



Leseprobe

Anthony William

Medical Food

Warum Obst und Gemüse als Heilmittel potenter sind als jedes Medikament

»»Medical Food« ist einfach, praktisch und zielführend gestaltet.« *Yoga Aktuell*

Bestellen Sie mit einem Klick für 25,00 €



Seiten: 400

Erscheinungstermin: 13. Juni 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

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

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

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

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



Autor

Anthony William

Seit über 25 Jahren widmet Anthony William, das weltbekannte Medical Medium, sein Leben der Aufgabe, seine Mitmenschen ganzheitlich von Krankheiten zu heilen. Sein Wissen aus der geistigen Welt ist der modernen Wissenschaft um viele Jahre voraus. Er genießt das Vertrauen von Menschen auf

Für meine Frau

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11

Erster Teil: Wie Phönix aus der Asche

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

Zweiter Teil: Die Heiligen Vier

Die wahren Lebens-Mittel	76
Obst	85
Äpfel	86
Aprikosen	90
Avocados	94
Bananen	100
Beeren	104
Birnen	110
Cranberrys	114
Datteln	120
Feigen	124
Granatäpfel	128
Kirschen	132
Kiwis	136
Mangos	140
Melonen	144
Orangen und Mandarinen	148
Papayas	152
Weintrauben	156
Zitronen und Limetten	160
Gemüse	165
Artischocken	166
Blattgemüse	170
Gurken	176
Kartoffeln	180
Keimlinge & Sprossen	188
Kohl und die Großfamilie der Kreuzblütler	194
Rettiche und Radieschen	200

Spargel	204	Süßkartoffeln	214
Staudensellerie	208	Zwiebeln	220
Kräuter und Gewürze			227
Himbeerblätter	228	Kurkuma	250
Ingwer	232	Petersilie	256
Katzenkrallen	236	Süßholzwurzel	262
Knoblauch	242	Würzkräuter	266
Koriander	246	Zitronenmelisse	272
Wildpflanzen und Honig			277
Aloe vera	278	Klettenwurzel	304
Atlantisches Meeress Gemüse	282	Kokosnuss	308
Brennnesselblätter	286	Löwenzahn	314
Chaga-Pilz	290	Rotklee	318
Hagebutten	294	Wilde Blaubeeren	322
Honig	298		

Dritter Teil: Mit der Wahrheit gewappnet

Fruchtbarkeit und unsere Zukunft	330
Bedenkliche Gesundheitstrends	342
Nahrungsmittel, die einem das Leben schwer machen	353
Mit Engeln leben	361
Nachwort: Der Schlüssel zu allem ist Mitgefühl	371
Dank	375
Glossar	377
Sachregister	381
Register allgemein	384
Rezeptregister	386
Krankheitenregister	388

Vorwort

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

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

In Medical Food geht es jedoch um weit mehr als den üblichen Rat, »mehr Obst und Gemüse« zu essen. Zumal dieses »Eigentlich sollte man ...« einem letztlich die Freude am Essen verderben kann, wenn

einem der Sinn gerade eher nach Pizza steht. In diesem Buch gibt es keine Urteile, keine beschämende Wertung, keine Ernährungspolizei. Stattdessen liegt hier ein vergnügliches Handbuch vor, mit dessen Hilfe wir die vitale Kraft der gesunden Gottesgaben wieder in unser Leben holen können – auf köstliche, heilsame, freudvolle Weise.

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

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

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

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

Wenn Sie dieses Buch lesen, werden Sie Obst und Gemüse nach und nach in einem ganz neuen Licht sehen. Sie werden davon begeistert sein und sehr dankbar für Beeren, Zwiebeln, Kokosnüsse, Bananen und all die anderen von Mutter Erde bereitgestellten Gaben. Hippokrates, der große Arzt der griechischen Antike und Vater auch der

Neuzeitlichen Medizin – auf ihn geht der berühmte hippokratische Eid zurück, dem sich noch heute viele Mediziner verpflichtet fühlen –, hat einmal gesagt: »Eure Nahrung sei eure Medizin, und eure Medizin sei eure Nahrung.«

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

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

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

Wenn Sie sich von diesem Buch leiten lassen, bekommen Einkaufen und Zubereiten eine neue Bedeutung, weil der Geist des Obsts und Gemüses Sie immer deutlicher anspricht und seine Wirkung in Ihrem Körper und Ihrem ganzen Leben entfaltet. Da fühlen wir uns dann wirklich von der Natur getragen, und etwas sehr Tiefes und Ursprüngliches wird in uns wach. Wir kommen außerdem in Kontakt mit unsichtbarer Hilfe, indem wir lernen, wie wir uns direkt mit den Engeln in Verbindung setzen können, die für unsere Versorgung mit Nahrung zuständig sind. Sie stärken die Früchte und Gemüse, halten schützend ihre Hand über alle Bestäuber, sprechen jedem Apfel

und Salatblatt Mut zu, machen sich für die Ernährung der Hungernden stark, setzen sich gegen gentechnisch veränderte Nahrungsmittel ein und nehmen sogar Einfluss auf das Wetter. Da steht ein wahres Kraftwerk für uns bereit, und ich finde es sehr beruhigend, das zu wissen.

