

Dr. Norman W. Walker

WASSER

**kann Ihre Gesundheit
zerstören!**



Mit einem Vorwort der
FIT FÜR'S LEBEN-Autoren
Harvey und Marilyn Diamond

Waldthausen

Dr. Norman W. Walker

Wasser

kann Ihre Gesundheit
zerstören!

Waldthausen

Titel der in den USA erschienenen Originalausgabe
»Water can undermine your health«

5. Auflage 1999

Copyright by Waldthausen Verlag, 27718 Ritterhude
Alle Rechte der Verbreitung und Vervielfältigung, auch durch
Film, Fernsehen, Funk, fotomechanische Weitergabe, Tonträger
jeder Art und auszugsweisen Nachdrucks, sind vorbehalten.

Satz und Gestaltung: Agentur + Satz, Ritterhude

Druck: Buchdruckwerkstätten Hannover GmbH

ISBN 3-926453-29-X

Printed in Germany

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Harvey und Marilyn Diamond	9
Vorwort von Manfred G. Langer	11
Vorwort von Donald S. Woodside	13
Kapitel	1
Ist das Wasserproblem wirklich so ernst?	15
Kapitel 2	
Was geschieht mit den Mineralien im Wasser?	19
Kapitel 3	
Der Aufbau des menschlichen Körpers	25
Kapitel 4	
Organische und anorganische Mineralien	29
Kapitel 5	
Normales Wasser belastet Ihr Blut	33
Kapitel 6	
Mineralstoffe können sich gefährlich ansammeln	35
Kapitel 7	
Wasser hat Mensch und Tier schon immer gefährdet	39
Kapitel 8	
Vergleichen Sie die Vergangenheit mit der Gegenwart	45
Kapitel 9	
»Soft Drinks«? (Limonadengetränke)	
Was ist mit Soft Drinks nicht in Ordnung?	47

Kapitel 10	
Was versteckt sich in einem kleinen Glas Bier?	63
Kapitel 11	
Wein und alkoholische Getränke	
Kann ich ein Glas Wein trinken?	73
Kapitel 12	
Meerwasser	
Trinken Sie es auf keinen Fall!	75
Kapitel 13	
Wasser ist Wasser - und damit hat es sich!	
Ist das wirklich so?	
Gibt es Unterschiede beim Wasser?	81
Kapitel 14	
Wasser im Menschen und in der Natur	89
Kapitel 15	
Die Speicheldrüsen. Die Speicheldrüsen in Ihrem Mund brauchen fortwährend Wasser!	97
Kapitel 16	
Wasserspeicherung in Ihrem Körper	
Wasser in Ihren Muskeln	101
Kapitel	17
Etwas über Möhrensaft. Möhrensaft ist ein Segen für die Gesundheit der Menschen	105
Kapitel 18	
Tödliches Chlor	107
Kapitel 19	
Die Bindegewebe	109

Kapitel 20		
	Ihre Drüsen benötigen destilliertes Wasser. Kennen Sie Ihre endokrinen Drüsen?	115
Kapitel 21		
	Der Hypothalamus	117
Kapitel 22		
	Die Hypophyse	125
Kapitel 23		
	Die Schilddrüse. Die Schilddrüse hat eine direkte Verbindung zur Hypophyse	129
Kapitel 24		
	Die Nebennieren	133
Kapitel 25		
	Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) Die Bauchspeicheldrüse ist eine Doppeldrüse. Sie hat zwei Funktionen.	137
Kapitel 26		
	Die Leber	141
	Schlußwort	145
	Über den Autor	149
	Stichwortverzeichnis	152

Vorwort

Harvey und Marilyn Diamond

Bei allen Errungenschaften gibt es immer eine große Anzahl von Menschen, die ihr Wissen und ihre

Erkenntnisse mit anderen teilen, damit die Welt und das Leben verbessert werden kann. Manchmal erlangen solche Menschen weltweite Größe und Anerkennung für ihre Leistungen und werden noch zu ihren Lebzeiten berühmte Persönlichkeiten. Andere leisten ihren Beitrag im Stillen und bleiben ihr Leben lang relativ unbekannt. Doch dann werden sie oft aufgrund der großen Bedeutung ihrer Verdienste in späteren Zeiten für die Menschheit berühmt, nachdem sie aus diesem Leben geschieden sind. So ein Mensch war *Dr. Norman W. Walker*.

Mehr als ein dreiviertel Jahrhundert lang stellte *Dr. Walker* Forschungen darüber an, wie man ein langes, gesundes, produktives Leben führen kann. Seine Fähigkeit, dieses manchmal etwas verwirrende Thema auf eine einfache Lebensformel zu bringen, die Millionen Menschen verstehen und nachvollziehen können, haben ihn und seine Bücher weltberühmt gemacht.

Wir hatten das große Glück, mit *Dr. Walker* brieflich zu korrespondieren. Seine Worte waren stets voller Liebe, Verständnis und einer reinen, unkomplizierten Einstellung zur Gesundheitsfürsorge, der es niemals daran mangelte, Zuversicht zu erwecken.

Seine Bücher sind eine ständige und häufig verwendete Nachschlagquelle in unserer Bibliothek.

Schon lange bevor gesunde Ernährung ein beliebtes Diskussionsthema wurde, riet *Dr. Walker* seinen Lesern zu einer Kost, die so wenig Fleisch- und Milchprodukte wie möglich enthält und ihr Hauptgewicht auf vollwertige, frische Lebensmittel aus dem Pflanzenreich legt. Heute ist der Verzehr frischer Frucht- und Gemüsesäfte, insbesondere in den USA, »der letzte Schrei«. Schon vor mehr als 50 Jahren wies *Dr. Walker* auf die vielen Vorteile hin, die der regelmäßige Verzehr solcher Säfte mit sich bringt.

Erfolg hinterläßt Spuren! Darüber besteht kein Zweifel. Jeder kann Erfolg haben, wenn er sich der Kraft bewußt ist, die in ihm steckt.

Dr. Walker, der selbst als bestes Beispiel für seine unkomplizierte und freie Lebenseinstellung lebte, war sein ganzes Leben lang aktiv und enthusiastisch. Er hatte große Freude daran, im Garten zu arbeiten. Was er täglich tat, und das bis zu seinem Tode, als er friedlich und ohne Schmerzen im Schlaf verschied. Er wurde 116 Jahre alt! *Ja, Erfolg hinterläßt in der Tat Spuren.*

Vorwort

von Manfred G. Langer

Dr. Walker war einer der bedeutendsten Gesundheitsärzte und Ernährungsforscher in USA. Seine Bücher waren Vorbild für viele Ärzte, Forscher und Autoren. Auch *Harvey* und *Marilyn Diamond*, Autoren des Bestsellers »*Fit für's Leben*«, nutzten die Erfahrungen von *Dr. Walker* für ihre Ernährungsstudien.

Dr. Walker wies als einer der ersten auf die gesundheitsfördernde Wirkung von Obst- und Gemüsesäften hin, und seine vielen Veröffentlichungen trugen wesentlich dazu bei, daß heute fast in jedem amerikanischen Haushalt viel Säfte getrunken werden; in den meisten Fällen sind es aber leider pasteurisierte Fabriksäfte und keine frischgepreßten Säfte.

Dr. Walkers Bücher sind von so großer grundlegender Bedeutung, daß jeder Gesundheitssuchender sie gelesen haben sollte. Deshalb haben wir diese Bücher übersetzen lassen und in den Jahren 1990/91 herausgebracht. Die wichtigsten Bücher sind:

- »*Strahlende Gesundheit*«
- »*Wasser kann Ihre Gesundheit zerstören*«
- »*Täglich frische Salate erhalten Ihre Gesundheit*«
- »*Frische Frucht- und Gemüsesäfte*«
- »*Darmgesundheit ohne Verstopfung*«
- »*Natürliche Gewichtskontrolle*«
- »*Auch Sie können wieder jünger werden*«

Dr. Walker hat das letzte Buch im Alter von 113 Jahren geschrieben. Er war bis zu seinem Tode im 116. Lebensjahr im Vollbesitz seiner Kräfte, machte Haus- und Gartenarbeiten und fuhr als über Hundert-jähriger immer noch mit dem Fahrrad.

Dr. Walker überlebte seine Kritiker und Spötter und gilt heute als Wegbereiter einer natürlichen, gesunden Lebensweise.

Vorwort

von Donald S. Woodside

Oft kann die Erkenntnis der Wahrheit eine Erfahrung sein, die Angst bereitet, gleichzeitig aber auch neue Hoffnung bringt.

Dr. Norman W. Walker hat im Laufe von 40 Jahren viele überzeugende Bücher über die Gesundheit geschrieben, die vor allen Dingen die Hoffnung geben, daß wir alle besser und gesünder leben können, wenn wir es wollen.

Dr. Walkers Buch »*Wasser kann Ihre Gesundheit zerstören*« ist für Menschen geschrieben, die sich Sorgen über unser Trinkwasser machen, wie es unsere Gesundheit beeinflußt und wie wir Probleme vermeiden können, die verunreinigtes Wasser verursachen kann. Mit diesem Buch können Sie eines unserer wichtigsten Gesundheitsprobleme verstehen und lösen.

Kapitel 1

Ist das Wasserproblem wirklich so ernst?

»Holt den Arzt - schnell!

Vater hat einen Herzinfarkt!«

Wenn so etwas geschieht, dann wachen Sie auf und fangen an nachzudenken. Ist ein Herzanfall eine ernste Angelegenheit? Ist eine Herzkranz-Thrombose, eine Verstopfung Ihrer Arterien, ein ernsthaftes Problem? Ist Arteriosklerose, die Ihre Blutzirkulation in den Blutgefäßen behindert, ein ernstzunehmendes Problem?

Als der Arzt kam, fühlte er den Puls des Patienten und überprüfte die Zirkulation des Blutes. Ja, tatsächlich, dieser Herzanfall wäre vermeidbar gewesen. Er war verursacht worden durch einen »Aderverschluß«, was in klarer Sprache heißt, daß eine Verstopfung der Blutgefäße vorliegt.

Was in der Welt konnte zur Verstopfung der Arterien oder irgendwelcher Blutgefäße führen, wodurch der Herzanfall hervorgerufen wurde, der tödliche Folgen hätte haben können? Nun, einfach Stoffwechselrückstände - oftmals Mineralstoffe aus dem Wasser.

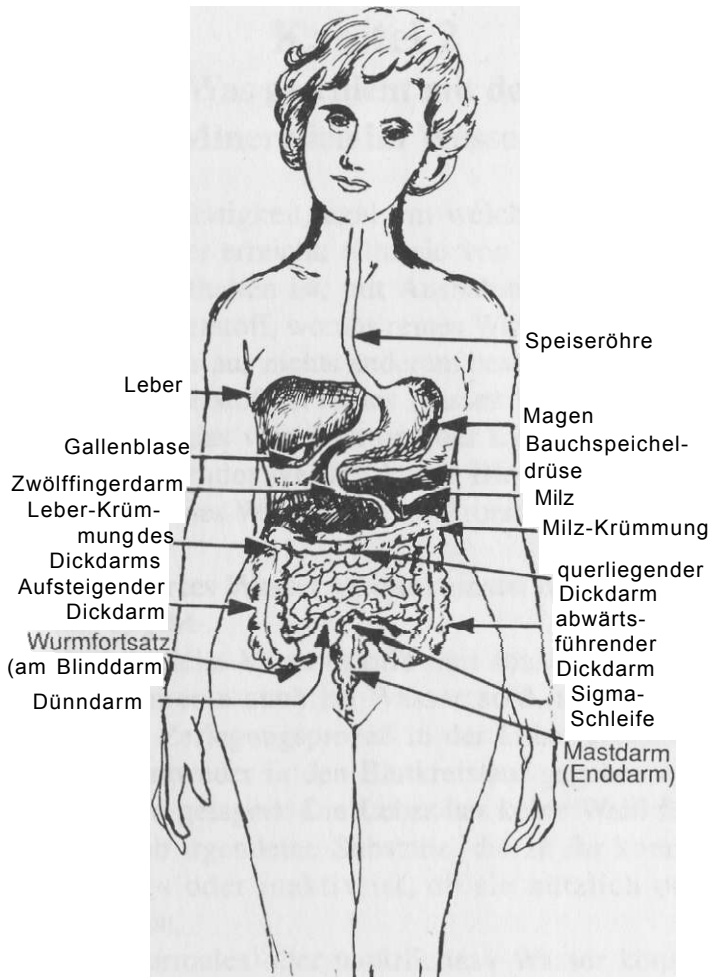
Die Antwort ist einfach, wenn Sie den Verdauungsprozeß betrachten. Ihr Verdauungssystem muß alles verarbeiten, was Sie in den Mund stecken und hinunterschlucken!

Betrachten Sie meine Skizze des Verdauungssystems auf Seite 17. Sobald Sie feste Nahrung und Flüssigkeit schlucken, bewegt sich diese durch den Magen hindurch und kommt nach kurzer Zeit in den Dünndarm. Der Dünndarm ist etwa 6-7 m lang. Alles, was Sie gegessen haben, muß hindurch und wird entweder zur Leber zur Weiterverteilung befördert, oder es wird, wenn unbrauchbar, in den Dickdarm transportiert.

Wasser enthält Kalk (Kalzium) - aber Sie können es nicht sehen!

Flüssigkeiten passieren schnell die mikroskopisch kleinen Blutgefäße in den Wandungen des Dünndarms. Alles, was die Flüssigkeit in kolloidaler Form enthält, geht zusammen mit der Flüssigkeit direkt in die Leber. Kolloide sind Stoffe, bei denen die Teilchen so fein sind, daß 20.000.000 bis 50.000.000 Teilchen (ein einzelnes Teilchen in einer kolloidalen Lösung ist 10 bis 1000 Å groß (Ängström) = 1 Millionstel bis 1 Zehntausendstel mm: d. h. 10.000.000 bis 100.000 Teilchen hintereinandergelegt sind 1 cm lang) in einem ccm passen. Mit dem Wasser kommen somit viele Mineralien, wie z.B. Kalzium (Kalk), Magnesium und andere in die Leber.

Das Verdauungssystem



Verdauungs- und Ausscheidungsorgane

Kapitel 2

Was geschieht mit den Mineralien im Wasser?

Sobald Flüssigkeit, egal um welche es sich handelt, die Leber erreicht, wird sie von allem gefiltert, was darin enthalten ist, mit Ausnahme von Wasserstoff und Sauerstoff, woraus reines Wasser besteht.

Wasser, das aus nichts anderem besteht als Wasserstoff und Sauerstoff ist reines Wasser. Das ist das einzige Wasser, das vom Blut und der Lymphe bei ihrer Arbeit verwendet werden kann. Blut und Lymphe benötigen reines Wasser für ihre Arbeit.

Destilliertes Wasser ist das reinste Wasser, das es gibt

Egal, welche Mineralstoffe und sonstigen chemischen Elemente auch im Wasser sind, alle werden durch den Zerlegungsprozeß in der Leber ausgesondert und entweder in den Blutkreislauf gegeben oder als Reserve gelagert. Die Leber hat keine Wahl festzulegen, ob irgendeine Substanz, die zu ihr kommt, »lebendig« oder inaktiv ist, ob sie nützlich oder schädlich ist.

Als »normales oder natürliches« Wasser können wir all das Wasser bezeichnen bzw. klassifizieren, das aus Quellen, Brunnen, Flüssen und Seen und aus der Wasserleitung kommt. Dieses Wasser ist aber verun-

reinigt mit Mineralstoffen, die aus dem Kontakt mit der Erde, dem Boden, dem Gestein und den Wasserleitungen herrühren.

»Aus Staub bestehst Du und zu Staub sollst Du werden« - das wurde nicht im Hinblick auf die Seele gesprochen.

Die Mineralstoffe im Körper - und der Körper besteht aus Mineralien - sind die gleichen wie die Mineralien, aus denen die Erde zusammengesetzt ist. Der Körper des Menschen wurde aus dem Staub der Erde geschaffen. Aber es gibt einen großen Unterschied zwischen den Mineralstoffen im Körper und denen in der Erde. Dies hat nichts zu tun mit der Art oder der Qualität der Mineralien, sondern mit der Lebenskraft. Lebenskraft oder das Leben fehlt den Mineralstoffen in der Erde. Jede einzelne unserer mikroskopisch kleinen Körperzellen ist eine Ansammlung von Mineral-Atomen des Lebens. Die Art, Güte und Menge der Mineralstoffe sind bei jeder Zellgruppe unterschiedlich, jeweils in Übereinstimmung mit den Funktionen und Aufgaben, die für die jeweiligen Zellen maßgebend sind.

**Ihre Zellen brauchen eine Nahrung,
die zu keinen Verstopfungen und
Ablagerungen führt**

Die Zellen müssen mit mineralhaltiger Nahrung versorgt werden. Diese benötigen sie, um ihre Aufgaben erfüllen zu können. Mineralien, die eine Zelle oder eine Gruppe von Zellen nicht verwerten kann, stören die Funktion dieser Zellen. Mineralstoffe, die

größer sind als Kolloid-Teilchen verstopfen die Zellen!

Mineralien in normalem, natürlichem Wasser sind viel zu grobteilig und haben keine Lebenskraft. Sie sind von **anorganischer** Qualität und sind für die Bedürfnisse der Zelle ungeeignet. Deshalb weisen die Zellen sie zurück. Im Laufe der Zeit erfolgt durch die Zurückweisung eine überraschend hohe Ansammlung abgelagerter Mineralien, die nicht mehr und nicht weniger als Abfall sind.

Destilliertes Wasser wäscht abgelagerte anorganische Mineralien aus dem Körper

Destilliertes Wasser besitzt die besondere Eigenschaft eines Magneten. Es kann abgelagerte Mineralien aufnehmen und sie mit Hilfe des Blutes und der Lymphe zu den Nieren transportieren, wo sie aus dem Körper ausgeschieden werden.

Diese Art der Ausscheidung von Mineralien wird irrtümlicherweise als »auslaugen« bezeichnet. Die Behauptung, daß destilliertes Wasser Mineralien aus dem Körper herauslaugt, ist ganz und gar falsch. Destilliertes Wasser laugt keine Mineralien aus dem Körper, sondern es sammelt und entfernt Mineralstoffe, die von den Zellen des Körpers zurückgewiesen wurden und als belastende Abfallstoffe abgelagert wurden, die man auch als »Dreck« bezeichnen kann, der die Funktionen des Körpers behindert.

Versuchen Sie doch einmal für zwei bis drei Wochen nichts anderes zu trinken als destilliertes Wasser. Lassen Sie eine Urinuntersuchung durch-

führen, bevor Sie damit anfangen. Sie werden erstaunt sein, was Sie nach nur 3 Wochen an mineralischen Ablagerungen in Ihrem Urin finden. Es gibt keinen Ersatz für Erfahrung! Die Rückstände an Mineralien in Ihrem Körper stammen vom Trinken »natürlichen« Wassers. Die Ausscheidung von Mineralstoffen, wenn Sie destilliertes Wasser trinken, ist ein schlüssiger Beweis für die Richtigkeit meiner Behauptung.

Gemüsesaft aus Möhren, Rote Bete und Gurken ist ein wundervolles Reinigungsmittel für die Nieren

Mehr als ein halbes Jahrhundert habe ich die Ablagerungen im Urin von Menschen gesehen, die gewöhnt waren, große Mengen natürliches Wasser zu trinken (oder Getränke, die mit Leitungs- oder Brunnenwasser zubereitet wurden). Es war erstaunlich! Frische, rohe Gemüsesäfte sind lebendiges organisches Wasser. Die Mineralstoffe sind hier in wundervoller Ausgewogenheit vorhanden, wie sie für die Ernährung der Körperzellen und zur inneren Reinigung benötigt werden. Wenn die Gemüsesäfte roh und frisch sind, ist das enthaltene Wasser tatsächlich destilliertes Wasser, destilliert durch die Natur. Diese Säfte sind von allerbesten Art und Qualität. Nahrung, wie sie der Körper benötigt.

Destilliertes Wasser fegt Kalkablagerungen aus!

Es gibt kein Wasser oder irgendeine andere Flüssigkeit, die Mineralien aus den Zellen und Geweben

des Körpers »auslaugen« kann, sobald die Mineralien als organische Elemente integrierte Teile des Körpers geworden sind. Nur anorganische Mineralstoffe werden von den Zellen und Geweben des Körpers zurückgewiesen. Anorganische Mineralstoffe können Verstopfungen in den Arterien oder noch gefährlichere Schäden hervorrufen, wenn sie nicht ausgeschieden werden. Diese Mineralstoffe müssen entfernt werden, und das ist gerade mit destilliertem Wasser gut möglich.

Welche Mineralien benötigt der Körper?

Die Natur hat nicht vorgesehen, daß wir uns Mineralstoffe, die unser Körper braucht, durch das Trinken von »natürlichem« Wasser beschaffen. Die Mineralien, die unsere Körperzellen für Aufbauzwecke benötigen, kommen aus natürlicher, roher Nahrung. Die einzig **lebendige Kost**, ist eine Kost, die alle Enzyme und alle anderen Vitalstoffe für die Ernährung des Menschen enthält, und das sind frisches, rohes Gemüse, Salate, Früchte, Kräuter, Nüsse und Samen, die in der freien Natur Sonnenenergie aufgenommen haben und auch als **Sonnenkost** bezeichnet werden kann.

Was ist die Hauptursache der meisten Krankheiten?

Schließt man Unfälle aus sowie Beschwerden, die auf Streß und Gefühlsstörungen zurückgehen, so ist der Hauptgrund für alle Krankheiten des Menschen ein Fehlverhalten bei der Ernährung. Außerdem ist es

wichtig, gleichzeitig darauf zu achten, daß alle Behinderungen (Ablagerungen, Verstopfungen), die den Blutkreislauf stören, wieder ausgeschieden werden. Es ist wichtig, daß Sie dafür sorgen, daß Verdauungsrückstände und sonstige Abfallstoffe den Darm und andere Ausscheidungsorgane regelmäßig wieder verlassen.

Kapitel 3

Der Aufbau des menschlichen Körpers

Meine Abhandlung über die Vor- und Nachteile von destilliertem Wasser befaßt sich ausschließlich mit gesundheitlichen Aspekten und den damit verbundenen Argumenten für oder gegen destilliertes Wasser oder natürliches Wasser.

Was uns interessiert, ist die Wirkung des Wassers auf unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und die Lebensdauer.

Bereiten Sie sich auf Ihren Lebensabend vor!

Mein besonderes Interesse ist die Langzeitwirkung des ständigen Trinkens von Wasser und seiner Verwendung für die Zubereitung von Speisen.

Innerhalb von 30, 50 oder 70 Jahren von heute an gerechnet, können sich viele nicht mehr zu ändernde Leiden einstellen.

Wenn Sie im Alter verkrüppelt oder hilflos sind, dann kann das auf die hier beschriebenen Ursachen zurückzuführen sein, so daß Sie sich vorsorglich jetzt damit beschäftigen sollten.

Lernen Sie sich selbst kennen

Machen Sie sich mit Ihrem Körper vertraut, mit jenen unglaublich winzigen Lebensbausteinen, aus denen Ihr Körper besteht. Es sind Zellen, die Gewebe

bilden und schaffen, aus denen jeder Teil Ihres Körpers gebaut ist.

Ihr Körper besteht aus Milliarden und Abermilliarden winziger, unendlich winziger kleiner Lebensbausteine, die als »Zellen« bezeichnet werden.

Genau wie ein Baby mit der Flasche oder mit einem Teelöffel gefüttert werden muß, da es größere Nahrungsmengen nicht auf einmal bewältigen kann, so ist es auch mit den winzigen Zellen Ihres Körpers.

Die Nahrung dieser Zellen besteht u.a. aus extrem winzigen Mineralstoffteilchen, die sie für ihre Aktivitäten brauchen. Diese Teilchen sind so klein, daß sie von 1 Hunderttausendstel bis 1 Zehntausendstel Teil eines Gramms variieren. Größere Teilchen können sie nicht verwenden.

