Du bist, was Du isst

„Deine Nahrung soll Deine Medizin sein und Deine Medizin soll Deine Nahrung sein."
Hippokrates (460 – 370 v. Chr.)

Hippokrates war der Begründer der modernen Medizin. Er vertrat die Ansicht, dass der menschliche Körper über angeborene Selbstheilungskräfte verfüge.

Der Grundsatz sei: „Schade Dir nicht. Deine Nahrung soll Deine Medizin sein."

Noch heute leisten die Ärzte den sogenannten „Hyppokratischen Eid". Doch unser Ansatz zur Behandlung von Krankheiten hat sich seit der Zeit des Hippokrates geändert… Die heutige ärztliche Ausbildung klammer Ernährungsfragen weitestgehend aus. In der modernen Medizin dreht sich alles um das Dogma „Eine Pille für jedes Problem". Und die Krankheitsindustrie möchte, dass das so bleibt.

Wenn man anfängt zu hinterfragen, kann man nicht aufhören. Eine gute Gesundheit ist viel Wert, aber es lässt sich nicht viel damit verdienen.

Herzleiden und Krebs sind die häufigsten Todesursachen in den USA. Außerdem sterben jedes Jahr 39.000 Menschen an unnötigen Operationen und ärztlichen Kunstfehlern… 80.000 Menschen sterben an Infektionen in Krankenhäusern… und unglaubliche 106.000 Menschen sterben an Nebenwirkungen durch Medikamente.

Platz 1: Herzkrankheiten	= 652.486 Todesfälle
Platz 2: Krebs	= 553.888 Todesfälle
Platz 3: Moderne Medizin	= 225.000 Todesfälle

Und weil wir die Ernährung nicht ernst genug nehmen, helfen wir diesen Menschen nicht.

„Optimale Ernährung ist die Medizin der Zukunft."
Dr. Linus Pauling, 48 akademische Grade und zwei unterschiedliche Nobelpreise

Jeder Mensch auf der Welt kennt diesen Satz, es ist in jeder Sprache, in jeder Kultur, in jedem Land, in jedem einzelnen von uns verankert. „Du bist, was Du isst." Auf die Ernährung kommt es an.

Dr. Victor Zeines, Ganzheitsmedizinischer Zahnarzt und Ernährungswissenschaftler

Wie alt ist ihr Essen?
Bei näherem Hinsehen werden Sie feststellen, dass Ihre Lebensmittel im günstigsten Fall schon eine Strecke zwischen 2.500 und 3.000 Kilometern zurück gelegt haben und mindestens eine Woche alt sind, bevor sie bei Ihnen ankommen.
Daraus ergibt sich die nächste Frage: „Welchen Nährwehrt haben Lebensmittel für mich, die mindestens fünf Tage alt sind?"
Wenn Sie Glück haben, decken Sie damit vielleicht 40% Ihres Bedarfs.

Prof. Ian Brighthope, Professor für Ernährung und alternative Medizin

Fast jedes Lebensmittel, das in den Läden einer Großstadt angeboten wird, wurde weiter verarbeitet und hat Lagerzeiten in den Läden hinter sich. Häufig sind Nährstoffe verloren gegangen oder sogar ganz auf der Strecke geblieben, bis das Essen auf den Teller kommt.

David Wolfe, Experte für Rohkost und hochpotente Nahrungsmittel

Wir haben uns dazu entschieden, alles mit allen möglichen Pestiziden, Herbiziden, Insektiziden und Fungiziden zu besprühen, und wir fingen an, Dinge von denen wir nichts verstehen, genetisch zu verändern.

Charlotte Gerson, Gründerin des Gerson Instituts

Ein Hauptproblem sind natürlich die Ackerböden und wie wir mit den Böden, mit der Luft, mit dem Wasser und mit alle Elementen, die Eingang in unsere Nahrung finden, umgehen.

Prof. Ian Brighthope, Professor für Ernährung und alternative Medizin

Die Ackerböden werden immer und immer wieder ausgebeutet, ihnen werden die Nährstoffe entzogen bis sie veröden, und das geschieht weltweit. Wir müssen die Methoden unserer Landwirtschaft unbedingt genauer unter die Lupe nehmen und uns ansehen, was wir wirklich essen und wie wir unsere Nahrung herstellen.

Charlotte Gerson, Gründerin des Gerson Instituts

Der sogenannte Dünger besteht hauptsächlich aus drei Mineralstoffen, N – P – K, Stickstoff – Phosphor – Kalium. So weit so gut, aber der Boden braucht etwa 52 verschiedene Mineralien. Wo sind also Kalzium, Magnesium, Mangan, Zink und Eisen und all die anderen Stoffe, die mir

jetzt nicht einfallen? Sie fehlen!
Wenn aber der Boden ausgezehrt ist, sind auch die Pflanzen saft- und kraftlos und verlieren ihre Abwehrkräfte. Sie werden anfällig für Ungeziefer, Krankheiten und Pilzbefall. Jetzt wenden sich die Landwirte an die Chemieindustrie und sagen: „Seht her, unsere Pflanzen sterben. Sie wollen nicht mehr wachsen und haben Schädlinge."
Und natürlich verkaufen ihnen die Chemieriesen nur allzu gerne Pestizide und Fungizide und wachstumsfördernde Mittel und alle anderen möglichen Sachen.
Was wir also bekommen, wenn wir nur handelsübliche vegetarische Nahrung zu uns nehmen, ist nährstoffarme, schädliche Kost, weil das Essen durch all diese Pestizide und Chemikalien und Spritzmittel und dieses ganze Zeug, nicht gesund sein kann. Außerdem ist es Nährstoff arm. Wir können also gar nicht anders als uns mangelhaft ernähren und uns zu vergiften.

Dr. Victor Zeines, Ganzheitsmedizinischer Zahnarzt und Ernährungswissenschaftler

Und dann, dann kochen wir es. Studien haben gezeigt, dass Nahrungsmittel Enzyme verlieren, auch wenn man sie nur leicht dünstet.

Prof. Ian Brighthope, Professor für Ernährung und alternative Medizin

Es ist ganz einfach. In unserer Nahrung befinden sich lebendige Enzyme, man könnte auch sagen lebendige Helferlein, die unserem Körper bei der Verdauung und bei der Verwertung der Nährstoffe unterstützen. Rohkost sollte also auf keinem Speiseplan fehlen.

Phillip Day, Enthüllungsjournalist und Autor

Das Immunsystem reagiert auf gekochte Nahrung wie auf ein Gift. Im Körper findet dann ein Prozess statt, den man als Verdauungsleukozytose bezeichnet. Dabei produziert der Körper, als Reaktion auf die gekochte Nahrung, weiße Blutkörperchen. Vermutlich weil durch das Kochen die Struktur der Nahrung so verfälscht wurde, dass sie der Körper nicht erkennt. Das ist keine gute Reaktion ihres Körpers auf die Nahrung von der Sie sich einen Nährwert erhoffen.

David Wolfe, Experte für Rohkost und hochpotente Nahrungsmittel

Der Schweizer Arzt Paul Kouchakoff konnte in den 30er Jahren des 20. Jahrhunderts als erster nachweisen, dass der Körper wie auf einen eingedrungenen Fremdorganismus reagiert, wenn die Ernährung zu mehr als 51% aus gekochter Nahrung besteht. Er konnte auch beweisen, dass

keine Leukozytose auftritt, wenn der Rohkostanteil einer Mahlzeit über 51% beträgt. Es gab keine Reaktion der weißen Blutkörperchen.

Das Immunsystem wird also nicht durch einen falschen Alarm aktiviert. Gerade weil wir heute so viele Probleme mit dem Immunsystem haben, müssen wir dafür sorgen, dass der Rohkostanteil jeder Mahlzeit mindestens 51% beträgt, um das ohnehin schon belastete Immunsystem nicht noch weiter zu belasten.

Dr. Dan Rogers, Mediziner und Heilpraktiker

Würden Sie ein Gebäude, das 100 Jahre stehen soll, mit minderwertigen Baustoffen errichten? Dasselbe gilt für Ihren Körper. Wie können Sie von Ihrem Körper erwarten, ein langes und lebenswertes Leben zu führen, wenn Sie ihm die richtigen Nahrungsbausteine vorenthalten? Jeder weiß, Du bist, was Du isst. Wenn man schlechtes Zeug isst, fühlt man sich schlecht.

Dr. Victor Zeines, Ganzheitsmedizinischer Zahnarzt und Ernährungswissenschaftler

Sie können sich das wie eine chronische Mangelernährung vorstellen. Deswegen wirken Menschen oft erschöpft. Eigentlich sollte man am Nachmittag nicht erschöpft sein, man sollte sich frisch und voller Energie fühlen.

David Wolfe, Experte für Rohkost und hochpotente Nahrungsmittel

Das hat irgendwann zur Entdeckung von hochpotenten Nahrungsmitteln geführt. Die Menschen fanden heraus, dass bestimmte Nahrungsmittel außerordentlich reich an Vitaminen und Mineralstoffen sind. Sie enthalten Stoffe, Enzyme und besondere Verbindungen, die zum Beispiel lebensverlängernd wirken, oder auch unsere Haut weicher erscheinen lassen. Spirullina wurde in Mexico City 5.000 Jahre lang als hauptsächlicher Eiweißlieferant verzehrt. Es ist das Nahrungsmittel mit dem höchsten Eiweißgehalt der Welt. Das Max Planck Institut fand heraus, dass beim Kochen 50% des Eiweißes in jedem Nahrungsmittel zerstört wird. Daher werden hochpotente Eiweißlieferanten auf pflanzlicher Basis zukünftig ein zentraler Nahrungsbestandteil sein. Wir können unseren gesamten Eiweißbedarf aus diesen Quellen decken, weil sie Hitze unbeschadet überstehen und weil sie vollständig verwertbar sind, denn man kann sie leicht auflösen. Was glauben Sie, wie viel Energie man benötigt, um Spirullina zu verflüssigen und dem Körper zuzuführen? Man gibt Spirullina in ein Glas Wasser, Sie können das trinken und es wird sofort von Ihren Zellen aufgenommen. Um aber ein Steak zu verflüssigen,

sodass es von Ihrem Verdauungssystem aufgenommen werden kann, wird enorm viel Energie benötigt.

Prof. Ian Brighthope, Professor für Ernährung und alternative Medizin

Diese Supernahrungsmittel können einen außergewöhnlichen Beitrag zur Gesundheit und Lebensqualität leisten.

