



Kornelia Laubach

Schluss mit Mythen, Irrtümern & Lügen der Ernährungswissenschaft, Medizin & Co.

Welche Faktoren **tatsächlich**
zu Übergewicht und/oder Krankheit führen,
und wie Sie nachhaltig für Gesundheit, Wohlfühlgewicht,
Geistige Fitness und Mentale Stärke & Ausgeglichenheit sorgen

Der Weg zu Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke

Sebastian Kneipp



Vor etlichen Jahren sagte ich zu einer Freundin „Lebe lieber ungesund, das ist gesünder“.

Dies vor dem Hintergrund, dass ich, bezogen auf viele der vermeintlich gesundheitsfördernden Empfehlungen der Wissenschaft, mein Leben lang nie besonders gesund gelebt habe, und dennoch ein Leben lang gesund und schlank war. Nach vielen Jahren der Studien und insgesamt dreizehn Jahren der Forschung muss ich dies heute in so mancher Hinsicht bestätigen, denn es gibt tatsächlich viele Empfehlungen seitens der Wissenschaft, die vielmehr zu der immer höher werdenden Zahl an übergewichtigen Menschen und Krankheiten beigetragen haben!

Doch was ist nun wirklich gesund und was ungesund?

Leiden Sie unter Übergewicht, einer Krankheit und/oder Lebensmittelunverträglichkeit, und wissen nicht wirklich warum, weil die Wissenschaft entweder tatsächlich selbst im Dunkeln tappt, oder uns im Unklaren lässt, weil wirtschaftliche Interessen wichtiger sind als die Gesundheit des Menschen!?

Dieses Buch zeigt auf, welche Faktoren **tatsächlich** die grundlegende Basis bilden für Gesundheit, Wohlfühlgewicht, Geistige Fitness, Mentale Stärke und Lebensfreude, was Sie bei Ernährung **und** Lebensweise wirklich beachten müssen, um dies zu erlangen und zu bewahren.



Schluss mit Mythen, Irrtümern & Lügen
der Ernährungswissenschaft, Medizin & Co.



5. überarbeitete und erweiterte Auflage
© 2022 Kornelia Laubach

Texte & Gestaltung: Kornelia Laubach
Bilder: Pixabay

Herausgeber der PDF-Form:
menssensus® Institut, 38690 Goslar
www.menssensus-institut.de
email@menssensus-institut.de

Buch, erschienen bei BoD Verlag: ISBN 978-3-7568-3342-9

Urheber- & Nutzungsrechte

Das Urheberrecht liegt allein bei der Autorin

Das Nutzungsrecht beschränkt sich ausschließlich auf die persönliche, private Nutzung. Eine gewerbliche Nutzung ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Urheberin erlaubt und bedarf auf Anforderung des schriftlichen Nachweises.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
I. Die Grundlagen eines gesunden und glücklichen Lebens, ohne Übergewicht	13
1. Anorganische & Organische Mineralstoffe	13
2. Fluorid, ein Mineralstoff (Spurenelement) mit Sonderstellung	16
3. Wasser ist Leben !?	18
4. Meerwasser	20
5. Lebensformen an Land und im Wasser	21
6. Leitungswasser	24
7. Fluorid-, Carbonat & Hydrogencarbonatgehalt in Leitungswasser	26
8. Mineralwasser	30
9. Die Sonne, „ <i>Universalarznei aus der Himmelpotheke</i> “	40
10. Unser Feind, die Säure	52
11. Säureneutralisation oder „Das Salz des Lebens“	56
12. Carbonate, Citrate & Co.	72
13. Dem Teufelskreis entrinnen	74
14. Was Sie vermeiden sollten	88
15. Was Sie noch wissen sollten	99
16. Was Sie noch beachten sollten	109
17. Ihrem (Haus) Tier geht es nicht anders	114
18. Last but not least	121
19. Zusammenfassend	128
20. Der Einfluss von Prägungen auf unser Ernährungsverhalten	137
21. Antlitzdiagnostische Merkmale einer Fehlversorgung	139
22. BIO - stets so gesund wie sein Ruf?	142
23. Functional Food, Nahrungsergänzungsmittel & Co. auf dem Prüfstand	148
24. Milchprodukte	154

25. Fluorid, Kohlensäure und Vitamin D - Fluch und Segen	155
26. Störfaktoren bei der Vitamin D - Bildung	161
27. Schlusswort	164
28. Ergänzende Unterlagen, Hinweis zu den Tabellen	165
II. Mineralstoffe & Spurenelemente, Ihre physische und mentale Wirkung	167
II.I. Mineralstoffe	167
1. Calcium	167
2. Chlorid	168
3. Kalium	169
4. Magnesium	170
5. Natrium	171
6. Phosphor	172
7. Schwefel (Sulfat)	173
II.II. Spurenelemente	174
II.II. I. Bekannte, in Lebensmittel- & Biochemie vielfach erfasste Spurenelemente	174
1. Chrom	174
2. Eisen	175
3. Fluorid	176
4. Jod	177
5. Kupfer	177
6. Mangan	178
7. Molybdän	179
8. Selen	180
9. Silicium	180
10. Zink	181
II.II.II. Seltene, in Lebensmittel- & Biochemie wenig erfasste Spurenelemente	183
1. Aluminium	183