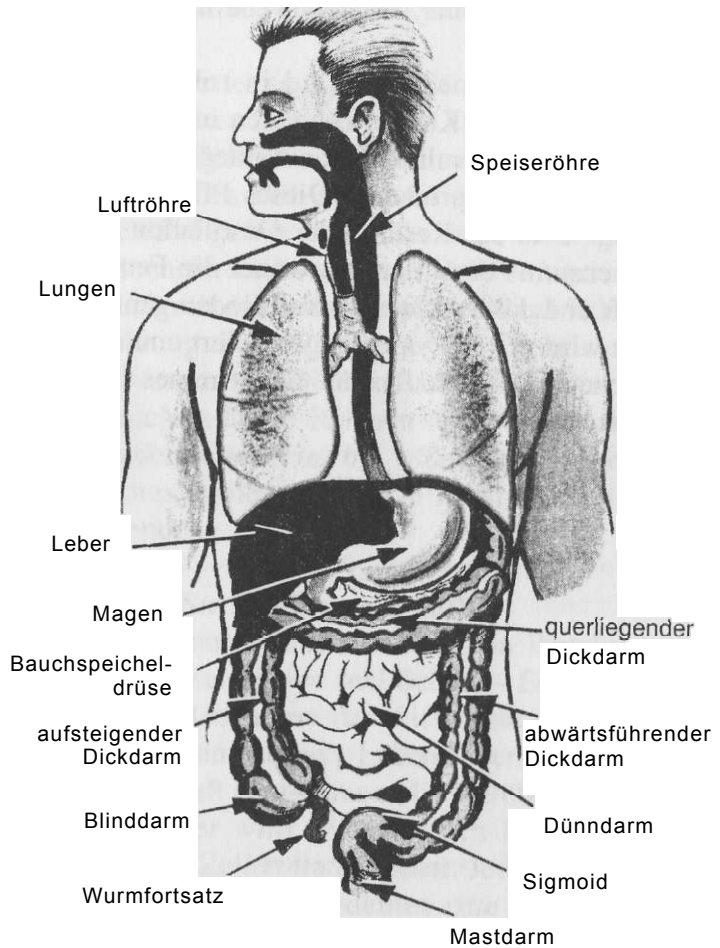
Behandeln Sie Ihre Lungen gut!

Wenn Sie keinen Sauerstoff mehr in Ihre Lungen aufnehmen können, ist es aus! Schluß - Ende! Sauerstoff ist ohne Ausnahme das wichtigste und lebensnotwendigste Element Ihres Lebens überhaupt. Sauerstoff wird der Luft entnommen, die Sie über Ihre Lungen einatmen. Er wird dann aus den Lungen durch das Blut zu den Zellen transportiert. Jede Störung der Funktion Ihrer Lungen bedeutet eine Beeinträchtigung Ihrer Vitalität in zukünftigen Jahren.

Wenn die Zellen Sauerstoff erhalten haben, sind sie in der Lage, Mineralstoffe in einen organischen Zustand zu verwandeln, der für die verschiedenen und zahlreichen Teile des Körpers, wie z.B. Muskeln,

Nerven, Schleimhäute, Bindegewebe usw. verwendet werden kann.

Die besten Mineralien sind in rohem Gemüse, Salaten, Früchten, Kräutern, Nüssen und Samen enthalten. Diese Mineralien sind ein integrierter Teil der Säfte dieser Naturprodukte. Dieses Pflanzen-Wasser, die Säfte, sind das Resultat der Destillation während des Wachstums der Pflanzen, wobei die Feuchtigkeit der Luft und das Wasser aus dem Boden genutzt werden. Es wird mit Enzymen angereichert und stellt den natürlichen »Lebenssaft« dar. Es ist reines destilliertes Wasser.



Das Verdauungs-System

Kapitel 4

Organische und anorganische Mineralien

Mineralien sind im »natürlichen« Wasser inaktiv. Sie enthalten keine Enzyme, die Essenz des Lebens. Die Natur hat Vorsorge getroffen, diesen mineralischen Stoffen und Elementen Leben gegeben durch das Wachstum und das Reifen der Pflanzen. Im Laufe des Heranwachsens der Pflanzen nehmen die Wurzeln Mineralien aus der Erde auf, verwandeln sie in lebendige organische Elemente und absorbieren sie im Stiel, in den Blättern, in den Samen, in den Blüten und Früchten.

Es ist also natürlich, daß das Trinken frischer, roher Gemüse- und Fruchtsäfte den Zellen und Gewebeteilen des Körpers Nahrung höchster Qualität in Form ultrafeiner Mineralien liefert, die mit Enzymen angereichert sind.

Nektar für Ihre Körperzellen

Ihre Zellen nehmen die organischen Mineralstoffe gierig auf. Hiermit erfolgt der Aufbau und die Regenerierung Ihres Körpers. Krankheiten werden vermieden, die aufgrund einer falschen Ernährung Generationen geplagt und zur Lebensverkürzung beigetragen haben. Frühzeitiges Altern sowie Altersschwäche können hinausgezögert werden, wenn der Körper mit

lebendiger Kost versorgt wird und Sie außerdem täglich destilliertes Wasser trinken. Durch den Verzehr frischer roher Gemüse, Salate und Früchten ermöglichen Sie es Ihrem Körper, daß er sich schnell mit den notwendigen Mineralstoffen versorgt.

**Wissen erhalten Sie durch Lesen,
Weisheit durch Anwendung**

Ich bin sicher, daß dieses Buches auch den größten Skeptiker überzeugen muß, daß zunächst Wert auf die richtige Ernährung unter Berücksichtigung der Bedürfnisse des Körpers gelegt werden muß. Sie werden erkennen, daß der menschliche Körper ohne Mineralstoffe in seiner Kost nicht auskommt. Die Befriedigung des Appetits ist eine ganz andere Sache. Appetit ist ein Verlangen des Geistes, während Hunger den Ruf der Zellen nach Ernährung darstellt.

**Kultivieren Sie Ihren Hunger -
Beherrschen Sie Ihren Appetit!**

Sie können Ihren Appetit mit allem befriedigen, was Ihnen Ihre Wünsche diktieren. Dann ist die Art und Güte der Mineralien, von dem, was Sie essen und trinken, von wenig Bedeutung. Wenn die Befriedigung des Appetits das Ziel von Essen und Trinken sein soll, dann können Sie nur sich selbst für die Konsequenzen verantwortlich machen. Dann sind Sie Opfer Ihrer unkontrollierten Wünsche. Was auch immer für Beschwerden Sie schließlich plagen und belasten werden, es ist nicht mehr und nicht weniger die Folge dessen, was Sie gesät haben. Wenn Sie

gelernt haben, Ihre Appetitwünsche zu beherrschen und Ihre Wahl auf eine Kost zu konzentrieren, die

Ihren Körper regeneriert und aufbaut, dann werden Sie den Zellen und Geweben Ihres Körpers die lebendigen Mineralstoffe geben, die diese auch brauchen. Dann werden Sie als Gegengabe auch mit Gesundheit, Energie, Lebenskraft, Vitalität und einem längeren Leben gesegnet werden. Aber Sie müssen Ihren Darm sauber halten. Die Ansammlung von Fäulnisstoffen im Darm verursacht mehr Schaden, als die meisten Menschen wahrhaben wollen.

Kapitel 5

Normales Wasser belastet Ihr Blut

Wenn Sie wissen wollen, wodurch Ablagerungen von Kalzium, Magnesium und anderen Mineralien in den Venen und Arterien Ihres Körpers entstehen, dann müssen Sie auf jeden Fall etwas über das Blut und die Blutgefäße Ihres Körpers wissen. Ohne Wissen können Sie sich keine Meinung bilden. Wie können Sie sich sonst entscheiden, ob Sie normales, natürliches Wasser zu sich nehmen sollen und dadurch die geschilderten Konsequenzen erleiden müssen, oder ob Sie destilliertes Wasser trinken sollen und dadurch auf der sicheren Seite sind?

Die Zusammensetzung Ihres Blutes:

Ihr Blut besteht volumenmäßig zu 50 bis 60 % aus Flüssigkeit und davon ist 90 % der Flüssigkeit, jawohl 90 %, destilliertes Wasser (reines H_2O). 8 bis 9 % bestehen aus Eiweiß und weniger als 1 % machen die Substanzen aus, die das Blut auf seiner Reise durch den Körper aufnimmt. Diese Substanzen bestehen aus nicht verwertbaren Mineralien, wie Kalzium, Magnesium usw. sowie Aminosäuren, Fetten, Harnstoff, Harnsäure, Ammoniak-Salze und viele andere. Ihr Körper enthält nur etwa 5 Liter Blut und jeder einzelne kleine Blutstropfen besteht aus mehr als 5.000.000 Zellen. Jede Zelle in Ihrem Körper ist aus Millionen von Atomen mineralischer Elemente

zusammengesetzt. Jeder Tropfen Ihres Blutes fließt durch Ihr Herz mehr als 100.000 mal alle 24 Stunden. Die kleine Menge von 5 Liter, die Ihr Herz passiert, ergibt eine Menge von ungefähr 165.000.000 Liter Blut analog 165.000.000 Kilogramm Blut während einer Lebenszeit von nur 70 Jahren.

Keine Pumpe in der Welt ist mit Ihrem Herzen vergleichbar!

Kein Pumpenmechanismus wurde jemals von Menschen konstruiert, der in der Lage ist, die Arbeit zu tun, die Ihr Herz durchführt und dabei die Belastungen erträgt, die Ihr Herz zu bewältigen hat. Dabei beträgt die Größe Ihres Herzens nur das Format Ihrer geballten Faust. Es mißt etwa 9 cm in der Breite und ist etwa 6 cm dick. Es wurde Ihnen als Geburtstagsgeschenk gegeben, und es ist ausgelegt für eine Dauer von Jahrhunderten, wenn es die richtige Ernährung und Aufmerksamkeit und Pflege erhalten würde.

Kapitel 6

Mineralstoffe können sich gefährlich ansammeln

Wollen Sie 25.000 Liter Quellwasser trinken?

Bei dem phantastischen Bild über Ihr Herz und Ihrem Blut sollten Sie sich bewußt machen, daß ein Mensch, der etwa 1 Liter natürliches Wasser pro Tag trinkt - außerdem noch andere Getränke - während einer Lebenszeit von 70 Jahren etwa 25.000 Liter Flüssigkeit zu sich nimmt.

Vergleicht man das menschliche Herz mit einer Motorpumpe, kann uns nur ein ehrfürchtiges Staunen vor diesem Wunderwerk der Natur ergreifen. Ein gesundes Herz schlägt in jeder Minute 80mal und pumpt dabei rund 4,5 bis fünf Liter Blut. Das ergibt bereits für einen Tag, also für 24 Stunden, 115 200 Schläge und 6480 gepumpte Liter. In einem 70jährigen Leben schlägt das Herz über 2,9 Milliarden Mal und pumpt über 16,5 Millionen Liter.

Dabei kann das Herz noch mehr, als nur rein mechanisch pumpen. Ruhen oder schlafen wir, schlägt es entsprechend verlangsamt und ausgeglichen. Leisten wir körperliche Arbeit, oder machen wir einen Dauerlauf, reagiert das Herz sofort und schlägt entsprechend kräftiger und schneller; es erhöht mit einer erstaunlichen Anpassungsfähigkeit

an die gegebene körperliche Situation sofort seine Pumpleistung, um den gesamten Organismus mit mehr Blut zu versorgen, denn nur dadurch wird eine verstärkte körperliche Aktivität erst möglich.

Wollen Sie, daß 120 kg Kalk durch Ihren Körper hindurchgehen?

Die anorganischen mineralischen Elemente, die im Wasser enthalten sind und von den Zellen nicht verwendet werden können, werden im Körper zum Teil abgelagert, hauptsächlich in den Venen, Arterien, Muskeln und Gelenken. Alle diese Stoffe zusammen machen insgesamt etwa 80-120 kg im Laufe von 70 Jahren aus!

Diese Mineralstoffe bestehen aus Kalzium (Kalk), Magnesium und anderen mineralischen Stoffen. Natürlich ist nicht alles im Körper geblieben. Glücklicherweise werden die meisten dieser Mineralien vom Blut, der Lymphe und dem Wasser aufgenommen und wieder ausgeschieden. Wer kann aber sagen, wieviel noch in den Venen, in den Arterien und in den Muskeln und Gelenken zurückgeblieben ist? Vorzeitiges Altern und ein verkrüppelter und kranker Körper kann die Antwort geben. Der »Vater, der einen Schlaganfall erlitten hat« kann es vielleicht sagen.

Lesen Sie nochmals auf der ersten Seite dieses Buches: »*Vater hat einen HERZINFAKRT!*« Denken Sie daran, daß Millionen von Menschen ständig ganz normales, natürliches Wasser trinken und weiter leben. Werden sie vorzeitig sterben?

Die größte Arterie im Körper, die Aorta, mißt etwa 2,5 cm im Durchmesser, aber das ist kein Kriterium dafür, wenn man die Größe und Anzahl der mikroskopisch kleinen Kapillaren betrachtet, die im ganzen Körper verteilt sind. Die winzigen Kapillaren in Ihrem Körper bilden ein Netzwerk, das, wenn es auf dem Boden ausgebreitet würde, ein Gebiet von mehr als 6000 qm bedecken würde. Wenn alle die winzigen Kapillaren aneinander gelegt würden (Ende an Ende), so würde dies eine mikroskopisch winzige Röhre von etwa 100 km ergeben.

Wie viele von diesen kleinen Gefäßen sind durch Kalzium, Magnesium und anderen Mineralien aus natürlichem Wasser verstopft?

Kapitel 7

Wasser hat Mensch und Tier schon immer gefährdet

Sie denken vielleicht, daß die Gefahren des Trinkens von natürlichem Wasser eine neue Entdeckung sei oder eine Modeerscheinung. Da liegen Sie aber ganz schön falsch! Begeben wir uns in die Zeit um das Jahr 1845 zurück, das sind bald 150 Jahre her. Also schon 1845 informierte Mr. *Abel Haywood* die Menschen über die tödlichen Gefahren, die im natürlichen Wasser lauern. Er schrieb auch darüber und warnte die Menschen.

Sie können Ihr Leben verlängern!

Er schrieb eine Abhandlung über dieses Thema in England und stellte darin fest: *»Man sollte nicht sagen, daß das Leben des Menschen nicht um ein Vielfaches der jetzigen Spanne seiner Existenz verlängert werden könnte, denn dies ist nicht der Fall ... Die allgemeine Meinung, die weltweit akzeptiert wird, war ausreichend, um ein Lächerlichmachen, ja sogar Bestrafung und Tod denjenigen zu bringen, die es gewagt haben, irgendetwas außerhalb der allgemeinen Meinung vorzubringen, obwohl daraus letzten Endes große Freuden für die Verfolger selbst entstanden sind.«*

Das Nachstehende ist ebenfalls *Mr. Haywoods* Buch entnommen. (Die Überschriften stammen von mir.)

Was macht die Menschen steif?

»Das feste, erdige Material, das durch die Ansammlung im Körper eine Verknöcherung, Steifheit, Altersschwäche und Tod bringt, besteht hauptsächlich aus Kalziumphosphat oder Knochen-substanz, Kalziumkarbonat oder Kalk und Kalksulfat oder Gipsmörtel, dazu gelegentlich Magnesium und andere erdige Substanzen.«

Die Alterssteifheit beginnt schon in der Kindheit!

»Wir haben gesehen, daß der Versteifungsprozeß schon in der Kindheit beginnt, der sich ohne Unterbrechung fortsetzt, bis der Körper von einem verhältnismäßig flüssigen Zustand in eine erdige, steife und inaktive Verfassung kommt, die mit dem Tod endet! Daß Säuglingsalter, die Kindheit, die Jugend, das Erwachsenensein, das Alter, die Altersschwäche zwischen Jugend und Alter verschiedene Körperzustände darstellen, wird hervorgerufen durch die größere Dichte, Festigkeit und Steifheit aufgrund der immer größer werdenden Anteile kalkhaltiger erdiger Materialien.

Woher kommt die Verstopfung der Arterien?

»Die Frage erhebt sich nun, was ist die Quelle des kalkhaltigen, erdigen Materials, das sich im Körper

ansammelt? Es scheint, daß man es als ein Axiom betrachten kann, daß alles Feste des Körpers fortlaufend durch das Blut aufgebaut und erneuert wird. Wenn das so ist, dann wird alles, was diese Feststoffe enthält, aus dem Blut bezogen. Die Feststoffe enthalten Phosphate und Kalziumkarbonate, die daher dem Blut entnommen wurden, wo diese erdigen Materialien unweigerlich vorhanden sind.»

Die Inhaltsstoffe des Wasser sehen schrecklich aus!

»Quellwasser enthält eine Anzahl von erdigen Bestandteilen, die schrecklich aussehen. Es wurde ausgerechnet, daß das, was Wasser in einer durchschnittlichen Qualität mengenmäßig an Karbonat und anderen Kalkverbindungen enthält, im Laufe von 40 Jahren eine Säule aus festem Kalk oder Marmor in der Größe eines ausgewachsenen Mannes ausmacht, wenn ein Mensch pro Tag die übliche Menge Wasser trinkt. Solche Mengen mineralischer Stoffe kommen also in diesem Zeitraum in den Körper des Menschen hinein.»

Es gibt genügend Mineralstoffe im Wasser, um den Körper total zu verstopfen!

»So groß ist die Kalkmenge im Quellwasser, daß die davon täglich aufgenommene Menge allein schon ausreicht, das Röhrensystem des Körpers zu verstopfen und dadurch Altersschwäche und Tod herbeizuführen.»

Anmerkung: Die vorstehenden Ausführungen sind einem Buch entnommen, das Mr. Abel Haywood in England 1845 veröffentlichte.

führen, lange bevor wir 20 Jahre alt geworden sind. Verhindert wird dies aber durch die Nieren und die anderen Ausscheidungsorgane, die den Abfall größtenteils ausscheiden.«

Nur ein Teil der Mineralien aus dem Wasser bleibt im Körper

»Die Organe können jedoch nur einen Teil der Stoffe ausscheiden. Wenn man beispielsweise annimmt, daß 10 Anteile täglich aufgenommen werden, so können 8 oder 9 Teile ausgeschieden werden und 1 oder 2 Teile bleiben irgendwo im Körper.«

Die schwächende Versteifung schreitet ständig voran

»Dieser Prozeß setzt sich Tag für Tag, Jahr für Jahr fort. Im Laufe der Zeit sammelt sich immer weiter festes Material an, bis die Elastizität der Kindheit verloren geht und in eine schwächende Steifheit mündet; was dann (irrtümlich) »Greisenalter« genannt wird.«

Kalk in Töpfen und Kesseln

»Ein bekanntes Beispiel erdiger Ablagerungen und Verkrustungen können Sie in Ihrem Wasserkessel und Dampfboiler finden. Jede Hausfrau weiß, daß ein Gefäß bei laufendem Gebrauch bald am Boden und an den Wänden mit einer harten Masse ausgekleidet ist (Wasserstein/Kesselstein). Eine Menge von 2-3 kg kann sich innerhalb von 12 Monaten ansammeln.«

Dampf hinterläßt Mineralstoffe

»Man darfsich nicht irreführen lassen und denken, daß aufgrund des im Kessel befindlichen Kalks das Wasser nach dem Kochen nun frei von Kalk sei. Es ist zwar richtig, daß beim Kochen von Wasser etwas Kalk ausfällt, aber der Hauptteil der Sedimente bleibt drin. Die Ablagerung stammt ja nur aus dem Teil des Wassers, der sich in Dampf verwandelt hat oder verkocht ist.«

Filtern des Wassers ist nutzlos

»Filtern des Wassers ist nutzlos, denn dadurch werden nur eventuell enthaltene Schwebeteilchen entfernt, wogegen die hier besprochenen erdigen Materialien in Lösung bleiben.«

Auch klares, durchsichtiges Wasser ist voller Mineralstoffe

»Quellwasser, so klar und durchsichtig es auch aussehen mag, ist nichtsdestoweniger belastet mit einer beträchtlichen Menge an festen, verstopfenden Stoffen und ist daher ungeeignet oder zumindest nicht gut geeignet für Trinkzwecke.«

Kapitel 8

Vergleichen Sie die Vergangenheit mit der Gegenwart

Wenn das Wasserproblem schon vor 145 Jahren so gravierend war, was würde Mr. *Haywood* über unsere heutigen Probleme mit dem Wasser zu sagen haben? Damals hatte man noch keine Probleme mit Chlor, noch gab es eine Fluoridierung von Wasser.

Die Industrie war noch nicht mit den riesigen Problemen der Abfallbeseitigung konfrontiert.

Die Gefahr der Arterienverkalkung ist schlimm. Tausende und Abertausende wurden hierdurch in den vergangenen Generationen ausgelöscht. Die Zugabe giftiger Stoffe zum Wasser ist ein unentschuldbarer Mangel an Weitblick unserer heutigen Zeit.

Sie müssen wissen, was Sie trinken!

Wenn das Wasser erst einmal mit diesen giftigen (wenn nicht gar tödlichen) Bestandteilen versetzt ist, benutzen es die unwissenden Menschen zum Trinken und zum Bereiten von Speisen, die schlußendliche Wirkung auf ihre Gesundheit und Lebensdauer ganz außer Acht lassend.

**Es scheint zwecklos zu sein zu versuchen,
Menschen zu helfen, die gar nicht wollen,
daß man ihnen hilft!**

Es gibt zwei Möglichkeiten zur Aufklärung, die wirkungsvoll sind. Die erste Möglichkeit ist der Besuch von Altersheimen und Pflegestationen in Krankenhäusern. Es ist herzerreißend zu sehen, wie sich Menschen selbst in einen schlechten Gesundheitszustand gebracht haben, ohne sich in ihrem Leben je darüber klar geworden zu sein, daß sie sich selbst durch ihr Essen und Trinken ihren Weg zu fortschreitender vorzeitiger Altersschwäche und Hilflosigkeit bereitet haben, vom vorzeitigen Tod ganz zu schweigen.

Die zweite Möglichkeit für eine tiefgreifende Erkenntnis ist das Studium von Menschen mittleren Alters, die gestorben sind und auf dem Seziertisch liegen, damit die Todesursache festgestellt wird. Sehen Sie sich die große Zahl von Todesanzeigen von Menschen an, die sich selbst umgebracht haben, weil ihnen die Grundkenntnisse über eine richtige Ernährungsweise, das Ausscheidungsverhalten ihres Körpers und der Kontrolle über ihre Gefühle fehlten. Ich habe unzählige solcher Menschen gesehen und studiert, und ich habe meine Lektion gelernt!

Kapitel 9

»Soft Drinks«

(Limonaden und Cola-Getränke)

Was ist mit den »Soft Drinks« nicht in Ordnung?

Nehmen wir an, Sie wüßten, daß Soft Drinks für Ihr Gehirn schädlich sind, ja das Gehirn sogar zerstören können, würden Sie sie dann trinken?

Millionen von Kindern sind heute von Gehirnschädigungen und anderen Krankheiten betroffen, die durch Soft Drinks verursacht wurden!

Das ist keine aus der Luft gegriffene Behauptung. Es ist eine wichtige Entdeckung der medizinischen Forschung! Durch die Aufnahme von Getränken und Nahrungsmitteln, die künstlich gefärbt und gewürzt werden, leiden Millionen Schulkinder in der heutigen Zeit unter ernsthaften Beschwerden. Diese Gesundheitsstörungen werden als Gehirnschädigungen diagnostiziert, d.h. Verletzungen im Gehirn, die eine plötzliche Freisetzung übermäßiger Nervenenergie herbeiführen.

Diese Störungen führen zu Schwierigkeiten bei der Konzentration, beim Lesen und bei der Rechtschreibung. Ebenfalls sind seltsame zwanghafte

aggressive Verhaltensweisen festzustellen. Diese Symptome verschwinden, wenn künstlich gefärbte und gewürzte Getränke und Nahrungsmittel bei der Ernährung strikt gemieden werden.

Wenn Kindern bei strenger Aufsicht Soft Drinks und alle Nahrungsmittel mit Zusätzen künstlicher Färb- und Geschmacksstoffe vorenthalten wurden, ergab sich, daß die Kinder innerhalb von 3 Wochen wieder in einem normalen Zustand waren. Andererseits war es nur eine Sache von einigen Stunden, daß die Beschwerden zurückkehrten, wenn auch nur ein Schluck oder ein Bissen eines künstlich gefärbten oder gewürzten Erzeugnisses genossen wurde. Das ist ein sehr ernstes Problem und alle Eltern sollten alarmiert sein. Das ist ein Beweis für das Risiko und die Gefahr für den Genuß von Erzeugnissen, die mit künstlichen Färb- und Geschmacksstoffen hergestellt werden. Alle Kinder mit normaler oder überdurchschnittlicher Intelligenz sind von dieser Gefahr betroffen.

Erwachsene können auch Schaden nehmen

Berufstätige in Büros und Betrieben, die ständig »Soft Drinks« zu sich nehmen, können auch von ähnlichen Hirn- oder Gehirnstörungen betroffen werden. Sie fühlen sich in »Hochstimmung«, wenn sie diese trinken und auch noch einige Zeit danach. Aber diese Hochstimmung ist nur flüchtig und geht schnell vorüber. Danach ergibt sich oft Müdigkeit, Konzentrationsmangel und häufig auch Kopfschmerzen.