David Wolfe, Experte für Rohkost und hochpotente Nahrungsmittel

Die Kakaobohne übertrifft mit ihrem Mineralstoffgehalt jedes andere Lebensmittel auf der Welt. Sie ist die natürliche Quelle mit dem höchsten Magnesium- und Chromgehalt. Sie ist sehr wahrscheinlich die natürliche Quelle mit dem höchsten Eisen- und Mangangehalt. Sie hat einen der höchsten Zink- und Kupferanteile. Alles Hilfsstoffe für einen gesunden Stoffwechsel sind in der Kakaobohne. Die Kakaobohne ist eines der Nahrungsmittel mit dem höchsten Vitamin C Gehalt. Zu Schokolade verarbeitet wird das Vitamin C jedoch durch die Hitze zerstört. Die Kakaobohne hat den höchsten Anteil an Antioxidantien. Wenn wir wirklich Nutzen aus unserem Wissen über die Ernährung ziehen wollen, nämlich das Antioxidantien uns vor Erbgutschädigungen, vor Schäden durch Viren, vor Krebs oder vor Hautalterung schützen können, dann sollten wir uns entscheiden entweder das Eine oder das Andere zu essen. Das hier könnte der grauenvollste Chemiecocktail aller Zeiten sein, und das könnte die außergewöhnlichste Supernahrung aller Zeiten sein – der Aufwand es zu uns zu nehmen, ist genau der Selbe. In unserer Kultur haben sich die Werte verschoben. Wir geben unser Geld lieber für Miete aus, als für die beste Nahrung aller Zeiten. Wir investieren lieber in ein Auto oder in ein Haus, als unseren Kindern die beste Supernahrung zu geben, die jemals auf der Welt entdeckt wurde, weil wir es nicht besser wissen. Unsere Werte sind verschoben, weil wir irregeführt werden. Wir sehen ein Angebot für ein Auto und kaufen es, obwohl wir das Geld doch besser in die Gesundheit unserer Familien investieren und ihnen eine qualitativ hochwertige Ernährungsgrundlage bieten sollten.

Prof. Ian Brighthope, Professor für Ernährung und alternative Medizin

Wenn ich jeden Morgen ein pappiges Brötchen, eine Tasse Tee und eine Scheibe Brot zum Frühstück verdrücke, dann ein zuckerhaltiges Getränk am Vormittag und einen Donut als Mittagessen, abends ein Brathähnchen vom Stand um die Ecke, dann mangelt es mir gewaltig an einer ganzen Reihe von Nährstoffen – und wir sprechen nur von einem Tag. Also benötige ich Nahrungsergänzungsmittel und am nächsten Tag esse ich

Salat, bis er mir zu den Ohren heraus kommt, um das Versäumte nachzuholen, aber ich kann den Mangel vom Vortag niemals ausgleichen, es wird immer irgendwo ein Restdefizit bleiben. Man kann sich nicht schaden, ohne früher oder später die Quittung dafür zu bekommen.

Andrew. W. Saul, Experte für Ernährungstherapie und Autor

Wir können uns glücklich schätzen, vor 100 Jahren gab es keine Vitamine in Form von Nahrungsergänzungsmittel. Heute kann man sie jederzeit im Laden kaufen, und dennoch wissen die meisten Menschen nicht, wie wichtig Vitamine wirklich sind. Nimmt man sie in ausreichender Menge zu sich, kann man damit Krankheiten vorbeugen und sogar Krankheiten behandeln. Wie kann das sein? Davon höre ich nichts in den Nachrichten, da sagen sie immer: „Sie sollten nicht zu viel dieser Vitamine schlucken, das könnte Ihnen schaden." Doch sie liefern keine Beweise dafür, sie behaupten es nur. Die Ärzte sagen: „ Ich glaube nicht an Vitamine." Nun, wir gehen ja nicht zu einem Medizinmann , wir gehen davon aus, dass wir es mit Wissenschaftlern zu tun haben. Es geht nicht um glauben, es geht um Fakten. In den letzten 23 Jahren gab es nach Aussage des Verbandes der amerikanischen Giftinformationszentralen eine Gesamtzahl von 10 Todesfällen, bei denen man die Ursache Vitaminen zuschrieb. Zum Mitschreiben, eins/null, 10 in 23 Jahren, das ist weniger als ein halber Todesfall pro Jahr, und diese Fälle sind nicht bewiesen, werden aber der Einnahme von Vitaminen zugeschrieben. In diesem Land wird genau das Mittel, das den Leuten helfen würde, als gefährlich dargestellt. Es gab Studien mit dem Zweck zu zeigen, dass die tägliche Einnahme einer zusätzlichen Multivitamintablette schädlich sei. Das ist purer Blödsinn. Es gibt Studien, die den Anschein erwecken, Vitamin C würde Nierensteine verursachen. Ich habe mich in die medizinische Literatur vertieft, und ich habe alle meine Studenten und Kollegen gebeten, es mir gleich zu tun. Sobald sie einen wissenschaftlichen Beweis finden, dass ein Nierenstein durch Vitamin C verursacht wurde, sollen sie mir den Quellennachweis schicken. In 30 Jahren habe ich nicht einen einzigen erhalten, also sind entweder alle bescheuert, oder es ist ein Mythos. Man geht davon aus, dass Vitamine im Grunde Medikamenten ähneln, und dass sie auch so gehandhabt werden sollten. Man unterstellt, dass ein therapeutisch wirksamer Stoff gefährlich sein muss, weil Medikamente gefährlich sind. Unser ganzes Leben lang hat man uns zu Konsumenten für die moderne Medizin, also die pharmazeutische Medizin, gemacht.

Quacks and Nostrums - 1958

Was ist mit verschreibungspflichtigen Medikamenten?
Viele Medikamente sollten nur unter ärztliche Aufsicht eingenommen

werden, aber Sie können sich auf Ihren Arzt oder Apotheker verlassen, beide sind professionell ausgebildet. Ein Apotheker muss eine Fachhochschule absolvieren.

Andrew. W. Saul, Experte für Ernährungstherapie und Autor

Ein Arzt erhält auf der medizinischen Fakultät eine medizinische Ausbildung, praktiziert Medizin, verschreibt Medikamente und nennt sich Doktor der Medizin. Wie klingt das, wenn man es auf die Ernährung überträgt – mein Arzt ist ausgebildeter Ernährungsberater und studierte Ernährungswissenschaften, er hat ein Diplom in Ernährung und verschreibt Nährstoffe. Das hört sich sehr seltsam an. Wenn wir sagen, wir gehen zum Arzt, geht man automatisch von einem Schulmediziner aus.

Prof. Ian Brighthope, Professor für Ernährung und alternative Medizin

Während meiner Zeit an der Klinik überraschte es mich, dass sich niemand für die Ernährung der Patienten hier interessierte. Meine Professoren zeigten keinerlei Interesse an Ernährungsfragen, die Patienten machten sich keine Gedanken über ihren Speiseplan und das Krankhaus auch nicht. Die Ernährung spielte also keine Rolle. Sobald ich das Thema Ernährung ansprach, wurde generell abgewinkt.

Weniger als 6% der promovierten Mediziner in den USA haben eine Formale Ausbildung auf dem Gebiet der Ernährung.

Andrew. W. Saul, Experte für Ernährungstherapie und Autor

Als Student verbrachte ich einige Zeit im Brickham Krankenhaus in Boston, ganz in der Nähe der Harvard Medical School, und schon 1974 herrschte dort der Notstand, obwohl es dort mehr Ärzte als Patienten gab. Es war ein trostloser Ort. Ich konnte zusehen und beobachten, wie Medizin scheitern kann. Dort gab es eine Frau mit Leukämie und sie bekam rote Grütze und Weißbrot zu essen. Ich sage nicht, dass rote Grütze und Weißbrot den Krebs ausgelöst haben, aber sie heilen ihn ganz sicher nicht.

Prof. Ian Brighthope, Professor für Ernährung und alternative Medizin

26% der Patienten, die aus dem Krankenhaus entlassen werden, sind schlechter ernährt, als bei ihrer Aufnahme. Die Gründe für ihre Einweisung hängen zu 80 bis 90% mit schlechter Ernährung zusammen.

Andrew. W. Saul, Experte für Ernährungstherapie und Autor

Ich begann Abhandlungen von William J. McCormak an Frederic Robert Klemmer zu lesen, den Pionieren bei der Gabe von hohen Vitamin C Dosen. Diese Herren heilten mit hohen Vitamin C Dosen Viruserkrankungen, in den 40er Jahren des 20. Jahrhunderts. Dann hatte ich eine harte Nuss zu knacken. Lassen Sie mich es kurz erklären. Das waren Schulmediziner und sie verwendeten Vitamine, sie verwendeten hohe Vitamin Dosen und sie hatten Erfolg damit. Aber davon war in der Hochschule nie die Rede. Unter Ärzten in der Medizinausbildung, in diesem Fall an der Universität, in der Allgemeinbildung durch Magazine und Fernsehsendungen, überall sah man den Wald vor lauter Bäumen nicht. Ich sah den Wald und sagte: „Hey, da ist ein Wald hinter den Bäumen." Und da war er, direkt vor unseren Augen. Dieser gesamte Wissensfundus. Je mehr ich mich darin vertiefte, desto mehr fand ich.

Prof. Ian Brighthope, Professor für Ernährung und alternative Medizin

Linus Pauling, 1901 – 1994

Linus Pauling war der erste, der entdeckte, dass Vitamin C bei grippalen Infekten helfen könnte. Das war damals wissenschaftlich gut untermauert und alles andere als nur eine wage Vermutung oder eine verrückte Idee. Natürlich war Pauling ein Kollege von Albert Einstein und auch von vielen anderen, hochkarätigen Intellektuellen der damaligen Zeit. Er erhielt zwei Nobelpreise, einen für Chemie und den Friedensnobelpreis. Er war also eine Kapazität und man sollte das, was er gesagt hat, ernst nehmen. Das Problem bestand darin, dass er sich in den Bereich der klinischen Medizin wagte, hier jedoch keine Qualifikationen vorweisen konnte, sodass er damals für seine Kritiker ein leichtes Ziel war. Er wurde für seinen Hinweis, dass Vitamin C gegen grippale Infekte wirken würde, von der Ärzteschaft nieder gemacht. Die Ärzteschaft denkt nicht immer so wissenschaftlich und klar, wie man glauben mag

Andrew. W. Saul, Experte für Ernährungstherapie und Autor

Ein Problem in Bezug auf die öffentliche Meinung über Nährstoffe ist, dass ein Nährstoff für zu viele Dinge gut ist.