2. Bor	183
3. Bromid	184
4. Kobalt	184
5. Lithium	185
6. Vanadium	186
7. Zinn	186
II.II.III. Weitere, ausschließlich in der Mineralstoffkunde erwähnte Spurenelemente	188
1. Antimon	189
2. Beryllium	189
3. Blei	190
4. Cadmium	190
5. Gold	190
6. Nickel	191
7. Silber	191
8. Strontium	192
9. Titan	192
10. Wismut	193
11. Zirkonium	193
III. Krankheitsbilder aus der Perspektive der Forschungserkenntnisse	194
1. Adipositas, Übergewicht	195
2. Akne, Talgablagerungen	201
3. Allergien	203
4. Arthritis, Arthrose, Gicht und Rheuma	205
5. Alzheimer Demenz, Demenzen	207
6. Burnout-Syndrom	212
7. Depressionen	217
8. Diabetes mellitus	220
9. Herz-Kreislauf-Erkrankungen	223
10. Hypertonie (Bluthochdruck)	226

11. Krebserkrankungen	229
12. Nahrungsmittelintoleranz	232
13. Nierenerkrankungen	235
14. Schlaganfall	237
15. Schwindel (ohne Befund)	240
16. Wechseljahre	243
IV. Natur statt Chemie	
Heilpflanzen, Kräuter & Lebensmittel mit besonderer Wirkung	250
1. Basische Kräutertees	251
2. Entgiftende Kräuter & Mineralstoffe - Die Leber schützen und unterstützen	253
3. Mariendistel	255
4. Artischocken	257
5. Kakao, dunkle Schokolade	259
6. Kokosnuss	262
7. Nüsse	263
8. Kurkuma	265
9. Sesam	268
10. Rote Beete	271
11. Cashewkerne	273
12. Pflanzliche Antibiotika	276
13. Bohnen - weiße, schwarze,	280
14. Mohn (Blaumohn)	283
15. Grüner Hafer	285
16. Das Immunsystem auf natürliche Weise stärken	286
17. Nährstoffe für das Nervensystem	290
18. Bierhefe	294
19. Omega-3-Fettsäuren	297

V. Rezepte & Anregungen	298
1.1. Möhrengemüse	299
1.2. Steckrübengemüse	301
2. Kartoffeln mit Rahmspinat & Spiegelei	302
3. Nudeln mit Tomatensauce & Rührei a` la Mama	304
4. Blumenkohlsuppe mit Mettbällchen	305
5. Überbackenes Toast	307
VI. Anhang	308
1. Fluoridgehalt diverser Leitungswasser in Deutschland	308
2. Verdauungszeiten einiger Lebensmittel	314
3. Schwankungen im Fluoridhaushalt bei Lebensmitteln	315
VII. AKTUELL „Nachträge“ vor aktuellem Hintergrund	318
1. Die Eierlüge und ihre Konsequenzen für uns	318
2. Gemüseanbau in der Massenproduktion und seine Folgen	323
3. Glyphosat und Gen-Saat	326
4. Die Tricks der Lebensmittelindustrie und andere Kuriositäten	332
5. Das Gift aus dem Supermarkt	336
6. Fake Food & Co. - Das Geschäft mit der Panscherei	339
7. Weitere interessante Dokumentationen & Informationen	341
8. Selbstversorgung aus dem Garten	345
9. Was Sie beim B.A.R.F.en noch beachten sollten	349
10. Heumilchkäse, die gesündere Alternative ohne Zusatzstoffe	354
11. Blattsalate	356

Vorwort

Die Ernährungswissenschaft wie auch andere relevante wissenschaftliche Zweige haben in den letzten Jahrzehnten viele vermeintlich gesundheitsfördernde Empfehlungen herausgegeben, insbesondere zu den Themen Ernährung, Nahrungsergänzung und Bewegung. Doch was vor einigen Jahren noch Gültigkeit hatte, wird heute nicht selten wieder revidiert und manchmal sogar das genaue Gegenteil empfohlen, wie z.B. im Falle der Eier, die einst aufgrund ihrer angeblich cholesterinerhöhenden Wirkung nahezu tabu waren, heute jedoch aufgrund des enthaltenen Vitamin D wieder empfohlen werden, und ihre cholesterinerhöhende Wirkung als Mythos abgetan. Oder nehmen wir das Vitamin C, von welchem der ein oder andere einst glaubte, seine krebbsiegendernde Wirkung nachgewiesen zu haben, während vor wenigen Jahren andere Wissenschaftler wiederum eine krebbsfördernde Wirkung feststellten. Gestern noch war Obst gesund und man konnte gar nicht genug davon essen, inzwischen finden sich bereits Forschungserkenntnisse, denen zufolge dies zu Krebs führen kann, einst sollte man Fett vermeiden, weil es zu Gewichtszunahme und Fetteinlagerung führt, jetzt soll Fett sogar bei der Gewichtsabnahme helfen et cetera pp

Abgesehen davon, dass viele Forschungen direkt oder indirekt von der Wirtschaft finanziert und gemäß so mancher Aussagen auch manipuliert werden, rotiert und revidiert die Wissenschaft und scheint zu keinen eindeutigen Ergebnissen zu kommen. „*Die Wissenschaft von heute ist der Irrtum von morgen*“ sagte einst der deutsch-baltische Wissenschaftler Jakob Johann Baron von Uexküll (1864 - 1944) und es scheint, als sollte er Recht behalten. Bis jetzt, denn 26 Jahre der intensiven Studien zahlloser Abhandlungen nicht nur aus dem ursprünglichen Fachbereich der Psychologie, sondern auch fachübergreifend aus Westlicher wie Östlicher Philosophie, Komplementärmedizin und Naturheilkunde, Ernährungswissenschaft und Ayurvedischer Ernährungslehre, Zellbiologie bzw. Epigenetik, Quantenphysik sowie organischer & anorganischer

Chemie, 22 Jahre praktische Erfahrung mit zahlreichen Verfahren, doch vor allem insgesamt dreizehn Jahre der von Politik und Wirtschaft vollkommen unabhängigen Forschung, allein mehr als elfeinhalb Jahre der Forschung im Bereich Ernährung, Nahrungsergänzung **und** Lebensumstände wie Lebensweise haben vollkommen neue und einzigartige Erkenntnisse über und Einblicke in den menschlichen wie auch tierischen Organismus und die Wirkung verschiedenster Faktoren gewährt, die zu ebenso klaren Ergebnissen führen wie sie die Erklärungen für die bislang strittigen Erkenntnisse bzw. Ergebnisse liefern

