögel singen, und die Sonne scheint vom blauen Himmel – nur dass nicht eine einzelne Giftschlange unseren Weg kreuzt, sondern es sind Hunderte. Bei jedem zweiten Schritt könnten wir auf eine treten. Es ist eine Folge dieses Technikzeitalters, in dem alles mit einem solchen Tempo abläuft, dass auch viel häufiger Gefahren auftauchen. Dadurch ist unser Adrenalinspiegel inzwischen ständig erhöht. In frü-

heren Zeiten erhöhte sich unser Adrenalinspiegel beim Pflügen oder selbst während eines anstrengenden Tags im Büro nur dann, wenn besondere Gefahrensituationen es erforderlich machten. Produktivität und seelisches Gleichgewicht standen nicht im Widerspruch zueinander.

Der Luxus dieser Ausgeglichenheit ging uns verloren. Die neue Normalität ist ein ständig erhöhter Adrenalinspiegel – nicht ganz auf Krisenniveau, aber kurz davor. Den ganzen Tag kämpfen wir gegen potenzielle Notfälle an. Nachts liegen wir wach und fragen uns sorgenvoll, wie wir unsere Familie vor all dem Unheil schützen können, von dem die Medien berichten. Die moderne Kommunikationstechnologie erlaubt uns kaum noch, einmal ganz abzuschalten. Die ganze Technik verändert sich so rasant, dass wir immer hinterherhecheln. Es ist so viel zu tun, und das möglichst gleichzeitig, und die Zeit wird immer knapper. Wir erleben, dass auch unsere Lieben immer häufiger an allerlei Gebrechen leiden, und dann sind da natürlich noch schädliche Einflüsse wie die Gnadenlosen Vier, die uns Generation für Generation auf den Fersen bleiben und eine Belastung darstellen, die uns körperlich, psychisch und spirituell überfordert. All das setzt uns unter Dauerstress, und zusätzlich kommt es dann noch zu richtigen Krisen. Der Adrenalinspiegel steigt in nicht mehr tolerierbare Höhen, und unser Leben gerät immer mehr unter den Einfluss dieses Hormons.

Zu allem Überfluss »verabreichen« wir uns die Droge Adrenalin auch noch selbst. Wir gewöhnen uns so sehr an das Gefühl, unter Adrenalin zu stehen, dass es eine regelrechte Sucht wird. Wir wissen nicht mehr, wie sich das gesunde Maß anfühlt, und verwechseln den Adrenalinschub mit »Lebendigkeit«. Wenn wir dann mal die Möglichkeit haben, uns zu entspannen, fühlen wir uns wie auf Entzug und suchen gleich wieder etwas, das uns den nächsten Kick gibt. Wir bleiben also auch in unseren Auszeiten mit viel zu vielen Dingen beschäftigt und sind überreizt. Das fühlt sich sogar irgendwie nach Entspannung an, weil es uns von unserem übervollen Nachrichteneingang, von allem noch Unerledigten, von all unseren Ängsten ablenkt.

Damit also haben wir es heute zu tun. Wir leben in einer adrenalingetriebenen Gesellschaft, die Umwelt ist voller Gifte, die uns noch mehr Adrenalin ausschütten lassen, und dazu kommt noch die Erblast der Gnadenlosen Vier. Was macht das mit uns?

Das Gehirn auf Adrenalin

Unsere Nebennieren produzieren 56 verschiedene Mischungen des Hormons für jeden Anlass und jede Gefühlslage. Es gibt eine Adrenalinmischung zum Baden, eine zum Träumen und viele weitere für alle neutralen, das heißt stressfreien Aktivitäten.

Daneben gibt es drei Adrenalinmischungen für Krisen, die aber nur für den ganz seltenen Gebrauch vorgesehen sind und dann auch kein Gesundheitsrisiko darstellen. Fühlt man sich jedoch ständig am Rand einer Krise, wie es heute vielfach der Fall ist, kippt das Gleichgewicht irgendwann.

Stellen wir uns Adrenalin als eine Art Feuerzeuggas für unser Bewusstsein vor. Angenommen, Sie haben zu einer Grillparty eingeladen, und alle warten gespannt auf das Essen. Da werden Sie die Grillkohle vielleicht mit einer Beschleunigerflüssigkeit besprühen, damit schnell die erforderliche Glut entsteht. Es klappt auch, es entsteht bald die richtige Gluthitze, aber der Nachteil dieses Verfahrens ist, dass die Kohle schneller ausglüht – ohne den Anzünder hätte Ihr Grillfeuer länger gehalten.