Destilliertes Wasser ist vorteilhaft

Wenn kein frisches rohes Gemüse und keine Früchte da sind, dann gibt es keinen gesunderen und besseren Durstlöscher als destilliertes Wasser. Es hat größeren Nutzen und eine bessere Wirkung.

»Soft Drinks« enthalten Kalzium.

Das ist eine Gefahr

Kalzium und andere mineralische Stoffe, die im Wasser von »Soft Drinks« enthalten sind, verursachen Beschwerden durch die Verstopfung der Blutgefäße. Die Inhaltsstoffe von »Soft Drinks« sind aber noch viel heimtückischer. Inhaltsstoffe wie künstliche Geschmackszutaten und Farbstoffe wirken viel eher als Kalzium. Sie wirken auf die chemischen Reaktionen des Körpers.

Was sind das für Inhaltsstoffe?

Zucker ist eine der schädlichsten Inhaltsstoffe von »Soft Drinks«. Die Menschen haben eine sogenannte »süße Zunge« entwickelt und lieben alles, was süß ist. »Soft Drinks« sind natürlich auf diese Vorliebe der Menschen für »Süßes« eingestellt, ohne Rücksicht auf die Folgen.

Warum ist Zucker so schädlich?

Was soll diese Frage? Ich glaube, daß heute jeder weiß, daß Zucker eine Irritation und Schwächung der Schleimhäute des Körpers verursacht und den Zähnen, Knochen und dem Blut einen großen Teil seiner Mineralstoffe raubt. Entzündungskrankheiten der

Atemwege und der Verdauungsorgane ergeben sich aus der Verwendung von weißem und braunem Zucker. Krankheiten des Halses, der Nase, der Brust und der Haut sind häufig auf die Verwendung von weißem und braunem Zucker zurückzuführen. Wenn der menschliche Körper mit Zucker und zuckerhaltigen Speisen und Getränken überlastet wird, leidet die Vitalität des Körpers, und das kann oft die Ursache für Schwellungen und Schleimbildung sein (*siehe auch Prof. Arnold Ehret »Die schleimfreie Heilkost«*). Entzündungskrankheiten breiten sich aus und verschlimmern sich in einem direkten Verhältnis zu den verzehrten Zuckermengen. Blinddarmentzündungen werden zu einem großen Teil verursacht durch übermäßigen Genuß von mit Zucker gesüßten Nahrungsmitteln und Getränken. Diabetes und Krebs können auch auf übermäßigen Zuckergenuß zurückgeführt werden, ebenso die Poliomyelitis (Kinderlähmung).

Nach meiner Meinung sind das gute und ausreichende Gründe, um Zucker als schädlich zu klassifizieren.

Haben Etiketten auf Flaschen und Verpackungen Bedeutung für Sie?

Prüfen Sie Etiketten, um festzustellen, was Sie einkaufen? Haben Sie und Ihre Kinder »Soft Drinks« in Flaschen oder Dosen gekauft? Haben Sie und Ihre Kinder schon jene kleinen Beutelchen mit Pulver eingekauft, zu dem man nur Wasser beizufügen braucht, um Soft Drinks (Limonaden) herzustellen? Haben Sie auch die Etiketten gelesen?

Wenn auf den Etiketten »Gift« stehen würde, würden Sie die Ware dann kaufen?

Haben Sie je das Wort »Gift« analysiert? Hier steht, was es bedeutet, und denken Sie darüber nach: *»Gift ist jede Substanz, die bei einer Einleitung in den Organismus eine schädigende oder tödliche Wirkung auf chemischem Wege verursacht; das, was die Reinheit verschmutzt oder zerstört; das, was einen verderblichen Einfluß bewirkt, was zersetzt.«*

Erinnern Sie sich daran bei jedem Einkauf von Nahrungsmitteln aller Art, den Sie und Ihre Kinder machen, und Sie werden dann nicht mehr schief liegen. Lehren Sie Ihren Kindern das Lesen von Etiketten.

Welche Inhaltsstoffe finden Sie in künstlichen Getränken und Nahrungsmitteln?

Es ist unglaublich, aber wahr, daß mehr als 80 %, jawohl, wirklich mehr als 80 % aller hergestellten Getränke und Nahrungsmittel, die in Läden und Supermärkten verkauft werden, mit chemischen Stoffen in Form von künstlichen Färb- und Geschmacks-mitteln versetzt sind.

Obwohl der menschliche Körper eine ganze Menge Belastungen vertragen kann, so ist er trotzdem ein sehr empfindlicher Organismus, der darauf programmiert ist, nach bestimmten natürlichen und physiologischen Gesetzen ernährt und aufrechterhalten zu werden.

Wenn der Körper gemäß den Naturgesetzen richtig versorgt wird, dann können wir mit einer strahlenden

Gesundheit und einem langen, angenehmen Leben rechnen.

Wenn uns unser Appetit dazu verleitet, Getränke und Nahrungsmittel zu uns zu nehmen, die nicht mit den Natur-Gesetzen übereinstimmen, dann sind die Folge Schmerzen, Krankheit, Übelkeit und eine vorzeitige Vergreisung. Wir sehen, welches Risiko besteht, wenn Sie »natürliches Wasser« mit seinem Gehalt an anorganischem Kalzium trinken, wodurch die Venen und Arterien verstopfen können. Es gibt aber noch weit höhere Risiken, ja sogar akute Gefahren, wenn wir mit chemischen Stoffen versetzte Nahrungsmittel und Getränke zu uns nehmen, denn dann wird eine chemische Reaktion im Körper hervorgerufen, die zu ernsthaften Störungen führen kann. Die größte Gefahr besteht dann, wenn das Gehirn betroffen ist, was durch die chemischen Bestandteile in vielen Getränken geschehen kann.

Nachstehend ist eine Liste künstlicher Bestandteile aufgeführt, die ich von einigen Flaschen, Dosen, Beuteln und Packungen aus den Regalen von Supermärkten abgeschrieben habe!

Künstliche Farbstoffe: Sie werden selten Anilin-Farben mit ihren Namen aufgeführt finden. Diese werden im allgemeinen bezeichnet als »künstlicher Farbstoff«. Einige dieser Farben sind säurehaltig, und Sie sollten wenigstens die schlimmsten kennen. Ihre Reaktion kann bei den verschiedenen Menschentypen unterschiedlich sein.

A M A R A N T H (rot), B O R D E A U X (braun), O R A N G E (gelb) und P O N C E A U (scharlachrot) sind hergestellt aus Verbindungen von Stickstoff und Benzol. Benzol wird bei der Destillation von Kohle gewonnen. Es wird als Kraftstoff verwendet und dient auch als Lösemittel für Harze, Gummi usw. und bei der Herstellung von Farben. Als chemische Substanzen sind diese Farben schädlich, weil sie das Nervensystem und Rückenmark beeinträchtigen. GUINEA GRÜN (dunkelgrün) ist ein Farbstoff, der durch die Reaktion von Chloroform mit Benzol und Aluminiumchlorid gewonnen wird. Chloroform hat einen süßlichen Geschmack. Es wird als Betäubungsmittel verwendet, um Menschen einzuschläfern. Es verursacht starke Gastroenteritis (Entzündung der Därme und des Magens) und völlige Bewußtlosigkeit, wenn es innerlich eingenommen wird.

Aluminiumchlorid wird durch die Erhitzung von Aluminium und Chlor gewonnen. Es wird in Ölraffinerien zum »Cracken« von Öl benutzt. Die Wirkung von Aluminium auf den Körper zeigt sich in Neuralgie, Energieverlust, Verstopfung, Hautschäden, Brechreiz, Appetitverlust und vielen anderen Leiden.

NAPHTHOL (gelb) setzt sich zusammen aus Stickstoff und Benzol, ist aus Kohle extrahiert, ist also auch ein Kohlenteer-Produkt. Es wird zur Herstellung von Farben verwendet. Kohlenteer-Produkte können ernste und schädigende Wirkungen auf den Körper haben. Krebs ist nur einer der Risikofaktoren.

TARTRAZIN (gelb) wird gewonnen aus der Reak-

tion von Azetylen mit Diazomethan, eine giftige Chemikalie, die nichtsdestoweniger als Farbstoff in Getränken und Nahrungsmitteln Anwendung findet. Das Wort »giftig« sollte Sie warnen und alarmieren.

Wann immer Sie »künstlich gefärbt« auf einem Etikett lesen, so wissen Sie nicht, welche Farbstoffe benutzt wurden.

Künstliche Geschmacksstoffe

Wie bei künstlichen Farbstoffen gibt es unzählige Substanzen, die Getränken und Nahrungsmitteln zugesetzt werden, um einen Geschmack so genau wie möglich von z.B. einer Frucht nachzuahmen. Das angebotene Produkt ist wahrscheinlich auch nie in der Nähe der imitierten Frucht gewesen und daher werden künstliche Substanzen beigemischt, um das Produkt schmackhaft zu machen. Nachstehend einige Beispiele:

C a r a m e l wird durch das Erhitzen von Zucker oder Melasse oder Glukose auf über 170 Grad Celsius erhalten mit Ammoniak. Wenn Caramel als rotgelbes Färbungsmittel eingesetzt wird, gibt es eine zuckerige Würze. Caramel neigt dazu, das Blut aus dem Gleichgewicht zu bringen. Es bringt Herzbeschwerden, die durch das Vorhandensein von Ammoniak verstärkt wird. Bei Genuß übermäßiger Mengen kann es geistige und andere Störungen speziell bei Kindern verursachen.

ZITRONENSÄURE ist in organischer Form in Zitrusfrüchten enthalten. In diesem Zustand ist sie segensreich als erfrischendes Getränk. Wenn Zitro-

nensäure jedoch chemisch hergestellt und in »Soft Drinks« verwendet wird, erhöht sie den Säuregehalt des Körpers. Wenn natürliche, organische Zitronensäure in »Soft Drinks« verwendet würde, würde das dazu führen, daß der Verkaufspreis unerschwinglich würde. Dagegen kann Zitronensäure auf chemischem Wege sehr billig hergestellt werden. Sie kann aber zu Krebsgeschwüren im Mund führen und sogar Geschwulste im Zwölffingerdarm verursachen.

Würden Sie gern mexikanische Läuse in Ihrem »Soft Drink« haben?

COCHINEAL ist ein Farbstoff, der aus getrockneten Läusen besteht, die auf Kakteen in Mexiko, aber auch in anderen Gebieten von Zentral- und Südamerika gezüchtet werden. Besondere Kakteenarten werden in großen Mengen nur zur Züchtung von Cochineal-Läusen angepflanzt. Die weiblichen Läuse werden eingesammelt, erhitzt, getrocknet und pulverisiert. Dies gibt ein leuchtendes Spanischrot. Es wird selten Cochineal-Farbstoff aufgeführt, aber man kann es oft in irgendeinem Erzeugnis unter der Bezeichnung »künstlicher Farbstoff« finden. Es ist auch bekannt als QUILLAJA.

Was Sie über Cola-Getränke wissen sollten!

COCA ist eine Nuß aus Südamerika und Afrika, die 2 % Coffein, Theobromin und Tannin enthält. Das ist dem Kaffee sehr ähnlich. In geringer Dosierung regt es bereits das Gehirn an und verursacht nervöse Störungen, Unruhe und Gereiztheit. In größerer

KALIUMCHORID ist in tierischen und pflanzlichen Flüssigkeiten in organischer Verbindung enthalten. Industriell wird es künstlich für Düngemittel hergestellt, und es kommt zum Einsatz bei »Soft Drinks«.

KALIUMPHOSPHAT ist eine Säurekomponente bei Düngemitteln und wird auch in »Soft Drinks« mit kohlensäurehaltigem Wasser verarbeitet, um den Getränken eine brausende, sprudelnde Wirkung zu geben.

NATRIUMCITRAT wird in der Medizin bei gewissen Krankheiten der Geschlechts- und Harnausscheidungsorganen verschrieben. Es wird auch in »Soft Drinks« als Zusatz verwendet, um den Getränken eine zitronensaure Geschmacksrichtung zu geben.

SACCHARIN wird aus Kohlenteer gewonnen. Es ist etwa 300-500fach süßer als Rohrzucker, hat aber überhaupt keinen Nährwert. Im Gegenteil! Wie bei jedem Produkt aus Kohlenteer hat es eine definitiv saure Reaktion auf den Körper. Jede anorganische saure Reaktion auf das Körpersystem hat eine schädliche Wirkung auf die endokrinen Drüsensfunktionen des Körpers.

NATRIUMPHOSPHAT kommt im Blut und im Urin vor. Künstlich hergestellt ist es ein Färbemittel und wird auch als Appretur für Seide benutzt. Auch dieses Produkt findet Anwendung bei der Färbung von »Soft Drinks«. Wie alle chemisch hergestellten Substanzen greift Natriumphosphat in die normalen Abläufe der endokrinen Drüsen ein und bringt sie aus dem Gleichgewicht.

SALZ, das in »Soft Drinks« verwendet wird, ist das gleiche wie normales Kochsalz (Tafelsalz). Salz, egal wie es gewonnen wird, wird auf sehr hohe Temperaturen erhitzt, um zu vermeiden, daß es feucht wird, damit es einwandfrei aus dem Salzstreuer rieseln kann. Tumore und Krebs wurden beim übermäßigen Verzehr von Salz festgestellt. Tatsächlich hat sich gezeigt, daß Patienten mit Tumoren, die wieder anfangen, Salz zu essen, nachdem sie eine Zeitlang darauf verzichtet hatten, ein bemerkbares Größenwachstum in den Geschwulsten zu verzeichnen hatten. Der reichliche Verbrauch von Salz kann die Ursache für hohen, ja übermäßig hohen Blutdruck sein, außerdem Herz- und Nierenbeschwerden verursachen. Ein übermäßiger Salzgenuß kann zu Ohren- und Nebenhöhlenbeschwerden führen. Man hat dies auch als Faktor bei nervösen Spannungen, Rheumatismus und Nesselfieber gefunden.

ZUCKER. Ich habe schon zu Beginn meiner Abhandlung über »Soft Drinks« über Zucker geschrieben, aber ich glaube, eine Nachlässigkeit zu begehen, wenn ich nicht nochmals mit Nachdruck auf die Wichtigkeit hinweise, weißen und braunen Zucker im Interesse des Erhalts einer strahlenden Gesundheit zu vermeiden!

Ehe ich zum Schluß des Themas über »Soft Drinks« komme, möchte ich deshalb nochmals auf die schädlichen Wirkungen des Zuckers auf den Körper hinweisen.

Zweifelsohne ist Zucker sehr wichtig für den Stoffwechsel. Im Blut ist Zucker immer vorhanden,

und er wird Blutzucker genannt. Er ist ein unerläßlicher Bestandteil im menschlichen Körper. Weißer Zucker ist jedoch genau so wenig mit Blutzucker zu vergleichen, wie man eine Roßkastanie mit einem kastanienbraunem Roß vergleichen kann! Dies trifft auch auf den Vergleich von weißem oder braunem Zucker mit Honig zu und auch mit dem Zucker in frischem Obst.

Lassen Sie sich nicht täuschen durch den in der Zuckerwerbung verwendeten Ausdruck »Reiner Zucker«. Die Bezeichnung »Reiner Zucker« besagt nichts anderes, als daß alles, was an Nährwert von Bedeutung ist, aus dem Produkt entfernt worden ist. Zurückgeblieben ist eine leere, nutzlose Substanz, die durch den Magen rauscht und zu Alkohol wird, ehe noch die Leber eine Chance der Verarbeitung hatte.

Warum trinken Menschen »Soft Drinks«?

Die Frage, warum Menschen »Soft Drinks« zu sich nehmen, war für mich lange Zeit ein Rätsel. Was hindert einen Menschen daran, individuell zu sein, seinem Körper nicht etwas zuzuführen, das ihm schließlich Leiden bringen kann? Oder könnte es sein, daß sich die Menschen nicht der Schädigung bewußt sind, die sie ihrem Körper beibringen? Diabetes (Zuckerkrankheit) ist eine klassische Folge der Verwendung von weißem Zucker in Nahrungsmitteln und Getränken. Herzinfarkt, die Krankheit, die sich aus der Verstopfung der Venen und Arterien ergibt, ist häufig die Folge von zu vielem Zucker **gleich in welcher Form.**

Mütter sollten ihre Babys und ihre heranwachsenden Kinder dahingehend erziehen, daß Nahrungsmittel und Getränke, die geschmacklich angereichert oder mit weißem oder braunem Zucker oder sogar künstlich gesüßt worden sind, zu meiden. Sie sollten ihnen ausführlich erklären, welche späteren Gefahren bestehen und welche Schäden entstehen können. Sicherlich sind Mütter an der Gesundheit und dem Wohlergehen und der Langlebigkeit ihrer Kinder interessiert. Weißer und brauner Zucker kann aber die Lebensdauer eines Menschen um bis zu fünfzehn Prozent verkürzen.

Lohnt es sich, der Neigung zu süßen Leckereien und Getränken nachzugeben? Ich sage NEIN!

**Lesen Sie die Etiketten auf allem,
was Sie kaufen!**

**Seien Sie wachsam - Lernen Sie zu
unterscheiden!**

Kapitel 10

Was versteckt sich in einem Glas Bier?

Bier hat eine hypnotische Faszination für fast jeden, der gewohnheitsmäßig Bier trinkt. Der durchschnittliche Alkoholgehalt von Bier beläuft sich auf 3 bis 5 %. Es wird allgemein angenommen, daß Bier aufgrund seines niedrigen Alkoholgehaltes ein harmloses Getränk ist. Das ist aber eine irrige Annahme. Bier führt in Wirklichkeit zu einer weitreichenden Degeneration.

Alkohol ist schädlich

Alkohol ist die einzige Substanz, die glatt durch die Wände des Magens geht und direkt vom Blut aufgenommen wird und direkt in die Gehirnregionen gelangt. Darum kann man die Verhaltensweisen eines Menschen nicht voraussagen, wenn erst einmal ein alkoholisches Getränk seine Kehle passiert hat.

Der niedrige Alkoholgehalt von Bier bewirkt keine sofortige Reaktion, wie dies bei einem Cocktail oder bei starken Getränken wie Whisky, Wodka, Champagner und ähnlichem geschieht.

Bier wirkt langsam

Der Alkohol im Bier ist viel versteckter in seinen Wirkungen. Die Zeit, die zwischen dem Trinken eines Glases Bier als Anregungsmittel und seiner Reaktion

auf den Körper verstreicht, umfaßt einen gewissen Zeitraum von drei Phasen, in denen die Reaktion stattfindet.

Bier verführt die Sinne

An erster Stelle ist die Zeit der Anregung und des Wohlbefindens zu nennen. Dadurch werden die Sinnesorgane verführt und die Nervenzentren angeregt.

Bier erregt das Zwerchfell

An zweiter Stelle ist der geringe Alkoholgehalt gerade ausreichend, um eine angeregte Tätigkeit des Zwerchfells zu verursachen, dem Zentrum des Körpers, der Region des Solarplexus. Diese Aktivität ist heimtückisch, weil nichts da ist, was entgegenwirken oder ausbalancieren kann. Häufige kleine Dosierungen irgendeiner Substanz zeigen sich langfristig bei weitem wirkungsvoller als eine große Dosis. Zum Beispiel: Wenn Kalziumsulfat (= Gips) in größeren Mengen verschluckt wird, etwa ein Eßlöffel oder eine Tasse voll auf einmal, so würde der Körper in einigen Minuten oder Stunden verstopft sein. Wenn jedoch Kalziumsulfat als biochemisches Salz in millionstel Bruchteilen eines Grammes eingenommen wird, kann es eine segensreiche Wirkung haben und hat schon Geschwüre, Lungenbeschwerden usw. geheilt.

Bier kann ernsthafte Beschwerden verursachen

An dritter Stelle ist es so, daß der Hopfen im Bier eine ungesunde Reaktion auf den Körper hat.

Der bei der Bierherstellung zugesetzte Hopfen dient als Würzmittel. Nur wenig Menschen kennen den schädlichen Effekt von Hopfen auf die Gesundheit. Der Schaden, der durch Kalzium und andere Mineralien im Wasser als verstopfende Stoffe bei der Blutzirkulation entsteht, wird durch die Hochstimulation aufgrund des geringen Alkoholgehalts des Bieres verschlimmert. Obwohl Hopfen medizinisch als Tonikum und Anregungsmittel gegeben wird, kann man vom Gesundheitsstandpunkt aus sagen, daß er die Nerven angreift und einen Verlust der Sinnesempfindungen verursacht. Hopfen hat auch einen hypnotischen, einschläfernden Effekt und kann zu Delirium tremens führen. Andere Krankheiten, die vom Hopfen herrühren, können Hysterie, nervöse Schlaflosigkeit, Verdauungsstörungen, Rheumatismus und Irritationen der Harnröhre und der Blase sein.

Spätschäden durch Bier

Dieser Vergleich gibt Ihnen ein Bild davon, was es mit den Spätschäden - die Wirkung der Dosierung von Alkohol in kleinen Mengen - auf sich hat. Die Effekte des Biertrinkens können für einige Stunden andauern, bis die Nerven die stimulierenden Impulse vom Zwerchfell zu den äußeren oder in der Peripherie liegenden oder motorischen Nervenzentren transportiert haben. Wenn diese einmal angekommen sind, so ist es wahrscheinlich, daß die Aktionen und Funktionen eines Menschen in einem mehr oder weniger starkem Maße gestört werden.

Degeneration der Nieren und des Gehirns

Diese Schlußfolgerungen basieren auf dem Studium der am meisten biertrinkenden Völker in der zivilisierten Welt: den Deutschen, den Engländern, den Australiern und den Amerikanern. Die verschiedenen und unterschiedlichen Untersuchungen zeigen ein bestimmtes Muster, das ausreicht, um eine ziemlich verlässliche Schlußfolgerung zu ziehen. Es zeigt die enge Verbindung, wie der Effekt des Biertrinkens zu einer Degeneration der Nieren und bestimmter Gehirnregionen führen kann.

Schon vor 6000 Jahren wurde Bier getrunken

Gemäß archäologischer Entdeckungen hat man festgestellt, daß Bier aus Getreide schon vor 6000 Jahren getrunken worden ist. Es wurde durch Getreidegärung gewonnen und erhielt so seinen Alkoholgehalt.

Es ist aufgezeichnet worden, daß in Ägypten vor 5000 Jahren, also 3000 vor Christus, vier Sorten Bier hergestellt wurden, und zwar aus Getreide, das im Lande wuchs. Die Pharaonen bezahlten ihre Bauern für die Arbeit mit vier Brotlaibern und zwei Krügen Bier, anstatt ihnen Geld zu geben.

Ramses der Dritte von Ägypten opferte seinen Göttern Bier

Später, um 1200 vor Christus, rühmte sich der Pharaon *Ramses*, daß er seinen heidnischen Gottheiten 465.000 Krüge Bier geopfert hätte.

Gegorenes Getreide - Bier

Durch die Jahrhunderte hindurch wurde Getreide in großem Ausmaß zur Bierherstellung durch Gärung angebaut. Gerste, Weizen und Hafer waren die am meisten vorkommenden Sorten. Hopfen wurde gelegentlich schon vor 40-50 Jahrhunderten beigelegt.

Bier ist verantwortlich für Blasen- und Nierenbeschwerden

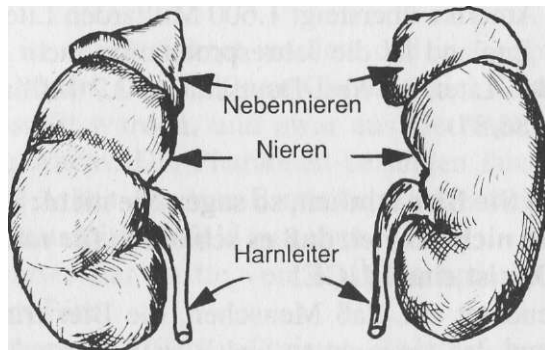
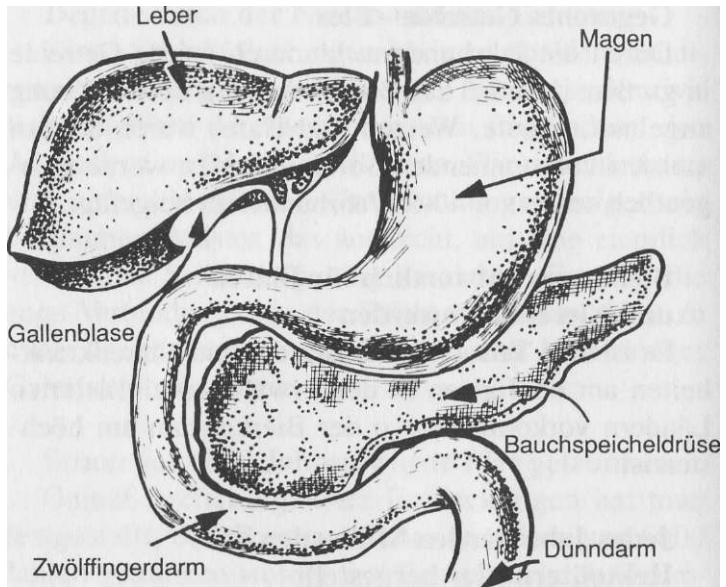
Es ist eine Tatsache, daß Blasen- und Nierenkrankheiten am häufigsten in den erwähnten zivilisierten Ländern vorkommen, wo der Bierkonsum am höchsten ist.