..... und so finden auch Sie in diesem Buch alle Informationen, alle Unterstützung, die Sie benötigen, um Gesundheit, Wohlfühlgewicht, Geistige Fitness **und** Mentale Stärke & Ausgeglichenheit zu finden und/oder zu erhalten, und das **nachhaltig!**

Sie werden verstehen lernen, wie Ihr Organismus wirklich arbeitet, dass es im Grunde keiner bestimmten Diät bedarf, auch nicht zur Gewichtsreduktion, und welche prinzipiell wenigen Faktoren Sie beachten müssen, damit alle Prozesse im Organismus, angefangen beim Verdauungsprozess, korrekt ablaufen und alle Nährstoffe, auch Histamin, Laktose etc. ihrer zgedachten Aufgabe nachkommen können, statt den Organismus zu belasten und zu Allergien, Unverträglichkeiten oder sogar zu Übergewicht und/oder Krankheiten zu führen.

Durch meine pränatalen und frühkindlichen Prägungen habe ich mich mein Leben lang so ernährt und gelebt, dass ich bis auf ganze zwei Mal Grippe nie krank wurde und stets funktionierte, selbst bei andauernder hoher Arbeitsleistung, zudem schlank war und jünger aussah als ich tatsächlich war. Nur eines war ich nie → glücklich. Dementsprechend lag das ursprüngliche Ziel meiner Arbeit und den Anfängen der Forschung gar nicht im physischen, sondern im psychologischen Bereich. Dennoch habe ich mich in all den Jahren nicht nur mit der Psychologie, sondern

auch mit alternativen Heilmethoden, Ernährung etc., allen bereits oben aufgeführten Fachbereichen auseinandergesetzt. Dies, wie sich im Verlaufe der Forschung herausstellen sollte, eine offensichtlich unbewusste Steuerung in die richtige Richtung, denn dieses Wissen wie auch die Erfahrung sollten sich insbesondere in der Analyse als wichtig herausstellen. „Der Mensch ist eine Einheit aus Körper, Geist & Seele!“ Das kann ich heute mehr denn je bestätigen! Die Ernährung spielt nicht nur auf der physischen Ebene eine Rolle, sondern auch auf der Mentalebene. Das Unterbewusstsein, welches man als - Teil der sogenannten - Seele betrachten muss, die im Unterbewusstsein verankerten pränatalen und frühkindlichen Prägungen wiederum spielen nicht nur auf der rein psychologischen Ebene eine Rolle, sondern steuern - zumindest teilweise - auch unser Ernährungsverhalten. Einzig unberührt von den anderen Ebenen bleiben tatsächlich im gesamten Leben die pränatalen und frühkindlichen Prägungen, wenn man ihnen nicht mit dementsprechend tiefenpsychologisch arbeitenden Verfahren beikommt.

Gesprächstherapie, Verhaltenstherapie, Positives Denken, Systemische Therapie, Bach-Blümentherapie, Neurolinguistische Programmierung, Psychokinesiologie et cetera pp Es wurden und werden immer neue Verfahren entwickelt, die Hilfe bringen sollen und auch ich habe in 22 Jahren mit vielen Methoden gearbeitet, sowohl im Alleingang als auch mit Kolleginnen, mit jedoch dem immer gleichen unbefriedigendem Ergebnis. Denn wirklich geändert hat sich in meinem Leben nichts, eher im Gegenteil, der Leidensdruck wurde zunehmend größer, bis es mir gelang, eine Therapie zu entwickeln, die endlich den ersehnten Erfolg brachte. Eine Therapie, die es ermöglichte, die vom Schutzmechanismus der Psyche selbst in die tiefsten Tiefen des Unterbewusstseins verdrängten Inhalte ins Bewusstsein zu rücken und sie **gleichzeitig** zu bereinigen. Wo Ersteres auch mit einer Hypnose möglich ist, ist Letzteres mit dieser jedoch nicht möglich, was ich heute als Grund dafür sehe, dass ich vieles ausprobiert habe, mich gegen Hypnose als Therapiemittel jedoch ein Leben lang gesträubt habe. Der Schutzmechanismus der Psy-

che verdrängt - nicht nur, aber gerade in den ersten Lebensjahren - (besonders) negative Erlebnisse nicht umsonst vollständig vom Bewusstsein in die Tiefen des Unterbewusstseins, im Falle schwerer Traumata ist dies ein Überlebensmechanismus. Ein solch schweres Trauma ins Bewusstsein zu rücken, kann selbst im Erwachsenenalter noch schwere Folgen nach sich ziehen, wenn man nicht die Mittel hat, es gleichzeitig zu bereinigen, sozusagen das „Innere Kind“ zu heilen, was mit der entwickelten Therapieform möglich wurde.

I. Die Grundlagen eines gesunden & glücklichen Lebens ohne Übergewicht

1. Anorganische & Organische Mineralstoffe

Im Großen und Ganzen kann man sagen, dass alle anorganischen Stoffe der unbelebten Natur und alle organischen Stoffe der belebten Natur entstammen.

Zu den anorganischen Stoffen gehören Metalle, Salze, Mineralien, Säuren und Basen wie z.B. Schwefelsäure, Salzsäure, Salpetersäure, Phosphorsäure, Natronlauge und Ammoniak, sowie Gase, im Grunde alles, was nicht lebt, doch zählen in der Chemie auch völlig unnatürlich wirkende Stoffe, wie Kunststoffe, Erdöl, Erdgas und Kohle zu den organischen Verbindungen, da sie wie die Substanzen von Lebensformen aus Kohlenstoffverbindungen bestehen.

