



**Auszug aus einem Vortrag von Dr. Joel D. Wallach (1994)**  
**Mit freundlicher Genehmigung des S. Hinz Verlag**  
**Kent Depesche 07/2002 – [www.sabinehinz.de](http://www.sabinehinz.de)**



**ÄRZTE, IHR SOLLT NICHT LÜGEN**  
**Ein ironischer Vortrag mit viel Wahrheit ...**

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

Wie viele von Ihnen sind auf einem Bauernhof aufgewachsen? Oder arbeiten dort, oder mit Tieren? Na, da sind doch einige! Ich wuchs in den 50er Jahren auf einer Farm in West St. Louis auf. Meine Eltern fingen mit Rinderzucht an. Wenn man Tiere züchtet, ist es von Vorteil, auch das Futter selbst anzubauen, denn Futter ist sehr teuer. Also haben wir Mais, Soja und Heu angebaut. Außerdem hatten wir einen eigenen Laster, der fuhr nach der Ernte zur Mühle, und dort wurde alles gemahlen. Dann wurde dem Futter noch einiges zugesetzt; nicht wie heute Antibiotika und Hormone, sondern Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Daraus wurde das Tierfutter zusammengesetzt und verfüttert. Etwa 6 Monate später wurden die Rinder zum Schlachthof gebracht. Als Kind war ich darüber noch sehr verwundert: die Rinder bekamen Vitalstoffe zugesetzt, damit sie schnell „groß und stark“ wurden, dann wurden sie nach 6 Monaten geschlachtet und wir, die wir doch mindestens 100 Jahre ohne Beeinträchtigung, Schmerzen und Sonstiges alt werden wollten, bekamen keine Vitastoffe. Irgendwie störte mich das; ich hatte es nicht verstanden. Und so fragte ich meinen Vater: „Wieso bekommen die Rinder Vitalstoffe – und wir nicht?!“ Mein Vater gab mir eine von den altbekannten Missouri-Farmer Antworten: „Still Junge. Du bekommst das frischeste Essen vom Lande und ich hoffe, dass Du das zu schätzen weißt!“ Ich hielt also den Mund und aß weiter.

Dann kam ich zur Schule, ging später nach Missouri zur Uni, studierte Landwirtschaft. Ich machte mein Diplom in Viehzucht und Ernährung. Danach ging ich zur Veterinärmedizin. Als Erst-Semestler bekam ich die Antwort auf meine Frage, die ich meinem Vater als Kind stellte. **Mittlerweile wissen wir, wie wir mit der Ernährung bei den Tieren Krankheiten verhindern können.** Sicherlich ist ein Grund für diese Forschung der, dass wir keine großartige medizinische Betreuung für die Tiere haben; wir haben keinen Krankenhausaufenthalt, kein Rotes Kreuz oder gar Frau Clinton, um auf die Tiere aufzupassen. Wenn man als Farmer zu seinem Geld kommen will, muss man wissen, was man selbst für seine Tiere tun kann, und man muss es effektiv tun: mit Nahrung.

Um eine lange Geschichte abzukürzen: Nachdem ich meine Veterinärmedizin abgeschlossen hatte, ging ich für zwei Jahre nach Afrika. Ich hatte mir dort einen Kindheitstraum erfüllt und zwei Jahre lang mit Marlin Perkins gearbeitet. Danach erhielt ich ein Angebot vom St. Louis Zoo. Dort wurde ein Tiermediziner am Zoo für ein spezielles Projekt gesucht. Es wurden 7,5 Mio. Dollar vom Gesundheitsamt zu Forschungszwecken zur Verfügung gestellt. Es wurde ein Tierarzt gesucht, der Autopsien an großen Tieren, die eines natürlichen Todes starben, ausführt. Ich nahm die Stelle an. Ich habe nicht nur Autopsien in St. Louis durchgeführt, sondern auch in Zoos anderer Städte wie New York, Los Angeles und Chicago. Ich sollte vor allem nach einer Spezies Ausschau halten, die sensibel auf die immer größer werdenden Umweltbelastungen reagiert. Das war Anfang der 60er Jahre und die Welt wurde sensibler, was die Umweltverschmutzung, E-Smog, Abgase usw. anging. Deshalb sollte ich eine Tierart suchen, und diese Spezies so benutzen, wie es die Grubenarbeiter früher mit Kanarienvögeln machten. Früher in Wales haben die Grubenarbeiter einen Kanarienvogel mitgenommen. Wenn also Methangas oder Kohlenmonoxyd in die Grube sickern sollte, würde der Kanarienvogel zuerst umkippen, und der Grubenarbeiter hätte Zeit, sich in Sicherheit zu



bringen.