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

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

Dr. med. Christiane Northrup

Einleitung

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

Und alles, was wir da lernen, verinnerlichen wir. Wenn wir unser erstes Auto kaufen, gehört die Sicherheit zu den wichtigsten Kriterien. Sind gute Airbags eingebaut, kann man sich auf die Bremsen verlassen? Falls wir ein Studium aufnehmen, fragen wir uns, ob wir auf dem Collegegelände sicher sind und die Professoren sich wirklich um die Studenten kümmern. Irgendwann beginnt sich unser Sicherheitsbedürfnis auszuweiten. Wir lernen jemanden kennen,

werden Partner, und plötzlich geht es auch um die Sicherheit des anderen. Wir planen die gemeinsame Zukunft und stellen die körperliche und finanzielle Sicherheit und die emotionale Geborgenheit des anderen ganz oben an.

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

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

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

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

Ernährung jenseits des Schubladendenkens

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

Das trägt. Bedrohungen unserer Sicherheit sind nie so ganz abzusehen – jeder IT-Experte, der es mit einem völlig neuen Virus zu tun bekommt, und alle Angehöri-

gen der Sicherheitskräfte, die nach einem Notruf als Erste den Schauplatz einer Schieberei erreichen, können das bestätigen. Bedrohungen beschränken sich nicht auf ihre Schubladen, und so kann auch unser Denken nicht in seinen Schubladen bleiben. Wer sich seine Gesundheit bewahren möchte, kann sich nicht einfach an das Bekannte halten, sondern muss weiterdenken.

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

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

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

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

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

Vielfach sind diese Informationen, die aus einer Quelle stammen, die ich den

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

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

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

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

Wie alles begann

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

Diese Gabe ist mir mein Leben lang erhalten geblieben – allerdings hat sie sich nicht immer wie ein Geschenk angefühlt.

Der Geist spricht mir ständig ins Ohr und teilt mir die Gebrechen sämtlicher Menschen in meiner Umgebung mit. Außerdem hat er mich schon früh befähigt, die Körper der Menschen wie in einem extrem hochauflösenden Magnetresonanztomografen (MRT) zu sehen, der alle Blockaden, Infektionen, Problembereiche und sogar seelischen Verletzungen sichtbar macht.

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

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

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

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

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

rie Sie glauben sollen, und er möchte Ihnen Gesundheitswissen vermitteln, das dem Stand der Forschung um Jahrzehnte voraus ist.

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

Der Geist steht bedingungslos hinter Ihnen

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

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

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

»Was gibt Ihnen das Recht, das zu sagen?«, möchten Sie jetzt vielleicht einwen-

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

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

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

Es hat aber keinen Zweck, sich einzureden, Teilwahrheiten seien mehr als bloße Hypothesen, kranke Menschen seien »nicht wirklich« krank und uns selbst drohe nicht das gleiche Schicksal, wenn wir nicht Vorsorge treffen – die Vorsorge, von der dieses Buch handelt. Ich kann Ihnen, meiner Le-

serin, meinem Leser, meinem Mitmenschen, einer Seele auf dieser Erde, nicht unausgegrenztes Zeug vorsetzen. Wer Erleuchtung finden will, muss die Dinge gesehen haben, wie sie sind. Weisheit kann nur auf einem sicheren Fundament aus Wahrheit entstehen.

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

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

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

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

Der Geist ist eher wie ein Bodyguard. Ihm geht es vor allem anderen darum, dass Sie unbeschadet durchs Leben gehen. Da wird er Ihnen doch nicht auf die Finger schlagen, sondern dafür sorgen, dass Sie Ihren wahren Wert erkennen. Sie sind ge-

nauso wichtig wie irgendwer, der ständig von Sicherheitsleuten umgeben ist. Zu Ihrem Schutz dient unter anderem, dass Sie hingewiesen werden auf das, was Ihren Frieden und Ihre Sicherheit bedroht, und dass Sie erfahren, wie Sie diese Gefahren umgehen können. Was wir dazu bisher gehört haben, reicht nicht aus.

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

Was das Buch Ihnen bietet

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Sie schaffen das

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

Mich beruhigt es zu wissen, dass es echte Antworten gibt. Es gibt in dieser Welt etwas,

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

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

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

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

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

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

Rette sich, wer kann ...