Fast (siehe Kapitel I.5) alles Lebende, also wir Menschen ebenso wie Tiere und auch Pflanzen sind sozusagen rein organisch (im biologischen, biochemischen Sinne). Lebewesen, in deren Organismen dementsprechend ausschließlich organische Mineralstoffe im biologischen Sinne die für die Gesundheit erforderliche Wirkung entfalten, wohingegen anorganische Mineralstoffe eine negative Wirkung entfalten. **Ihre Wirkung beschränkt sich dabei nicht ausschließlich auf die physische Ebene**, den Organismus als solches mit all seinen Organen, Knochen, Muskeln, Nerven etc., **sondern haben Mineralstoffe auch eine elementare Wirkung auf die Mentalebene, im Positiven wie Negativen gleichermaßen**. So verursacht zum Beispiel anorganisches Calcium Ängste und beeinträchtigt das Selbstbewusstsein, verhindert Fluorid Verhaltensänderungen und geistige Freiheit, kann Kalium Depressionen mit verursachen, Magnesium für innere Unruhe sorgen oder gar zu Schizophrenie beitragen und Chlorid für eine pessimistische Lebenseinstellung sorgen. Im Um-

kehrschluss fördert organisches Calcium das Selbstbewusstsein, lässt Fluorid Verhaltensänderungen zu und fördert geistige Freiheit, Magnesium innere Ruhe und Gelassenheit etc. Gerade durch die negative Wirkung auf der Mentalebene, auf die ich im Rahmen meiner psychologischen Forschungsarbeit ziemlich schnell stieß, bin ich überhaupt erst auf die generelle Problematik der negativen Wirkung anorganischer Stoffe im Organismus, also auch auf der physischen Ebene aufmerksam geworden.

Nun haben sowohl wir Menschen als auch Tiere den Vorteil, dass wir uns von organischen Lebensmitteln in Form alles Pflanzlichen sowie tierischer Produkte ernähren können, und auch Pflanzen und Bäume in der Natur beziehen durch deren immer währenden Kreislauf organische Nährstoffe aus Laub, herabgefallenen Ästen etc. Dennoch nehmen wir alle auch anorganische (Mineral) Stoffe zu uns, seien es jene aus dem Wasser oder - insbesondere bei Mensch und Tier - solche wie Salz (Kochsalz), das es kaum in organischer Form gibt (siehe Folgekapitel), und andere*.

* Der Möglichkeiten, anorganische (Mineral) Stoffe aufzunehmen, gibt es gerade in der heutigen Zeit viele. Wir trinken Wasser und andere Getränke, die auf Wasser basieren, essen Nahrungsmittel, die Wasser enthalten wie Suppen und Brot, sowie Nahrungsmittel, die Wasser aufnehmen, wie z.B. Pasta und Reis. Wir duschen, baden und putzen unser Heim, werden je nach Beruf auch dort mit mehr oder weniger viel anorganischen (Mineral) Stoffen konfrontiert, und nicht wenige Menschen nehmen heute Nahrungsergänzungsmittel und/oder Medikamente. Vor allem in der konventionellen Landwirtschaft ist es der nahezu ausschließliche Einsatz anorganischen Düngers, mit dem Obst, Gemüse, Kräuter etc. gedüngt werden, sowie Pestizide & Insektizide, die Ungeziefer und „Krankheiten“ fern halten sollen, und die möglicherweise nicht vollständig von den Pflanzen umgewandelt werden (können), je nach Wetter und Erntezeit. Unsere Haustiere werden mit allerlei Zusätzen in Fertigfutter „beglückt“ und Tiere in der Massenzucht bekommen ebenfalls allerlei Zusätze incl. Medikamente wie Antibiotika etc., um schnell und vermeintlich gesund zu wachsen

Um diese bzw. die davon im Organismus benötigten in die für uns so wichtige organische (im biologischen Sinne) Form umwandeln zu können, hat uns die Natur mit der Fähigkeit ausgestattet, mithilfe der UVB-Strahlen der Sonne ProVitamin D₃ zu produzieren, dieses in die aktive Form des Vitamin D, im eigentlichen Sinne ein Hormon, umzuwandeln und mit diesem wiederum anorganische in organische Mineralstoffe umzuwandeln.

War die Wissenschaft noch bis vor wenigen Jahren der Überzeugung, dass Vitamin D ausschließlich für den Calcium-Haushalt, für die Knochen von Wichtigkeit ist, kommen inzwischen erste Theorien auf, dass ein Mangel an Vitamin D nicht nur ein Risikofaktor für Rachitis und Osteoporose ist, sondern auch für die meisten Krebsarten, für Diabetes, Rheuma, Osteoporose, Knochen- und Muskelschwäche, für Grippe, Tuberkulose, Multiple Sklerose, Parkinson, Alzheimer, Autismus, Depressionen und Schizophrenie.

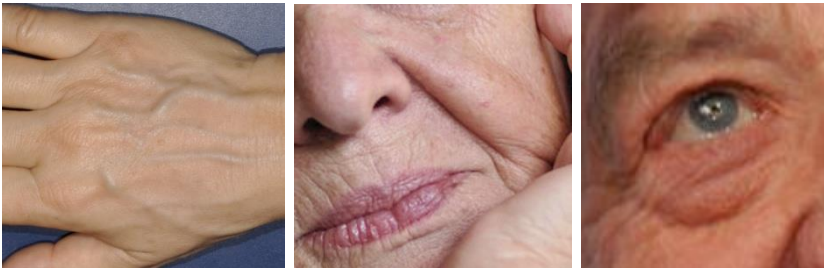
Doch warum, welche Schlüsselfunktion Vitamin D im Organismus tatsächlich hat, dass Vitamin D nicht gleich Vitamin D ist und dass zu viel Vitamin D unter Umständen auch zu Komplikationen führen kann, darüber tappte die Wissenschaft bis jetzt scheinbar* im Dunkeln, und auch uns war die Entschlüsselung ausschließlich durch die einzigartige Forschungsweise möglich!