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

Ich habe inzwischen 75 wissenschaftliche Artikel dazu geschrieben und 8 Fachbücher; ich war im Fernsehen, in Zeitungen, Magazinen, und trotzdem konnte ich in den 60er Jahren keinen mit dem Thema Ernährung begeistern. Also ging ich zurück zur Uni und wurde Humanmediziner, um all das, was ich aus der Veterinärmedizin über Ernährung wusste, bei meinen Patienten anwenden zu können. Und meine Patienten waren überrascht – ich nicht: es funktionierte! **Ich hatte 12 Jahre eine Praxis in Portland, und was ich Ihnen heute mitteilen möchte, sind meine Erfahrungen aus diesen 12 Jahren, in denen ich den Aspekt Ernährung und Nahrungsergänzung bei Patienten umgesetzt habe.**

Selbst wenn sie davon nur 10 % mitnehmen, ersparen sie sich viel Leid und Geld. Ich werde Ihnen sagen, was Sie tun können, um Ihr Leben um aktive Jahre zu bereichern. Ich werde Sie davon überzeugen, dass die Lebensspanne bei 120–140 Jahren liegt. Es gibt wenigstens fünf Kulturen, in denen die Menschen so alt werden. Angefangen mit den Tibetern. Es gibt einen Dr. Li, der im Alter von 150 ein Zertifikat von der kaiserlich chinesischen Regierung bekam, indem bestätigt wurde, dass er 1677 geboren wurde. 50 Jahre später erhielt er ein weiteres Zertifikat; er ist 1932 mit 256 Jahren gestorben. Es gab Berichte über ihn in der London und der New York Times, und es ist jene Geschichte, die den britischen Schriftsteller James Hilton dazu bewog, ein Buch zu schreiben. Ende der 60er wurde es verfilmt als „Shang ri la“.

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

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

In Nigeria starb ein Häuptling mit 126 Jahren, und seine Frau schwärmte davon, dass er noch alle Zähne hatte. Ein Herr aus Syrien mit 133 Jahren starb im Juli 1993. Auch er war im Guinnessbuch der Rekorde, weil er mit über 100 noch 9x Vater wurde.

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

Alterserwartung eines Arztes liegt bei 58 Jahren! Glauben wir der Statistik, so können wir schon



gewinnen, indem wir nicht Arzt werden!

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

**Zu den „Landminen“ gehört: Meiden sie Ärzte!** Diese Aussage möchte ich durch das Statement der „Ralph Nader Group“ untermauern. Im Januar 1993 gab Ralph Nader eine Veröffentlichung heraus, die auf einer dreijährigen Studie über Todesursachen in amerikanischen Krankenhäusern beruhte. Der Patientenanwalt sagt, 300.000 Amerikaner sterben jährlich in Krankenhäusern an den Folgen medizinischer Fahrlässigkeit; und dabei gebraucht er wissentlich das Wort „Töten“, d.h. es gab medizinische Fehlschläge, Ärzte gaben ein falsches Medikament, eine falsche Dosierung. Diese 300.000 Menschen wurden getötet!

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

Wenn Sie vorbeugen, muss eine Krankheit nicht behandelt werden; es gibt nämlich keine. Sie brauchen 91 Nährstoffe jeden Tag: 60 Mineralien, 16 Vitamine, 12 Aminosäuren, und 3 essentielle Fettsäuren. Sollten Sie die nicht haben, kommt es zu einer Mangelerscheinung. Zu meiner Studienzeit war ich Nervensäge und fragte jeden, ob er Vitalstoffe nehme. Als Antwort kam: „Ja ich nehme Vitamin E!“ Ich wartete auf die anderen 90, doch es kam nichts. Stelle ich heute die gleiche Frage, so bekomme ich die Antwort: „O ja, Tonnen.“

In den Zeitungen erscheinen täglich Artikel über Vitalstoffe, aber nicht, weil die Ärzteschaft es für richtig hält, Vorsorge zu betreiben, sondern weil sich diese Artikel gut verkaufen lassen. Mein Lieblingsartikel erschien im Time-Magazine am 6.4.92. Es war die Titelstory: „Die wahre Kraft der Vitamine – neue Untersuchungen haben gezeigt, sie können Krebs bekämpfen, Herzkrankheiten besiegen und die Nachteile des Alterns lindern.“ Sechs durchweg positive Seiten und nur ein negativer Satz. Der kam von einem Arzt: „Vitamine schlucken hilft nicht. Wir bekommen alles, was wir brauchen über die Nahrung. Wenn sie mich fragen sind Vitamine nur teurer Urin.“ Ich übersetzt' das mal auf missourisch: „Sie pissen ihr Geld weg, wenn sie Vitamine nehmen. Sie können ihr Geld auch gleich im Klo runterspülen“.