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

Von mir werden Sie nicht zu hören bekommen, dass Sie einfach nur richtig denken müssten, dass Angst das eigentliche Problem sei und alles in Ordnung komme, wenn Sie die Angst in den Griff kriegen. Es ist nämlich so, dass wir uns zu Recht fürchten. Unsere Gesundheit ist größeren Bedrohungen ausgesetzt als je zuvor in der Geschichte, und chronische Erkrankungen sind zu einem ganz großen Problem unserer Zeit geworden. Unglaublich viele Menschen leiden an den oben genannten Problemen,

und die Liste ist noch längst nicht zu Ende: rheumatoide Arthritis, chronisches Müdigkeitssyndrom, Schilddrüsenstörungen, Fibromyalgie, Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), Autismus, Autoimmunkrankheiten, Morbus Crohn, Dickdarmentzündung, Reizdarmsyndrom, Zwangsstörungen, Migräne – und keiner weiß, weshalb er oder sie das hat. Die Leute kämpfen mit Erschöpfung, Gewichtszunahme, unklaren Schmerzzuständen, Benommenheit, Nervenschmerzen, Herzklopfen, Schwindel, Tinnitus, Muskelschwäche, Haarausfall, Gedächtnisverlust, Ängsten – und der Besuch in der Arztpraxis verschafft ihnen keine Klarheit. Was sie an Erklärungen bekommen, dreht sich meist um Hormonschwankungen und Vitamin-D-Mangel, und das ist nichts Handfestes. Diese Menschen werden an die Ränder des Lebens abgedrängt, sie können sich von ihren Träumen verabschieden und kämpfen eigentlich nur noch ums Überleben. Etliche verlieren den Kampf.

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

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

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

Es ist, als wären uns die Augen verbunden. Es gibt kaum noch eine Chance, die Wahrheit herauszufinden, weil wir auf der Basis alter Theorien über chronische Krank-

heiten weiterarbeiten. Treibende Kraft ist dabei die Maschinerie der Medizinindustrie, in der Leute tätig sind, die keine echten Alternativen haben, weil sie immer nur mit diesen überholten, irrigen Theorien gefüttert werden. Ihnen schließen sich all die Leute an, die es auch nicht besser wissen. Irgendwann landen alle in undurchdringlicher Dunkelheit, und die Menschheit leidet.

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

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

Die Wahrheit muss ans Licht

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

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

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

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

schlechten Zeiten lägen hinter uns und könnten abgehakt werden.

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

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

higkeit und immer mehr Menschen, die unter Krankheiten leiden.

Eine dieser Krankheiten, Brustkrebs, ver- setzt heutzutage alle in höchste Alarmbe- reitschaft. Manche Frauen unterziehen sich inzwischen genetischen Tests, und wenn eine Genmutation erkannt wird, die man für die Entstehung von Brustkrebs mitver- antwortlich macht, lassen sie sich beide Brüste abnehmen. Die Sorge ist nicht un- berechtigt. In dreißig Jahren wird jedes dann geborene Mädchen mit hoher Wahr- scheinlichkeit später Brustkrebs bekom- men – es sei denn, sie weiß sich zu schüt- zen.

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

Die Gnadenlosen Vier

Es ist nicht schwierig, die Dinge zu benen- nen, durch die in der Welt alles so schlimm geworden ist: Strahlen, giftige Leicht-,

Schwer- und Halbmetalle, die Viren-Explo- sion und DDT. Ich nenne sie »unerbittlich«, weil sie in den Jahrzehnten, Jahrhunderten und Jahrtausenden der Entfaltung ihrer Wirkung keine Gnade gezeigt haben. Jedes für sich und alle miteinander entfalten sie ihre verheerende Wirkung in unserem Kör- per, sie lassen uns an unserem Verstand zweifeln und treiben uns als Gesellschaft an den Rand des Zusammenbruchs.

Diese vier sind für die Epidemie der rät- selhaften Krankheiten in unserer Zeit ver- antwortlich. Manche wie etwa das Queck- silber betreiben ihr Zerstörungswerk schon seit Jahrtausenden. Bei anderen wie dem DDT wird angenommen, es handle sich um in neuerer Zeit aufgekommene und abge- schlossene Phänomene. Es lassen sich auch bestimmte Wendepunkte wie die industri- elle Revolution und die Entdeckung der Röntgenstrahlen benennen, die für einen oder mehrere dieser schädlichen Faktoren eine Bresche schlugen, sodass sie stark werden und uns dem gähnenden Abgrund vor uns entgetrieben konnten.

Die Gnadenlosen Vier treiben unsichtbar ihr Unwesen in unserem Leben, sie sind unbekannte Größen, die uns nachts wach- halten und unser Leben schwierig und un- vorhersehbar machen. Als ich an meinem ersten Buch über verschiedene chronische Krankheiten schrieb, musste ich fast immer mindestens einen dieser Faktoren als Ur- sache anführen, so allgegenwärtig und le- bensbedrohend sind sie.