* Ich möchte niemandem etwas unterstellen, aber in Anbetracht der starken Lobby der Pharmaindustrie und der Milliarden, die verdient werden, kann man auf den Gedanken kommen, dass unliebsame Studienergebnisse aus wirtschaftlichen Interessen in tiefen Schubladen verschwinden, hat man schließlich auch schon von anderen Studienergebnissen gehört, die dort landeten und von Wissenschaftlern, die mundtot gemacht wurden.

21. Anliztziagnostische Merkmale der Fehlversorgung

Noch ehe Krankheiten ausbrechen bzw. selbst beim Fehlen von Krankheiten kann man eine gemäß der Grundsätze unseres Organismus fehlerhafte Ernährung sowie möglicherweise ungünstige Lebensumstände an untrüglichen äußeren Erscheinungsmerkmalen ebenso wie an geistig-mentalenen Zuständen erkennen, die da sind:

- Hervorstehende Adern, an Händen, Füßen etc.
- Vertiefungen seitlich der Nasenflügel
- Trockene Lippen, Furchen in den Lippen
- Eingefallene Wangen
- Hängende Haut an Wange / Hals
- Doppelkinn
- Schwellungen unter den Augen
- Dunkle Augenringe
- Falten



- Brille (Kontaktlinsen)
- Übergewicht, in der Steigerung Adipositas
- Cellulitis
- Besenreiser, Krampfadern
- Graue Haare, in der Steigerung weiße Haare, Glatze (Anfänge)
- Schlechte Zähne, dunkle Zähne, Zahnstein, Zahnausfall

- Konzentrationsstörungen
- Gedächtnisstörungen, Vergesslichkeit

Abgesehen von Prägungen im Unterbewusstsein, die auch dazu beitragen können

- Angstgefühle, vor allem unerklärliche
- Stimmungsschwankungen und Missstimmungen jeder Art, vor allem dann, wenn sie unabhängig vom äußeren Erleben auftreten, weil ihre Ursache dann u.a. in der negativen Wirkung anorganischer Mineralstoffe, aber z.B. auch in der Säurebindung liegt

Das „nur“ zeitweilige Auftreten, wie Sie dies insbesondere im geistig-mentalbereich spüren, aber auch daran, dass z.B. zeitweilig Ihre Adern an den Händen und/oder Füßen herausstehen, deutet darauf hin, dass Sie sich nur zeitweilig fehlerhaft ernährt haben, es an Vitamin D mangelte, Sie falsch wirkende kohlenstoffhaltige Getränke zu sich genommen haben oder, dessen Auswirkung sich nun, beim Durchlauf durch den Blutkreislauf in den Körper hinein oder zurück bemerkbar macht.

Im Normalfall sollte dies bei konsequenter Umsetzung aller relevanten Faktoren, bei Beachtung der Grundsätze des Organismus spätestens dann nicht mehr vorkommen, wenn Sie alle möglicherweise derzeit noch im Körper befindlichen anorganischen Mineralstoffe - die bei ihrer Rückführung ins Verdauungssystem zur Umwandlung auch noch im Blutkreislauf sichtbar sind - sowie möglicherweise auch an organisches Natrium gebundene Säure abgebaut haben. Doch haben wir die Dinge nicht immer in der Hand, weil wir z.B. auswärts essen / trinken, im Urlaub sind, ins Krankenhaus kommen, eine Operation haben, bei der zumeist Natriumchlorid zum Einsatz kommt und möglicherweise auch Fluorid in irgend einer Form und sei es in Medikamenten, oder auch, weil wir aufgrund einer Feier o.a. mal über die Stränge schlagen.

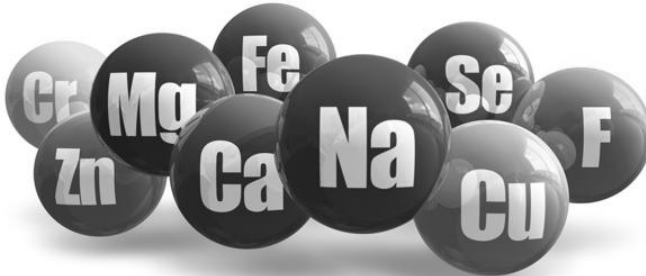
Haben Sie dies zwischenzeitlich bereits wieder durch die entsprechenden Maßnahmen ausgeglichen, brauchen Sie nichts mehr tun, im anderen Falle holen Sie dies spätestens jetzt nach

Im absoluten Idealfall, wenn Fluorid-, D- und Säure-Basen-Haushalt (nahezu) vollkommen im Gleichgewicht sind, würde ein Gesicht wie dieses aussehen.



In diesem Gesicht sind weder Vertiefungen seitlich der Nasenflügel zu erkennen, noch eingefallene Wangen, noch ein Doppelkinn, noch Falten noch, Auch hat die junge Dame volle Lippen, was unter anderem ebenfalls auf einen ausgeglichenen Wasserhaushalt deutet. Ein leicht, vermutlich nur vorübergehend gestörter Wasserhaushalt lässt sich lediglich an den leichten Rillen in den Lippen erkennen.