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

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

**Wir haben die Ärzte reich gemacht, und so glaube ich, dass sie uns etwas schulden: Aufklärung und neue Informationen – und zwar nicht nur über neueste Produkte der Pharmaindustrie, sondern auch über Studien der orthomolekularen Medizin.**

Und dann sollen sie es dem mündigen Bürger überlassen, Chemie oder gepresste Vitalstoffe zu schlucken.

Überall in der Industrie gibt es sog. Rückrufaktionen. So hatte der Verbraucheranwalt Ralph Nader vor 25 Jahren herausgefunden, dass Ford einen Wagen gebaut hatte, bei dem der Benzintank hinten lag und beim Aufprall explodierte. Auf zahlreiche Beschwerden hin sagte Ford nur: Vermeidet Unfälle. Ralph ging damit vor Gericht und der Richter gab ihm Recht. Ford wurde gezwungen



jedem eine Rückrufnotiz zu schicken und den Wagen zu korrigieren. Aber die Ärzte töten 300.000 Menschen im Jahr und keiner protestiert. Hier sind nur einige der Rückrufaktionen, über die Sie hätten informiert werden sollen:

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

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

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

In einer Gruppe allerdings gab es einen großartigen Erfolg. Hier bekamen die Probanden drei Vitalstoffe zusammen: Vitamin E, Beta-Carotin und Selen – in dreifacher RDA-Dosierung.

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

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

## ARTHRITIS UND ARTHROSE

**Eine der gemeinsten Lügen der Schulmedizin im Zusammenhang mit Arthrose lautet, dass sie unheilbar sei. Verlorene Substanz könne nun einmal eben nicht wieder ersetzt werden. "Wenn Sie alt genug sind, können wir Ihnen ein künstliches Hüftgelenk einsetzen", so heißt es da gerne. Alles völliger Humbug!!**

**Arthrose ist definitiv heilbar, wobei -und dies kann nur betont werden - Vorbeugung immer besser ist als Heilung.**

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

Die Veröffentlichung hieß "Hühnereiweiß verringert Schmerzen und Schwellungen bei Arthritis in Patientenversuchen." Man nahm zu Ende therapierte Patienten, denen als letzte Möglichkeit ein operativer Eingriff blieb. Die Harvard-Mediziner fragten, wer bereit sei, vor dem Eingriff evtl. noch



90 Tage zu leiden, um ein neues Mittel zu testen. Es meldeten sich 29 Freiwillige. Die Therapie bestand darin, dass die Patienten einen gehäuften Teelöffel gemahlener, getrockneter Hühnerknorpel bekamen.

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

Nach drei Monaten war ersichtlich, dass die Hühnerknorpel wie eine Medizin wirksam waren. Und weil es funktionierte, ist Hühnerweiß nun ein Arzneimittel. d.h. wenn Sie zu einem Tierarzt gehen, werfen Sie das Fleisch und die Haut weg, knabbern das Ende der Knochen ab - und damit praktizieren Sie dann Medizin ohne Lizenz. Wenn Sie nachts zum Abfallcontainer schleichen, sich dort Knochen heraussuchen, dann zu Hause die Knorpel abschlagen und diese im Backofen trocknen, mit dem Mörser zermahlen. dann stellen Sie in der Tat illegal Arzneimittel her. Dafür können Sie im Gefängnis landen.