Vitamin E eignet sich zur Bekämpfung von Herzkrankheiten, man kann es auch bei Verbrennungen auftragen und außerdem lindert es Krämpfe bei Teenagern, die unter Epilepsie leiden. Wenn das nicht ein breites Spektrum ist. Sehen wir uns Vitamin C an. Es ist antitoxisch, Histamin hemmend, antiviral, es wirkt Blutzucker regulierend und hellt bei

depressiven Menschen die Stimmung auf. Es ist einfach für zu viele Dinge gut und das gibt uns eine Antwort. Ein Vitamin kann deshalb so viele Krankheiten heilen, weil der Mangel an einem Vitamin viele Krankheiten auslösen kann. Es gibt nur etwa zwei Dutzend Nährstoffe, und dennoch laufen in Ihrem Körper tausende von chemischen Reaktionen ab. Wir können also davon ausgehen, dass bei allen vitamingesteuerten Abläufen, ein Vitamin an mehreren Reaktionen beteiligt ist. Dasselbe gilt für Mineralstoffe. In unserer Vorstellung heilt ein Medikament eine Krankheit. Das ist ein alter medizinischer Gedanke. Eine Arznei für eine Krankheit. Eine isolierte Behandlung. Aber das gilt nicht für die Ernährung.

Charlotte Gerson, Gründerin des Gerson Instituts

Man kann nicht selektiv heilen. Wenn man wirklich heilt, heilt man alles. Wenn zum Beispiel ein Patient nicht nur an Krebs, sondern auch an hohem Blutdruck oder Diabetes leidet und vielleicht noch Fybromyalgie und sonstige Schmerzbeschwerden hat, dann werden alle Beschwerden verschwinden. Man kann nicht eine Krankheit heilen und zwei andere behalten. Das ist unmöglich. Wenn der Körper heilt, heilt er vollständig.

Andrew. W. Saul, Experte für Ernährungstherapie und Autor

Sie versorgen Ihren Körper mit Nährstoffen und der Körper übernimmt die Heilung. Wenn man Vitamine zu sich nimmt, sind es nicht die Vitamine selbst, die heilen. Sie ermöglichen es dem Körper, sich selbst zu heilen. Das ist eine ganz andere Betrachtungsweise.

Charlotte Gerson, Gründerin des Gerson Instituts

Mein Vater sagte, unser Körper verfüge über einen Selbstheilungsmechanismus. Er ging noch weiter und sagte, es ist die Pflicht des Arztes, den körpereigenen Heilungsprozess zu aktivieren und zu reaktivieren – und der Patient wird gesund, egal von welcher Krankheit wir sprechen.

Andrew. W. Saul, Experte für Ernährungstherapie und Autor

Keine Zelle im menschlichen Körper besteht aus Medikamenten. Eine Operation ist kein Gewinn für den Körper, vielleicht setzt man ihm etwas künstliches ein, man entfernt einen Fremdkörper, letztendlich bedeutet ein Einschnitt in den Körper aber keine echte Verbesserung. Die Einnahme von Medikamenten, fördert die Gesundheit nicht wirklich. Wir brauchen eine ganz neue Herangehensweise. Gesundheit nachhaltig zu fördern, ist ein neuer Ansatz, etwas dass wir noch nicht getan haben. Für den Test von Nährstoffen unter therapeutischen Gesichtspunkten verwendet man

niedrige Dosen. Deshalb kennt man in Ärztekreisen und in der Öffentlichkeit nur Studien mit ambivalenten Ergebnissen. Ein Studie wird veröffentlicht die besagt, dass Vitamine ein wenig helfen, und eine andere Studie besagt dann, dass Vitamine kaum helfen. So geht es hin und her. Das Problem ist aber, dass man immer mit niedrigen Dosierungen arbeitet.

Prof. Ian Brighthope, Professor für Ernährung und alternative Medizin

Die empfohlene Tagesdosis eines Nährstoffes ist die Menge, die von der Mehrheit der Bevölkerung benötigt wird, um einer Mangelerkrankung vorzubeugen, d.h. wenn wir jedem Bürger Australiens die empfohlene Tagesdosis von 60mg Vitamin C pro Tag zuführten, sollte es in diesem Land keine Fälle von Skorbut mehr geben. Doch es gibt noch Skorbut-Erkrankungen in diesem Land.

Phillip Day, Enthüllungsjournalist und Autor

Wenn Sie einen Job mit hohem Stressfaktor ausüben oder eine hohe Alltagsbelastung, wie Kinder, Haushalt oder Arbeit meistern müssen, dann verliert der Körper Vitamin C, weil Adrenalin ausgeschüttet wird. Das ist der Zusammenhang zwischen Stress und Herzanfällen. Unter Stress produziert der Körper Adrenalin und braucht die Vitamin C Reserven auf. Durch diesen Mangel an Vitamin C wird Ihr Herz-Kreislauf-System anfällig.

Prof. Ian Brighthope, Professor für Ernährung und alternative Medizin

Die Ärzte behandeln nur die Krankheit. Sie lassen die eigentlichen Ursachen vieler Krankheiten aus Unwissenheit außen vor. Sie haben keine Ahnung, was Sport im Körper frei setzt, oder Meditation, oder welche Prozesse durch Nahrung entstehen.

Dr. Dan Rogers, Mediziner und Heilpraktiker

Bei langfristigen, chronischen, schwer zu behandelnden Krankheiten verfehlt die Schulmedizin ihr Ziel völlig. Der Grund für den Misserfolg bei chronischen Krankheiten liegt darin, dass die Ärzte nicht die Auslöser der Krankheit behandeln. Im Grunde behandeln sie die Symptome, und wenn man nur die Symptome behandelt, wird man die Krankheit nicht heilen. Man muss das Übel an der Wurzel packen. Etwa zwei Jahre lange habe ich Patienten begleitet, die, nach den Prognosen der Schulmedizin, längst gestorben sein sollten. Ihre Chance, unter den herkömmlichen Klinikbedingungen, länger als ein paar Monate zu überleben war sehr

gering und die meisten Patienten wären gestorben, wenn sie auf die Schulmedizin gehört hätten. Nachdem ich ein paar Jahre dabei war und ich sah, wie lebendig die Patienten waren, und wie sich ihr Zustand besserte, und wie Tumore verschwanden, Multiple Sklerose verschwand, Arthritis verschwand, Hauttuberkulose verschwand, alle diese wahrhaft schlimmen Krankheiten, da war ich wirklich zu 100% davon überzeugt, dass ich am richtigen Ort war und das Richtige tat und das meine Arbeit wirklich einen Wert hatte.

Andrew. W. Saul, Experte für Ernährungstherapie und Autor

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind Zivilisationskrankheiten, es sind Lifestyle-Krankheiten, weil wir zu viel Falsches und zu wenig Richtiges essen. Unsere Großmutter wusste es, deren Großmutter wusste es, jeder weiß, dass es so ist und trotzdem essen wir Fast Food, Fleisch, Fett, Zucker, Stärke und verarbeitete Lebensmittel mit geringem Vitamingehalt. Aber nehmen Sie ja keine Vitaminpräparate, weil Sie Ihnen schaden könnten. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind natürlich kein Risiko.

Dr. Dan Rogers, Mediziner und Heilpraktiker

Ich sage seit über 25 Jahren, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen reversibel sind. Die Schulmedizin behauptete lange Zeit das Gegenteil.

Andrew. W. Saul, Experte für Ernährungstherapie und Autor

Der Heilungsprozess verrät uns etwas über die Ursache einer Krankheit. Dr. Dean Ornish hat da ganze Arbeit geleistet. Er behandelt Menschen mit schwerer Herz-Kreislauf-Erkrankung und verordnet ihnen eine strikte, vegetarische Diät auf pflanzlicher Basis mit ballaststoffreicher Kost und einem hohen Vitamin- und Nährstoffgehalt, mit guten Zutaten aus dem Gemüsegarten oder aus biologischem Anbau. Ornish hält seine Patienten auch zum Stressabbau an, und sie schaffen es den Verlauf der Erkrankung aufzuhalten, oder in ein bis zwei Jahren davon zu genesen. Als Ursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen müssen daher mangelnde Vitaminzufuhr und schlechte Ernährungsgewohnheiten genannt werden. Das Gute ist, dass auch Menschen mit einer fortgeschrittenen Herz-Kreislauf-Erkrankung, ohne Operation, den Verlauf der Erkrankung stoppen oder von ihr genesen können, wenn sie ihre Ernährung umstellen.

Phillip Day, Enthüllungsjournalist und Autor

Ich war erstaunt, dass bei uns hochintelligente Leute, mit unbegrenzten Budgets durch die Krankenhäuser laufen und niemand scheint falsche

Ernährung und die westliche Lebensweise als Ursache für Krankheiten in einen Zusammenhang bringen zu wollen.

Andrew. W. Saul, Experte für Ernährungstherapie und Autor

Etwa die Hälfte aller Todesfälle lassen sich auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurück führen, und in der Hälfte dieser Fälle ist das erste Symptom der Tod. Man kann Jahrzehnte lang völlig ohne Symptome durchs Leben gehen und plötzlich tot umfallen, und dann ist es natürlich zu spät. Zu spät für Medikamente, für einen Bypass, den Rettungswagen und für Wiederbelebungsmaßnahmen.

Phillip Day, Enthüllungsjournalist und Autor

Wenn einer von zweieinhalb Menschen an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung stirbt, dann läuft in unserer Gesellschaft etwas grundsätzlich falsch.

Andrew. W. Saul, Experte für Ernährungstherapie und Autor

Man kann nur gewinnen, wenn man gar nicht erst spielt, und das heißt, man muss sein Leben ändern.

Dr. Dan Rogers, Mediziner und Heilpraktiker

Und was tun wir? Jedes Jahr werden Milliarden für Bypass-Operationen ausgegeben, die man einsparen könnte, wenn wir nur unsere Ess-, Trink- und Lebensgewohnheiten ändern würden.

Andrew. W. Saul, Experte für Ernährungstherapie und Autor

Hatte ich schon erwähnt, dass das sicherer ist. Hatte ich schon erwähnt, dass es billiger ist und dass es sehr gut funktioniert. Warum also empfehlen nicht alle Kardiologen diesen Ansatz? Man muss fairerweise sagen, dass sie es nicht so studiert haben, und man muss auch sagen, dass auch die Pharmaindustrie ein Wörtchen mitzureden hat. Ist Ihnen aufgefallen, dass es in dieser Dokumentation überhaupt nicht um Medikamente geht? Wir reden von Meditation und von vegetarischer Diät – da gibt es keinen Profit.