So ähnlich ist es mit dem Adrenalin und dem Gehirn. Wird das innere Feuer so richtig von Adrenalin angefacht, erhält unsere Tatkraft – individuell und kollektiv – enormen Auftrieb. Gesellschaftlich gesehen bringen wir heute mehr und in kürzerer Zeit zustande als jemals zuvor. Adrenalin beflügelt Intelligenz und Arbeitsleistung, was beispielsweise der technischen Entwicklung dient. Adrenalin treibt auch die sportlichen Spitzenleistungen in immer neue Höhen. Und wir brauchen es ebenfalls, um unsere Kinder in diesen Zeiten der immer neuen Bedrohungen zu schützen. Drogen sind da nur ein Problem unter vielen. Wo früher zwischen vier und sieben Prozent der Oberschüler in den USA Drogen nahmen, sind es in vielen Landesteilen heute bis zu 90 Prozent. Adrenalin hilft den Eltern, ihre Kinder im Griff zu behalten und sie zu beschützen.

Aber wie die Grillkohle brennen wir eben auch früher aus. Wir gleichen diese noch nie erreichte Leistungshöhe nicht dadurch aus, dass wir uns besser um uns selbst kümmern. Was wir uns an Adrenalin als »Brandbeschleuniger« ins Gehirn pumpen, bringt unsere Neurotransmitter, Nervenimpulse, Gliazellen und Neuronen vorzeitig und zu anhaltend auf Trab, und das führt uns jetzt in das Land von Benommenheit, Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit, Verwirrung und Desorientierung, von Schlaflosigkeit, Depression, Persönlichkeitsverlust und Demenz.

Flüssiges Gold

Wir sind immer auf Sicherheitsvorkehrungen bedacht. Wir decken uns mit Versicherungen für alle Unwägbarkeiten ein, wir achten beim Kauf aller Gerätschaften auf beste Garantiebedingungen und bei Reisetickets und Eintrittskarten auf möglichst verlustarme Stornierungsmöglichkeiten. Wir wünschen uns garantierten Schutz und sind bereit, den Preis dafür zu zahlen. Beim Adrenalin freilich gibt es keine Garantien, keine Erstattungssicherheit, keine Versicherungen. Solange uns nicht bewusst ist, was das

Adrenalin für uns leistet und was wir für unser Adrenalin tun können, erkennen wir auch die Risiken nicht und lassen uns verleiten, es zu vergeuden. Machen wir uns lieber klar, was die Adrenalinschwemme am Ende kostet.

Ein Burn-out des Gehirns ist längst nicht alles, was uns droht. Adrenalin soll uns in akuten, kurzzeitigen Gefahrensituationen vor Schaden bewahren. Chronisch erhöhtes Adrenalin wird jedoch selbst zum Schadstoff. Zu viel Adrenalin wirkt auf Dauer zersetzend und toxisch wie Batteriesäure. Es kommt zu einer Reihe von Folgeerscheinungen; dazu gehören unter anderem Nebennierenschwäche, Schwächung des Immunsystems, Addison-Krankheit (Nebennierenrindeninsuffizienz), Bluthochdruck, Unfruchtbarkeit, Depression, Scheidentrockenheit, Gewichtszunahme, Benommenheit, Tics, Zuckungen, Krämpfe, Seheintrübung, Migräne, Libidoverlust, Stimmungsschwankungen, Ängste, Befürchtungen, Verlorenheitsgefühle, Antriebslosigkeit, Unwohlsein, Verfolgungswahn und die Unfähigkeit zu vertrauen. Das Nervensystem, vor allem das Zentralnervensystem, wird besonders in Mitleidenschaft gezogen. Außerdem gedeihen die für so viele Krankheiten verantwortlichen Viren in diesem Milieu besonders gut. Überschüssiges Adrenalin macht uns fertig – mehr als jeder andere Schadstoff.

Es wäre aber falsch zu denken, der Körper sei für die Zunahme von Krankheiten in der Bevölkerung verantwortlich. Die äußeren Einflüsse treiben unseren Körper an seine Grenzen und darüber hinaus. Es wird Zeit, dass wir erfahren, wie wir uns schützen können, und dass wir umdenken, was unsere kostbaren Adrenalinreserven angeht. Bei anderen Werten, etwa bei unseren Finanzen, wissen wir ganz gut, dass die Ausgaben unsere Einnahmen nicht dauerhaft übersteigen dürfen. Wir wissen, dass wir nicht kaufen und kaufen und trotzdem flüssig bleiben können.