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



## ALZHEIMER

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

Schon vor 50 Jahren wussten wir in der Veterinärmedizin, wie man Alzheimer im Frühstadium bei Tieren bekämpft. Denn stellen Sie sich die Verluste eines Farmers vor, wenn alle seine Schweine im Stall liegen, sich hinterm Ohr kratzen, und sich fragen würden, warum sie hier sind. Wo ist die Futterstelle? Wenn sie nicht zunehmen - oder gar abnehmen - verliert der Farmer reichlich Geld, denn die Schweine werden ja nach Gewicht bezahlt. Deshalb wussten wir in der Landwirtschaft sehr gut Bescheid darüber, wie man eine solche Krankheit im Frühstadium verhindert. Und zwar wurden hohe Dosen an Vitamin-E mit kleinen Mengen von pflanzlichem Öl (wegen der Fettlöslichkeit des Vitamins) gemischt. Es ist verrückt: Und wieder hätten sie von Ihrem Doktor eine von diesen Rück-





rufnotizen bekommen sollen, denn 50 Jahre später, im Juli 1992, wurde von der Universität in San Diego veröffentlicht, dass Vitamin E den Gedächtnisschwund bei Alzheimerpatienten verringert. Damit sind die Humanmediziner in nur 50 Jahren zu den gleichen Erkenntnissen gekommen wie vormem die Veterinärmedizin.

## NIERENSTEINE

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

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

Auch das wussten wir schon vor 50 Jahren in der Viehwirtschaft: Will man bei Tieren Nierensteine verhindern, muss ihre Nahrung mit Kalzium angereichert werden. Sie benötigen mehr Magnesium, mehr Bor. Der Grund ist folgender: wenn Rinder, Schafe oder sonstige Nutztiere Nierensteine bekommen, sterben sie qualvoll am sog "Wasserbauch". Kein Farmer ist so dumm, für Futter zu bezahlen und lässt dann sein Tier an Nierensteinen sterben, bevor er es zum Markt bringen kann.



Wiederum hätten sie eine Rückrufnotiz von Ihrem Arzt bekommen müssen, denn im März 1993 veröffentlichte die Harvard Medical School einen Bericht in dem stand, dass Kalzium das Risiko Nierensteine zu bekommen, verringert. Diese nicht nur in Medizinkreisen veröffentlichte Studie, die das bisherige medizinische Wissen auf den Kopf stellt, zeigte, dass sich das Risiko, an Nierensteinen zu erkranken, bei Menschen mit einer kalziumreichen Nahrung verringerte (Rohkost). In dieser Studie waren über 45.000 Menschen beteiligt. Sie wurden in 5 Gruppen eingeteilt, und die Gruppe, die das meiste Kalzium einnahm, hatte keinerlei Nierensteine. Wie- der brauchte die Humanmedizin fast 50 Jahre um auf den Kenntnisstand der Veterinärmedizin zu kommen.

## ÜBER DAS FRÜHE STERBEN DER ÄRZTE

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

Z.B. ein 38-jähriger Arzt. der tot umfiel, gestorben an einem geplatzten Aneurysma (das ist eine ballonartige Ausbeulung einer Arterie, einer. die vorher geschwächt war). Er kippte wie von der Axt getroffen um. Wiederum haben die Veterinäre schon im Jahre 1957 gelernt. dass Aneurysmen



durch einen Mangel an Kupfer hervorgerufen werden. Wir haben ein Projekt mit 250.000 Truthähnen durchgeführt; und zwar setzten wir der Nahrung 90 Vitalstoffe zu. Nach 13 Wochen starb die Hälfte der Truthähne. Diese wurden zur Autopsie gebracht. und dabei stellte man fest, dass sie an Aneurysmen gestorben waren. Also wurde die Kupferdosis verdoppelt. und im nächsten Jahr starb kein einziger Truthahn. Die gleichen Projekte liefen auch mit Hunden. Katzen, Hasen, Schafen, Schweinen. Ratten. Mäusen und vielen Tieren mehr. Keine Sorge, es waren keine schrecklichen Experimente wie bei pharmazeutischen oder kosmetischen Tests. Dabei fand man heraus, dass Kupfermangel die Ursache von vielen Krankheiten ist. Angefangen bei Ergrauen der Haare, egal welches Alter, über Gesichtsfalten (Abnehmen der Elastizität) bis zu Krampfadern (werden ebenfalls hervorgerufen durch mangelnde Elastizität des Bindegewebes). Überhaupt Bindegewebeschwäche, die Brust fällt ab, unter den Armen sinkt die Muskulatur ab, genauso auch in den Beinen. Natürlich können Sie kosmetische Chirurgie einsetzen. aber es ist sehr viel sicherer und billiger, wenn Sie einfach ein wenig mehr Kupfer zu sich nehmen.