Jedes Jahr werden Milliarden an Hektolitern Bier hergestellt

Die Produktion von Bier in den Vereinigten Staaten von Amerika übersteigt 1.600 Milliarden Liter pro Jahr. In England ist die Jahresproduktion mehr als 3 Milliarden Liter, in West-Deutschland 2,7 Milliarden Liter (1986/87)

Wenn Sie Bier trinken, so sagen Sie nicht: Ich trinke nicht so viel, daß es schädlich für mich ist. Das ist eine LÜGE!

Es leuchtet ein, daß Menschen, die Bier trinken, behaupten, daß sie nicht so viel Bier trinken würden, daß ihre Gesundheit ernsthaft gefährdet ist. Das ist aber eine Selbsttäuschung. Da die Beschwerden den Biertrinker nicht innerhalb von ein oder zwei Tagen auffallen, bleibt die Tatsache bestehen, daß



Diese Organe werden durch Bier geschädigt!

Beschwerden, die viel später auftauchen und nicht berücksichtigt werden, nicht auf die wirklichen Ursachen zurückgeführt werden. Darüber hinaus wird nicht an die Kalzium- und Magnesium-Ablagerungen gedacht, die von dem Wasser kommen, aus dem das Bier hergestellt wurde und im Körper bleiben.

Dem Wasser wird Gips beigelegt

Bei der Herstellung von Bier braucht man hartes Wasser, so daß die Brauereien oft bis zu 35mal mehr Mineralstoffe hinzufügen müssen, als schon im Wasser vorhanden sind. Man nimmt dafür große Mengen Kalziumsulfat. Der Zweck dieses Zusatzes ist die Erhöhung des Kalziumgehaltes des Wassers.

Was halten Sie davon? Die Menschen trinken Bier, ohne dabei einen Gedanken an den Gips zu verschwenden, den sie mittrinken und der ihre Arterien verstopft.

Jeder Biertrinker sollte dieses wissen!

Ich würde mich der Sünde der Unterlassung schuldig fühlen, wenn ich es versäumen würde, in diesem Buch nicht über eine der am meisten verbreiteten Gewohnheiten von Männern und Frauen zu schreiben, nämlich immer und zu jedem Anlaß Bier zu trinken. Es liegt mir fern zu versuchen, irgend jemandem davon abzuraten, Bier zu trinken, wenn dieser der Meinung ist, es zu tun. Wenn er dieses Kapitel gelesen hat, kann er tun, was er für richtig hält. Sehen Sie sich die nebenstehende Abbildung über die Schäden durch Bier genau an.

**Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit,
um in die Nieren hineinzusehen**

Viele Menschen denken, daß die Nieren nur ein einfaches Gefäß für Flüssigkeiten darstellen mit einigen geheimnisvollen, automatisch gesteuerten Ventilen. Das ist nicht so! Ein Schnitt quer durch die Nieren zeigt eine große Anzahl winziger Blutgefäße in Gruppen geordnet, die man Kapillarknäuelchen nennt. Diese Kapillarknäuelchen bilden fortlaufende Röhren, die am Einfluß größer sind als an dem Ende, wo das Blut hinausfließt. Diese Verengung am Auslaß verursacht fortlaufend einen Druck. Der Sinn besteht darin, daß sich das Blut seiner Ladung mit Flüssigkeiten und Substanzen entledigen kann, die ausgeschieden werden sollen. Es handelt sich dabei um Mineral-salze und andere Stoffe, die im Wasser enthalten sind, wie z.B. Harnstoffe, Harnsäure usw. Unter dem Druck gehen diese Fremdsbstanzen in die trichterförmige Ausbuchtung des oberen Endes des Harnleiters, der Röhre, die Flüssigkeiten aus den Nieren herausleitet.

Und hier kommen die Nierensteine her!

Sie können sich vorstellen, wie einfach es unter diesen Umständen ist, daß die feinen Kalziumpartikel und andere Substanzen und Mineralien diese extrem feinen Durchgänge langsam verstopfen. Das ist dann der Moment, wo und wie sich Nierensteine bilden. Solche Nierensteine sind häufig der erste Schritt bei der Entwicklung von Krankheiten der Harnwege.

**Das Kalzium, das die Nieren erreicht,
ist genau das gleiche Kalzium,
das Sie im Wasserkessel finden**

Wieder muß ich Ihre Aufmerksamkeit auf die Rückstände lenken, die auf dem Boden eines Kessels zu finden sind, in dem häufig Wasser gekocht wurde. Es ist dabei egal, ob das Wasser weich oder hart war. Die Ablagerungen, die sich auf dem Boden eines Wasserkessels ansammeln, sind Zeugen des Kalziums und anderer Mineralien, die als Bodensatz zurückbleiben, nachdem Wasser als Dampf den Kessel verlassen hat. Entsprechende Mineralienrückstände gehen auch durch die Venen und Arterien, wenn Sie Wasser aus der Wasserleitung, einem Brunnen, einer Quelle, aus Flüssen usw. trinken. Herzanfänge, Herzinfarkt, Arthritis, Rheuma und viele andere schmerzvolle Krankheiten können auf solche Rückstände im Körper zurückgeführt werden.

Kapitel 11

Wein und alkoholische Getränke?

Kann ich nicht ein Glas Wein trinken?

Weine und andere alkoholische Getränke haben genau genommen in diesem Buch keinen Platz, denn es wird bei der Herstellung kein Wasser verwendet. Einige Anmerkungen über durch Alkohol verursachte Schäden, die nicht allgemein bekannt sind, sind hier jedoch angebracht. Diese Getränke sind für mehr zerstörte Ehen, mehr Unglücke, mehr tödliche Unfälle, mehr Verbrechen, mehr Kriminalität, mehr für alles, was schlecht, zerstörerisch und unmoralisch ist, verantwortlich, als irgendein anderer Faktor unserer Zivilisation.

Der Alkoholgehalt bei Wein liegt bei 10-15 %. »Harte Getränke« haben einen viel höheren Alkoholprozentsatz, der dem Trinker ein geistiges und körperliches Verhalten gibt, das in umgekehrtem Verhältnis zu seinem Selbst steht.

Alkohol geht sofort ins Gehirn!

Die schlimmsten Folgen des Alkohols sind Schädigungen des menschlichen Gehirns. Alkohol ist die einzige Substanz, die durch die Wände des Magens direkt in den Blutkreislauf geht. Er wird vom Blut aufgenommen und schnell ins Gehirn transportiert.

Die wichtigsten und für die Vitalität bedeutendsten Sinnesimpulse werden im Gehirn erzeugt.

Wollen Sie, daß sich Ihr Gehirn in Alkohol auflöst?

Es gibt viele Zellen im menschlichen Körper, die aus Elementen bestehen, die entweder in Alkohol löslich sind oder dadurch in gefährlicher Weise beeinträchtigt werden. Als Beispiel dafür können wir den Kristallzucker analog der Glukose betrachten. Dieser ist im Gehirngewebe vorhanden und ist unter dem Namen »Galaktose« bekannt. Diese Substanz wird schnell vom Alkohol angegriffen. Sie ist eng verbunden mit dem Gehirnwasser, das durch den Hypothalamus im mittleren Gehirnbezirk die Augäpfel, die Ohren und das individuelle Gleichgewicht reguliert. Bei Alkoholmißbrauch können Sie schnell trübe Augen, ungenaues Hören und einen schwankenden Gang feststellen. Wenn sich diese Cerebrose-Substanz auflöst und im Urin erscheint, zeigt dies, daß eine ernste Krankheit vorhanden ist, die man als »Diabetes insipidus« bezeichnet. Von allen Getränken, die Sie meiden sollten, sind alkoholische Getränke an erster Stelle zu nennen.

Kapitel 12

Meerwasser

Trinken Sie es auf keinen Fall Meerwasser!

Meerwasser ist unter gar keinen Umständen für Trinkzwecke geeignet. Auch das Wasser aus Salzseen kann nicht zum Trinken benutzt werden.

Der sehr hohe Gehalt an Natriumchlorid (Kochsalz), der in allen diesen Gewässern vorkommt, bedroht das Leben eines jeden, der versucht, es zu trinken.

Zu allen Zeiten sind schiffbrüchige Seeleute und andere Menschen umgekommen, wenn ihr Vorrat an frischem Wasser verbraucht war. Sie versuchten, ihren Durst mit Meerwasser zu löschen; sie kamen durch den starken Durst von Sinnen. Durch das Trinken von Meerwasser kamen sie anschließend zu Tode.

Meerwasser und anderes salzhaltiges

Wasser kann destilliert werden

Meerwasser und Wasser aus Salzseen kann destilliert werden und man erhält dann reines Süßwasser. Das Natriumchlorid und die anderen Mineralien verbleiben im Destillierbehälter. Der Dampf enthält dann nur Wasser- und Sauerstoff und ergibt dann ein klares, destilliertes Wasser.

Meerwasser ist voller mineralischer Elemente

Meerwasser aus den Ozeanen enthält alle 16 Mineralien, die zur Erhaltung des menschlichen Körpers benötigt werden und dazu enthält es noch 43 Spurenelemente, die im menschlichen Körper vorhanden sind. Meerwasser hat jedoch einen so hohen Natriumchloridgehalt, daß es für den menschlichen Genuß ungeeignet ist.

Verwenden Sie nur 4 Tropfen Meerwasser auf einmal - nur einen Spritzer!

Meerwasser aus den Ozeanen ist wertvoll, wenn es in winzigen Bruchteilen von 4 bis 8 Tropfen auf ein Glas oder auf 1/2 Liter eines Getränkes, das Sie trinken wollen, gegeben wird. Ich habe diese winzigen Mengen an Meerwasser über einen längeren Zeitraum eingenommen und habe durch diese Praxis viel Nutzen gezogen. Das Meerwasser, das ich verwende, kommt von der Pazifischen Küste vor Kalifornien und wird »Catalina Sea Water« genannt. Ich kaufe meinen Vorrat in Flaschen in Naturkostläden.

Meerwasser ist dem menschlichen Blut ähnlich

Die Analyse von Meerwasser ähnelt in erstaunlicher Weise derjenigen des menschlichen Blutes. Diese Tatsache ist von großem Wert bei Blutübertragungen. Auf Seereisen wurde Meerwasser mit großem Erfolg und mit völliger Sicherheit für Transfusionen benutzt. Es ist eine Tatsache, daß Meerwasser sicherer ist als menschliches Blut bei Transfusionen. Wenn Blut für die Transfusion aus »Blut-Banken« verwendet wird, so gibt es keine absolute Sicherheit.

Produkt/	Vital Energie Faktor* (Hypothetisches Potential)
-----------------	---

Destilliertes Wasser	500
----------------------	-----

Destilliertes Wasser mit einem Zusatz von 4 Tropfen »Catalina Meerwasser« 0,5 Liter	900
---	-----

Destilliertes Wasser mit einem Zusatz von 8 Tropfen »Catalina Meerwasser« per 0,5 Liter	9.000
---	-------

»Catalina Meerwasser«	90.000
-----------------------	--------

Leitungstrinkwasser in meiner Wohnung in Phoenix/Arizona	2
---	---

das gleiche Leitungswasser, aber mit einem Zusatz von 8 Tropfen »Catalina Meerwasser« per 0,5 Liter	100
---	-----

Wasser aus dem großen Salzsee	6
-------------------------------	---

Destilliertes Wasser mit einem Zusatz von 8 Tropfen Wasser aus dem großen Salzsee per 0,5 Liter	1
---	---

2 Liter Glas mit frischem rohen Gemüsesaft (Möhren/Sellerie/Petersilie und Spinat) mit einem Zusatz von 4 Tropfen »Catalina Meerwasser«	7.000
--	-------

***Vital Energie Faktor Potential - x 1.000**

Blut-Transfusionen sind gefährlich Meerwasser ist sicherer

Es gibt verschiedene Bluttypen, die sich als unverträglich für die Blutzirkulation und die Gesundheit von Patienten verschiedener Rassen erwiesen haben. Bei Schwarzen zum Beispiel ist die Sichel-Zelle vorhanden, die bei weißen Patienten Hepatitis hervorruft. Die Blutzellen von Asiaten können bei weißen kaukasischen Patienten Tuberkulose verursachen. Die Blutzellen verschiedener Rassen sollten nie gemischt werden.

Der Salzgehalt im großen Salzsee in Utah ist um das Sechsfache höher als im Meer

Der Salzgehalt, d.h. der Gehalt an Natriumchlorid, ist bei den Salzseen im Inland normalerweise 6 mal höher und konzentrierter als der des Meerwassers.

Der große Salzsee von Utah umfaßt ein Gebiet von etwa 3.750 qkm. Der große Salzsee wird von 3 Flüssen gespeist, aber er hat keinen Abfluß! Seine hohe Salzkonzentration und sein Wasserstand werden durch die Verdunstung mehr oder weniger konstant gehalten.

Der Salzgehalt des großen Salzsees ist 6 mal höher als der des Ozeans. Der Natriumchloridgehalt in dem Wasser des großen Salzsees liegt bei 15 bis 25 Prozent des Gesamtvolumens an Mineralien.

Das Natriumchlorid im Meerwasser macht dagegen nur 3 1/2 Prozent des gesamten Mineralienanteils aus.

Meerwasser hat Vital-Energie

Vielleicht liegt der wichtigste Unterschied zwischen Meerwasser und Wasser aus Inland-Salzseen darin, daß Meerwasser eine Vital-Energie besitzt, die es kaum bei Wasser aus Inland-Salz-Seen gibt, wenn sie dort überhaupt vorhanden ist.

Versuchen Sie nicht im Salzsee zu fischen!

Es gibt dort keine Fische!

Ein Beweis für das Fehlen von Vital-Energie im großen Salzsee ist die Tatsache, daß nicht ein einziger Fisch in diesem See lebt. Es gibt auch keine Fische in anderen Salzseen, zum Beispiel im Toten Meer in Israel. Wenn Fische in diese Seen gesetzt würden, dann würden sie sofort sterben. Ozeane sind aber voller Fische aller Art und Größe. Dafür gibt es einen Grund. Schauen Sie sich die Analysen auf Seite 77 an.

Diese Zahlen haben mich von dem Wert gefilterten Meerwassers überzeugt. Meine Familie und ich haben diesen Meerwasserzusatz schon seit längerer Zeit durchgeführt.

Die Auflistung zeigt, daß die Vital-Energie durch den Zusatz von Salzwasser aus Inland-Seen zu destilliertem Wasser im Verhältnis von 6:1 reduziert wird. Weiterhin wird destilliertes Wasser in einen Zustand gebracht, der nicht besser als Wasser aus Wasserleitungen, Quellen usw. ist. In diesem Fall ist es sehr wahrscheinlich, daß Mineralien von den Zellen des Körpers nicht aufgenommen werden, sondern es ist viel wahrscheinlicher, daß sie zurückgewiesen und

wieder ausgeschieden werden. Was verhindert, daß Kalzium, Magnesium sowie konzentriertes Natriumchlorid sich ansammeln und Ablagerungen im Körper bilden?

Leuchten Ihnen meine Ausführungen ein?

Bilden Sie sich Ihre eigene Meinung!

Ich finde keinen Grund, eine Diskussion über dieses Thema zu führen. Nach doppelter Prüfung meiner Untersuchungen habe ich für mich die Antwort gefunden und diese erscheint mir richtig und einleuchtend. Ich fühle, daß ich recht habe. Andere können denken, was sie wollen. Ich finde es närrisch, wenn ich Zeit und Worte über etwas verschwenden würde, das für mich so klar wie die Sonne ist.

Kapitel 13

Wasser ist Wasser und damit hat es sich!

Ist das wirklich so?

Es gibt Unterschiede beim Wasser!

Es stimmt, jedes Wasser ist flüssig über 0 Grad Celsius, und es ist naß. Dann aber hört die Ähnlichkeit bei einem Vergleich zwischen verschiedenen Wasserarten auch schon auf.

Glauben Sie, daß Regenwasser rein ist?

Es gibt Regenwasser, das reines destilliertes Wasser in Dampfform darstellt. Wenn erst die Kondensation begonnen hat und das Wasser als Regen herabfällt, wird es auf seinem Weg zur Erde jedoch belastet mit allen möglichen Elementen und Verunreinigungen, die es aus der Atmosphäre bei seiner Reise aufnehmen kann. Destilliertes Wasser hat genau wie Regenwasser die Eigenschaft, alles aufzunehmen, womit es in Kontakt kommt. Bis Regenwasser die Erde erreicht, ist es heute nicht mehr viel besser als natürliches Wasser, das sich schon auf der Erde befindet.

Salzhaltiges Wasser (Salinenwasser)

Es gibt Meer- und anderes salzhaltiges Wasser, das nicht zum Trinken und für die Zubereitung von Nahrungsmitteln geeignet ist.

Betrachten Sie hartes Wasser

Es gibt hartes Wasser, das einen sehr hohen Gehalt an Kalzium und Magnesium und anderen Mineralien hat. Wenn man dieses Wasser dampfdestilliert, verbleiben alle Mineralien und andere Substanzen als Rückstand auf dem Boden des Destilliergefäßes zurück, während der Dampf durch das Kühlsystem wandert und reines, destilliertes Wasser wird.

Weiches Wasser

Weiches Wasser ist auch voller Mineralien, die es während seiner Kontakte mit der Erde und den Felsen aufgenommen hat. Kalzium und Magnesium stehen an erster Stelle. Wenn weiches Wasser als Getränk benutzt wird oder zur Verarbeitung von Nahrungsmitteln eingesetzt wird, gehen die mineralischen Elemente durch den Körper und hinterlassen fast ausnahmslos Rückstände. Weiches Wasser kann leicht zu reinem Wasser ohne Mineralien oder andere Substanzen destilliert werden.

Mineralwasser aus Mineralquellen

Es gibt unzählige Mineralquellen, die einen Überschuß von einem oder mehreren mineralischen Elementen aufweisen. Mineralwasser werden seit Jahrhunderten als Heilbäder und als Mineralheilquellen benutzt. Diese Quellwasser haben ohne Zweifel einigen Menschen geholfen, während der Nutzen bei den meisten Menschen rein psychologisch gewesen sein dürfte. Wie Sie sicherlich wissen, hat der Geist einen machtvollen Einfluß auf den Körper. Wenn wir inten-

siv genug daran glauben, daß wir ein Schwefelbad brauchen, dann werden wir in schwefelhaltigem Wasser baden und mit dankbarem Gefühl nach Hause gehen. Das Trinken von schwefelhaltigem Wasser ist im Endergebnis genauso schädlich wie das Trinken irgendeines natürlichen Wassers. Auch Schwefelwasser kann jedoch wirksam destilliert werden.

Sollen Sie destilliertes Wasser trinken - oder nicht?

Viele Menschen meinen, daß man destilliertes Wasser nicht trinken darf!

Andere aber sagen, wenn man überhaupt etwas trinken will, dann sollte es nur destilliertes Wasser sein!

Wer hat recht?

Das noch so zwingende Argument wird einem verbohrt, uneinsichtigen Geist nicht mehr überzeugen als die oberflächlichste Behauptung! Es gibt keinen Ersatz für Erfahrung! Machen Sie selbst einen Versuch und trinken Sie 30 Tage lang nur destilliertes Wasser, wann immer Sie Durst haben. Trinken Sie aber mindestens 3 oder 4 Gläser pro Tag davon. Sie werden feststellen, daß es tatsächlich einen großen Unterschied zwischen destilliertem Wasser und natürlichem Wasser gibt. Menschen, die meinen, daß man kein destilliertes Wasser trinken soll, weil es Mineralien aus dem Körper herauslaugt, liegen nur zu 50 % richtig. Wer aber zum Trinken von destilliertem Wasser rät, hat zu 100 % recht.

Was sind die Tatsachen?

Die Ablagerungen, die den Boden eines Wasserkessels überziehen, wenn Wasser öfters darin gekocht worden ist, sind ein klarer sichtbarer Beweis dafür, daß Dampf in Form von destilliertem Wasser den Kessel verlassen hat, während alle festen Bestandteile des Wassers den Kesselboden zementieren.

Diese gleichen Bestandteile, die in natürlichem Wasser enthalten sind, werden gleichermaßen aus dem Körper herausgenommen, solange sie nicht Bestandteil der Zellen und des Gewebes des Körpers geworden sind.

Nur unverwertbare Mineralien werden ausgewaschen - aber nicht diejenigen, die Bestandteile der Zellen und des Gewebes sind

Die Mineralien, die in natürlichem Wasser enthalten sind, können von unseren Körperzellen nicht verwendet werden. Aus diesem Grund werden sie von den Zellen zurückgewiesen und bilden einen Risikofaktor in unserem Kreislaufsystem.

Destilliertes Wasser hat die Fähigkeit, diese nicht verwertbaren Materialien aufzunehmen und über die Nieren zur Ausscheidung zu bringen. Wer also sagt, daß destilliertes Wasser Mineralstoffe aus dem Körper wäscht, hat daher nur in dieser Hinsicht recht - und das ist eben nur 50% der Wahrheit. Destilliertes Wasser kann unmöglich Mineralstoffe auflösen, die integraler Bestandteil der Zellen und des Körpergewebes geworden sind. Destilliertes Wasser nimmt nur die Mineralien auf, die im Körper abgelagert worden

sind, Mineralien, die aus natürlichem Wasser von unseren Zellen abgewiesen wurden. Es sind die Mineralien, die natürliches Wasser bei seinem langen Weg über und unter der Erde aus Felsen und Erdreich aufgenommen hat. Mineralstoffe, die von den Körperzellen zurückgewiesen wurden, haben für den Körper keinen Wert, im Gegenteil, es handelt sich um Abfälle, die vom destillierten Wasser aufgenommen und aus dem Körper ausgeschieden werden.

Kann destilliertes Wasser Koffein aus einer Tasse Kaffee herauslösen? NEIN!

Destilliertes Wasser hat nicht die Fähigkeit, schädliche Substanzen, die durch falsches Essen und Trinken aufgenommen wurden, wieder auszusortieren. Wenn destilliertes Wasser in der Lage wäre, Koffein aus den zahlreichen Tassen Kaffee herauszulösen und es direkt zu den Nieren zur Ausscheidung zu transportieren, dann brauchte sich der Kaffeetrinker keine Sorgen über die Schäden in seinem Körper machen. Millionen von Menschen trinken jeden Tag Kaffee, und die Millionen Menschen denken nicht einen Augenblick daran, daß ihre Leber und die Nieren in ihrer Arbeitsweise gestört werden und die Herzfähigkeit geschwächt wird.

**Atom addiert sich zu Atom und
so kann sich Kalzium zu einer
120 kg schweren Masse addieren**

Ich möchte Sie an die Worte auf einer der vorausgegangenen Seiten erinnern, in der von 120 kg Kalzium oder Kalk die Rede war, die im Laufe der Jahre durch den Körper eines Menschen hindurch gehen, wenn dieser natürliches Wasser trinkt. Solch eine Ladung Kalk kann nicht übersehen werden, besonders dann nicht, wenn Ihr eigener Körper davon betroffen ist. Wenn ein solcher Alptraum nicht ausreicht, um Sie zum Anhänger von destilliertem Wasser zu machen, dann möchte ich gern wissen, was Sie dann noch dazu bringen könnte? Es ist nicht das Glas Wasser, das Sie mehrmals am Tage trinken, was Sie in ein oder zwei Wochen oder in einem oder zwei Jahren mit verkalkten Adern bettlägrig macht. Die Wirkung ist sehr langsam, aber nichts desto weniger kumulativ. Ein winziges Teilchen kommt zum anderen, bis es zu spät ist, irgend etwas dagegen zu tun. Vorbeugung ist der Schlüssel! Verwenden Sie kein Wasser mehr, das nicht dampfdestilliert ist.