Beim Adrenalin stellen wir diese simple Rechnung nicht an. Ablenkungen, Erwartungen, Herausforderungen bestürmen uns, und wir werden Adrenalinverschwender, ohne es auch nur zu merken. Dann gibt es noch die Adrenalin-Kicks, auf die so viele von uns ganz versessen sind. Bungee-Jumping kann im Moment sagenhaft toll sein, genauso wie uns eine Shopping-Tour oder der Gang ins Casino begeistern, so lange sie dauern. Aber unser Körper registriert den Adrenalinschwall doch als Bedrohung, sodass anschließend ein Defizit entsteht. Nach jedem Adrenalin-High wartet der Adrenalin-Crash. Und je länger Sie high bleiben, desto länger dauert anschließend der Absturz.

Erhöhte Adrenalinausgaben bedeuten Mehrarbeit für die Verwalter unseres Vermögens, die Neurotransmitter und Nervenzellen. Schließlich wird es ihnen zu viel, und dann werden die Nebennieren hyperaktiv oder leisten zu wenig oder pendeln

zwischen den beiden Zuständen. Dann springen andere Systeme des Körpers ein und sorgen für eine »Zwischenfinanzierung«, damit wir nicht hoffnungslos ins Soll geraten. Das endokrine System einschließlich Hypophyse (Hirnanhangdrüse) legt sich mächtig ins Zeug. Die Leber setzt große Teile ihrer so wichtigen Glukosereserven frei, die Bauchspeicheldrüse pumpt alles, was sie an Enzymen hat, in den Körper. Alle Körpersysteme, könnte man sagen, drucken zur Überbrückung Geld, um das flüssige Gold unseres Adrenalins zu ersetzen. All das wird diese Notsysteme schließlich überlasten und erschöpfen – es sei denn, wir tun entschlossen etwas für unsere Gesundheit. Davon handelt das Kapitel »Anpassung« (ab Seite 44).

Mangel-Ernährung

Wir haben es nicht nur mit den Gnadenlosen Vier und der Adrenalinschwemme zu tun, sondern darüber hinaus mit einer Ernährungskrise. Ich rede hier nicht allein von Überbevölkerung, Monokultur, verarmten Böden, Gentechnik, Umweltgiften und der Abnahme von Nährstoffen und deren Bioverfügbarkeit. Das sind gewiss ganz reale Faktoren, nur wird ihnen leider alle Schuld zugeschoben, während wir tatsächlich weitaus mehr Gefahren ausgesetzt sind.

Hier die Dinge, für die wir uns vor allem interessieren sollten: weniger Sonnenlicht, Mangel an lebendigem Wasser, vor allem aber die Wahl unserer Nahrung. Die Welt ändert sich, und täglich bekommen wir es mit neuen Gefahren für unsere Gesundheit zu tun. Wir müssen uns diese Veränderungen vor Augen halten und gut für uns und unsere Familie sorgen, damit uns weitere große Veränderungen nicht zum Verhängnis werden.

Abnehmende Sonneneinstrahlung

Sonnenschein ist nicht mehr das, was er einmal war. Während das Ozonloch und die Gefährdung durch zu viel UV-Licht beim Sonnenbaden immer wieder Schlagzeilen machen, bleibt die wahre Gefahr unbeachtet, nämlich dass wir nicht genug Sonne bekommen. Sie hören richtig, und der Grund liegt darin, dass die Sonneneinstrahlung in den letzten etwa zweihundert Jahren stark abgenommen hat. Heute hat ein wolkenloser Himmel nicht mehr viel von der strahlenden Klarheit vergangener Zeiten. Wenn Sie eine Zeitreise zu einem Sonnentag vor zweihundert Jahren machen könnten, würden Sie es kaum fassen, denn der Unterschied wäre wie zwischen einer völlig verschmierten und einer frisch geputzten Brille: eine kristallklare Welt.

Die Luftverschmutzung, zum Beispiel durch bariumhaltigen Staub, dimmt die Sonne und lässt ihre Strahlen nicht mehr mit voller Kraft zur Erde durch. Wenn an

der ganzen Panik über die Gefährlichkeit der UV-Strahlen für unsere Haut etwas dran wäre, könnte man es für sinnvoll halten, unsere Haut weniger der Sonne auszusetzen. Es ist aber nichts dran, das kann ich Ihnen versichern. Im letzten Jahrzehnt sind in vielen Teilen der USA sommerliche Phasen, die für das Pflanzenwachstum entscheidend sind, kühler geworden, und das führt bei manchen landwirtschaftlichen Erzeugnissen zu einem Rückgang der Ernteerträge. Es gibt zwar noch die heißen Perioden im Sommer, aber Temperatureinbrüche im entscheidenden Moment schaden dem Pflanzenleben. Der Grund ist, dass weniger Sonnenlicht den Boden erreicht. Der Himmel ist nicht mehr so klar wie früher, und das hat auch wirtschaftliche Auswirkungen, ganz abgesehen von den gesundheitlichen Folgen für so viele in diesem Land.