Jerome Burne, Fachjournalist und Autor für Medizin

Ein großes Problem bei einem medikamentösen Ansatz sind Risiken und Nebenwirkungen. Zunächst einmal muss man wissen, dass die Zahl der Menschen, die in Großbritannien jedes Jahr an den Folgen von Nebenwirkungen sterben, bei etwa 10.000 liegt. Lassen Sie mich das in eine gewisse Relation bringen. Die Zahl der Menschen, die bei einem Autounfall umkommen, liegt bei etwa 3.500. Wir sind besorgt wegen der

Autounfälle, aber gefährliche Nebenwirkungen scheinen uns nicht sonderlich zu stören. Die Zahl der Männer, die an den Folgen von Prostatakrebs sterben, beträgt in diesem Land etwa 9.000, was uns große Sorgen bereitet und weswegen wir Kampagnen durchführen.

Andrew. W. Saul, Experte für Ernährungstherapie und Autor

Das Journal der American Medical Assoziation veröffentlichte Beiträge, wonach etwa 106.000 Amerikaner jedes Jahr durch pharmazeutische Arzneimittel sterben. Diese Medikamente werden ordnungsgemäß verschrieben. Es handelt sich nicht um Irrtümer des Arztes, sondern man kalkuliert diese Nebenwirkungen ein. Wir reden von Menschen, die die Medikamente wie verordnet einnahmen. Überdosen und Missbrauch sind hier nicht mitgezählt. Wenn also 106.000 Menschen an einkalkulierten Nebenwirkungen von Medikamenten sterben, alleine in Amerika, und in nur einem Jahr, kommt dann in 23 Jahren eine gewaltige Zahl zusammen. Wir sprechen von Millionen von Menschen, die durch pharmazeutische Medikamente sterben, und in 23 Jahren sind angeblich 10 an Vitaminen gestorben. Wir müssen uns viel ernsthafter mit der Verordnung von Nährstoffen befassen. Roger Williams, der Entdecker der Pantotensäure sagte: „Versuchen Sie zuerst die Ernährung umzustellen."

Phillip Day, Enthüllungsjournalist und Autor

Die Aufgabe der Pharmaindustrie ist nicht die Herstellung von Medikamenten. Sie will Geld verdienen.

Jerome Burne, Fachjournalist und Autor für Medizin

Das ist doch völlig legitim. Das sind große internationale Konzerne, die ihren Anteilseignern verpflichtet sind, und es ist das, was Konzerne tun, sie verdienen Geld.

Phillip Day, Enthüllungsjournalist und Autor

Wir leben in einer kapitalistischen Gesellschaft und das ist nichts Schlechtes. Der Kapitalismus hat viele Vorteile, kann aber auch missbraucht werden. Wir kennen die Vor- und Nachteile.

Jerome Burne, Fachjournalist und Autor für Medizin

Das Problem ist, wie die Pharmaindustrie reguliert wird.

Prof. Ian Brighthope, Professor für Ernährung und alternative Medizin

Wir haben sehr gute, aber leider auch sehr inkompetente Regulierungsbehörden.

Jerome Burne, Fachjournalist und Autor für Medizin

Die Behörden, die sowohl für die Zulassung von Medikamenten, als auch für deren Beobachtung nach der Markteinführung zuständig sind, werden allesamt von der Pharmaindustrie bezahlt. Wenn Sie heraus finden, dass die Kontrolleure zur Überwachung der Hygienevorschriften eines Restaurants von den Restaurantbesitzern bezahlt würden, dann wären Sie sicher misstrauisch. Die Situation haben wir bei Medikamenten, und das muss sich ändern. Sie bezahlen die Regulierungsbehörden, die die Medikamente beaufsichtigen. Sie bezahlen die Wissenschaftler, die an den Medikamenten forschen sollen. Und sehr oft werden die Prozesse, die sie führen, von Leuten geführt, die der Herstellerfirma angehören. Sie schalten auch Werbung in den medizinischen Fachzeitschriften. Die meisten medizinischen Fachzeitschriften leben vom Anzeigengeschäft mit den Pharmaherstellern.

Andrew. W. Saul, Experte für Ernährungstherapie und Autor

Wenn man die medizinische Fachliteratur der letzten 65 / 75 Jahre durchsieht, findet man tausende von Artikeln darüber, dass sich Krankheiten durch hohe Nährstoffdosen heilen lassen. Einige dieser Artikel bekommen Sie jedoch nicht zu Gesicht, weil sie in Zeitschriften erschienen, die die United States National Library of Medicine nicht in ihren Index aufnimmt. Ist das nicht interessant? Es gibt also medizinische Fachliteratur, die im Grunde auf der schwarzen Liste steht. Was immer im Journal für Orthomolekulare Medizin, für das ich als Redaktionsassistent tätig bin, in den vergangenen 41 Jahren veröffentlicht wurde, und das sind 100e von Artikeln, kein einziger davon findet sich im Index der National Library of Medicine, die sich selbst zur größten medizinischen Bibliothek erklärt hat.

Jerome Burne, Fachjournalist und Autor für Medizin

Es sieht aus wie eine heile Welt. Die Wissenschaftler forschen, und die Zeitschriften berichten dann darüber, aber in Wirklichkeit wurde das ganze wissenschaftliche Gebäude von der Pharmaindustrie zum verlängerten Arm ihrer Marketingabteilung umfunktioniert.

„Quacks and Nostrums“ - 1958

Welche Gesundheitsinformationen bekommen wir über die Werbung? Wir nennen das kommerzielle Gesundheitsinformation, denn das ist ein verdammt dickes Geschäft, Millionen fließen in die Werbung für Gesundheitsprodukte und alle möglichen Pillen und Medikamente gegen alle Arten von Schmerzen und Beschwerden. Aber die Werbung kann manchmal auch irreführend sein.

Dr. Victor Zeines, Ganzheitsmedizinischer Zahnarzt und Ernährungswissenschaftler

Ein Viertel der Fernsehwerbespots in diesem Land bewirbt Medikamente. Erste Frage – warum? Nicht weil sie gerne viel Geld in die Werbung investieren, sondern weil sie für 100e Millionen, die sie für Werbung im Fernsehen ausgeben, Milliarden zurück bekommen, von Menschen, die diese Produkte kaufen, weil sie krank sind oder sich unwohl fühlen.

Phillip Day, Gründer der Kampagne für medizinische Aufklärung

Wir brauchen zweifellos Medikamente, Schmerztherapie ist eine super Sache, Medikamente sind notwendig, aber der Punkt ist doch, dass wir in einer Gesellschaft leben, in der die Maxime gilt, viel hilft viel. Und nun haben wir eine Pharmaindustrie, die versucht für alles ein Medikament zu finden. Sie wissen schon, schlecht drauf oder niedergeschlagen, nehmen Sie eine Pille. Die Öffentlichkeit hat sich daran gewöhnt, und diese Ideologie von einer Pille für jedes Problem akzeptiert.

Andrew. W. Saul, Experte für Ernährungstherapie und Autor

Was würde passieren, wenn jeder große Mengen frischer Naturkost esse, die kaum noch industriell weiter verarbeitet wurde? Es würde eine Gesundheitsepidemie ausbrechen, die Börse würde erzittern. Die Pharmaindustrie ist ein weltweites Konglomerat, mit einem Jahresumsatz von einer halben Billion Dollar, fast 300 Milliarden Dollar davon entfallen alleine auf Nordamerika. Das ist wirklich ein ganz ganz großes Geschäft. Was würde passieren, wenn alle gesund wären? Mit Gesundheit lässt sich kein Geld verdienen. Eine gute Gesundheit ist viel Wert, aber es lässt sich nicht viel damit verdienen.

Phillip Day, Gründer der Kampagne für medizinische Aufklärung

Ich glaube, dass es in der Pharmaindustrie einen moralischen Kodex geben kann, aber wir müssen anfangen die Trennung zwischen den Aufsichtsorganen und den Herstellern schärfer zu ziehen. Im Moment ist das ein absolutes Durcheinander.

Jerome Burne, Fachjournalist und Autor für Medizin

Die Meinung, dass die Wirksamkeit aller Medikamente klar nachgewiesen wurde, und dass alle nicht medikamentösen Behandlungen nur eine Mischung aus Hoffnung und Einbildung sowie Placebo-Effekten und Scharlatanerie seien, hält einer Überprüfung nicht stand. Zum Beispiel muss ein Medikament für seine Zulassung in zwei Studien zeigen, dass es wirksamer ist, als ein Placebo. Das heißt nicht, dass der Hersteller keine weiteren Studien durchführen darf, in denen sich die Wirksamkeit gegenüber dem Placebo nicht belegen lässt. Sie müssen nur nicht veröffentlicht werden. Der Hersteller muss nur zur Zulassungsbehörde gehen und die zwei Studien angeben, die zeigen, dass das Medikament wirksamer ist, als ein Placebo. Können wir bitte eine Marktzulassung bekommen?

„Quacks and Nostrums" – 1958
Gesundheitsbehörden der Vereinigten Staaten, Medizinisches Labor.
Das hier sind Proben, die den Herstellerserien von Insulin- und Antibiotikamedikamenten entnommen wurden. Wir testen sie auf Reinheit und Wirksamkeit, bevor sie auf den Markt kommen. Natürlich werden ständig neue Medikamente entwickelt, und wir stellen sicher, dass sie getestet und für sicher befunden werden, bevor sie auf den Markt kommen.

Jerome Burne, Fachjournalist und Autor für Medizin

Die Ärzte werden Ihnen erzählen, dass die Medikamente in Studien untersucht und getestet wurden. Sie müssen sich aber darüber in Klaren sein, dass Sie an einem unbeaufsichtigten Experiment teilnehmen, wenn Sie ein neues Medikament einnehmen. Die Medikamente wurden nur getestet, um die Zulassung zu erhalten. Beim Testen nahmen vielleicht ein paar Hundert, höchstens ein paar Tausend Menschen teil, und dann verabreicht man diese Medikamente Millionen von Menschen. Unter diesen Millionen von Menschen gibt es eine enorme Bandbreite von unterschiedlichen Reaktionen der Immunsysteme auf die Medikamente, und deshalb werden Nebenwirkungen auftreten. Dazu kommt, dass es sich bei den Problemen, mit denen sich die westlichen Kulturen auseinander setzen müssen, nicht um akute Erkrankungen handelt, die die Medizin gut beherrscht, sondern um chronische Erkrankungen, wie Depressionen, Diabetes, Herzleiden oder Arthritis. Daran stirbt man nicht, aber man leidet darunter, und man fühlt sich elend. Die Krankheit schreitet über einen langen Zeitraum fort. Das sind die Beschwerden, gegen die sich die ganzen Medikamente richten, aber es sind Beschwerden, die sich mit Medikamenten nur schlecht behandeln lassen.