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

Kommen wir zu Stew Burger. Vielleicht haben Sie auch eines seiner Bücher über Gesundheit gelesen. Auch er war ein von Harvard und Yale ausgezeichnete Arzt. Er schrieb die Bücher über die "Southampton Diät für Gewichtsreduktion" - "ForeverYoung" - ..20Jahre jünger in 20 Wochen"! Ha, und dann starb er mit 40 Jahren. Ist das nicht tragisch? Wollen Sie seinen Ratschläge folgen? Er starb an Kardiomyopahtie (vergrößertes entzündetes und schwaches Herz), und wissen sie, was das eigentlich ist? Es ist ein Selenmangel.

Derselbe Mangel, der auch bei Tieren auftreten kann. Was tut ein Farmer dagegen? Jeder weiß, dass er sich da für seine Tiere eine Seleninjektionen im Futterladen besorgen kann.

Ein Dr. Burger, jemand der fünf Bücher über Ernährung geschrieben hat, starb an mangelhafter Ernährung. Auch er hatte keinen teuren Urin. Auch hier wiederum kann man für eine Mark pro Tag so etwas wie Kardiomyopathie verhindern. Dagegen ist die medizinische Alternative für Kardiomyopathie eine Herztransplantation. die 750.000 Dollar kostet. Das Herz kriegen Sie, wenn es denn eines gibt, von einem Spender umsonst, das Blut von Verwandten, für ein paar Dollar chirurgische Instrumente, Pflaster, Mull und sonstigen Kram - und 750.000 Dollar wird Ihnen oder Ihrer Versicherung in Rechnung gestellt?? Waren sie schon mal auf einer Viehauktion? Auch dort wird der Preis künstlich in die Höhe getrieben - doch hier wird mit der Angst des Patienten reichlich Geld verdient!

## **MINERALSTOFFMANGEL**

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

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

Wenn Sie Selenmangel haben, und nicht warten wollen, bis sie an Herzmuskelschwäche sterben, schauen sie sich an, ob Sie Leber- oder Altersflecken haben. Falls ja. haben Sie das Vorstadium



eines Selenmangels. Gut, wenn sie das erkennen und zusätzlich Selen einnehmen. Dann werden sie in ca. 4-6 Monaten einen Rückgang erkennen. Die Flecken verschwinden; an Leber, Herz und Nieren verschwinden sie. Auch im Gehirn.

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

Der gute Alkoholiker nimmt ein paar Drinks und legt sich schlafen. So ist es auch bei denjenigen mit Zuckerproblemen. Sie nehmen ein umfangreiches Mahl zu sich und gehen schlafen. Dann gibt es den schlechten Alkoholiker, nach zwei Drinks wollen sie sich mit jedem prügeln. Auch beim Blutzucker gibt es schlechte. Sie werden aggressiv. Sie erinnern sich vielleicht noch an den „Twinky-Fall“ (Twinky ist in den USA so etwas ähnliches wie hier der Schokoriegel „Mars“). Da hat jemand zwei Menschen umgebracht, und der Verteidiger plädierte auf Freispruch, weil der Angeklagte zwei Stunden vorher ein Twinky gegessen hat. Er wurde jedes Mal, wenn er Zucker zu sich nahm, unzurechnungsfähig. Das ist ein typisches Zeichen für Chrom- und Vanadiummangel. Das führt zu Zuckerproblemen, zu einem zu niedrigen Blutzuckerspiegel. Wenn es unbehandelt bleibt, führt es zu Diabetes.

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

Ich sagte bereits, dass wir 91 Vitalstoffe brauchen. Und wir haben Glück, da die Pflanzen die meisten Vitalstoffe herstellen. Allerdings müssen Sie 15 -20 der wichtigsten Pflanzen in der richtigen Reihenfolge essen, um dies auszunutzen. Die wenigsten tun das. Die meisten glauben, Chips zu essen sei Gemüsekonsum. Dann folgen die Leute dem Rat ihres Arztes und essen kein fettreiches Fleisch sondern Hühnerbrust, paniert mit einer Ladung Mayonnaise, eingerahmt von zwei Scheiben Weißbrot, dem Zeug, womit man die Wände isolieren kann. Es ist unwahrscheinlich, dass Sie Ihren Vitalstoffbedarf aus der Nahrung decken! Wenn Sie also Ihr Leben schätzen, würde ich sicher gehen, dass ich die nötigen Vitalstoffe zu mir nehme. Denn ich kann Ihnen versichern, Sie werden nicht im Vollbesitz Ihrer geistigen und körperlichen Vitalität 120 Jahre alt werden, wenn Sie es nicht tun.