Ähnliche unangenehme Folgen hat das gedämpfte Sonnenlicht auch in anderen Teilen der Welt. An vielen Orten erlebt man kaum noch Tage mit strahlend blauem Himmel, sondern sieht eher einen schmutzig wirkenden Dunst, verursacht durch feinst verteilte Metalle, Strahlen und chemische Stoffe. Es handelt sich bei diesem Dunstfilm um etwas anderes als Smog, der sich eher in Bodennähe aufhält.

Das wird nicht nur für Pflanzen zum Problem. Wenn wir uns fragen, wie das Sonnenlicht unserem Körper nutzt, denken wir überwiegend an Vitamin D, doch tatsächlich, und das muss von der Forschung erst noch entdeckt werden, spielt sich in unserem Körper unter dem Einfluss von Sonnenlicht eine Art Photosynthese wie bei den Pflanzen ab. Die Sonne erlaubt unserem Körper die Synthese verschiedener Enzyme, Mineralstoffe, Vitamine und anderer Nährstoffe, die auf alle Systeme des Körpers vitalisierend wirken.

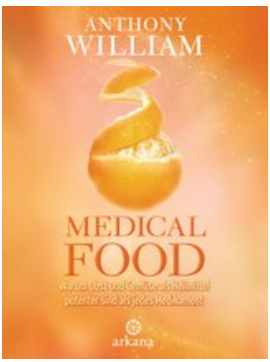
Weniger Sonne bedeutet kürzeres Leben. Das müssen wir wissen, wenn wir trotzdem gesund bleiben möchten.

Wassermangel

Was in früheren Zeiten an Regen auf die Erde prasselte, war voller Leben. Voller Mineralien und anderen Nährstoffen sprudelte das Wasser vor Vitalität und wirkte auf einer Frequenz, dass es eine Grundessenz fürs Überleben war, wenn es über die Nahrung in unseren Körper gelangte. Schnee wurde früher »Dünger der Armen« genannt, weil er Felder und Gärten bei der Schmelze wunderbarerweise mit einem hohen Gehalt an lebendigen Molekülen und aktiven Spurenelementen versorgte. Das Wasser vom Himmel brachte so viel Lebenskraft mit sich, dass man nichts weiter zur Bodenverbesserung unternehmen musste. Alles, was die Pflanzen brauchten, war einfach da.

Das können uns Regen und Schnee heute nicht mehr in diesem Maße bieten. Dürre

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Anthony William

Medical Food

Warum Obst und Gemüse als Heilmittel potenter sind als jedes Medikament

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 400 Seiten, 16,2 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-442-34225-9

Arkana

Erscheinungstermin: Juni 2017

Warum Obst und Gemüse als Heilmittel potenter sind als jedes Medikament.

Anthony William hat mit seinen medialen medizinischen Fähigkeiten Tausenden Menschen geholfen ihre fehl-diagnostizierten oder falsch behandelten Krankheiten zu heilen. In seinem zweiten Buch entschlüsselt er die verborgenen Heilkräfte unserer Nahrungsmittel. Im Zentrum stehen die »heiligen Vier«: Obst, Gemüse, Kräuter/Gewürze und wild wachsende essbare Pflanzen. William beschreibt präzise und ausführlich, welche heilsamen Qualitäten jedes einzelne Nahrungsmittel uns schenkt und bei welchen Beschwerden und Krankheiten es wirksam ist. Außerdem offenbart er spannendes Hintergrundwissen zu Themen wie Heißhunger, Stress oder die Schlüsselrolle, die Obst bei der Fruchtbarkeit spielt.

Demgegenüber entlarvt er die »ungünstigen Vier«: jene Faktoren, die uns schaden und dafür sorgen, dass wir krank werden.

Eindringlich und überzeugend erweckt Anthony William unsere Nahrungsmittel wieder zu dem, was sie im Grunde schon immer waren: Leben spendende Heilmittel – unsere wirksamste Medizin. Mit zahlreichen Rezepten und Zubereitungsempfehlungen.

Der Titel im Katalog

Anthony William

Medical Food

Warum Obst und Gemüse als Heilmittel potenter sind als jedes Medikament

400 Seiten, geb.
erscheint 2017

Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung
www.unimedica.de