II. Mineralstoffe & Spurenelemente Ihre physische und mentale Wirkung



II.I. Mineralstoffe

1. Calcium (Ca)

Physische Ebene:

Calcium fördert den Zellstoffwechsel, die Stoffaufnahme an den Zellmembranen und die Energiegewinnung in der Zelle. Es ist notwendig zur Bildung der DNS (Träger der genetischen Informationen) und RNS (Botenstoff, der die genetische Information zur Bildung von Eiweißen, Enzymen und Hormonen überträgt).

Calcium fördert den Aufbau, die Festigkeit und Flexibilität von Knochen, Zähnen und Gewebe. **Calcium ist wichtig zur Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes**, bewirkt die Ausscheidung von Flüssigkeit (Gegenspieler des Natriums) und fördert die Blutgerinnung (Gegenspieler des Magnesiums).

Im Weiteren ist Calcium wichtig für die Bildung der Überträgerstoffe in der Reizleitung vom Nerv zum Organ oder Muskel, normalisiert den Herzrhythmus und stärkt das Herz.

Mentale Ebene:

Calcium fördert die Aufnahmefähigkeit, die Unterscheidungsfähigkeit und das Gedächtnis. Es wirkt emotional stabilisierend, gibt Selbstvertrauen und hilft bei Furcht, insbesondere vor Unglück und Krankheit. Calcium gibt inneren Antrieb bei Lethargie und klärt Verwirrung.

Calcium reguliert die Entwicklung der Persönlichkeit. Es wirkt beschleunigend bei verlangsamer Entwicklung und normalisierend bei übereilten und dadurch chaotischen Entwicklungsprozessen. Calcium fördert geistiges Wachstum.

Lebensmittel mit hohem Calciumgehalt sind:

Milchprodukte, Hagebutten, Grünkohl, Fenchel (Blatt), Hülsenfrüchte, Mangold, Spinat, Sesam, Leinsamen, Kakaopulver, Haselnüsse, Mandeln, Paranüsse, Pistazien, Walnüsse, Kräuter & Gewürze

2. Chlorid (Cl)

Physische Ebene:

Chlorid ist für das Gleichgewicht des Wasser- und Elektrolythaushaltes zuständig. Chlor hilft bei Schwächezuständen bis hin zu Ohnmachtsanfällen. Es erhöht den Blutdruck und reguliert die Ausscheidung über die Nieren. Außerdem fördert es die Einlagerung von Wasser im Gewebe, erhöht dadurch dessen Flexibilität (gegen „Steifheit“) und fördert die Entschlackung, den Abtransport von Abbauprodukten der Zellen. Chlorid regt die Sekretion der Salzsäure im Magen an und fördert so die Verdauung. Mit Natrium und Kalium reguliert es die Reizleitung der Nerven.

Mentale Ebene:

Chlorid löst Spannungen sowie durch Stress, Kummer und/oder Furcht, Angst verursachte Erkrankungen. Es macht unempfindlicher gegen äußere

III. Krankheitsbilder aus der Perspektive der Forschungserkenntnisse

Mindestens die in dick gehaltenen Textstellen empfehle ich jedem von Ihnen zu lesen, auch wenn Sie das jeweilige Krankheitsbild nicht interessiert, **da sie Allgemeingültigkeit haben** und generell von Interesse sind. Ich habe hier beispielhaft einige (immer) häufig (er) auftretende Krankheitsbilder erfasst. In möglichen neuen, ergänzten Auflagen könnten unter Umständen auch weitere Krankheitsbilder hinzukommen, doch im Grunde, das werden Sie auch bei der Lektüre der hier aufgeführten Erkrankungen feststellen, läuft es immer auf dasselbe hinaus. Mit der Beachtung aller in Kapitel I aufgeführten Faktoren können Sie viele Erkrankungen - Ausnahmen stellen natürlich irreversible Schädigungen dar - verhindern, heilen oder zumindest lindern.



1. Adipositas, Übergewicht



Ogleich das Thema Übergewicht, im fortgeschrittenen Stadium die Adipositas, bereits in Kapitel I viel Erwähnung gefunden hat, möchte ich hier aufgrund der zunehmenden Anzahl an übergewichtigen und adipösen Menschen noch einmal explizit darauf eingehen.

Adipositas-Chirurgie

Operationen als letzter Ausweg

Vielen adipösen Menschen nützen weder Medikamente noch Diäten oder Sport. Eine Operation erscheint ihnen als einziger Ausweg. Doch ein Eingriff hilft nicht allen Betroffenen - und birgt Risiken.

Manchmal ist das Übergewicht so enorm, dass der eigene Körper zur lebensbedrohlichen Last wird. Viele der Betroffenen können sich meist nicht einmal mehr die Schuhe selbst zubinden. Sie sind kaum noch imstande, die Wohnung zu verlassen, weil sie keine Treppen mehr steigen können oder weil sie vermeiden wollen, auf der Straße von Passanten angestarrt zu werden. Ihr starkes Überge-

wicht treibt sie in die Isolation. Manche Adipöse nutzen dann das letzte Mittel der Wahl: einen chirurgischen Eingriff an Magen oder Darm.

Mit anderen Methoden ist ihrem krankhaften Leibesumfang in diesem Stadium kaum beizukommen. Jenseits eines Body-Mass-Indexes von 40 nützen Medikamente, Diäten oder Sport oft nur noch wenig. Im Gegenteil belasten sie den Patienten häufig psychisch, weil er sich nach jeder beendeten Therapie das Ausgangsgewicht rasch wieder anfuttert. Denn sein Magen ist trotz eines verringerten Energiebedarfs nach wie vor drei bis viermal so groß wie der eines Normalgewichtigen, das Sättigungsgefühl setzt somit erst viel später ein.