Mineralien sind eine andere Sache. - Pflanzen können sie nicht herstellen, im Boden sind sie kaum noch. Wenn Sie gehen, können Sie eine Kopie der US- Senatsitzung mit der Nr. 264 mitnehmen, in der es heißt, dass unsere Böden verarmt und Feldfrüchte entsprechend arm an Mineralstoffen sind. Die einzige Weise, Mineralmangelerkrankungen zu verhindern, ist durch den Zusatz von Mineralien. Dieses Dokument wurde 1936 vom US-Kongress herausgegeben. Das war vor 58 Jahren. Glauben Sie, dass sich die Situation verbessert hat?

Es dauert nur 5-10 Jahre, um dem Boden die Mineralstoffe zu rauben, und wenn man über künstliche Düngung nur wenig oder einseitig zurückgibt, kann man sich ausrechnen, wie viele Mineralstoffe im Boden enthalten sind.

Stellen sie sich im Vergleich Ihr Konto vor. Wenn Sie immer 5.000 Dollar abheben und nur 1.000 Dollar wieder drauf packen, was passiert dann? Dann platzen Ihre Schecks und die Empfänger sind verärgert. Sie sind verantwortlich dafür, dass Ihr Konto immer einen entsprechenden Stand hat, dass Sie nicht mehr ausgeben als Sie einnehmen - sonst gibt's Ärger. Und genauso ist es unsere Verantwortung, für unseren Körper Verantwortung zu übernehmen, und die Mineralien, die er über die Nahrung nicht mehr bekommt, extra zuzuführen. Sonst fängt er an, uns mit seinen mehr oder weniger kleinen Wehwehchen zu plagen.

Oft werde ich gefragt, was taten eigentlich die Menschen vor 100 Jahren als es noch keine Düngemittel gab - in Ägypten, China, in Indien? All die Kulturen lebten um die großen Flüsse herum,



und wenigstens einmal im Jahr wurde das Land von den großen Flüssen überflutet. Die Menschen beteten ja auch zu ihren Göttern, dass ihre Felder überflutet werden, denn mit der Flut brachte das Wasser auch Mineralstoffe auf das Land.

König Phillip, der Vater von Alexander dem Großen, heiratete die 12-jährige Königin von Ägypten, Kleopatra II - die sah nicht aus wie Elisabeth Taylor, war auch ein wenig flach auf der Brust - aber er hatte sie geheiratet, weil sie den besten Weizen der Welt hatte.

Und er wollte, dass seine mazedonische Armee die Welt erobert, und dafür brauchte er den besten Weizen der Welt, damit sie 20 Stunden pro Tag marschieren, und 4 Stunden kämpfen können.

Hätten sie den Weizen des verarmten gibt griechischen Bodens gegessen, hätten sie schon nach 20 Minuten nach Mami geschrien. Es sind die Überflutungen gewesen, die diese Landstriche so fruchtbar und mineralstoffreich machten. Auch die großen Technologien der Zeit kamen aus diesen Gegenden, was nicht verwundert, weil die Menschen eine nährstoffreiche Nahrung hatten, die natürlich auch den Geist beflügelte.

## **KALZIUMMANGEL IST DIE URSACHE VON CA. 140 VERSCHIEDENEN KARNKHEITEN**

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

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

Dann gibt es Zahnfleischschwund, Parodontitis. Zahnärzte werden Ihnen sagen, wenn Sie das verhindern wollen, Zähneputzen, Zahnseide und zwar nach jeder Mahlzeit. Also meine Damen und Herren, wenn Sie das glauben, dann verkaufe ich Ihnen im Schwarzwald ein Grundstück mit Meeresblick. Ich habe Hunderte von Tieren gesehen, verschiedenste Arten von Mäusen bis zu Tigern, und diese Tiere haben eines gemeinsam: Sie haben weder Zahnfleischschwund noch Karies. Und sie putzen ihre zähne nie. Schlechten Atem haben sie, ja, aber keinen Zahnfleischschwund. Der Grund weshalb wir keinen Zahnfleischschwund bei Nutztieren haben, liegt darin, dass Veterinäre aktiv gegen Osteoporose vorgegangen sind. Denn bei Zahnfleischschwund handelt es sich nicht um mangelnde Mundhygiene. sondern um Osteoporose der Gesichts- und Kieferknochen. Und wenn Sie schon soweit sind. dass Sie abends Ihre Zähne ins Glas tun, haben Sie eine fortgeschrittene Osteoporose.