Dr. Dan Rogers, Mediziner und Heilpraktiker

Kurzfristig sind einige dieser Medikamente lebensrettend. Man braucht sie. Einige der Kortikoide, bei denen jeder erstmal abwehrt, kurzfristig zur Lebensrettung kein Thema. Antibiotika kurzfristig verabreicht einverstanden. Ich verabscheue es aber, Patienten einer Langzeitmedikation zu unterziehen, denn es gibt fast keine medikamentöse Behandlung, die der Patient wieder absetzen kann.

Jerome Burne, Fachjournalist und Autor für Medizin

Das perfekte Medikament aus der Sicht des Herstellers, ist ein Medikament, dass zunächst einmal die Menschen nicht heilt, denn sie müssen das Medikament über einen langen Zeitraum hinweg einnehmen, damit es Gewinn einbringt. Zweitens ist ein Medikament die beste Wahl, um eine Krankheit von Beginn an zu behandeln? Die Antwort ist ganz klar Nein. Bei vielen chronischen Erkrankungen ist es sinnvoll zunächst andere Möglichkeiten auszuschöpfen und mit einem nicht medikamentösen Ansatz zu beginnen. Erstens, weil es sehr unwahrscheinlich ist das Nebenwirkungen auftreten und zweitens, weil dieser Ansatz bei einer Reihe von Fällen besser geeignet ist die Ursache der Krankheit an der Wurzel zu packen, anstatt nur die Symptome zu bekämpfen.

Andrew. W. Saul, Experte für Ernährungstherapie und Autor

Der Arzt Dr. Abraham Hoffer arbeitete mit Bill Williams, dem Gründer der anonymen Alkoholiker, zusammen und Bill Williams und Abraham wurden gute Freunde. Bill Williams litt an einer schweren Depression. Abraham sagte: „Du solltest Niacin nehmen." (Vitamin B3) Er empfahl ihm eine Tagesdosis von 3.000mg und Bill war von seiner Depression geheilt. Bill Williams wandte sich dann an die Alkoholiker und empfahl ihnen, ihre Depressionen mit Niacin zu behandeln, um damit einen positiven Einfluss auf die Alkoholsucht zu nehmen. Bei der Mehrheit derer, die es mit Niacin versuchten, stellte sich eine Besserung ein. Bill Williams, der Gründer der anonymen Alkoholiker, wollte Niacin- und Vitamintherapien anbieten, doch die Organisation, die sozusagen von der Ärzteschaft unterwandert worden war, lehnte das ab. Bis heute konzentrieren sich die anonymen Alkoholiker auf viele löbliche Maßnahmen, die ein Alkoholiker ergreifen kann und sollte, um mit dem Trinken aufzuhören, doch sie empfehlen die Vitamintherapie nicht.

Jerome Burne, Fachjournalist und Autor für Medizin

Zu dem Zeitpunkt, als man sich Sorgen machte, ob die SSRI Antidepressiva für Selbstmorde verantwortlich wären, gab es ein paar Aktivisten, vielleicht 2.000, die behauptet hatten, dass diese Medikamente ein Risiko darstellen. Die Aufsichtsbehörden und die Hersteller leugneten dies.

Phillip Day, Gründer der Kampagne für medizinische Aufklärung

Wir haben eine Studie über Schießereien an amerikanischen Schulen durchgeführt. Wir haben eine Reihe dieser Vorfälle untersucht, und in den meisten Fällen stand der Schütze unter dem Einfluss von solcher Psychopharmaka, oder war gerade dabei, sie abzusetzen. In den Prozessen wird das mit keinem Wort erwähnt.

Jerome Burne, Fachjournalist und Autor für Medizin

Ein Wissenschaftler machte darauf aufmerksam, dass das Patent für Prosag, dem Antidepressivum mit dem größten Marktanteil, kurz davor war auszulaufen. Er fragte sich, ob wohl ein neues Medikament die Nachfolge antreten sollte. Man fand heraus, dass mit Prosag R, bei dem man die Molekularstruktur verändert hatte, ein Nachfolgemedikament bereit stand. Wenn man ein Nachfolgemedikament heraus bringen möchte, muss man Verbesserungen angeben. In dem Patentantrag für Prosag R wurde angeführt, dass das Medikament die Selbstmordgedanken und Todessehnsüchte, die man dem aktuellen Medikament zuschrieb, nicht hervorrufen würde. Genau die Wirkungen, die von Hersteller 10 Jahre lang stets geleugnet wurden.

Andrew. W. Saul, Experte für Ernährungstherapie und Autor

Ich habe einmal mit einer Frau gearbeitet, die Selbstmord gefährdet und depressiv war. Sie war um die 50, lebte bei ihrer Familie und saß den ganzen Tag in einer Ecke mit dem Gesicht zur Wand. Sie sprach mit niemandem, sie nahm nicht an den Mahlzeiten teil, sie war gänzlich verschlossen. Sie wurde richtigerweise von einem Psychiater betreut, und der Psychiater hatte ihr, wie nicht anders zu erwarten, eine Reihe von Medikamenten verschrieben. Die Familie machte sich Gedanken über Ernährung, und ich erzählte ihnen von Dr. Hoffer und seinen Erfolgen mit Niacin, und sie fragten mich, wie viel die Frau einnehmen müsste. Sie war sehr krank. Ich sagte, dass Dr. Hoffer normalerweise 3.000mg Niacin am Tag gab, aber manche Menschen brauchen viel mehr, besonders sehr kranke Menschen. Ich empfahl ihnen, ihr so viel Niacin zu geben, wie sie bräuchte, um sich besser zu fühlen. Das erschien ihnen machbar. Bei

einer Tagesdosis von 11.500mg saß sie mit der Familie am Tisch als wäre nichts gewesen. Also suchten sie den Psychiater auf, zeigten ihm die wieder hergestellte Patientin und der Psychiater sagte: „Ich denke nicht, dass sie all das Niacin nehmen sollte. Es könnte schädlich sein." Also setzten sie das Niacin ab, und sie saß wieder in ihrer Ecke. Wie sicher ist Niacin? Es gibt im Durschnitt nicht einen Todesfall pro Jahr, der auf Niacin zurückzuführen ist. Man schrieb in den letzten 15 oder 20 Jahren einen oder zwei Todesfälle dem Niacin zu, aber es gibt nicht einmal einen Todesfall pro Jahr. Und wie viele Menschen, die depressiv und Selbstmord gefährdet sind, setzen ihrem Leben ein Ende?

Zwei Hände voll Cashew-Nüsse haben den gleichen therapeutischen Effekt wie eine verschriebene Dosis Prosag, aber jeder sagt gleich: „Oh, zwei Hände voll Cashew-Nüsse – macht das nicht dick?" Ich sage dann: „Interessiert sie das wirklich, oder wollen sie die Depression überwinden?" Wir tun uns schwer damit, eine einfache Therapie zu akzeptieren. Wenn jemand unter Depressionen leidet, sollte er zunächst wissen, dass Depressionen nichts ungewöhnliches sind. Wer Mangel ernährt ist, muss depressiv sein. Also, stellen Sie das ab und ernähren Sie sich gesund.

Prof. Ian Brighthope, Professor für Ernährung und alternative Medizin

Was in unserem Kopf und in unserem Gehirn passiert, kann man durch die Ernährung und die darüber aufgenommenen Stoffe beeinflussen, und das geschieht auch. Ich behaupte nicht, dass eine psychologische Behandlung unwichtig ist, aber Sie werden mit einem Patienten, der ein psychologisches und psychiatrisches Krankenbild aufweist, nicht weit kommen, wenn sein Gehirn Mangel leidet, wenn es ausgehungert oder vergiftet ist. Die Erfahrung in der Medizin zeigt, dass ich bei einer Untersuchung Ihrer Knochen, 5.000 Mal mehr Blei fände, als bei einem ägyptischen Pharao. Nehme ich Fettproben würde sich zeigen, dass sie immer noch DDD, DDE oder DDT enthalten, obwohl DDT bereits vor langer Zeit verboten wurde. Genauso wie eine ganze Reihe anderer Chemikalien. Aber möchte das irgendjemand hören? Nein!

Charlotte Gerson, Gründerin des Gerson Instituts

Diese Erkenntnisse sind noch nicht bis zu den Ärzten durchgedrungen, oder falls doch, ignorieren sie sie beharrlich, denn alles was sie tun, ist schädlich. Jedes verordnete Medikament, ob verschreibungspflichtig oder frei verkäuflich, alle Medikamente schädigen ausnahmslos die Leber.

Dr. Victor Zeines, Ganzheitsmedizinischer Zahnarzt und Ernährungswissenschaftler

Etwa 79 Millionen Amerikaner erhalten heute Amalgam-Füllungen für ihre Zähne. Aus rechtlichen Gründen dürfen wir Patienten gegenüber nicht sagen, dass sie giftig sind. Aber sind sie schädlich? Darauf können Sie wetten!

Prof. Ian Brighthope, Professor für Ernährung und alternative Medizin

Wenn ich eine Gewebeprobe aus Ihrem Gehirn entnehme, würde ich eine hohe Quecksilberkonzentration finden, wenn Sie Amalgam-Füllungen haben. Warum soll das Amalgam und Quecksilber in Ihren Zähnen so viel sicherer sein, als das Amalgam auf dem Tablett Ihres Zahnarztes? Es ist hochgiftig, und der Zahnarzt muss es als eine der giftigsten Substanzen, die uns bekannt sind, handhaben. Aber in den Zähnen soll es ungefährlich sein? Das ist Unsinn!

Dr. Victor Zeines, Ganzheitsmedizinischer Zahnarzt und Ernährungswissenschaftler

Wenn Sie Quecksilber im Mund haben, vergiftet es Sie – Punkt!

Charlotte Gerson, Gründerin des Gerson Instituts

Hört man auf, dem Körper diese Giftstoffe zuzuführen, werden sie wieder freigesetzt, und wenn man jetzt einfach nur seinen Speiseplan umstellt und nur noch Rohkost isst, werden alle diese Giftstoffe freigesetzt. Sie gelangen in den Blutkreislauf und in die Leber. Unterstützt man die Leber nicht dabei, sie los zu werden, können sie weiteren Schaden anrichten. Wer so vorgeht, macht einen Fehler. Das ist nur eine Hälfte der Therapie, die andere Hälfte ist Entgiftung.