Seit Jahren steigt die Zahl dieser Superdicken rapide. Deutschland zählt neben den USA und Kuwait zu den Spitzenreitern in punkto Fettleibigkeit. Viele der Schwergewichtigen leiden infolge ihrer Fülle an Depressionen, Diabetes, Bluthochdruck, Schlafapnoe und Gelenkverschleiß. Diese Begleiterkrankungen sind es, die behandelt werden, denn sie verschlechtern nicht nur die Lebensqualität, sondern verkürzen auch das Leben

Quelle:

www.stern.de/gesundheit/ernaehrung/uebergewicht-abnehmen/adipositas-chirurgie-operationen-als-letzter-ausweg-3084310.html

Dies ein Ausschnitt eines umfangreichen Artikels der Zeitschrift *Stern*, den Sie bei Interesse unter obigem Link finden können. Bei diesen Operationen wird der Magen verkleinert und/oder der Darm verkürzt, von Silikonbändern ist die Rede, von einem Schlauchmagen, von einem Magenbypass etc. allein vom Lesen möglicher Auswirkungen und Folgen dreht sich zumindest mir der Magen um. Weiter heißt es in dem Artikel

Studien zeigen, dass die Eingriffe das Risiko, an einer Folgeerkrankung des Übergewichts zu sterben, senken. Jedes abgespeckte Kilogramm steigert die Lebenserwartung um drei bis vier Monate. Dennoch rät die Deutsche Adipositas-Gesellschaft zur Vorsicht. Einige Verfahren seien mit erheblichen Risiken verbunden. „Man muss die möglichen Risiken einer Operation aber gegen die Risiken abwägen, die das Nichtstun mit sich bringen kann“, sagt Oliver Mann, Chirurg am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.

5. Kakao, dunkle Schokolade



Diverse Studien rund um den Globus weisen zunehmend darauf hin, dass dunkle Schokolade, die einen deutlich höheren Kakaoanteil hat als Milkschokolade, Herz, Gefäße, Gedächtnis und Psyche stärkt.

Hauptverantwortlich werden hierfür die im Kakao enthaltenen Catechine, die zu den Flavonoiden gehören, gemacht. Sie würden den Körper nicht nur vor Stresshormonen schützen, sondern auch diverse Bakterienstämme abtöten und Entzündungen vorbeugen. Darüber hinaus enthalte dunkle Schokolade mehr Antioxidantien als diverse Früchte. Weitere Informationen finden Sie unter

www.welt.de/gesundheit/article139205008/Schokolade-ist-gesund-und-gut-fuer-die-Figur.html

Jenseits sonstiger Inhaltsstoffe wie Flavonoide, Antioxidantien etc. gehe ich ferner davon aus, dass auch die enthaltenen Mineralstoffe eine entscheidende Rolle spielen. So hat Kakao z.B. viel Magnesium. Schauen wir

uns nur einige der Wirkungen von Magnesium aus Kapitel II an, dann finden wir für die physische Ebene *„Magnesium steigert die Durchblutung, dichtet die Gefäßwände ab, erweitert die Herzkranzgefäße und verbessert so die Leistung des Herzmuskels. Es fördert die Festigkeit und Härte der Knochen, ist beteiligt am Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel und beugt Gewebs- und Gefäßverkalkung vor.“*, sowie für die mentale Ebene *„Magnesium beruhigt und entspannt. Es verleiht ein friedliches Gemüt und wirkt gegen Nervosität, Ängstlichkeit, Hypochondrie, Schizophrenie und dämpft Erregung, Gereiztheit und Aggressivität. Magnesium erhöht die Belastbarkeit.“*, und schon finden wir die zuvor aufgeführten Bereiche Herz, Gefäße, indirekt auch Gedächtnis und die Psyche im positiven Sinne wieder. Zudem enthält Kakao viel Kalium, Mangan, Kupfer, Eisen, Zink, Chrom, Nickel, Molybdän und Bor. Kalium ist wichtig für die Energieproduktion, hat Einfluss besonders auf die Reizleitung des Herzmuskels, fördert das Selbstwertgefühl und hilft, sich von Depressionen etc. zu befreien, um hier nur einige Funktionen zu nennen. Mangan aktiviert Entgiftungsenzyme, beeinflusst das Herz, die Herzrhythmus, fördert den Fettstoffwechsel und senkt den Blutzuckerspiegel. Molybdän ist für unser Immunsystem sehr wichtig, da es eine bakteriostatische Wirkung hat, Chrom regt den Fettstoffwechsel an, senkt den Cholesterinspiegel und ist auch für die Entgiftung und Entsäuerung des Organismus von Bedeutung, und so weiter und so fort

..... ich denke, Sie erkennen schon anhand dieser wenigen Beispiele die positive Wirkung des Kakaos aufgrund der enthaltenen Mineralstoffe - auch Eisen, Kupfer, Nickel, Zink und Bor haben ihre wichtigen Aufgaben und die Kakaobohne enthält von allen verhältnismäßig viel -, und so mag man sich fragen, welche Inhaltsstoffe nun tatsächlich **maßgeblich** für die gesundheitsfördernde Wirkung sind. Letzten Endes aber ist entscheidend, dass es so ist, egal welche der Inhaltsstoffe in welchem Maße dazu beitragen. Doch sollten Sie im Falle von Schokolade eine mit möglichst hohem Kakaoanteil (70% - 90%) nehmen. Alternativ können Sie eine heiße Schokolade, einen Kakao (siehe Hinweis unten) trinken, je nach Belieben mit einem gering (er) fluoridhaltigen Wasser, Milch (idealerweise

VI. Anhang

1. Fluoridgehalt von Leitungswasser in Deutschland

Hier finden Sie für einen ersten Eindruck bereits den Fluoridgehalt (i.d.R. der Mittelwert) all jener Leitungswasser, die ich im Rahmen der Forschung bzw. auch ich im Rahmen von Standortanalysen bereits recherchiert habe. Für weitere Städte und Gemeinden sowie für eventuell aktuelle Werte und weitere Inhaltsstoffe schauen Sie bitte wie bereits in Kapitel I.7 beschrieben im Internet nach, wenden sich an das für Sie zuständige Wasserwerk oder geben gegebenenfalls eine eigene Analyse in Auftrag. Die hier vorliegenden Werte stammen aus den Jahren 2013 bis 2018.