Ionisiertes Wasser ist kein destilliertes Wasser!

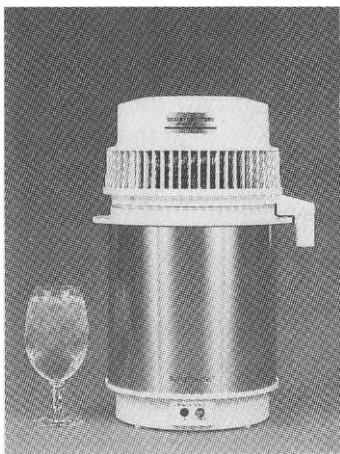
Es gibt »ionisiertes« Wasser, das auch als entmineralisiert bezeichnet wird. Es handelt sich dabei um einen Prozeß, der zu kompliziert ist, um in diesem Buch erklärt werden zu können. Es gibt Autoritäten, die sagen, daß die Kunstharzmasse, durch die das Wasser hindurchfließen muß, eine Brutstätte für Bakterien ist. Obwohl behauptet wird, daß der Prozeß

»praktisch« alle Mineralien entfernt und daß solches Wasser destilliertem Wasser gleichkommt, bevorzuge ich dampfdestilliertes Wasser.

Die verschiedenen Sorten von Wasser sind nachstehend nochmals aufgeführt:

- natürliches (oder rohes) Wasser
- hartes Wasser
- weiches Wasser
- gekochtes Wasser
- Regenwasser
- Schmelzwasser (praktisch Regenwasser)
- gefiltertes Wasser
- ionisiertes Wasser
- vollkommen reines Wasser = destilliertes Wasser.

Ich ziehe es vor, sicher zu gehen und verwende daher nur reines, dampfdestilliertes Wasser.



*Lieferantenhinweise über Destilliergeräte können Sie bei der Gesellschaft für natürliche Lebenskunde e.V., 2862 Worpswede, Heinrich Vogeler-Weg 8, erhalten.

Kapitel 14

Wasser im Menschen und in der Natur!

Der Mensch kann ohne Luft nur ein paar Minuten leben. Ohne Wasser kann der Mensch nur 3 bis 4 Tage leben, unter gewissen Umständen und Bedingungen kann er ein oder zwei Wochen überleben. Menschen sind in der Wüste in zwei oder drei Tagen gestorben, wenn es unmöglich war, einen Tropfen Wasser zum Trinken zu bekommen. In solchen Gebieten ist sogar in der nächtlichen Atmosphäre nicht genügend Feuchtigkeit vorhanden.

Was macht Wasser in Ihrem Körper?

Der menschliche Körper besteht zu 60 bis 75 Prozent aus Wasser. Es ist reines destilliertes Wasser. Es enthält nur die Bestandteile, die es transportiert, also Nahrung für den Körper oder Abfälle, die aus dem Körper über die Ausscheidungsorgane ausgeschieden werden sollen.

Getreideerzeugnisse wie Brot, Brötchen, Kuchen usw. trocknen den Menschen aus

Die am meisten vertrockneten Menschen auf der Erde sind solche, die von viel verarbeitetem Getreide, Brot und Fleisch leben, wenn sie wenig Wasser trinken, mit Ausnahme vielleicht ihres Kaffees oder Tees oder »Soft Drinks«.

Getreideprodukte enthalten meistens nur etwa 7-13 % Wasser. Der Durchschnittswassergehalt von Brot beträgt nur 35-40 %.

Alle Pflanzen enthalten destilliertes Wasser

Haben Sie schon einmal überlegt, wieviel Wasser nötig ist, um Pflanzen wachsen zu lassen?

Gehen Sie aufs Land und sehen Sie sich um. Bemerken Sie, daß praktisch alles auf der Erde Wasser in seinem Körper oder Pflanzenbau hat. Jeder Grashalm, jeder Busch, jede Pflanze, jeder Baum besteht zu 50-95 % aus Wasser. Das ist destilliertes Wasser, Wasser aus der Atmosphäre und anderen Quellen, das die Pflanze auf natürliche Weise automatisch destilliert. Die Wurzeln lassen die Keime und Schößlinge wachsen, aus dem Boden heraus in die Atmosphäre, und sofort beginnt die Pflanze, Wasser aus der Erde und der Luft zu sammeln und zu destillieren.

Ohne Wasser würde die Erde zugrunde gehen!

Sehen Sie nach oben und Sie finden, daß der Himmel voller Feuchtigkeit ist, obwohl Sie dieses nicht als Wasser feststellen können. Die unsichtbare Feuchtigkeit kommt von der Verdunstung der ausgedehnten Oberflächen von Meeren, Seen, Flüssen usw. Es ist destilliertes Wasser. Das ist wirklich das Lebensblut unserer Erde.

**100 g Fasern in der Vegetation brauchen
60 Liter Wasser, um wachsen zu können!**

Die Vegetation nimmt den größten Anteil von Produkten auf der Erde ein. In ihrem natürlichen, rohen Zustand bestehen Gemüse, Salate, Früchte, Nüsse und Samen, die für uns Menschen bestimmt sind, sowie Körner, Gras und Heu für die Tiere zwischen 60-95 % aus Wasser. Es ist reines destilliertes Wasser. Die Vegetation braucht im Durchschnitt 60 Liter Wasser für nur 100 g Pflanzenfasern während ihres Wachstums.

Glauben Sie es oder glauben Sie es nicht - es sind 80.000 Liter Wasser nötig, um 50 kg wachsen zu lassen

Denken Sie mal nach! Gott, der Allmächtige, liefert jeweils zwischen 75 bis 80.000 Liter Wasser, um dem Menschen jeweils 50 kg Gemüse und Früchte zu bescheren.

**Sie sollten jeden Tag 4 Liter Wasser aus
Ihrem Körper ausscheiden!**

Der menschliche Körper soll etwa 3,5-4 Liter Flüssigkeit oder Feuchtigkeit durch die Poren der Haut und über die anderen Ausscheidungsorgane ausscheiden, um der Ansammlung übermäßiger Abfallprodukte vorzubeugen. Ohne Erneuerung würde der Körper bald ausgetrocknet sein, abgesehen von schwächenden Beschwerden.

Die Menge Wasser, die man durch die Nahrung und die Getränke alle 24 Stunden im Leben erhält, wird selten berücksichtigt. Diesem Wasserproblem

sollten Sie täglich Aufmerksamkeit schenken und jeden Tag sollten Sie genügend Flüssigkeit zu sich nehmen, um den Wasserhaushalt des Körpers aufzufüllen.

Fürchten Sie keine Altersbeschwerden - trinken Sie Pflanzensäfte

Alle Gemüse und Früchte sind voll organischem destilliertem Wasser und ihre Säfte sind besonders wertvoll. Säfte werden besonders schnell aufgenommen. Für das Wohlbefinden des Körpers ist es wichtig, wenigstens einen halben oder einen ganzen Liter dampfdestilliertes Wasser zu trinken und zusätzlich frische, rohe Gemüsesäfte oder Obstsäfte zu trinken. Lesen Sie dazu auch mein Buch *»Frische Frucht- und Gemüsesäfte«*.

Ihr Körper produziert auch Wasser!

Wir müssen wirklich unserem allmächtigen Gott für die herrliche und wunderbare Anatomie, mit der er uns ausgestattet hat, dankbar sein. Denken Sie mal daran, wie einzigartig Ihr Körper für Sie arbeitet, um zu verhüten, daß Sie ihn zerstören. Dabei sind Sie sich dessen nicht im geringsten bewußt.

Betrachten Sie die erstaunliche Art und Weise, in der Ihr Körper durch seine Fähigkeiten in der Lage ist, sich selbst eine bestimmte Menge Wasser, eigenes destilliertes Wasser durch die Oxydation von Zucker, Fett und Eiweiß zu beschaffen. Die Oxydation von 100 g Fett unseres Körpers bringt beispielsweise 100 ml Wasser.

Wußten Sie, daß Sie zu 70 % aus Wasser bestehen?

Das Trinken von Wasser hat nicht nur den Zweck, den Durst zu löschen. Wasser ist Hauptbestandteil des menschlichen Körpers. Mehr als 70 % des Körpers ist destilliertes Wasser, demgegenüber enthält der Körper nur etwa ca. 5 Liter Blut.

Das Wasser im menschlichen Körper muß unbedingt destilliertes Wasser sein, da destilliertes Wasser in der Lage ist, die vielen Unreinheiten, die sich entweder in festem oder flüssigem Zustand im Körper befinden, aufzunehmen.

Bei Hitze und Kälte hält Sie Wasser auf gleichmäßiger Temperatur

Das Wasser in Ihrem Körper ist erforderlich, um den Körper auf die für ihn am besten geeignete Temperatur zu halten. Das wird durch den Temperaturkontrollmechanismus im Gehirnbezirk durch eine Gruppe von Fasern erreicht, die unter dem Namen Hypothalamus bekannt sind. Wir werden diese drüsenähnlichen Organe noch besprechen.

Was würde eine Frau tun, wenn sie kein Wasser hätte, um in Tränen auszubrechen?

Wasser wird bei Ihren Atmungsvorgängen gebraucht. Sie wissen, wie unbehaglich es ist, wenn Ihre Nasenlöcher so trocken sind, daß sie gereizt sind, während andererseits Ihre Nasenlöcher auch stören, wenn sie zu naß durch übermäßige Feuchtigkeit sind. In gleichem Maße würde ein Manko an Wasser in den

Tränendrüsen es einer Frau praktisch unmöglich machen, unter emotionalem Streß zu weinen. Das wäre sicherlich katastrophal bei manchen Gelegenheiten! Aber viel wichtiger ist, daß die Augen bei zu wenig Tränenflüssigkeit sehr schnell ernsten Schaden nehmen, bei Frau und Mann.

Essen Sie Obst, Salat und Gemüse

Die Herkunft des Wassers ist von großer Wichtigkeit. Ich habe schon betont, daß destilliertes Wasser lebenswichtig ist. In den Säften von frischen, rohen Gemüsen, Salaten und Früchten finden wir nicht nur reines Wasser, sondern auch eine Kost, die die Zellen des Körpers gründlich und schnell in bester Weise ernährt. Dadurch erhalten Sie eine strahlende Gesundheit und das Gespenst schwindender Energie und Vitalität wird gebannt.

Wasser wird von vielen Menschen als Selbstverständlichkeit angesehen, wenn sie durstig sind oder Speisen zubereiten. Wasser ist eine so allgemeine Ware, daß ihm kaum jemand einen Gedanken widmet, solange es verfügbar ist. Wenn aber Wasser knapp ist oder sogar völlig fehlt - sei es durch einen Unglücksfall oder durch Ursachen aus dem Naturgeschehen - dann wissen nur wenige Menschen, wieviel Wasser in frischem Gemüse und rohen Früchten in versteckter Form enthalten ist.

Wasser liefert Ihnen Wärme und Energie

Sie brauchen destilliertes Wasser, wenn Sie Wärme und Energie haben wollen. Aufgenommene Nahrung

tut mehr für Sie als nur die Zellen Ihres Körpers zu versorgen. Sie werden mit Wärme und Energie beliefert, wenn die Kost richtig ist.

Berücksichtigen Sie, daß 25 % der Wärmewerte der von Ihnen gegessenen Nahrung über Schwitzen durch die Poren Ihrer Haut und durch Ihre Atmung über die Lungen verbraucht wird. Diese Verdunstung allein stößt einen halben bis zu einem Liter Wasser täglich aus Ihrem Körper aus.

Der Wasserverlust durch die Poren Ihrer Haut ist größer bei heißem Wetter und auch, wenn Sie anstrengende Körperarbeit durchführen, bei der man viel Schweiß verliert. Bei starkem Schwitzen kann der Körper leicht etwa 4 Liter Wasser in einer Stunde verlieren.

Wie verlieren Sie Wasser aus Ihrem Körper?

Abgesehen von dem Wasserverlust durch Schwitzen, kann der Wasserverlust im Durchschnitt noch 2 bis 3 Liter im Laufe von 24 Stunden durch die Ausscheidung von Flüssigkeiten durch die Nieren und durch die Exkremente der Verdauungsorgane erfolgen.

Bei einer übermäßigen Aufnahme von Getränken ist die Ausscheidungsmenge entsprechend größer. Das ist besonders dann der Fall, wenn Bier in großer Menge getrunken wird.

Kapitel 15

Die Speicheldrüsen

Die Speicheldrüsen in Ihrem Mund brauchen fortwährend Wasser!

Unter den vielen Funktionen, wobei der Körper laufend Wasser benötigt, dürfen wir die Speicheldrüsen nicht übersehen. Ohne die Speicheldrüsen wären Sie nicht in der Lage, Ihre Nahrung zu verdauen. Ihr Mund wäre so trocken, daß Sie Ihren Verstand verlieren würden! Es gibt drei Arten von Speicheldrüsen und Sie sollten sich damit vertraut machen, damit Sie verstehen, wie das richtige Gleichgewicht an Wasser in Ihrem Körper erhalten wird.

Die Ohrspeicheldrüsen liegen in den Wangen. Die Unterkieferspeicheldrüsen (mandibula bedeutet Kinnlade) befinden sich im hinteren Bezirk des Mundes unter Ihrer Kinnlade.

Die unteren Unterzungenspeicheldrüsen (lingua ist die Zunge) liegen unter Ihrer Zunge.

Betrachten Sie die Skizze auf Seite 100

Außer den Speicheldrüsen hat die Zunge selbst eine Anzahl von Drüsen mit Poren, die sich auf der Oberfläche öffnen. Diese sind die »serösen« Drüsen (»serös« bedeutet dünn oder wäßrig) und dazu kommen die »mukösen« Drüsen (Schleimdrüsen) auf der Oberseite der Zunge und gemischte Drüsen auf der

unteren Oberfläche. Wir unterscheiden seröse und muköse Drüsen, seröse Drüsen haben eine mehr wäßrige Ausscheidung, muköse Drüsen eine schleimige Ausscheidung, gemischte Drüsen haben seröse und muköse Anteile.

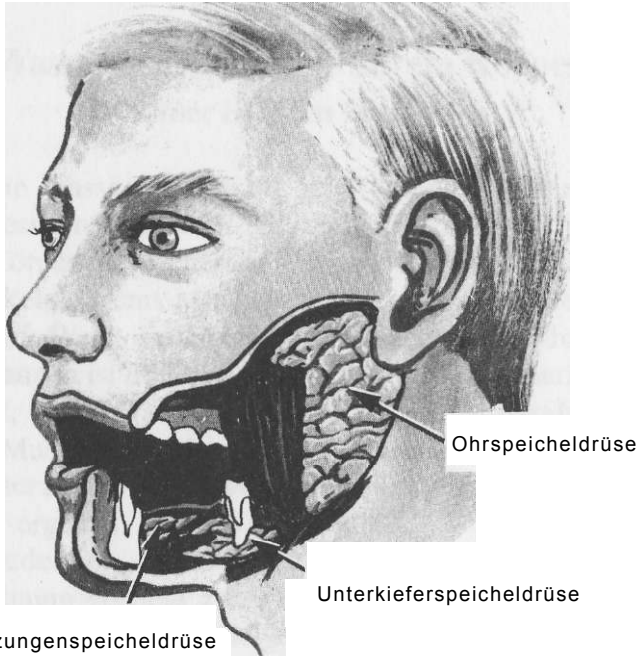
Die Speicheldrüsen sind aktiv bei den Verdauungsprozessen der Nahrung und der Getränke. Die Zungendrüsen andererseits sind fortwährend aktiv, um den Mund und die Zunge feucht zu halten.

Der gesamte Flüssigkeitsausstoß beträgt etwa 1 1/2 Liter während 24 Stunden. Machen Sie sich klar, wie wichtig es ist, reines Wasser zu verwenden! Können Sie sich vorstellen, was für einen Geschmack eine Sammlung von Kalzium (Kalk) in Ihrem Mund hervorrufen würde, wenn unbrauchbare Mineralien nicht völlig aus Ihrem Körper ausgeschieden würden?

Woher erhalten diese Drüsen fortlaufend ihr Wasser?

Ja, woher erhalten diese Drüsen ihre Feuchtigkeit? Es kommt aus dem destillierten Wasser, das immer durch Ihren Körper zirkuliert, aus dem Wasservorrat in Ihrem Körper!

Die Speicheldrüsen



Die Speicheldrüsen sondern Speichel ab, um den Verdauungsprozeß in Gang zu setzen. Es gibt weitere Drüsen auf der Oberseite und auf der Unterseite der Zunge, deren Aufgabe es ist, die Zunge und den Mund laufend feucht zu halten. (Da in dieser Skizze die Zunge nicht gezeigt wird, können diese speziellen Drüsen nicht gezeigt werden.)

Alle diese Drüsen brauchen etwa 1 1/2 Liter Wasser täglich. Wenn das Wasser unzureichend oder verschmutzt ist, kann sich eine Trockenheit der Zunge und des Mundes ergeben. Die Zunge und der Mund können ungemütlich trocken werden. Außerdem wäre der Speichel so unzureichend bzw. mangelhaft, daß er den ersten Schritten der Verdauung nicht gerecht würde. Die Folge können Herzschmerzen, Verdauungsstörungen usw. sein.

Die sorgfältige Auswahl aller Getränke ist von größter Wichtigkeit!

unteren Ob. Theil der Kugel, welche an
einerseits durch einen kleinen, an
der andern durch einen etwas grö-
ßeren, aber ebenfalls sehr kleinen
Hohlraum, der in der Mitte der Kugel
liegt, mit der Luft verbunden ist.

Die Spitze der Kugel ist durch eine kleine
Öffnung mit der Luft verbunden. Die
Kugel ist durch einen kleinen Hohlraum
mit der Luft verbunden, der in der Mitte
der Kugel liegt.

Die Kugel ist durch einen kleinen Hohlraum
mit der Luft verbunden, der in der Mitte
der Kugel liegt. Die Kugel ist durch
einen kleinen Hohlraum mit der Luft
verbunden, der in der Mitte der Kugel
liegt. Die Kugel ist durch einen kleinen
Hohlraum mit der Luft verbunden, der
in der Mitte der Kugel liegt.

Die Kugel ist durch einen kleinen Hohlraum
mit der Luft verbunden, der in der Mitte
der Kugel liegt.

Die Kugel ist durch einen kleinen Hohlraum
mit der Luft verbunden, der in der Mitte
der Kugel liegt. Die Kugel ist durch
einen kleinen Hohlraum mit der Luft
verbunden, der in der Mitte der Kugel
liegt. Die Kugel ist durch einen kleinen
Hohlraum mit der Luft verbunden, der
in der Mitte der Kugel liegt.

Die Kugel ist durch einen kleinen Hohlraum
mit der Luft verbunden, der in der Mitte
der Kugel liegt. Die Kugel ist durch
einen kleinen Hohlraum mit der Luft
verbunden, der in der Mitte der Kugel
liegt. Die Kugel ist durch einen kleinen
Hohlraum mit der Luft verbunden, der
in der Mitte der Kugel liegt.

Die Kugel ist durch einen kleinen Hohlraum
mit der Luft verbunden, der in der Mitte
der Kugel liegt.

Kapitel 16

Wasserspeicherung in Ihrem Körper!

Wasser in Ihren Muskeln!

Die Wasserspeicherung im Körper bringt ein sehr interessantes Problem ans Licht. Etwa 15-16 % des im Körper gespeicherten Wassers befindet sich in den Muskeln. Wenn Muskeln austrocknen, werden sie schlaff. Wenn ein Mangel an Wasser in den Muskeln vorhanden ist und wenn das Wasser im Kreislauf dazu neigt, den Abfall von unbrauchbaren Mineralien in den Muskeln abzulagern, so können sich daraus sehr schmerzhaft Beschwerden bei körperlicher Bewegung ergeben. Bewegung veranlaßt die Muskeln sich auszudehnen und zusammenzuziehen. Wenn Austrocknung vorliegt zusammen mit fremden Substanzen (wie Kalzium- und Magnesium-Abfällen), dann können Muskelspasmen, Krämpfe, Schmerzen, Quallen, Martern, Torturen die Folge sein.

Fleisch erzeugt Harnsäure im Körper!

Es gibt noch einen anderen Feind für unsere Muskeln, und das ist die Harnsäure, die schmerzhaft Pfeile in die Muskelregionen schießt. Woher kommt die Harnsäure? Sie ist das Endprodukt des übermäßigen Verzehrs von Fleisch und Fleischprodukten. Die Verdauung von Fleisch verursacht die Erzeugung von Harnsäure. Muskeln haben - bis zu einem gewissen

Punkt - eine besondere Affinität zur Harnsäure. Hinsichtlich der Harnsäure haben Muskeln eine Toleranzgrenze, bis zu der sie diese ungestraft aufnehmen können. Wenn diese Toleranzgrenze erreicht und überschritten wird, dann bildet die Harnsäure sehr feine, scharfe Kristalle, die in die Nerven stechen. Vielleicht soll dies das Opfer warnen und anzeigen, daß es schuldig geworden ist, ein fleischfressender Mensch geworden zu sein. Diese scharfen Harnsäurekristalle sind nicht etwas, was man auf die leichte Schulter nehmen soll oder vernachlässigen darf. Wenn man sie vernachlässigt, wird das Opfer bestraft durch Krankheiten wie Rheumatismus, Nervenentzündungen und ähnlichem. Menschen, die kein Fleisch essen, werden niemals mit Harnsäure-Krankheiten geplagt. Jedoch auch Vegetarier sind nicht gefeit gegen Krankheiten, die aus der Ansammlung von Kalzium- und Magnesium-Abfällen entstehen; Abfälle, die sich im Laufe der Jahre in den Venen und Arterien angesammelt haben. Die Ablagerungen dieser Elemente aus natürlichem Wasser, das als Getränk und zur Essenszubereitung verwendet wurde, hinterlassen ihre Zeichen in späteren Jahren und verursachen auch Muskelbeschwerden.

Die Haut ist auch ein Wasserreservoir

Wasser wird auch in der Haut gespeichert, und zwar in Mengen, die bei 10-15 % liegen. Um die Haut in guter Verfassung zu halten, ist es notwendig, ein richtiges Gleichgewicht zwischen Wasser und Fett zu haben. Mangel an Wasser oder schlechte Wasserqua-

lität hat eine tiefgreifende Wirkung auf die Qualität der Haut.

Das Trinken ausreichender Mengen an destilliertem Wasser kann eine große Hilfe sein, um die Haut klar zu halten. Das Trinken von Gemüsesäften liefert die beste Ernährung, die ich finden konnte, um die Schönheit der Haut zu bewahren.

Kapitel 17

Etwas über Möhrensaft

Möhrensaft ist ein Segen für die Gesundheit der Menschen

Seit mehr als einem halben Jahrhundert habe ich täglich Möhrensaft zu mir genommen - meistens einen halben Liter. Ich fühle meine strahlende Gesundheit und die gute Struktur meiner Haut direkt auf Möhrensaft zurück.

Als ich anfang, Möhrensaft zu trinken, gab es eine Zeit, in der meine Haut eine orange-gelbe Farbe annahm. Ich entdeckte, daß dies durch den Reinigungsprozeß meiner Leber verursacht worden war, denn seinerzeit befand sie sich gerade in einem sehr schlechten Zustand. Nach einigen Monaten jedoch verschwand diese Verfärbung und meine Haut war besser und klarer, als sie es je vorher gewesen war. In dem vergangenen halben Jahrhundert haben Tausende und abermals Tausende, ja, wenn nicht Millionen von Menschen Möhrensaft fortlaufend getrunken, ohne daß nach meiner Kenntnis jemals eine einzige schädliche Wirkung vorgekommen wäre.

Zeitungen sind bekannt für Falschinformationen!

Ich betone dies hier und jetzt, weil sich einige Journalisten damit beschäftigt haben, den Verzehr von Möhrensaft anzugreifen und die segensreichen Wir-

kungen zu bezweifeln, obwohl Millionen von Menschen in der ganzen Welt diese erlebt haben. Dieses dumme Geschwätz verursacht Verwirrung im Geist der Menschen, die ernsthaft danach trachten, ihre Gesundheit und ihr Lebensschicksal zu verbessern. Wer den Wert von frischen, rohen Gemüsesäften als Mittel zur Erhaltung oder Wiedergewinnung von Gesundheit, Energie und Vitalität anzweifelt, hat sicherlich keinerlei Erfahrung. Es gibt keinen Ersatz für Erfahrung. Es wäre somit bei weitem besser, wenn diese Journalisten erst einmal eine Kur für 6 Monate mit rohen Gemüsesäften durchführen würden.