David Wolfe, Experte für Rohkost und hochpotente Nahrungsmittel

Darmspülungen und Einläufe sind Maßnahmen, die helfen das Zeug auszuleiten, Kräuter fördern die Ausleitung, Wasser fördert die Ausleitung. Das sind wichtige Faktoren für den Entgiftungsprozess, weil die hauptsächliche Methode unseres Körper zur Entschlackung und Entgiftung über den Darm führt.

Charlotte Gerson, Gründerin des Gerson Instituts

Wir müssen die Giftstoffe loswerden damit das Gewebe Nährstoffe aufnehmen kann, damit die Zellen nicht durch Giftstoffe blockiert sind. Sie können nicht zwei Schlüssel in ein Schlüsselloch stecken.

David Wolfe, Experte für Rohkost und hochpotente Nahrungsmittel

Der grundlegende Gedanke, der dahinter steht ist, beginnen Sie mit der einfachsten Sache überhaupt – trinken Sie nach dem Aufstehen jede Menge Wasser. So einfach es auch klingt, es ist erstaunlich, wie wenig Menschen das auch wirklich tun. Trinken Sie einen oder zwei Liter Wasser bevor Sie etwas essen, bevor Sie Kaffee oder Tee trinken, womit auch immer Sie ihren Tag beginnen. Trinken Sie einfach reines Wasser und starten Sie dann in Ihren Tag, und Sie werden bald feststellen, dass Sie das Zeug los werden. Mein Cousin nahm 60 Kilo in etwa acht Monaten ab während er an unserem Programm Teil nahm, mit Rohkost und Bionahrung auf pflanzlicher Basis, dass worüber wir hier reden. Und er konnte all diese Giftstoffe über den Darm aus seinem Körper ausleiten. Er hatte 12x Stuhlgang am Tag. An einem Tag verlor er 5 ½ Kilo. Das ist wirklich interessant, aber es ist schwierig darüber in der Öffentlichkeit zu sprechen, denn wenn wir ans Abnehmen denken, denken wir an körperliches Training und daran alles raus zu schwitzen. Doch in der heutigen Zeit und bei dem Giftgehalt, den eine durchschnittliche Fettzelle eines normalen Menschen hat, wollen Sie dieses Zeug sicher nicht über Ihre Haut entsorgen. Sie sollten es, so schnell wie möglich, über Ihren Darm ausleiten.

Phillip Day, Enthüllungsjournalist und Autor

Das Problem in der Krebsforschung ist, dass man den Eindruck vermittelt, man stehe kurz vor dem Durchbruch. In fast jeder Zeitung findet man fast wöchentlich Artikel zum Thema „neue Heilerfolge bei Krebs". Aber was wirklich geschieht ist, dass Ihre Verwandten, dass meine Verwandten sterben, und es stellt sich heraus, dass hinter dem Durchbruch bei der Krebsbekämpfung nur ein weiteres Medikament steht, dass Krebs verursacht. Denn die meisten Stoffe, die bei der Chemotherapie eingesetzt werden, sind selbst Krebs erregend, es sind Zellgifte, die die Tumorzellen vergiften sollen, um sie an ihrer Vermehrung zu hindern. Der große Irrtum ist aber, dass die Krebsindustrie weiterhin den Tumor als den Krebs betrachtet. Wir wissen, dass der Tumor nicht der Krebs ist, denn das würde bedeuten, dass man ihn heraus schneiden könnte, und er würde nie mehr nachwachsen. Doch Tumore können nachwachsen. Der Grund dafür ist, dass der zu Grunde liegende Stoffwechselprozess nicht korrigiert wurde.

<u>Krebs- um 1950</u>
Krebs ist eine der tödlichsten Bedrohungen für die Menschheit. Wenn Krebszellen auftreten, entwickeln sie sich schnell zu einem Gewebeklumpen, der auf Kosten des gesamten Körpers lebt. Dieses

Gewebe verdichtet sich und raubt anderen Zellen, Gewebeteilen oder Organen Nährstoffe.

Dr. Dan Rogers, Gerson Plus Therapeut

Viele Menschen erkennen langsam, dass die Schulmedizin einfach nicht funktioniert. Die American Medical Assoziation sagt selbst, das für Krebs folgendes gilt: unabhängig vom Stadium, in dem der Patient den Arzt aufsucht, man teilt die meisten Krebsarten in vier Stufen ein, unabhängig vom Stadium, in dem sich der Patient vorstellt, überleben weniger als 30% die nächsten fünf Jahre, mit Chemotherapie, Operation oder Bestrahlung. Das heißt, mehr als 70% sterben. Das ist schlicht und einfach nicht hinnehmbar.

Wie stehen meine Chancen wirklich Herr Doktor? Marshall, ich will Ihnen nichts vormachen, Sie wissen, ich kann Ihnen eine Heilung nicht garantieren, aber wenn wir so schnell wie möglich operieren, denke ich, dass Sie ein gute Aussicht auf Genesung haben.

Andrew. W. Saul, Experte für Ernährungstherapie und Autor

Es gibt diesen Präzedenzfall von Dr. Max Gerson, der in den 30er und 40er Jahren zeigte, dass Vitamine und große Mengen frischer Gemüsesäfte sowie Naturkost dazu beitragen können, dass sich Krebs zurück bildet. Gerson konnte bei Patienten, die als unheilbar krank galten, eine Erfolgsrate von etwa 50% vorweisen. Das ist extrem hoch. Beim schwarzen Hautkrebs schlägt die Gerson Therapie sensationell gut an. Das alleine sollte für jeden Mediziner Grund genug sein, sich darüber zu informieren, aber sie tun es nicht. An der medizinischen Fakultät finden diese Alternativen keine Erwähnung.

Charlotte Gerson, Gründerin des Gerson Instituts

Der menschliche Körper hat von Natur aus so starke Abwehrkräfte, dass unmöglich Krebs entstehen kann. Der menschliche Körper verfügt über so starke Abwehrkräfte, dass ein normal gesunder Körper keine Krebs oder irgend eine andere chronische Krankheit entwickeln wird. Und nicht nur das! Mit guter, gesunder, ganz normaler, reichhaltiger Naturkost kann man diese Krankheiten besiegen – und das tun wir.

Phillip Day, Enthüllungsjournalist und Autor

Will man den Krebs besiegen, muss man das Milieu zerstören, von dem er lebt. Genau das tun diese Kliniken. Sie pumpen den Körper nicht mit jeder Menge Chemotherapie, Bestrahlung und Giften voll und belasten das, ohnehin schon geschwächte, Immunsystem, denn das ist ja der Grund

dafür, warum der Patient an Krebs erkrankte. J. L. Wood Griffin sagte, der sicherste Weg zum Krebs ist eine Chemotherapie, weil diese Behandlungen meist selbst Krebs erregend sind. Ich spreche jedes Jahr mit tausenden von Anrufern, viele davon sind Menschen, die sich den besten Behandlungen unterzogen haben, die ihnen die Kliniken anboten, doch die Tumore wuchsen nach, und als sie fragten warum, kommt der Krebs wieder, antworteten die Ärzte: „Wir wissen es nicht, denn wir wissen nicht, wodurch Krebs verursacht wird." Ich dachte, wir wissen es seit 60 Jahren, oder seit 1904, als John Beard, Prof. John Beard in seiner Doktorarbeit schrieb, dass Krebs ein außer Kontrolle geratener Heilungsprozess ist. Es ist nicht so, dass die Pharmaindustrie die Menschen belügt. Sie packen das Problem nur falsch an. Ein klassisches Beispiel ist die Manipulation der Überlebensraten. Es geht um das Wort überleben. Man sagt Ihnen, spenden Sie! Mittlerweile überleben 80% der Frauen Brustkrebs, doch man hat nur die Definition verändert. Überleben bedeutet nämlich, fünf Jahre nach der ersten Behandlung überleben. Meine Tante erkrankte an Krebs, und sie ist für immer als Überlebende verewigt, weil sie die ersten fünf Jahre überlebte, doch sie starb sechs Monate später. Sie ist also geheilt und tot.

Charlotte Gerson, Gründerin des Gerson Instituts

1972 konstatierte der damalige Präsident Nixon, dass man das Krebsproblem lösen würde, wenn man genug Geld investierte. Wir können zum Mond fliegen, also werden wir auch dieses Problem lösen.

„Gemeinsam sind wir unschlagbar, denn es gibt keine Macht, die dem Willen und der Tatkraft Amerikas ebenbürtig ist."

1972 bewilligte er eine große Summe. In diesem Jahr starben 220.000 Amerikaner an Krebs. Genau 25 Jahre später veröffentlichte die große Tageszeitung „USA Today", und ich glaube auch „Newsweek", die wahren Zahlen und Fakten. Tatsache war, dass die US Regierung, also wir Steuerzahler, über 39 Milliarden US $ in die Krebsforschung steckten. Und das Ergebnis nach 25 Jahren war, im Jahre 1996 starben 560.000 Menschen an Krebs, mehr als doppelt so viele.

Andrew. W. Saul, Experte für Ernährungstherapie und Autor

Die Überlebensrate von fünf Jahren für fast alle Formen von Krebs, hat sich in den letzten vier Jahrzehnten nicht geändert. Das ist ziemlich beschämend.

Krebs – um 1950
Krebs bleibt auf Platz zwei der tödlichen Krankheiten der Menschheit und wird nur übertroffen von Herzkrankheiten. Kein Wunder, dass Betroffene wie Mr. Marshall, entmutigt sind.

Phillip Day, Enthüllungsjournalist und Autor

Wir befinden uns im Krieg, und Kriege sind nur dann ein einträgliches Geschäft, wenn man sie führt. Tatsache ist, wenn Krebs morgen verschwände, müssten Millionen von Menschen umlernen. Eine Industrie mit einem Jahresumsatz von 200 Milliarden $ verliert ihre Existenz, wenn die richtigen Maßnahmen publik werden.

In den meisten Ländern der Welt ist es verboten, Krebspatienten mit einer Ernährungstherapie zu behandeln. Legal sind nur Operationen, Bestrahlung und Chemotherapie.

Dr. Dan Rogers, Gerson Plus Therapeut

Viele Leute fragen mich, warum ich in Mexiko bin – genau aus diesem Grund. Ich bin amerikanischer Staatsbürger und lebe in San Diego, meine Kinder haben hier die Schule besucht. Ich würde gerne das, von dem ich überzeugt bin, dass es das Richtige ist, in meinem Heimatland tun können. Ein Großteil meiner Patienten stammt aus den USA. Auch sie würden gerne den, in ihren Augen richtigen, Ansatz zur Heilung ihrer Krankheit in ihrem Heimatland verfolgen können. Ob das nun Australien ist, Neuseeland, Kanada, England, die USA – das spielt keine Rolle. Bedauerlicherweise geht das nicht, solange sich die Gesetzeslage im Gesundheitswesen nicht ändert.