80 Prozent der Arthritis wird durch eine Osteoporose der Gelenkknochen verursacht, wie auch alle rheumatischen Erkrankungen, z.B. der "Hexenschuss" .Der Arzt verschreibt ein Schmerz- oder entzündungshemmendes Mittel, und wahrscheinlich tritt damit sogar Linderung ein.

Angenommen, Sie fahren auf der Autobahn und Ihr Motor verliert Öl. Die rote Warnlampe leuchtet auf. Sie halten an, öffnen die Motorhaube und schneiden das kleine Kabel, das zur Warnblinklampe führt, durch und fahren dann weiter. Genau das machen Sie mit Ihrem Körper! Sie leiden unter Arthritis, nehmen Schmerzmittel und tun so als sei alles in Ordnung. Dann gehen Sie wieder zum Arzt und erzählen ihm womöglich noch, wie gut das Mittel gewirkt hat. Sie gehen wieder Tanzen, zum Aerobic, zum Fitnesstraining etc. Was Sie wirklich tun, ist, dass Sie Ihre



Gelenke noch schneller abnutzen. Damit machen Sie Ihren Arzt wirklich reich, denn nun brauchen Sie bald eine neue Hüfte.

**Schlaflosigkeit:** Die Schulmedizin hat dafür zwei Behandlungsmöglichkeiten: Schlafpillen oder Barbiturate. Allein an der Überdosierung von Barbituraten sterben pro Jahr in den USA ca. 10.000 Menschen. Aber das ist OK, denn es handelt sich dabei ja um eine ärztliche Verordnung. Bei Nierenstein, Knochensporn und anderen Kalziumablagerungen sagt der Arzt: keine Vitalstoffe mit Kalzium usw. Es ist falsch! Sie brauchen mehr Kalzium, nichtweniger!

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

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

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

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

**Bandscheibenprobleme.** Wenn Ihre Bandscheibe nichts mehr hat, woran sie sich festhalten kann, weil die Wirbelsäule langsam verfällt, was passiert? Insbesondere, wenn Sie auch noch einen Kupfermangel haben (die Bandscheibe ist aus einem elastischem Bindegewebe) verschwindet sie wie ein mit Wasser gefüllter Ballon, der unter Druck steht. Die normale ärztliche Verschreibung ist ein muskelentkrampfendes Mittel, vielleicht noch zusätzlich ein Beruhigungsmittel, bis hin zu einer Bandscheibenoperation, wobei Ihnen keiner sagt, dass Sie nachher vielleicht nicht mehr derselbe sind.

**Also was ist zu tun, wenn wir unter irgendwelchen der oben genannten Krankheiten leiden?**

**Ganz einfach:**

Bei PMS gehen Sie doch zu Ihren Gynäkologen, zu Ihrem Internisten, zu Ihrem Psychiater oder Familientherapeuten oder am besten gleich zum Scheidungsanwalt - **oder Sie nehmen mehr Kalzium!** Wenn sie Krämpfe haben, dann gehen Sie vielleicht zu einem Neurologen, zu einem Sportmediziner, zu einem Orthopäden oder zu einem Internisten - **oder Sie nehmen mehr Kalzium!**

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

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

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

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

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

Bei **Osteoporose** gehen Sie - wenn Sie noch können -erst zu zig verschiedenen Spezialisten, bis überhaupt die Diagnose Osteoporose gestellt wird - **oder Sie nehmen mehr Kalzium!**

Überlegen Sie sich mal, was diese Krankheiten kosten und wie sehr sie unser aktives Leben beeinträchtigen. Und das alles nur wegen eines Kalziummangels, den Sie mit einem halben Euro



täglich beheben könnten. Statt dessen geben wir Unsummen für medizinische Behandlung aus, lassen verschiedenste Operationen über uns ergehen, alles nur wegen Kalziummangel!! Ist das nicht lächerlich?

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

Bei den Untersuchungen des Ergebnisses stellte man fest, dass die Reduzierung von Salz keinerlei Ergebnisse brachte; lediglich bei 0,3 % der Probanden hatte sich der Blutdruck leicht gesenkt. Also kam man zu dem Ergebnis, es sei völlig egal, ob man nun Salz zu sich nehme oder nicht.

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