Mein Buch »*Frische Frucht- und Gemüse-Säfte*« basiert auf meiner Erfahrung über viele Jahre hinweg und wird durch unzählige Menschen in der ganzen Welt bestätigt.

Kapitel 18

Tödliches Chlor

Die moderne Geschichtsschreibung enthält kaum irgendwelche Einzelheiten über Chlorgas, das im ersten Weltkrieg eingesetzt worden ist. Ungezählte Soldaten und Zivilisten überlebten das Kriegsende als Wracks, da ihre Organe durch Chlorgas verbrannt waren.

Chlorgas tötet im Krieg den Feind und im Frieden den Bürger!

Als der Krieg vorbei war, wurde Chlor dazu verwendet, Keime in unserem Trinkwasser zu töten. Die Idee, überall alle Wasserversorgungen mit Chlor zu versetzen, wurde geboren und durchgeführt. Der Zweck war die Abtötung von Bakterien.

Chlor plus tierisches Fett = Arteriosklerose

Die Verbindung von Chlor (in gechlortem Wasser) kombiniert mit tierischen Fetten, die mit der Nahrung aufgenommen werden, verursacht eine chemische Verbindung des Chlors mit dem Fett, das die Bildung einer gummiartigen Substanz in den Arterien zur Folge hat. Die Bildung dieser gummiartigen Substanz geht fortlaufend weiter, solange der Mensch weiterhin diese Kombination durch Essen und Trinken zu sich nimmt. Wenn dies zu weit fortgeschritten ist, gibt es

keine Möglichkeit mehr, diese Beschwerden zu korrigieren. Diese gummiartigen Ansammlungen in den Arterien verursachen Herzbeschwerden als geringste Warnung. Dann entwickelt sich die Arteriosklerose und alles endet im Begräbnis.

Was ist die Lösung des Problems?

Die Antwort ist einfach. Wenn der Dampf das Destilliergerät verläßt, dann gehen weder Chlor noch Mineralien noch andere Gifte ins destillierte Wasser!

Kapitel 19

Die Bindegewebe

Wenn eine große Menge natürlichen Wassers getrunken worden ist, wird der osmotische Druck durch die Bindegewebe spürbar verringert, wodurch eine Behinderung der Funktionen und Aktivitäten in den betreffenden Gebieten erfolgt. Diese Störung bei dem osmotischen Druck kann von den Mineralienbestandteilen des Wassers herrühren oder von einem übermäßigen Verzehr an Kochsalz oder auch von stärke- und zuckerhaltiger Nahrung. Bindegewebe sind Häutchen unterschiedlicher Feinheit, die eine Membrane bilden, deren riesige Ausdehnung jenseits der menschlichen Vorstellungskraft ist. Obwohl ich keine aktuellen Zahlen für eine genaue Schätzung vorliegen habe, scheint es mir, daß wenn alle Bindegewebe des Körpers getrennt auf dem Boden ausgebreitet würden, sie mehrere hundert Quadratmeter bedecken würden!

Das Auto meines Freundes erlitt einen Herzanfall!

Anfang dieses Jahres entschloß sich einer meiner Freunde zusammen mit seiner Frau einige Tage fortzufahren. Ihre Reiseroute zum Nordende von Arizona führte sie durch die Stadt Williams (2.300 m über Meereshöhe) nach dem Ort Flagstaff, eine Entfernung von etwa 80 Kilometern. Auf dem halben Weg nach

Flagstaff kamen sie in einen heftigen Schneesturm. Die Frau saß am Steuer, und etwa auf dem halben Weg nach Flagstaff bekam der Motor ihres Wagens einen Herzanfall. Jawohl, der Motor hatte Herzbeschwerden! Mein Freund sagte zu seiner Frau, sie solle an den Straßenrand fahren. Er fuhr dann den Wagen mit einem Tempo von etwa 25 Stundenkilometer weiter, vorsichtig und den Motor schonend behandelnd, bis sie schließlich in Flagstaff ankamen. Dort begab er sich direkt in die Werkstatt. Er erklärte dem Meister, daß nach seiner Meinung der Benzinfilter verstopft sein könnte. Der Werkstattmeister baute den Benzinfilter aus und ersetzte ihn durch einen sauberen, neuen Filter. Daraufhin lief der Motor schnurrend wie ein Kätzchen und sie konnten weiterfahren. Er erzählte mir, daß sie dann keine Störung mehr hatten. Seine Diagnose war korrekt gewesen. Der Filter in der Benzinleitung meines Freundes ist vergleichbar mit nur einem winzigen Teilchen des Bindegewebes. Sie kauften einen neuen Filter, was in ein paar Minuten eingebaut war. Wenn Sie aber einen Herzanfall erleiden, so können Sie das Bindegewebe um keinen Preis ersetzen. Der Schaden, der sich ergeben hat, ist unwiderruflich. Die Ansammlung von Kalzium (Kalk) und Magnesium in einem Zeitraum von 40 oder 50 Jahren durch das Trinken von mineralhaltigem natürlichem Wasser kann sehr umfangreich sein. Solch eine Anhäufung von Kalzium kann viele Filterstellen im Bindegewebe blockieren, auch in den Venen und Arterien.

Die Bindegewebe sind die größten Filteranlagen der Welt

Jeder Tropfen Wasser, Lymphe und Blut, der im Körper zirkuliert, wird durch diese Bindegewebe gefiltert. Logischerweise wird alle Nahrung, die Sie essen, nach deren Verdauung durch diese Bindegewebe gefiltert, ehe ihre Bestandteile die Zellen, für die sie bestimmt sind, erreichen können. Wenn durch eine solche Filterung die Bindegewebe mit Kalzium, weißer Mehlstärke und anderen unverträglichen Substanzen verstopft sind, dann bereiten diese blockierten Gebiete sicher Kummer.

Raffinierte Nahrungsmittel verhindern die Filterprozesse!

Die Unreinheiten, die mit dem Wasser und dem Blut durch den Körper zirkulieren, sind die Übeltäter, die die mikroskopisch feinen Maschen der Filtermembranen verstopfen. Nahrungsmittel, wie zum Beispiel konzentrierte, der Lebenskraft beraubten Mehle, Stärken und Zucker, zusätzlich zu dem Kalzium im Wasser, können ihren Teil dazu tun, die Durchgänge durch die Bindegewebe zu versperren. Es ist wichtig, dies im Gedächtnis zu behalten, denn wir können nicht nur allein das Kalzium, Magnesium usw., was im Wasser ist, für diese Behinderungen verantwortlich machen. Falsche Zusammensetzung der Nahrung (*siehe auch »Lebensmittelkombinationstabelle) oder »Fit für's Leben« von Harvey und Marilyn Diamond*) können, genau wie Stärke- und Zuckererzeugnisse als Vertreter der Kohlenhydrate, die Missetäter

**erhältlich beim Waldhausen-Verlag in der Größe von 30 x 42 cm*

sein. Es gibt richtige nahrhafte und falsche Sorten von Kohlenhydraten. Die falschen Kohlenhydrate reizen jedoch oft den Appetit, ohne Gesundheitswert und Nahrungsqualität zu berücksichtigen.

Welche Kohlenhydrate sind aufbauend und verträglich?

Die Kohlenhydrate, die als ernährungswichtige Lebensmittel betrachtet werden, sind Gemüse, Salate und Früchte, Kartoffeln, Bohnen, Linsen, Kräuter, Erbsen, Körner usw., wenn sie roh gegessen werden, und im Falle von Bohnen, Erbsen, Linsen und Körnern, wenn sie Sprossen sind.

Die in »raffinierten« Nahrungsmitteln enthaltenen Kohlenhydrate sind ihres Nährwertes beraubt. Ich betrachte sie nicht als verträglich. Da kann das Ziel, eine strahlende Gesundheit, nicht erreicht werden.

Was ist bei »raffinierten« Nahrungsmitteln nicht in Ordnung?

Der Prozeß der Raffinierung besteht in der Entfernung wertvoller Teile aus der Nahrung. Mit anderen Worten, alles wird herausgelöst oder abgetrennt, was ein Lebensmittel daran hindert, über längere Zeiträume hindurch ohne Verderb aufbewahrt zu werden. Diese »raffinierten« Erzeugnisse sind die Kohlenhydrate, die nicht wasserlöslich sind und die daher leicht die Bindegewebe und speziell die Venen und Arterien verstopfen. Beispiele dieser Art sind Krampfadern, Verschlüsse in den Herzkranzgefäßen, was Herzanfälle hervorruft usw.

Welche Aufgaben hat das Bindegewebe?

Die Aufgabe der Bindegewebe ist, die Gewebe und Organe, in denen sie enthalten sind, zu binden, zu unterstützen und zu beschützen. Alle diese Organe und Gewebeteile enthalten Millionen von Blutgefäßwänden, kilometerlange Nerven und Nervenhüllen, Muskeln, Drüsen usw. Ihr Hauptzweck liegt in der Verbindung mit der Zirkulation und der Lagerung von Körperflüssigkeiten und von Nährsubstanzen.

Bindegewebe bestehen aus Membranen, die Fettgewebe, Pigmentgewebe, Wände der Blutgefäße, Stützmembranen von Organen wie die Leber, die Nieren, die Hoden usw. bilden. Sie sind auch bei dem Stoffwechsel der Zellen beteiligt.

Einige Bindegewebe haben Zellen für die Speicherung von Fetten. Wenn diese »Fettzellen« mit Fettsubstanzen gefüllt sind, bilden sie die Membranen, die man als Fettgewebe kennt.

Bindegewebe bilden die Struktur der Hornhaut der Augen. Sie formen auch die äußere Hirnhaut und die Membranen des Rückgrats. Jedes Einzelstück und jedes Bündel von Bindegewebe ist intensiv in der Filterung von Wasser verwickelt. Das ist der Grund, warum die Art und Qualität des Wassers so wichtig ist.

Es ist daher einleuchtend, daß Sie kein besseres Wasser verwenden sollten als destilliertes Wasser. Dies ist der Grund für meine ins einzelne gehende Abhandlung über das Thema »Bindegewebe«.

Ich nehme an, daß Sie Ihre Gesundheit schätzen und daß Sie darüber hinaus nicht die Masse der früh-

zeitig gealterten Menschen vermehren wollen, die nur noch auf den Tod warten. Habe ich nicht recht?

Es ist nicht vorherzusehen, wo und wann Kalzium diese Filter verstopft!

Die Fläche der Bindegewebe ist so groß, daß es völlig unmöglich wäre zu erraten, wo ein Filterprozeß blockiert werden könnte. Die am meisten betroffenen Stellen liegen in den Venen und Arterien, weil hier fortwährend Flüssigkeiten durch jeden Teil dieser Kanäle fließen und diese somit die Hauptlast des Verkehrs tragen müssen. Erinnern Sie sich, daß Sie, obwohl Sie nur etwa 5 Liter Blut in Ihrem Körper haben, zwischen 50-80 Liter Wasser in Ihrem Körper besitzen. Achten Sie auf das Wasser, das Sie Ihrem Körper geben, wenn Sie Wert auf eine strahlende Gesundheit legen.

Endokrine Drüsen

1. Nebenschilddrüsen (Parathyreoidea)

Drüsen, die in der Nebenschilddrüse liegen. Sie sind für die Regulation des Kalziumstoffwechsels im Körper verantwortlich. Eine Störung führt zu Osteoporose und anderen Kalziummangelerscheinungen.

2. Brustdrüsen

Drüsen, die in der Brust liegen. Sie sind für die Produktion von Milch verantwortlich. Eine Störung führt zu Brustkreis und anderen Erkrankungen.

3. Bauchspeicheldrüse (Pankreas)

Drüse, die in der Bauchspeicheldrüse liegt. Sie ist für die Produktion von Verdauungsenzymen und Insulin verantwortlich. Eine Störung führt zu Diabetes und anderen Erkrankungen.

4. Hypophysenhinterlappen (Neurohypophyse)

Drüse, die in der Hypophyse liegt. Sie ist für die Produktion von Vasopressin und Oxytocin verantwortlich. Eine Störung führt zu Diabetes insipidus und anderen Erkrankungen.

5. Hypophysenvorderlappen (Adenohypophyse)

Drüse, die in der Hypophyse liegt. Sie ist für die Produktion von Wachstumshormon, Prolaktin und anderen Hormonen verantwortlich. Eine Störung führt zu Akromegalie und anderen Erkrankungen.

6. Hypophysenvorderlappen (Somatotropher Anteil)

Drüse, die in der Hypophyse liegt. Sie ist für die Produktion von Wachstumshormon verantwortlich. Eine Störung führt zu Akromegalie und anderen Erkrankungen.

7. Bauchspeicheldrüse (Pankreas)

Drüse, die in der Bauchspeicheldrüse liegt. Sie ist für die Produktion von Verdauungsenzymen und Insulin verantwortlich. Eine Störung führt zu Diabetes und anderen Erkrankungen.

8. Hypophysenhinterlappen (Neurohypophyse)

Drüse, die in der Hypophyse liegt. Sie ist für die Produktion von Vasopressin und Oxytocin verantwortlich. Eine Störung führt zu Diabetes insipidus und anderen Erkrankungen.

9. Hypophysenvorderlappen (Adenohypophyse)

Drüse, die in der Hypophyse liegt. Sie ist für die Produktion von Wachstumshormon, Prolaktin und anderen Hormonen verantwortlich. Eine Störung führt zu Akromegalie und anderen Erkrankungen.

10. Hypophysenvorderlappen (Somatotropher Anteil)

Drüse, die in der Hypophyse liegt. Sie ist für die Produktion von Wachstumshormon verantwortlich. Eine Störung führt zu Akromegalie und anderen Erkrankungen.

11. Zehndrüsen (Parathyreoidea)

Drüsen, die in der Zehndrüse liegen. Sie sind für die Regulation des Kalziumstoffwechsels im Körper verantwortlich. Eine Störung führt zu Osteoporose und anderen Kalziummangelerscheinungen.

12. Follikel (Schilddrüse)

Drüsen, die in der Schilddrüse liegen. Sie sind für die Produktion von Schilddrüsenhormonen verantwortlich. Eine Störung führt zu Schilddrüsenerkrankungen.

13. Lymphknoten

Drüsen, die in den Lymphknoten liegen. Sie sind für die Produktion von Lymphknotenhormonen verantwortlich. Eine Störung führt zu Lymphknotenkrankheiten.

14. Thyreoid (Schilddrüse)

Drüse, die in der Schilddrüse liegt. Sie ist für die Produktion von Schilddrüsenhormonen verantwortlich. Eine Störung führt zu Schilddrüsenerkrankungen.

15. Hoden

Drüsen, die in den Hoden liegen. Sie sind für die Produktion von Testosteron verantwortlich. Eine Störung führt zu Hodenkrankheiten.

16. Milz

Drüse, die in der Milz liegt. Sie ist für die Produktion von Milzhormonen verantwortlich. Eine Störung führt zu Milzkrankheiten.

17. Nebentestis (Adrenaline)

Drüse, die in der Nebentestis liegt. Sie ist für die Produktion von Adrenalin verantwortlich. Eine Störung führt zu Nebentestiserkrankungen.

Kapitel 20

Ihre Drüsen benötigen destilliertes Wasser

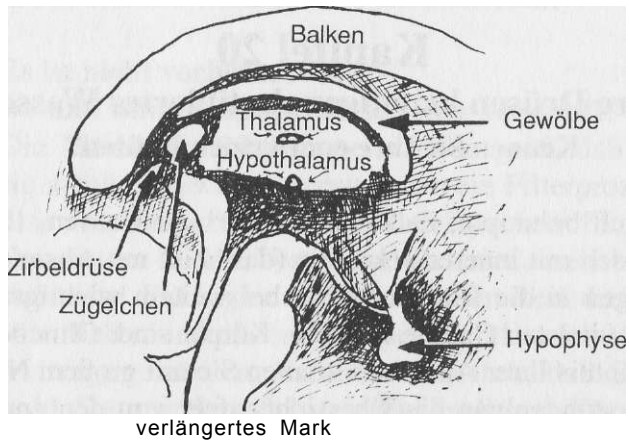
Kennen Sie Ihre endokrinen Drüsen?

Ich behaupte, daß Ihre endokrinen Drüsen, Ihre Drüsen mit innerer Sekretion (das heißt mit Absonderungen in die Blutbahn), die bei weitem wichtigsten und vitalsten Organe in Ihrem Körper sind. Ohne viel Kenntnis Ihrer Anatomie können Sie mit großem Nutzen stundenlang die Übersichtstafel* von den endokrinen Drüsen, die ich zusammengestellt und aufgezeichnet habe, studieren.

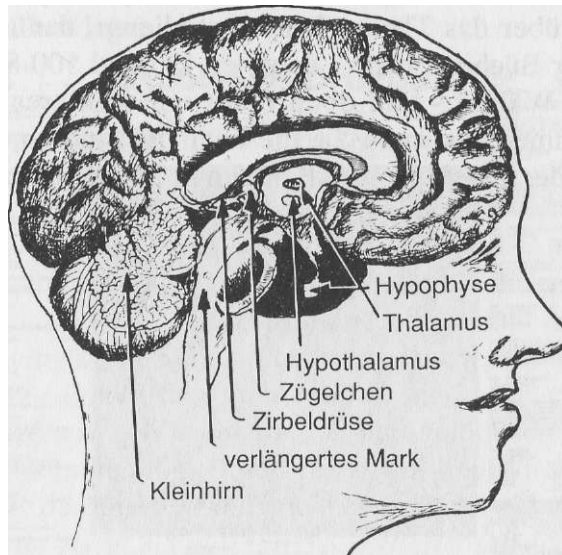
Meiner Meinung nach können Sie jedes einzelne Buch über das Thema Drüsen studieren, das ich in meiner Bücherei habe - darunter 400 und 500 Seiten dicke Wälzer - und doch nicht ein so klares Bild bekommen, als wenn Sie die bildhafte Studie meiner Tafel der endokrinen Drüsen einige Minuten betrachten.

**Die Übersichtstafel »Endokrine Drüsen« ist in der Größe 30 x 42 cm beim Waldthausen Verlag erhältlich.*

Vergrößerter Ausschnitt des Drüsen-Bezirks



Gehirn-Drüsen



Kapitel 21

Der Hypothalamus

Es gibt ein Organ unter den Drüsen, das aus einer Gruppe von Fasern gebildet ist und sich im Mittelhirn befindet. Dieses Organ ist unter dem Namen Hypothalamus bekannt. Obwohl der Hypothalamus keine endokrine Drüse ist, kann er als Herrscher der endokrinen Drüsen betrachtet werden. Er befindet sich genau über der Hypophyse und genau unter dem Thalamus. Mit allen Drüsen im Körper hat er Kontakt. Er reguliert, kontrolliert, stimuliert oder hemmt die eine oder andere der Drüsen des Körpers und hat so einen direkten Einfluß praktisch auf alle Aktivitäten im menschlichen Körper.

Das Gleichgewicht im Wasserhaushalt ist von außerordentlicher Wichtigkeit

Die Kontrolle des Wassers im System ist sowohl wichtig als auch weitreichend, denn es ist von ausschlaggebender Bedeutung, die Flüssigkeiten des Körpers im Gleichgewicht zu halten.

Das Gleichgewicht bedeutet, daß eine Regulierung stattfindet zwischen dem Erhalt von Flüssigkeit, der Wiederauffüllung und der Ausscheidung von Wasser. Es ist eine der Aufgaben des Hypothalamus, diese Aktivitäten für Sie zu übernehmen. Natürlich ist das beste verfügbare Wasser für Ihren Körper und die

Tätigkeit Ihrer Drüsen nicht zu schade.

Destilliertes Wasser löst dieses Problem und macht den Unterschied zwischen einem gesunden und einem kranken Körper aus.

Die Ausscheidung von Wasser aus Ihrem Körper muß unter Kontrolle stehen

Ohne kontrollierte Regulierung würde die Harnblase soviel Flüssigkeit absondern, daß ein Mensch nicht normal funktionieren könnte und darüber hinaus in kurzer Zeit austrocknen würde.

Der Hypothalamus übt diese Kontrolle aus, und zwar über die Hypophyse. Bei diesem Vorgang hat die Qualität des Wasser im Körper einen großen Einfluß! Das ist etwas, was man nie berücksichtigt, wenn man durstig ist.

Haben Sie sich jemals zu heiß oder zu kalt gefühlt?

Im Winter, wenn es kalt ist, schaudert man. Im Sommer, wenn es sehr heiß und feucht ist, schwitzt man. Warum ist das so? Die Antwort: Regulierung der Temperatur! Zu Hause, im Büro oder in der Fabrik haben wir Thermostate, die automatisch die notwendige Temperatur kontrollieren. In Ihrem Körper ist es der Hypothalamus, der den Mechanismus der Temperaturregelung darstellt.

Bei kaltem Wasser bewirken Nervenimpulse, daß sich viele Hautporen schließen und daß gleichzeitig der Wärmefaktor in der Blutzirkulation erhöht wird. Das veranlaßt den Menschen, seine eigene Ofenhitze

zu vergrößern - wie man so sagt! Bei heißem Wetter wird jedoch eine andere Serie von Impulsen gegeben, die die Poren öffnen und Feuchtigkeit benetzt die Haut. Durch die Verdunstung der Feuchtigkeit auf der Haut wird eine angenehme Kühlung des Körpers bewirkt.

Diese Impulse veranlassen die Nerventätigkeiten. Nerven haben einen fortwährenden Strom an Gehirnflüssigkeit durch sich hindurch. Letztere hängt von der Qualität der Körperflüssigkeit ab.

Haben Sie Hunger?

Ihr Hypothalamus sagt es Ihnen!

Hunger und Appetit sind zwei völlig verschiedene Gefühle, aber sie unterliegen beide der Leitung des Hypothalamus. Wenn die Zellen und Gewebe Ihres Körpers aktiv gewesen waren, benötigen sie eine Regeneration und Auffrischung. Dies wird vom Hypothalamus veranlaßt, indem er die notwendigen Impulse dafür an die Verdauungsorgane und Drüsen sendet.

Appetit jedoch klingelt an einer anderen Glocke. In diesem Fall sind es die Wunschelemente im Gehirn, die den Hypothalamus in die suggestive Aktivität zu essen oder zu trinken drängen. Fettleibigkeit ist selten ein Resultat von Hunger, sondern sie ist verknüpft mit der Reaktion des Hypothalamus auf die Wünsche des Appetits. Somit können wir verstehen, warum der Appetit unter der Kontrolle des Willens und der Willenskraft steht oder stehen kann.

Ihr Blutdruck befolgt die Befehle, die vom Hypothalamus kommen

Die Bedürfnisse des Körpers bezüglich des Kreislaufs und des Drucks beim Blut unterliegen einer fortwährenden Änderung. Die Regulierung des Blutdrucks umfaßt nicht nur die Tätigkeit des Herzens, sondern wird auch durch den Hypothalamus beeinflußt.

Wenn Sie in Ihrer Schulzeit Anatomie studiert haben, wissen Sie, daß die Dilation (die Vergrößerung oder Ausdehnung) und die Zusammenziehung Ihrer Blutgefäße ein wesentlicher Prozeß zur Erhaltung des richtigen Blutdruck-Gleichgewichts in Ihrem System darstellt. Die Menge und die Qualität des Wassers in Ihrem Blut hat einen großen Einfluß auf den Zustand Ihrer Gesundheit. Die Nebennieren führen einen Großteil dieser Prozesse durch, aber die Nebennieren selbst unterliegen dem Einfluß des Hypothalamus. Somit hat die Qualität des Wassers in Ihrem Körper eine Wirkung auf Ihr ganzes Drüsensystem.

Kalzium (Kalk) aus normalem Wasser kann Ihre Drüsen belasten

Es ist immer am sichersten, destilliertes Wasser zu trinken. Da normales Wasser Ablagerungen von Kalzium und anderen Mineralien in Ihre Blutzirkulation bringen kann, können diese auch ihren Weg in das endokrine Drüsensystem finden, wodurch sich katastrophale Resultate ergeben können, die aber vielleicht nie den unerwünschten Mineralien als Ursache zugeschrieben werden.

Sorgen Sie dafür, daß sie nicht durch Kalkablagerungen krank werden

Weil Milliarden und abermals Milliarden Menschen in den letzten Tausenden von Jahren das Trinken von normalem Wasser überlebt haben, wurde der wirkliche Grund ihres oft vorzeitigen Ablebens niemals den Kalkablagerungen in ihrem Körper zugeschrieben. Heute haben wir jeden Grund anzunehmen, daß dies aber der Fall war.