Ort	Fluorid, µg/l	Ort	Fluorid, µg/l
Algermissen	< 20	Altefähr (Rügen)	220
Amelinghausen	130	Augsburg	150
Bad Friedrichshall	120 - 230*	Bad Hersfeld	130
Bad Kissingen	100 - 200*	Bad Mergentheim	100/(200)*
Bad Neustadt Saale	190	Bad Oldesloe	190
Bad Schönborn	< 150	Bahrendorf	140
Bamberg	160 – 210	Bargteheide	170
Bergen a. Rügen	260	Berlin, Beelitzhof	600
Berlin, Friedrichshagen	250	Berlin, Kaulsdorf	250
Berlin, Kladow	220	Berlin, Spandau	190
Berlin, Stolpe	210	Berlin, Tegel	310
Berlin, Tiefwerder	160	Berlin, Wuhlheide	330
Binz (Rügen)	110	Bleckede	90
Blieskastel (Saarland)	140	Bockenem	60
Boldevitz (Rügen)	290	Boppard (56154)	240

VII. AKTUELL

In diesem Kapitel finden Sie vor dem Hintergrund aktueller Berichterstattung „Nachträge“ zu relevanten Themen.

1. Die Eierlüge und ihre Konsequenzen

Im Sommer 2017 entdeckte ich in der ARD-Mediathek den Bericht „*Die Eierlüge*“, den ich mir natürlich ansah und mit Entsetzen feststellen musste, wie wir Verbraucher - entschuldigen Sie den Kraftausdruck, aber man muss es in diesem Fall wirklich so sagen - verarscht werden. Denn dem Bericht zufolge sind sowohl Eier aus **Freilandhaltung als auch BIO-Eier** vielfach **von Legehennen, die keine oder kaum Zeit im Freien verbringen**. Es muss zwar seitens des Gesetzgebers und wird auch Land nachgewiesen, auf dem Tiere sich bewegen können, aber in Wahrheit leben sie in Ställen und werden nicht selten durch Stromkabel daran gehindert, ins Freie zu gelangen. Andernorts wird Land nachgewiesen, dass aber für die Tiere durch einen Graben unzugänglich ist. Selbst in der BIO-Haltung leben die Tiere unter unwürdigen Umständen, wobei ich dazu sagen muss, dass es sich dabei um **Massentierhaltung** handelt, von denen die Supermärkte beliefert werden, nicht um den BIO-Bauer, der nur (verhältnismäßig) wenig Tiere hat.

Den vollständigen Bericht (30 Minuten), den ich nur empfehlen kann, finden Sie bei Youtube unter diesem Link:

www.youtube.com/watch?v=sPywsPzSFV8

Was bedeutet das für uns?

Abgesehen von der Quälerei, der die Tiere ausgesetzt sind, in letzter Konsequenz, dass wir davon ausgehen müssen, dass selbst **Eier aus Freilandhaltung und auch BIO-Eier aus Massentierhaltung keinerlei Garantie für enthaltenes natürliches Vitamin D** darstellen, sondern wir im

Gegenteil damit rechnen müssen, dass sie synthetisches Vitamin D enthalten. Ich muss vermutlich kaum noch erwähnen, dass wir also auch bei allen Produkten, selbst BIO-Produkten, die mit solchen Eiern hergestellt werden, davon ausgehen müssen, dass sie kein natürliches Vitamin D enthalten. Betreffen wird dies in erster Linie jene günstiger angebotenen BIO-Artikel, die aus großen Produktionen stammen, und deren Inhaltsstoffe, insbesondere die Eier nicht von Produzenten stammen, die Demeter e.V., Bioland e.V. o.ä. angehören.

In der Endkonsequenz heißt dies für mich persönlich, dass ich meine Eier nur noch direkt von einem kleinen (BIO-) Bauern, in einem BIO-Geschäft oder nur jene Produkte im Supermarkt kaufe, die von einem Demeter, Bioland o.ä. Betrieb stammen, und auf eierhaltige Fertigprodukte weitgehend verzichte. Damit sind wir wieder genau da, wo ich schon in Kapitel I war, der weitgehende Verzicht auf Fertigprodukte und der überwiegend eigenen Herstellung aus natürlichen Zutaten. Genau das, was ich an dieser Stelle auch nochmals Ihnen raten möchte, solange Produzenten, Industrie, Politiker & Co. nicht umdenken! Vor einiger Zeit las ich einen Artikel, in welchem davon gesprochen wurde, dass die Menschen wieder zunehmend selbst Obst, Gemüse und Kräuter anbauen, je nach Möglichkeiten, manche sogar in Kübeln auf Balkon oder Dachterrasse. Mittlerweile kann ich dies gut nachvollziehen, und man muss sich fragen, ob man nicht, wenn man einen Garten hat, sogar eigene Hühner hält, die keinen allzu großen Platzbedarf haben, aber den eigenen Bedarf an Eiern decken können, zumindest dann, wenn man örtlich keinen Zugriff auf Eier hat, von denen man weiß, dass die Tiere wirklich relativ viel Zeit im Freien verbringen (können).

In **Kapitel I** sprach ich in einer frühen Version des Buches noch **von Weidemilch und Eier aus Freilandhaltung** und in diesem Zusammenhang davon „.... **wenn die Aufschrift hält, was sie verspricht**. Ich wollte der Wirtschaft ja nicht auch noch „Betrug“ vorwerfen, glaube immer noch zu