Andrew. W. Saul, Experte für Ernährungstherapie und Autor

Der Kampf gegen den Krebs wurde mit einer Hand hinter dem Rücken ausgetragen. Ich würde niemals mit dem Weltmeister im Schwergewicht in den Ring steigen und mit einem Arm kämpfen. Und dadurch, dass man die Krebsforschung und –behandlung im Wesentlichen auf Medikamente, Operationen und radiologische Ansätze beschränkt, und wir die Ernährung als Faktor nicht ernst genug nehmen, helfen wir den Menschen nicht richtig.

Phillip Day, Enthüllungsjournalist und Autor

Die Leute lügen nicht, und nicht jeder, der in der Krebsindustrie arbeitet, ist ein schlechter Mensch. Nur viele Leute tun einfach das, von dem sie glauben, dass es das Beste sei. Man kann es gut meinen und total falsch liegen.

Andrew. W. Saul, Experte für Ernährungstherapie und Autor

Das Gute ist, dass wir das ändern können. Der Mensch kann frei entscheiden, was er ist und was nicht.

Phillip Day, Enthüllungsjournalist und Autor

Wir müssen alles in unserer Macht stehende tun, um den Körper aufzubauen statt ihn zu schädigen. Das ist doch nur logisch, oder?

Andrew. W. Saul, Experte für Ernährungstherapie und Autor

Tun Sie alles, um das Glück auf Ihre Seite zu ziehen. Bauen Sie das Immunsystem durch gesunde Ernährung auf und nutzen Sie Vitamine, um den Körper bei der Abwehr von Krankheiten zu unterstützen, denn sonst können Sie den Krebs schwerlich besiegen.

Krebs- um 1950
Bei Männern ist der Verdauungstrakt am Häufigsten von Krebs befallen.

Darmkrebs ist ein gutes Beispiel, weil er schwierig zu behandeln ist. Darmkrebs ist eine sehr ernste Krankheit, und ich sage, dass sie vollständig vermeidbar ist, indem man ballaststoffreiche Kost zu sich nimmt und Dinge meidet, die bekanntermaßen Krebs auslösen. Also bestimmte Zusatzstoffe, Konservierungsstoffe und Umweltgifte, die eine Vielzahl von Krebserkrankungen verursachen können.

Prof. Ian Brighthope, Professor für Ernährung und alternative Medizin

Die Japaner, die in Japan leben, sich traditionell ernähren und den Lebenswandel des Durschnitts-Japaners führen, weisen die niedrigste Krebsrate in der Welt auf. Man führt das auf den Verzehr von Nahrungsmitteln aus dem Meer zurück, wie Fisch und sonstige Meeresfrüchte. Damit geht eine hohe Aufnahme von Spurenelementen, wie Selenium, Zink und Germanium einher, und noch anderen Elementen, die dem Krebs entgegen wirken. Die Aufnahme von Omega3 Fettsäuren ist hoch. Sie schützen nicht nur im Hinblick auf Krebs, sondern auch im Zusammenhang mit Kreislauf-Erkrankungen und Alzheimer. Die Japaner trinken darüber hinaus grünen Tee, und der enthält eine Reihe von Verbindungen, die Krebs verhindern und unsere Zellen und unsere Gene schützen.

Bei Frauen sind Brustkrebs und Gebärmutterkrebs am weitesten verbreitet.

Wenn Sie eine Japanerin aus Japan nehmen, wo es nur wenige Fälle von Brustkrebs gibt, und sie nach Amerika umsiedeln, wo sie ihren Lebenswandel ändert, dann erhöht sich das Krebsrisiko auf den Wert, der für eine Amerikanerin gilt. Dieser liegt zur Zeit bei etwa 13%. 13% der Frauen in Amerika haben ein Risiko an Brustkrebs zu erkranken. Der Risikofaktor der Japanerinnen liegt bei unter 1%.

Krebs – um 1950
Wir Ärzte verfeinern unsere Methoden, kein Mensch steht mit dem Kampf gegen den Krebs alleine da. Wissenschaftler fördern mehr und mehr Fakten zu Tage. Wir werden den Krebs besiegen.

Andrew. W. Saul, Experte für Ernährungstherapie und Autor

Würde man intravenös verabreichtes Vitamin C in hohen Dosen als chemotherapeutischen Ansatz betrachten, dann gäbe es sehr gute Nachrichten für jeden Krebspatienten auf der Welt. Es ist einfach, sicher und, sagte ich es schon, günstig eine Infusion zu bekommen. Sie müssen nur darauf bestehen. Die Akzeptanz für diesen Ansatz wird in den nächsten 10 Jahren wachsen, aber Krebspatienten können nicht warten, und diejenigen, die bereits gestorben sind, wurden von den Ärzten mit Füßen getreten und auch von der Regierung, die die freie Forschung und Entwicklung von Alternativen unterstützen sollte. Es gibt eine Alternative zur Chemotherapie – nämlich die intravenöse Verabreichung von Vitamin C – 30, 60, 100.000mg pro Tag direkt in den Blutkreislauf, dadurch werden Krebszellen zerstört. Vitamin C in hohen Dosen wirkt gezielt gegen Krebszellen, wie bei der Chemotherapie, aber durch Vitamin C werden die gesunden Zellen nicht geschädigt, dem Patienten wird nicht übel, sie behalten ihre Haare und es geht ihnen besser.

Prof. Ian Brighthope, Professor für Ernährung und alternative Medizin

Wir haben die Dosis auf 40.000, 50.000, 60.000mg erhöht, wir haben die Dosis auf 100.000mg erhöht, wir gingen sogar auf 200.000mg. Wir haben fast ¼ Kilo verabreicht, intravenös, in 24 Stunden. Keine negativen Reaktionen, keine Nebenwirkungen, abgesehen von Durst und ein wenig Benommenheit, und das bei extrem hohen Dosen von Vitamin C, das angeblich bei einer Einnahme von 100mg Nierensteine verursacht.

Andrew. W. Saul, Experte für Ernährungstherapie und Autor

Warum kommt diese Methode nicht zur Anwendung? Man denkt doch, wenn diese Behandlung wirklich so gut ist, würde mein Arzt doch davon wissen. Wenn es so gut ist, hätte ich im Fernsehen davon gehört. Diese

Behandlung stünde im Medizinstudium auf dem Lehrplan. Auch das würde man vermuten. Aber warum sollte man Vitamine im Medizinstudium behandeln? Warum sollten sich praktizierende Ärzte, die Medizin studiert haben, und von der Pharmaindustrie kräftig gesponsert werden, mit Vitaminen befassen? Die Pharmaindustrie wird Vitamine nicht befürworten. Die Regierung wird nur von den Interessenvertretern der Pharmaindustrie und anderen Lobbyisten informiert. Die Menschen haben den Begriff „Orthomolekulare Medizin" noch nie gehört. Dr. J. Readen sagte, dass Orthomolekulare Medizin, also eine ernährungstherapeutische Behandlung, bei keiner Fragestellung im Medizin-Studium eine Rolle spielt. Es gibt also zwei unvereinbare Betrachtungsweisen des Gesundheitswesens. In so einer Situation entsteht genau das, was wir heute sehen – zwei unvereinbare Gegensätze. Wir können den Leuten von hoch dosierten Vitamin C Infusionen bei Krebs berichten, und davon, dass in großem Umfang getestet wurde. Sogar bei den nationalen Gesundheitsinstituten weiß man, dass es funktioniert. Dr. Readen und sein Team wenden diese Methode seit über 25 Jahren an. Ich konnte seit 30 Jahren verfolgen, dass hohe Vitamin C Dosen, die Lebensqualität eines Krebspatienten stark verbessern und seine Lebenserwartung deutlich verlängern. Und es gibt viele Stellen in der Literatur, wo Sie nachschlagen können, und eine Bestätigung für die hoch dosierte Ernährungstherapie zur Eindämmung oder gar Heilung von Krebs finden werden. Die Frage dürfte sich gar nicht stellen, warum diese Methode nicht angewendet wird. Die Antwort lautet: „Solange sich nicht genug Leute beklagen, wird sie nicht zur Anwendung gelangen." Aber wenn jeder eine Ernährungstherapie verlangt, wird sich das ändern. Wenn Sie heute Ihren Arzt nach einer Ernährungstherapie fragen, dann ist das etwa so, als würden Sie in einem französischen Restaurant, Pekingente bestellen. Es steht nicht auf der Karte, und der Koch weiß nicht, wie man es zubereitet. Also können Sie es nicht bestellen.

Prof. Ian Brighthope, Professor für Ernährung und alternative Medizin

Sie haben ein Recht darauf, sich selbst zu behandeln und sich selbst zu helfen. Wir müssen bei den Regulierungsbehörden, den Politikern, den Ärzten, an den Universitäten, und bei den Leuten, die Mediziner ausbilden, das Bewusstsein dafür wecken, dass es Pflanzen gibt, die gegen Krebs wirken. Es gibt Pflanzen, die gegen Übelkeit und Brechreiz wirken. Es gibt Pflanzen, die bei Hautausschlag helfen, Pflanzen, die gegen Kopfschmerzen und Schläfrigkeit wirken, die als Folge einer Chemotherapie auftreten.

Quacks and Nostrums – 1958
Hör mir zu Mutter.
Diese Leute in der Regierung sind sicher Experten, doch seit ich den Tee von Mr. Carl Maner trinke, fühle ich mich gut. Ich wusste ja nicht, dass es ein so wirksames Heilmittel gibt. Warum geht es mir so viel besser, wenn nicht durch den Tee von Mr. Carl Maner?

Andrew. W. Saul, Experte für Ernährungstherapie und Autor

Was wäre, wenn jeder Amerikaner eine kostenlose Krankenversicherung hätte, aber keiner sie bräuchte? Es wird viel diskutiert, wie wir das Gesundheitssystem in den USA finanzieren und reformieren sollten. Die meisten zivilisierten Länder haben ein staatliches Gesundheitssystem, das eine medizinischer Versorgung für jeden sicher stellt. Es gibt in den USA vielleicht 30 oder 40 Millionen Menschen ohne Krankenversicherung. Es ist richtig darüber zu diskutieren, aber ist es die Lösung diesen Menschen Zugang zu einem System zu geben, das nicht sehr gut funktioniert? Oder wäre es vielleicht besser, ihnen beizubringen, wie man gesund bleibt? Ich bin der Meinung, dass die Menschen Aufklärung statt Medikation brauchen.