Aber es gibt keinen Grund zur Aufregung. Die Menschen glauben, daß das Leben des Menschen 3 mal 20 plus 10 Jahre beträgt. Daher denken sie *»Warum sich darüber Sorgen machen?*

Persönlich bin ich mit diesem Motto nicht einverstanden. Ich ziehe es vor, auf der sicheren Seite zu sein! Daher besteht meine Flüssigkeitsaufnahme - soweit ich sie kontrollieren kann - bis zum Ende meiner Tage darin, daß ich frisches, rohes Gemüse und Früchte (die echtes, destilliertes Wasser enthalten) zu mir nehme und außerdem soviel destilliertes Wasser trinke, wie ich es als notwendig erachte.

Der Hypothalamus ist mit allen Ihren körperlichen und geistigen Fähigkeiten verknüpft

Bei meinen Nachforschungen zum Auffinden der Verknüpfungen des Hypothalamus bei allen körperlichen und geistigen Aktivitäten des Körpers, ist es mir nicht gelungen, auch nur einen einzigen Fall aufzuspüren, wo der Hypothalamus nicht einen direkten oder indirekten Einfluß ausübt. Daher ergibt sich die

logische Schlußfolgerung, daß die Ernährung, sei es in flüssiger oder fester Form, von lebenswichtiger Bedeutung ist für alles, was Gesundheit, Energie, Lebenskraft, Vitalität und Langlebigkeit betrifft. Somit sollte die Kost so ausgewählt und gegessen werden, wie es die Natur bestimmt hat.

Sehen Sie sich das abgedruckte Schaubild »Der Einfluß der Drüsen auf die Organe des Körpers« auf Seite 124 an!

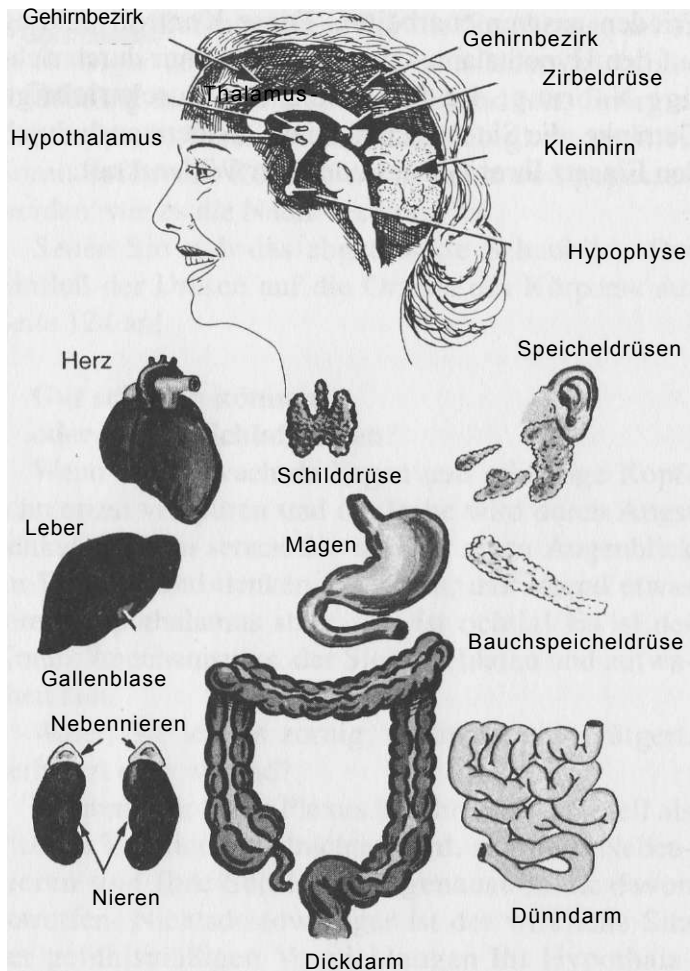
Gut schlafen können - oder keinen Schlaf finden?

Wenn Sie so wach da liegen und schaurige Kopfschmerzen verspüren und die Ruhe wird durch Angst behindert, dann setzen Sie sich für einen Augenblick im Bett auf und denken Sie daran, daß irgend etwas Ihren Hypothalamus stört. Das ist richtig! Es ist der Kontrollmechanismus, der Sie einschlafen und aufwachen läßt.

Waren Sie jemals zornig, nachtragend, verärgert, verbittert oder wütend?

Während Ihr Solar-Plexus bei Ihrem Zwerchfell als Sitz der Emotionen betrachtet wird, sind Ihre Nebennieren und Ihre Schilddrüse genauso stark davon betroffen. Nichtsdestoweniger ist der wirkliche Sitz der gefühlsmäßigen Verwicklungen Ihr Hypothalamus. Machen Sie sich dies klar, wenn Ihre Emotionen beginnen, die Oberhand über Sie zu gewinnen. In dem Maße, wie Sie lernen, Ihren Hypothalamus zu beherrschen, werden Ihre Drüsen davon profitieren und mit Ihnen zur Gewinnung von innerer Ruhe und

Frieden zusammenarbeiten. Diese Kontrollwirkung auf den Hypothalamus geschieht nicht nur durch richtige Nahrung, die Sie essen, und durch richtige Getränke, die Sie zu sich nehmen, sondern auch durch den Einsatz Ihres Geistes und Ihrer Willenskraft.



»Der Einfluß der Drüsen auf die Organe des Körpers«

Kapitel 22

Die Hypophyse

Die Hypophyse liegt als Drüse direkt unterhalb des Hypothalamus. Sie produziert ein Hormon, das Einfluß auf den Wasserhaushalt des Körpers ausübt. Es ist als antidiuretisches Hormon bekannt, dessen lebenswichtige Funktion so bedeutend ist, daß ein Mangel oder völliges Fehlen dieses Hormons die unangenehme Krankheit »Diabetes insipidus« hervorruft.

Wenn aus den Venen und Arterien Flüssigkeiten und darin enthaltene Substanzen entnommen werden, so geschieht dies durch den Prozeß der Osmose bei den mikroskopisch feinen Kapillar-Äderchen in den Wänden der Blutgefäße, damit sie dann an die dafür bestimmten Stellen verteilt werden können. Osmose ist der Durchgang von Flüssigkeiten, konzentrierten Lösungen und Dämpfen über Membranen oder Häutchen. Augenscheinlich ist das Gleichgewicht von Wasser im Blut und in der Lymphe von höchster Wichtigkeit für den Flüssigkeitszustand des Blutes und der Lymphe. Jede Blockade oder Störung bei freiem Fluß ergibt einen vorübergehenden, wenn nicht dauernden Verschluß von Blutgefäßen. Dies kann sogar tödlich sein. Milliarden von Menschen sind durch das Trinken normalen Wassers gestorben, ohne daß irgendjemand sich darüber klar wurde, daß

der im Wasser enthaltene Kalk der Übeltäter, der Schuldige war.

Aber auch heute trinken Milliarden von Menschen regelmäßig normales Wasser und sind lebendig und anscheinend gesund. Warum sich also Sorgen machen? Wollen Sie nicht an Ihre eigene Zukunft denken? Auf jeden Fall ist es Ihr Körper und Ihr Leben! Machen Sie nur so weiter und tun das, was Sie tun wollen!

**Die Hypophyse kann nicht die Art
des Trinkwassers aussuchen.**

Das ist Ihnen selbst vorbehalten!

Die Hypophyse arbeitet mehr oder weniger automatisch innerhalb der Bandbreite ihrer Funktionen. Sie ist nicht in der Lage zwischen verunreinigtem und destilliertem Wasser zu unterscheiden. Ihre Intelligenz ist der einzige Richter. Wenn jemand eine große Flüssigkeitsmenge trinkt, mehr als er es üblicherweise tut, dann gehen Nervenimpulse vom Hypothalamus zur Hypophyse zur sofortigen Bewältigung dieser großen Flüssigkeitsmenge. Wenn die Flüssigkeiten frei von störenden Substanzen und Mineralien sind, werden die die Nieren aktivierenden Hormone normal funktionieren. Wenn die Getränke unverträglich sind oder sich nicht mit den Funktionen der Hormone und mit dem Flüssigkeitsausscheidungsprozeß vertragen, dann entwickelt sich ein Zustand, der als »Diurese« oder übermäßiger Urinfluß bekannt ist. Wenn es sich bei den störenden Substanzen um Kalzium und Magnesium und ähnlichen handelt, die einen integra-

len Bestandteil der Getränke bilden, können sich Verstopfungen durch die Bildung von Nierensteinen ergeben. Destilliertes Wasser kann ein solches Risiko vermeiden.

Die Hypophyse hat einen umfangreichen und vielfältigen Aufgabenkreis zu bewältigen!

Die Funktionen der Hypophyse sind so umfangreich, wie sie verschiedenartig sind

Hauptsächlich sind sie verknüpft mit der Leitung der Blutversorgung (diese beinhaltet auch dessen Lymphe und Wassergehalt) zum Herzen, zur Leber, zur Schilddrüse, zur Bauchspeicheldrüse, zu den Nebennieren, zu den Knochen und zu den Fortpflanzungsdrüsen, den Eierstöcken und den Hoden. Machen Sie sich klar, daß Ihr Körper nur etwa 5 Liter Blut besitzt, während das in Ihrem Körper enthaltene Wasser etwas 70% Ihres Körpergesamtwichtes ausmacht. Mit anderen Worten, wenn Sie etwas 70 kg wiegen, dann enthält Ihr Körper etwa 50 Liter Wasser.

Wenn diese Schätzungen richtig sind, dann kann jeder einzelne Mann und/oder jede einzelne Frau, die während der letzten 4.200 Jahre vor dem Erreichen eines Alters von 120 gestorben ist, möglicherweise daran gestorben sein, daß sich die Blutgefäße wegen der unverwertbaren Mineralien aus dem Wasser, das sie im Laufe ihres Lebens getrunken haben, verschlossen haben. Diese Hypothese ist verständlich, wenn Sie sich vor Augen halten, daß das Wasser in Ihrem Körper durch jeden Teil Ihres Körpers zusammen mit dem Blut und der Lymphe zirkuliert und jede

einzelne Zelle und jedes Gewebe laufend badet. Natürlich, wenn das Wasser, das Sie trinken, reines destilliertes Wasser ist, dann ist es frei von schädlichen Substanzen und es ist keine Gefahr der Verstopfung aus dieser Quelle gegeben.

Kapitel 23

Die Schilddrüse

Die Schilddrüse hat eine direkte Verbindung zur Hypophyse

Die Funktionen der Schilddrüse werden gesteuert durch das »thyreotrope« Hormon der Hypophyse, das die Produktion des Schilddrüsenhormons Thyroxin kontrolliert.

Die Schilddrüse ist eine der zwei gefäßreichsten Drüsen im Körper. Mit »Gefäß« meine ich, daß sie angefüllt ist mit Röhren oder Gefäßen, die Wasser, Blut und Lymphe befördern. Dies ist eine sehr wichtige Position, wenn Sie daran denken, daß jeder Tropfen Blut mit seinem Gehalt an Wasser und Lymphe alle 15 Minuten während Ihres ganzen Lebens durch die Schilddrüse hindurchgeht. Irgendwelche Unreinheiten, die in der Schilddrüse während der Durchgänge abgelagert wurden, verursachen wahrscheinlich - abgesehen von dem Mangel an Jod - Gesundheitsstörungen wie einen Kropf.

Die Schilddrüse schafft Riesen und Zwerge

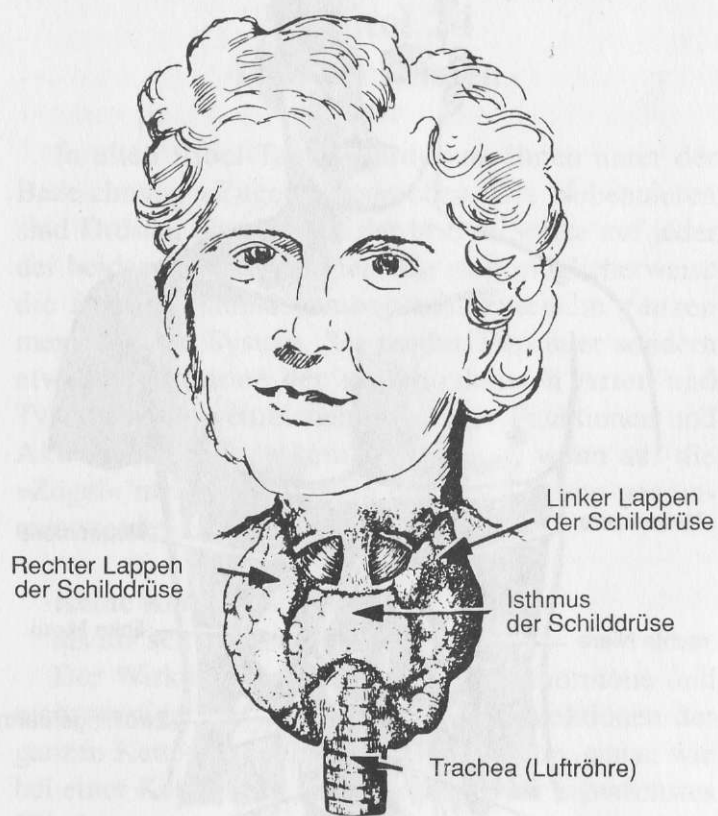
Eine überaktive Schilddrüse verursacht bei Kindern und Erwachsenen die Entstehung eines Kropfes (Kropf mit Exophthalmus = »Glotzaugen«) verbunden mit einem Gewichtsverlust, Nervosität und hervortretenden Augäpfeln.

Eine zu wenig aktive Schilddrüse verursacht bei Kindern den Kretinismus (Idiotie), Verzögerung des Größenwachstums und der geistigen und sexuellen Entwicklung. Bei Erwachsenen verursacht eine zu geringe Aktivität der Schilddrüse einen großen Rückgang geistiger und physischer Energie und bringt oft einen Gewichtszuwachs und den Verlust der Kopfhare.

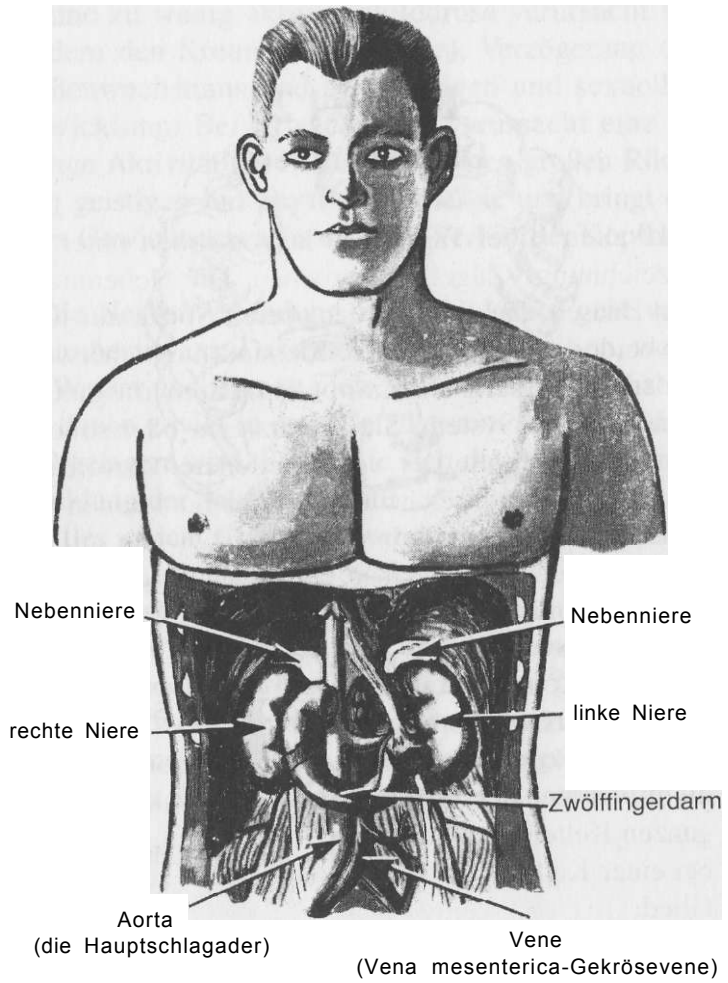
Die Nervenverbindung zur Schilddrüse geht vom Gehirnbezirk aus. Das ist eine delikate Position, wenn das Wasser und Blut zu viele Verunreinigungen haben und davon zuviel in dem Gefäßsystem der Schilddrüse abgelagert wird. Sehen Sie sich die nebenstehende Abbildung der Schilddrüse an!

Alles spricht für die Verwendung von destilliertem Wasser!

Mit Ihren 5 Liter Blut und ohne genau sagen zu können, wieviel Wasser Ihres Körpers etwa 100 mal alle 24 Stunden durch Ihre Schilddrüse geht, ist es sicherlich wert, zweimal nachzudenken, ehe man etwas ißt und trinkt, was den Körper ungünstig belasten könnte. Es zahlt sich wirklich aus, vorsichtig zu sein.



Die Schilddrüse



Die Nebennieren

Kapitel 24

Die Nebennieren

In alten Bibel-Tagen wurde von ihnen unter der Bezeichnung »Zügel« gesprochen. Die Nebennieren sind Drüsen, die sich auf der oberen Spitze auf jeder der beiden Nieren befinden. Sie sind möglicherweise die fruchtbarsten Hormonproduzenten im ganzen menschlichen System. Sie produzieren oder sondern etwa 48 Hormone der verschiedensten Arten und Typen ab. So weitreichend sind ihre Funktionen und Aktivitäten, daß es kein Wunder ist, wenn auf die »Zügel« mehr als 15 mal in der Bibel Bezug genommen worden ist.

Keine Kette ist stärker als ihr schwächstes Glied

Der Wirkungsgrad der Nebennierenhormone und nicht weniger der Wirkungsgrad der Funktionen der ganzen Kette der endokrinen Drüsen kann, genau wie bei einer Kette, nicht stärker sein, als ihr schwächstes Glied.

Lassen Sie uns nach diesem Glied sowohl im Blut als auch bei der Wasserversorgung suchen. Das Blut bringt die entsprechenden Nährstoffe zu der Schilddrüse, genau so wie zu jedem anderen Teil des Körpers. Und das Wasser fließt durch, um Verunreinigungen auszuwaschen. Aber das Wasser muß selbst sau-

ber sein, wenn es seine Aufgabe wirksam durchführen soll.

Die Nebennieren sind absolut notwendig für die Erhaltung des Lebens und auch für die Lebensaktivitäten. Wenn diese Drüsen geschwächt sind, wird das Flüssigkeitsgleichgewicht des Körpers entsprechend gestört. Das kann ihr Schmerzempfinden verhindern, gerade dann, wenn Sie einen »Schmerz-Alarm« brauchen. Schmerz ist keine Krankheit im Sinne des Wortes. Er ist ein Alarm, eine Warnung, daß in Ihrem Körper irgend etwas nicht in Ordnung ist.

Es ist absolut wichtig, daß wir Schmerz, Schock, Kälte, unvorhersehbare Überanstrengung der Muskeln und emotionelle Aufregungen fühlen. All dies sind Warnungen, daß wir etwas tun müssen, um das wieder richtig zu stellen, was in Unordnung geraten ist, andernfalls passiert viel Schlimmeres. Das Nebennierenhormon Adrenalin wird in dem Augenblick abgesondert, wenn sich Herzstörungen einstellen oder wenn der Blutdruck nicht richtig ist.

Epinephrine ist ein anderes Nebennierenhormon. Es veranlaßt die Leber, Zucker aus ihrem Vorratslager freizugeben, um den Blutzuckerspiegel zu erhöhen.

Schauen Sie sich die Skizze auf Seite 132 der adrenalen Drüsen an.

Die Nebennieren regeln Ihren Stoffwechsel

Vieles von Ihrer Verdauung und der Assimilation Ihrer Nahrung wird durch die Tätigkeiten der Nebennieren über deren Einfluß auf Ihren Stoffwechsel reguliert.

Genauso, wie die Aktivitäten der Nebennieren umfangreich sind, so sind es auch die Gesundheitsstörungen, die durch eine Beeinträchtigung entstehen können. Ein falsches Arbeiten dieser Drüsen kann zu Tumoren und Krämpfen führen. Sogar Störungen des Sehapparates, speziell in Verbindung mit der Retina (Netzhaut) der Augen, können hervorgerufen werden.

Daher ist es wichtig, viel destilliertes Wasser zu trinken.

Kapitel 25

Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas)

Die Pankreas ist eine Doppeldrüse.

Sie hat zwei Funktionen.

Die Pankreas ist eine außerordentlich wichtige Drüse, in der das Blut, die Lymphe und das Wasser eine lebenswichtige Rolle spielen.

Ein Teil liefert die Verdauungssäfte

Der Pankreasgang läuft über die ganze Länge der Pankreas und verbindet sich mit dem Gallengang, dem Kanal, durch den Galle aus der Gallenblase in den Zwölffingerdarm fließt. Zusammen bilden die Galle und der Pankreas-Saft eine wichtige Verdauungsflüssigkeit, in der Wasser den Hauptbestandteil bildet.

Wasser wird der Pankreas über den Kreislauf des Blutes und der Lymphe geliefert.

Verunreinigungen des Wassers beeinträchtigen die Verdauungssäfte. Dies führt dazu, daß die Nahrung unvollkommen verdaut wird.

Ein anderer Teil liefert das Insulin

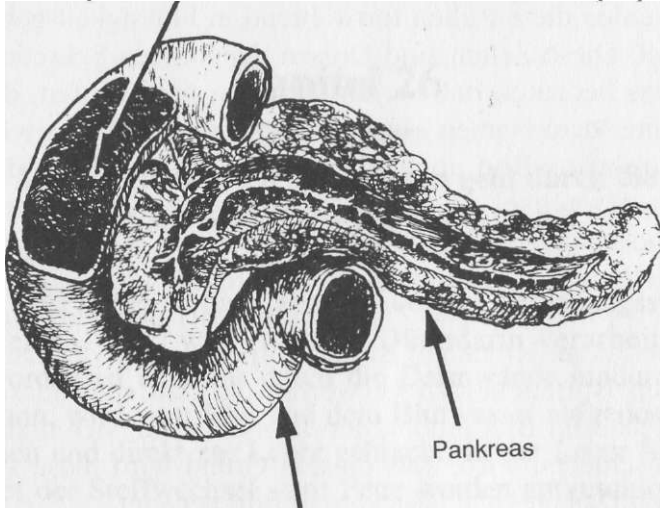
Es gibt einen Teil der Pankreas, der etwa eine Million Zellen innerhalb eines begrenzten Bezirks umfaßt. Diesen nennt man die »Langerhans'schen

Inseln«. Genau wie bei jeder anderen Zelle im Körper werden diese Zellen fortwährend in Flüssigkeit gebadet. Diese Zellen sind Drüsen der inneren Sekretion, was bedeutet, daß sie ein Hormon produzieren, das unter dem Namen »Insulin« bekannt ist. Dieses wird direkt ins Blut abgegeben. Insulin dient dazu, den Stoffwechsel von Kohlenhydraten und den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Eine Störung in der Herstellung des Insulins ergibt eine Krankheit, die »Diabetes mellitus« (= Zuckerkrankheit) genannt wird. Bei dieser Krankheit ist der Körper nicht in der Lage, den Blutzucker zu verwerten, so daß sich dessen Gehalt im Blut erhöht, der dann über die Nieren ausgeschieden wird. Aus diesem Grund wird diese Art von Diabetes auch Zuckerharnruhr genannt.

Der übermäßige Verzehr von stärke- und zuckerhaltiger Kost ist der anfängliche Grund für diese Erkrankung, die noch verschlimmert wird, wenn das Wasser mit unbrauchbaren anorganischen Mineralien beladen ist.

Destilliertes Wasser ist zum Trinken ein sicheres Wasser, und der Genuß von frischen rohen Gemüsesäften ist von unglaublichem Wert für die Pankreas, damit sie wirkungsvoll arbeitet.

Mündung der normalen Gallenröhre und dem Pankreasgang



Zwölffingerdarm

Die Pankreas (Bauchspeicheldrüse)

Die Pankreas ist eine doppelte oder zusammengesetzte Drüse. Sie ist in ihrer Struktur analog den Speicheldrüsen. Sie produziert die Verdauungssäfte der Pankreas, die in den Zwölffingerdarm aus dem Pankreasgang fließen. Diese Säfte verbinden sich mit der Galle aus der Gallenblase durch den allgemeinen Gallengang innerhalb des Zwölffingerdarms. In der Pankreas befindet sich auch eine Gruppe von etwa einer Million Zellen, die als »Langerhans'sche Inseln« bekannt sind. Über die innere Sekretion produzieren sie das Hormon Insulin, was dann direkt ins Blut abgegeben wird.