Prof. Ian Brighthope, Professor für Ernährung und alternative Medizin

Man muss den Menschen den enormen Gewinn an Lebensqualität vor Augen führen, der eine bessere Gesundheit bedeutet, wenn sie an Krebs oder einer anderen Krankheit leiden.

Jerome Burne, Fachjournalist und Autor für Medizin

Mittlerweile kann man im Hinblick auf die Schulmedizin größere Veränderungen beobachten. Die Medizin hat, dank des Internet, die Information nicht mehr länger allein unter ihrer Kontrolle.

Dr. Victor Zeines, Ganzheitsmedizinischer Zahnarzt und Ernährungswissenschaftler

Und wenn mehr und mehr Menschen anfangen, Ihre Gesundheit in die eigenen Hände zu nehmen, wird sich der Wandel beschleunigen. Es kann so nicht weiter gehen, denn das System ist gerade im Begriff auseinander zu fallen.

Phillip Day, Enthüllungsjournalist und Autor

Wir müssen die Ernährung zur obersten Vorbeugepraxis für die Bevölkerung erklären. Wir müssen uns um die Ernährung genauso sorgen,

wie wir uns offenbar um den Treibhauseffekt sorgen. Wir müssen die Öffentlichkeit davon überzeugen, dass man ist, was man isst, und die Ernährung unser Wesen beeinflusst, dass wir Konsequenzen tragen müssen, und dass unsere Entscheidungen den Verlauf unseres Lebens beeinflussen. Das vergisst man leicht, wenn man 21 Jahre alt, sehr fit und gesund ist. Da schleichen sich sehr schnell schlechte Essgewohnheiten ein, aber es sieht anders aus, wenn man älter wird und sich die Lebensqualität, auf Grund einer degenerativen Krankheit, verschlechtert.

Prof. Ian Brighthope, Professor für Ernährung und alternative Medizin

Unser Gesundheitssystem ist ein Krankheitssystem, das von Ärzten, Krankenhäusern und Pharmazeuten dominiert wird. Diese Art von System sorgt für sich selbst, es produziert mehr Arbeit und ist nicht daran interessiert, Krankheit und Leiden wirklich einzudämmen. Je mehr Arbeit es gibt, desto größer ist der Profit. Der Profit ist ein Bestandteil der medizinischen Industrie, er ist sehr, sehr wichtig.

Phillip Day, Enthüllungsjournalist und Autor

Die medizinische Industrie macht vieles richtig. Not- und Unfallmedizin, Behandlung von Traumata, Klasse. Die Ärzte sind sehr gut darin, Sie nach einem Unfall auf der Autobahn wieder zusammen zu flicken, doch sie können nicht heilen.

Andrew. W. Saul, Experte für Ernährungstherapie und Autor

Die Medizin liegt falsch, sogar die Fakultäten, die Ernährung lehren, beschäftigen sich nicht mit hohen Dosen. Und auch die Fakultäten, die Kurse in alternativer Medizin anbieten, tun es nur halbherzig. Das Thema wird einfach abgenickt. Die Antwort lautet: „Wenn Sie etwas richtig machen wollen, dann müssen Sie es selbst tun." Sie müssen lesen und recherchieren. Sie müssen diese Informationen haben wollen und natürlich bereit sein, die Vitamine auch einzunehmen und das Gemüse zu pressen. Sie müssen den Weg gehen.

David Wolfe, Experte für Rohkost und hochpotente Nahrungsmittel

Jeder, der diese Dokumentation sieht, hat sich im Grunde schon entschieden, etwas verändern zu wollen, und damit sein Leben, das Leben seiner Familie, das Leben seiner Kinder und das Leben auf dieser Welt generell zu verbessern, und den Umgang mit Pflanzen und sonstigen Lebewesen. Wenn wir uns dafür entscheiden, dann muss sich das in unserer Ernährung wiederspiegeln, denn wenn Sie mit dem Flugzeug

fliegen und aus dem Fenster blicken, dann werden Sie sehen, dass dort unten vor allem Felder sind. Wir interagieren mit Mutter Erde hauptsächlich durch die Landwirtschaft, und wenn wir unsere Ernährung umstellen, verändern wir die Landwirtschaft. Plötzlich bewegen wir uns weg von Getreide, Weizen oder Sojakost, hin zu hochpotenten Nahrungsmitteln, Bioprodukten und Rohkost, und wir verändern die Art und Weise, wie wir uns buchstäblich mit Mutter Erde austauschen. Denn was wir hauptsächlich tun, ist Nahrungsmittel anzubauen. Ungeachtet aller chemisch gesteuerten landwirtschaftlichen Unternehmungen, bauen wir unsere Nahrung immer noch an. Wir können genetisch verändertes Getreide, oder aber auch die besten Gotschi-Beeren der Welt anbauen.

Dr. Victor Zeines, Ganzheitsmedizinischer Zahnarzt und Ernährungswissenschaftler

Man wendet sich immer mehr den Alternativen zu, denn was wir bisher getan haben, funktioniert einfach nicht.

Phillip Day, Enthüllungsjournalist und Autor

Wenn ich mir ansehe, dass die Krebsrate steigt, Herzkrankheiten und Schlaganfälle zunehmen, ebenso Alzheimer und Altersdemenz sowie kognitive Störungen, dann müssen wir etwas ändern. Die bisherigen Ansätze funktionieren nicht, und wir müssen zurück zu den Wurzeln, das heißt von den Völkern lernen, die diese Probleme nicht kennen. Wenn Sie Millionär werden wollen, dann fragen Sie einen Millionär um Rat und nicht den Typen in der Kneipe, der immer noch der großen Chance nachtrauert. Finden Sie Menschen, die ohne Krankheiten 100 Jahre alt werden, und versuchen Sie herauszufinden, wie sie es anstellen. Diese Untersuchungen sind in den letzten 100 Jahren durchgeführt worden und wurden vollständig ignoriert.

Andrew. W. Saul, Experte für Ernährungstherapie und Autor

Meine erste Vorlesung hielt ich 1976. Sie hieß „Vergessene Forschungen der Medizin". Ich halte diese Vorlesung bis zum heutigen Tage.

David Wolfe, Experte für Rohkost und hochpotente Nahrungsmittel

Ich glaube ganz fest daran, dass der beste Arzt der Welt, der beste Ernährungsberater der Welt, Sie selbst sind. Sie verfügen bereits über alle Möglichkeiten um zu erkenne, ob etwas gesund für Sie ist oder nicht.

Andrew. W. Saul, Experte für Ernährungstherapie und Autor

Das Gute ist, dass wir kein Volk von Dummköpfen sind. Abraham Lincoln sagte: „Eine Zeit lang kann man alle Menschen täuschen, einige Menschen kann man auch immer täuschen, aber man kann nicht alle Menschen für immer täusche." Und das ist der Grund dafür, dass mehr als die Hälfte der Bevölkerung jetzt Vitamine nimmt, obwohl die meisten Ärzte das nicht für notwendig halten. Die Öffentlichkeit begreift schneller als die Mediziner. Das ist einerseits eine traurige, aber andererseits auch eine freudige Nachricht. Wir sollten aufhören, Patienten zu sein und anfangen Menschen zu sein. Warum sollten wir nicht gesund und glücklich sein? Sie ändern Ihr Leben, treiben Sport und ernähren sich gesund, Sie fühlen sich besser – gut. Sie sehen besser aus – gut. Sie leben länger – gut. Sie sparen Geld – gut. Und Sie haben die enorme Genugtuung, das ganz alleine geschafft zu haben. Die Leute sagen: „Ich bin doch kein Mediziner." Also bitte! Wie kompliziert ist es, sich gesund zu ernähren, Fruchtsäfte zu trinken und sich zu bewegen? Sie brauche kein Diplom, es funktioniert so einfach. Es ist billig, es ist einfach, es ist sicher, es ist wirksam. Der Hauptgrund dafür, dass die Leute es nicht tun, liegt darin, dass man Verantwortung übernehmen muss. Doch das ist der einzige Weg.

David Wolfe, Experte für Rohkost und hochpotente Nahrungsmittel

Wer sich für Rohkost und Biorohkost auf pflanzlicher Basis entscheidet, gewinnt die Kontrolle zurück. Es ist eine Entscheidung für mehr Lebensqualität und gegen Schädigungen durch 50 chemische Zusatzstoffe, deren Namen man kaum aussprechen kann. Ich will nicht aus allen Leuten Vegetarier, Veganer oder sogar Rohköstler machen, aber eines wissen wir genau – eine Ernährung, die zu 80% aus Rohkost und Biokost auf pflanzlicher Basis besteht, und das ganze Spektrum von Früchten, Gemüse, Nüssen, Samen, Seegräsern, Rosenkohl, hochpotenten Nahrungsmitteln und Kräutern umfasst, ist ein extrem wertvoller Bestandteil eines gesunden und wundervoll erfüllten Lebens.

Andrew. W. Saul, Experte für Ernährungstherapie und Autor

Es gibt kein Patentrezept, keine Monotherapie, die Krebs oder Herzkrankheiten heilt, aber wir haben die Möglichkeit unseren Lebenswandel so zu ändern, dass wir chronischen Erkrankungen vorbeugen, und dass wir Leiden eindämmen und heilen können.

David Wolfe, Experte für Rohkost und hochpotente Nahrungsmittel

Die Lösungen waren schon immer da. Alles was fehlt, ist Aufklärung. Ich glaube, dass die Menschen entsprechend handeln, sobald sie die Lösung kennen. Sie werden die Entscheidung treffen – jawohl ich tue es!

Der Film „Food Matters" oder „Du bist, was Du isst" enthält Informationen, Dat, Statistiken und Inhalte, die von Drittenkommen. Permacology Productions Pty Ltd. sowie die Produzenten des Films übernehmen für die Zuverlässigkeit und Richtigkeit dieser Angaben keine Gewähr. Die Ansichten und Aussagen, die in den Interviews geäußert werden spiegeln nicht die Ansichten von Permacology Productions Pty Ltd. wider. Permacology Productions Pty Ltd. sowie die Produzenten des Films übernehmen für die Zuverlässigkeit und die Richtigkeit dieser Aussagen keine Gewähr. Die Aussagen des Films ersetzen keine professionelle Beratung. Ratschläge des Films sollten nur in Hinsicht auf die individuellen Fähigkeiten und Kondition jedes einzelnen Zuschauers und nach Konsolidierung einer professionellen Beratung umgesetzt werden.

Die Aussagen des Films sollen kein Ersatz für eine professionelle medizinische Beratung sein. Jeder Zuschauer, sollte im Falle eines medizinischen Notfalls die professionelle medizinische Beratung seiner Wahl in Anspruch nehmen.