Die Zellen sind in der Regel in Gruppen angeordnet und werden durch eine gemeinsame Membran (Zellwand) zusammengehalten. Diese Zellen sind in der Regel in Gruppen angeordnet und werden durch eine gemeinsame Membran (Zellwand) zusammengehalten. Diese Zellen sind in der Regel in Gruppen angeordnet und werden durch eine gemeinsame Membran (Zellwand) zusammengehalten.

Die Zellen sind in der Regel in Gruppen angeordnet und werden durch eine gemeinsame Membran (Zellwand) zusammengehalten. Diese Zellen sind in der Regel in Gruppen angeordnet und werden durch eine gemeinsame Membran (Zellwand) zusammengehalten. Diese Zellen sind in der Regel in Gruppen angeordnet und werden durch eine gemeinsame Membran (Zellwand) zusammengehalten.

Die Zellen sind in der Regel in Gruppen angeordnet und werden durch eine gemeinsame Membran (Zellwand) zusammengehalten. Diese Zellen sind in der Regel in Gruppen angeordnet und werden durch eine gemeinsame Membran (Zellwand) zusammengehalten. Diese Zellen sind in der Regel in Gruppen angeordnet und werden durch eine gemeinsame Membran (Zellwand) zusammengehalten.

Die Zellen sind in der Regel in Gruppen angeordnet und werden durch eine gemeinsame Membran (Zellwand) zusammengehalten. Diese Zellen sind in der Regel in Gruppen angeordnet und werden durch eine gemeinsame Membran (Zellwand) zusammengehalten. Diese Zellen sind in der Regel in Gruppen angeordnet und werden durch eine gemeinsame Membran (Zellwand) zusammengehalten.

Die Zellen sind in der Regel in Gruppen angeordnet und werden durch eine gemeinsame Membran (Zellwand) zusammengehalten. Diese Zellen sind in der Regel in Gruppen angeordnet und werden durch eine gemeinsame Membran (Zellwand) zusammengehalten. Diese Zellen sind in der Regel in Gruppen angeordnet und werden durch eine gemeinsame Membran (Zellwand) zusammengehalten.

Kapitel 26

Die Leber

**Alles, was Sie essen und trinken geht durch die
Leber - mit Ausnahme von Alkohol**

Die Leber ist das Laboratorium des Verdauungssystems. Alles, was von dem Dünndarm verarbeitet worden ist und was durch die Darmwände hindurch kann, wird vom Blut und dem Blutwasser aufgenommen und direkt zur Leber gebracht. In der Leber findet der Stoffwechsel statt: Fette werden aufgeschlossen, um Wärme und Energie zu liefern, Kohlenhydrate werden zerlegt, um Zucker zu bilden, und Eiweiß wird in seine Aminosäuren zerlegt und ergibt so Harnstoff. Falls Harnstoff übermäßig anfällt, wird er in Form von Harnsäurekristallen in den Muskeln abgelagert. Diese Kristalle können so scharf und zahlreich sein, daß sie in die Nervenscheiden stechen. Dann erleben Sie, welche Gefühle Rheumatismus, Neuritis usw. geben!

**Vitamin »A« ist ein sehr wichtiges Vitamin,
das in der Leber gespeichert wird**

Karotin ist die reichste Quelle an Vitamin »A« und Möhrensaft ist das Mittel, durch das wir Vitamin »A« in ausreichendem Maße erhalten. Es ist eine Tatsache, daß bei reichlichen täglichen Verzehr von Möhrensaft

über einen längeren Zeitraum die Haut vielleicht eine vorübergehende gelbliche oder orangefarbige Farbe erhält. Diese Verfärbung ist aber nicht der Möhrensaft, der aus der Haut herauskommt. Es handelt sich um alten Gallensaft aus der Leber und der Gallenblase, der im Laufe der vergangenen Zeit nicht ausgeschieden wurde. Nun hilft der Möhrensaft, ihn durch die Nieren und durch die Haut auszuscheiden.

**Die Leber produziert Galle, die in der
Gallenblase für den Verdauungsprozeß
aufbewahrt wird**

Die Kombination von Möhren-, Rote Bete- und Gurkensäften zusätzlich mit destilliertem Wasser ist hilfreich bei der Reinigung des Körpers von altem Gallensaft.

**Die Haut ist das größte
Ausscheidungsorgan im Körper**

Wenn Sie nach dem Trinken von Möhrensaft eine Verfärbung Ihrer Haut feststellen, dann machen Sie sich keine Sorgen. Die Farbe wird allmählich wieder verschwinden und die Haut ist dann viel schöner als vorher.

Möhrensaft ist eines der gesündesten und vollkommensten Lebensmittel, das der menschliche Körper erhalten kann. Es gibt keine schädliche Wirkung durch reichliches Trinken von Möhrensaft. Ich persönlich habe täglich über einen längeren Zeitraum hinweg viel Möhrensaft getrunken, weil ich das für mich als notwendig empfand. Dabei ergaben sich

segsreiche Wirkungen. Bis zum heutigen Tag trinke ich Möhrensaft plus anderer Gemüsesäfte, wenn ich Zeit und Lust habe, sie zu trinken. Glauben Sie nicht, wenn Ihnen jemand erzählt, daß frischer, roher Möhrensaft und Gemüsesäfte nicht gesund und nützlich sind.

Erinnern Sie sich daran, daß alle frischen und rohen Gemüse- und Obstsäfte reines, destilliertes Wasser enthalten, das von der Natur destilliert worden ist! Die Leber ist eine empfindliche und aktive Drüse und die richtige Menge und die richtige Qualität des Wassers hat eine lebenswichtige Bedeutung für jeden Menschen, der eine strahlende Gesundheit und ein langes Leben schätzt.

Schlußwort

Während der letzten 60 Jahrhunderte und mehr haben Millionen von Menschen das Wasser getrunken, das gerade verfügbar war, und sie sind nicht sofort daran gestorben.

Nichtsdestoweniger kann man nicht mehr feststellen, wieviele Millionen Menschen unsagbares Leid zu erleiden hatten und vorzeitig dadurch gealtert sind, daß sich ihre Venen und Arterien verstopften, ohne daß ihr Tod als Resultat der lebenslangen Ansammlung von anorganischen Kalzium diagnostiziert wurde. Dieses Kalzium war enthalten in dem natürlichen Wasser, das als Getränk verwendet wurde.

Bis vor verhältnismäßig kurzer Zeit trank auch ich Wasser, das eben verfügbar war, wenn ich Durst hatte, ohne auch nur einen einzigen Gedanken an die Gefahr durch Kalzium zu verwenden, die in einer solchen Flüssigkeit lauerte. Natürlich habe ich auch schon viele Jahre frische rohe Gemüsesäfte und auch Obst-säfte täglich zu mir genommen. Diese enthalten das feinste natürliche destillierte Wasser, angefüllt mit organischen Mineralstoffen. Ich glaube, daß ich meine strahlende Gesundheit und Energie, meine Lebenskraft und Vitalität dem reichlichen Genuß frischer, natürlicher Lebensmitteln und deren Säfte zuschreiben kann.

Ich bin mir wirklich klar geworden über die Pro-
phezeiung von *Jesus Christus* im Evangelium vom hl.
Matthäus, Kapitel 10 Vers 26 und ebenfalls im Evan-
gelium vom hl. Lukas, Kapitel 12 Vers 2: *»Es ist
nichts so verborgen, als daß es nicht enthüllt wird,
und nichts ist so geheim, als daß es nicht bekannt
wird.«* Ich wurde so geführt, daß ich viele Entdeckun-
gen machte, und erst kürzlich erkannte ich die Gefahr,
die in natürlichem Wasser lauert. Diese Gefahr sind
die Mineralstoffe, die für die Zellen des Körpers
unverwertbar sind, mit denen der Körper heute nicht
mehr belastet werden sollte. Diese mineralischen Ele-
mente sind nicht von der Art und Qualität, die die
Zellen des menschlichen Körpers ungestraft ohne
eventueller ernsthafter Schädigungen tolerieren kön-
nen.

Daraufhin machte ich ausführliche Untersuchun-
gen über dieses Problem, und kam zu der Erkenntnis:
Man soll kein natürliches Wasser verwenden, sondern
dampfdestilliertes Wasser zum Trinken und für die
Nahrungszubereitung verwenden. Genau dies haben
wir, meine Familie und ich, seitdem mit augenschein-
lichem Erfolg getan.

Durch die Veröffentlichung dieses Buches über
dieses Thema gibt es von meiner Seite aus keine
Absicht oder einen Plan, Menschen zu beeinflussen,
nun streng nach dem vorzugehen, was ich hier nieder-
gelegt habe.

Sie sind ein freier Mensch und Sie allein haben die
Wahl zu treffen, ob Sie natürliches oder destilliertes
Wasser trinken wollen.

Letzten Endes ist es Ihr Leben, was Sie zu leben haben. Sie allein können wählen, was Sie tun oder lassen wollen. Sie entscheiden, ob Sie gesund oder krank werden, ob Sie ein langes, glückliches, kraftvolles, vitales, interessantes Leben führen oder ob Sie im Zustand einer mäßigen oder ausreichenden Existenz für einige kurze Jahre leben wollen, die dann in einem vorzeitigen, nutzlosen Alterszustand gipfelt.

Die Gabe der Gesundheit und ein erfülltes Leben ist unser Erbteil, wenn wir es beanspruchen und dann durchführen.

Im Evangelium des hl. Johannes, Kapitel 10 Vers 10 sagt uns *Jesus Christus*: »*Ich bin gekommen, daß sie das Leben haben und daß sie es in Überfluß haben!*« Dieses Versprechen gilt für Sie und für mich!

Über den Autor

Eine gute Gesundheit ist nicht vom Alter abhängig. Während seiner über siebenjährigen Tätigkeit auf den Gebieten der Gesundheit und Ernährung hat Dr. Norman W. Walker bewiesen, daß gutes Wohlbefinden und ein langes Leben Hand in Hand gehen können.

Erst heute entdecken auch einige fortschrittliche Mediziner und Ernährungsfachleute die Wahrheiten, die Dr. Walker bereits während seines Lebens gekannt und dargelegt hat. Dr. Walker selbst war der lebende Beweis dafür, daß man durch richtige Ernährung, seelische Ausgeglichenheit und Hygiene ein längeres, gesünderes Leben erreichen kann. Dr. Walkers Ernährungs- und Gesundheitsprogramme sind einfach und leicht durchführbar. Sie basieren nicht auf »Wunderdiäten« oder »revolutionären« Erfindungen!

Schon um die Jahrhundertwende begann Dr. Walker in London sich für eine gesündere Lebensführung zu interessieren. Als junger Mann hatte er sich überlastet und wurde ernstlich krank. Da alle ärztlichen »Künste« nichts halfen, ging Dr. Walker neue Wege und wurde wieder gesund. Seit dieser Zeit verbrachte er seine Zeit damit, die Ursachen für Krankheit und Gesundheit der Menschen zu erforschen und sie zu einem längeren Leben zu führen.

1910 gründete Dr. Walker in New York das Norwalk-Laboratorium für Ernährung und Forschung und hat seitdem wichtige Beiträge für ein längeres, aktives Leben geleistet. Sein größter Beitrag war die Entdeckung des therapeutischen Wertes von Obst-

und Gemüsesäften im Jahre 1930. Seit dieser Zeit sind frischgepresste Säfte in den Haushalten von USA und vielen anderen Ländern nicht mehr wegzudenken. (Leider werden heute fast ausschließlich Fabriksäfte getrunken, die eher Schaden als Nutzen tun).

Dr. Walker hat seine Forschungen bis zu seinem kürzlichen Tode im 116ten Lebensjahr weitergeführt und sich schriftstellerisch betätigt. Sein letztes Buch »Einfache Gewichtskontrolle« schrieb er noch im Alter von 113 Jahren.

Wir glauben, daß Dr. Walker der erfahrenste und produktivste Ernährungswissenschaftler der Welt war. Unzählige Beiträge wurden von ihm in Zeitschriften veröffentlicht, und er hat viele Bücher geschrieben.

Noch im hohen Alter sagte Dr. Walker: »Ich kann wahrheitsgemäß sagen, daß ich mir meines Alters niemals bewußt bin. Seitdem ich erwachsen bin, habe ich nie das Gefühl gehabt, älter zu sein, und ich kann ohne Vorbehalt sagen, daß ich mich heute lebendiger fühle als im Alter von 30 Jahren. Ich denke nicht an Geburtstage, und ich feiere sie auch nicht. Noch heute kann ich voller ehrlicher Überzeugung sagen, daß ich mich einer strahlenden Gesundheit erfreue. Es stört mich überhaupt nicht, Leuten mein Alter zu sagen. Ich bin alterslos!«

Literaturverzeichnis

Dr. Allen E. Banik

»Wasser und Ihre Gesundheit«

Dr. Paul C. Bragg

»Wasser - das größte Gesundheitsgeheimnis«

Harvey und Marilyn Diamond

»Fit für's Leben«

Harvey und Marilyn Diamond

»Fit für's Leben«, Teil II

Prof. Arnold Ehret

»Die schleimfreie Heilkost«

Dr. Herbert M. Shelton /T.C.Fry

»Reines Wasser für Ihre Gesundheit«

Dr. Norman W. Walker

»Frische Frucht- und Gemüsesäfte«

Dr. Norman W. Walker

»Darmgesundheit ohne Verstopfung«

Dr. Norman W. Walker

»Natürliche Gewichtskontrolle«

Dr. Norman W. Walker

»Strahlende Gesundheit«

Dr. Norman W. Walker

»Auch Sie können wieder jünger werden«

Dr. Norman W. Walker

»Täglich frische Salate erhalten Ihre Gesundheit«

Stichwortverzeichnis

- Abfallbeseitigung 45
- Aderverschluß 15
- Adrenalin 134
- Alkohol 57, 60, 63, 73, 141, 174
- Alkoholgehalt 63-66, 73
- Alkoholmißbrauch 74
- Altern 29, 36
- Altersbeschwerden 92
- Altersheim 46
- Altersschwäche 29, 40, 41, 46
- Alterssteifheit 40
- Aluminiumchlorid 53
- Aminosäure 33, 141
- Ammoniak 33, 54
- Anatomie 92, 115, 120
- Angst 13, 122
- Ängström 16
- Anilin-Farben 52
- Anorganische Mineralien 29
- Anregungsmittel 63, 65
- Aorta (Hauptschlagader) 37, 132
- Appetit 30, 31, 52, 112
- Appetitverlust 53
- Arterienverkalkung 45
- Arteriosklerose 15, 107, 108
- Arthritis 71
- Atmung 93
- Ätznatron 56
- Aufregung 134
- Augäpfel 74
- Ausscheidung 21, 22, 118
- Ausscheidungsorgane 17, 89, 91, 142
- Azetylen 54

- Baby 61
- Bauchspeicheldrüse 17, 57, 68, 136, 137, 139
- Baum 90
- Benzinfilter 110
- Benzol 53
- Betäubungsmittel 53

- Bewußtlosigkeit 53
- Bibel 133
- Bier 57, 63, 64, 67-69, 95
- Bierherstellung 65, 67
- Bierkonsum 67
- Bindegewebe 109-111, 113, 114
- Blasenbeschwerden 67
- Blinddarmenzündung 50
- Blut 33-36, 70
- Blut-Transfusion 78
- Blutbank 76
- Blutdruck 59, 120, 134
- Blutkreislauf 19, 73
- Blutübertragung 76
- Blutversorgung 127
- Blutzirkulation 15, 65, 78, 118, 120
- Blutzucker 60
- Blutzuckerspiegel 134, 138
- Bohnen 112
- Brauerei 69
- Brechreiz 53
- Brot 89
- Brötchen 89

- Caramel 54**
- Catalina Sea Water 76
- Cerebrose 74
- Champagner 63
- Chlor 45, 107, 108
- Chlorgas 107
- Chloroform 53
- Chochineal 55
- Coffein 55
- Cola 47, 55, 56

- Dampf 43, 75, 84
- Dampfboiler 42
- Dampfdestilliertes Wasser 87, 146
- Dauerlauf 35
- Degeneration 63, 66
- Delirium 56, 65

Depression 56
 Destillierbehälter 75, 82
 Destilliergeräte 87, 108
 Destilliertes Wasser 19, 21, 22,
 27, 75, 79, 81-87, 89-92, 94, 98,
 113, 118, 120, 121, 126, 127,
 135, 138, 143, 145
 Dextrin 57
 Dextrose 57
 Diabetes 50, 60, 74
 Diabetes insipidus 125
 Diabetes mellitus 138
Diamond, Harvey + Marilyn 11, 111
 Diazomethan 54
 Dickdarm 16, 17
 Dilation 120
 Diurese 126
 Drüsen 97, 98, 125, 115, 117, 118,
 133-135, 138, 143
 Düngemittel 58
 Dünndarm 16, 17, 68, 141
 Durst 56, 75, 83, 145

Ehe 73

Ehret, Prof. Arnold 50
 Eiweiß 33, 92, 141
 Elastizität 42
 Emotionen 122
 Endokrine Drüsen 115, 117, 133
 Energie 31, 94, 106, 122, 141, 145
 Energieverlust 53
 Entzündungskrankheit 49, 50
 Enzyme 23, 29
 Erbsen 112
 Exophthalmus 129

Fabriksäfte 11, 150
 Farbstoff 48, 49, 51, 52, 54, 55
 Fett 33, 92, 107, 141
 Fettgewebe 113
 Fettleibigkeit 119
 Fettzellen 113
 Filtern 43, 111

Fische 79
 Fleisch 89, 101, 102
 Fluoridierung 45
 Früchte 112, 121
 Fruchtsäfte 29
 Galaktose 74
 Galle 137, 139, 142
 Gallenblase 17, 68, 139, 142
 Gallensaft 142
 Gärung 56
 Gastroenteritis 53
 gefiltertes Wasser 87
 Gefühlsstörungen 23
 Gehirn 47, 73, 74
 Gehirnschädigungen 47
 Gehirnstörungen 48
 gekochtes Wasser 87
 Gekrösevene 132
 Gemüse 112, 121
 Gemüsesäfte 22, 29, 92, 103, 106,
 138, 143, 145, 150
 Gereiztheit 55
 Gerste 67
 Geschmacksstoffe 48, 51, 54
 Gesundheit 31, 106, 122, 145
 Getreide 66, 67, 89, 90
 Getreidegärung 66
 Gewichtsverlust 129
 Gewichtszuwachs 130
 Gift 51, 64, 69
 Gipsmörtel 40
 Glotzaugen 129
 Glukose 54, 57, 74
 Greisenalter 42
 Größenwachstum 130

Hafer 67
 Harnblase 118
 Harnleiter 68, 70
 Harnsäure 33, 70, 101, 102
 Harnstoffe 33, 70, 141
 hartes Wasser 82, 87

Haut 102, 142
 Hautschäden 53
Haywood, Abel 39,40,41
 Heilbäder 82
 Heilkost 50
 Heiterkeit 56
 Hepatitis 78
 Herz 34, 35
 Herz- und Nierenbeschwerden 59
 Herzanfall 15,71, 109, 110, 112
 Herzbeschwerden 54, 99, 108
 Herzinfarkt 15, 36, 60, 71
 Herzkranzgefäße 112
 Herzstörung 134
 Hirnhaut 113
 Hitze 92
 Hochstimmung 48
 Hoden 113
 Hoffnung 13
 Honig 60
 Hopfen 64, 65, 67
 Hormone 125, 126, 129, 133, 138
 Hornhaut 113
 Hunger 30, 56, 119
 Hypophyse 117, 118, 125-127
 Hypothalamus 74, 92, 117-123, 126
 Hysterie 65

 Insipidus 74
 Insulin 137, 138, 139
 Ionisiertes Wasser 86, 87
 Isthmus 131

Jesus Christus 146, 147
 Jod 57, 129

 Kaffee 55, 85, 89
 Kaliumchorid 58
 Kaliumphosphat 58
 Kalk 16, 36, 40-42, 86, 98, 110, 120, 126
 Kalkablagerung 11, 21, 22

 Kalksulfat 40
 Kälte 92, 134
 Kalzium 16, 33, 36, 37, 49, 52, 65,69-71,80, 82, 86, 98, 102, 110, 111, 114, 120, 126, 145
 Kalziumkarbonate 40, 41
 Kalziumphosphat 40
 Kalziumsulfat 64, 69
 Kapillaren 37, 125
 Kapillarknäuelchen 70
 Karotin 141
 Kartoffeln 112
 Kesselstein 42
 Kinder 51, 61
 Knochensubstanz 40
 Kochsalz 59, 109
 Koffein 85
 Kohlenhydrate 112, 138, 141
 Kohlenteer 53, 58
 Kokain 56
 Kolloid-Teilchen 21
 Kolloide 16
 Konzentration 47
 Konzentrationsmangel 48
 Kopfschmerzen 48, 122
 Körner 112
 Krampf 56
 Krampfadern 112
 Krämpfe 101, 135
 Krankenhaus 46
 Kräuter 112
 Krebs 50, 53, 55, 59
 Kretinismus (Idiotie) 130
 Kriminalität 73
 Kristallzucker 74
 Kröpfe 129
 Kuchen 89
 Kunstharz 86

 Lähmung 56
 Langerhans'sche Inseln 137-139
 Langlebigkeit 122
 Lebensabend 25

- Lebensbausteine 26
- Lebensdauer 61
- Lebenskraft 20, 21, 31, 122, 145
- Lebenskunde e.V. 87
- Lebensmittelkombinationstabelle 111
- Lebensverkürzung 29
- Leber 16, 17, 19, 68, 113, 141-143
- Leber-Krümmung 17
- Leitungs- oder Brunnenwasser 22
- Lesen 47
- Limonade 47, 50
- linke Niere 132
- Linsen 112
- Lösemittel 53
- Luftröhre 131
- Lungen 26

- Magen 17, 68
- Magnesium 16, 33, 36, 37, 40, 69, 80, 82, 102, 110, 126
- Mais 56, 57
- Mais-Syrup 57
- Maisstärke 56, 57
- Marmor 41
- Mastdarm (Enddarm) 17
- Meerwasser 74, 76, 78
- Melasse 54
- Milz 17
- Milz-Krümmung 17
- Mineralheilquelle 82
- Mineralien 19, 21, 23, 33, 37, 65, 76, 82-85, 126
- Mineralquelle 82
- Mineralsalze 70
- Mineralstoffe 20, 22, 30, 31, 34, 36, 43, 69, 145, 146
- Mineralwasser 82
- Mittelhirn 117
- Möhrensaft 105, 141-143
- Müdigkeit 48
- Mund 99

- Muskelbeschwerden 102
- Muskeln 101, 102, 141
- Muskelspasmen 101

- Nährwert 112
- Natriumchlorid 75, 76, 78, 80
- Natriumeitrat 58
- Natriumhydroxyd 56
- Natriumphosphat 58
- natürliches Wasser 87
- Nebenhöhlenbeschwerden 59
- Nebennieren 68, 120, 122, 132-135
- Nebennierenhormone 133, 134
- Nervenentzündung 102
- Nervenscheiden 141
- Nervosität 129
- Nesselfieber 59
- Neuralgie 53
- Neuritis 141
- Nieren 68, 70, 71, 113, 142
- Nierenbeschwerden
- Nierensteine 70, 127

- Obstsäfte 92, 106, 143, 145, 149
- Ohren 74
- Ohrenbeschwerden 59
- Ohrspeicheldrüsen 97, 100
- Ölraffinerien 53
- Organische Mineralien 29
- Osmose 125
- Osmotischer Druck 109
- Oxydation 92

- Pflanzen 90
- Pflanzenfasern 91
- Pflanzensäfte 92
- Pflanzenwasser 27
- Phosphat 41

- Poliomyelitis (Kinderlähmung) 50

- Quellwasser 35, 41, 43, 82

Raffinierung 112
Ramses der Dritte 66
 Rechter Lappen 131
 Rechtschreibung 47
 Regenwasser 81, 87
 reines Wasser 87
 Reinigungsmittel 22
 Reizbarkeit 56
 Rheumatismus 59, 65, 102, 141
 Rohrzucker 58

 Saccharin 58
 Salate 112
 Salinenwasser 81
 Salz 59
 Salzseen 75, 78, 79
 Sauerstoff 26
 Schilddrüse 122, 129-131, 133
 Schilddrüsenhormon Thyroxin 129
 Schlaflosigkeit 56, 65
 Schleimbildung 50
 Schleimdrüsen 97
 Schmelzwasser 87
 Schmerz-Alarm 134
 Schmerzempfinden 134
 Schmerzen 101, 134
 Schneesturm 110
 Schock 134
 Schulkind 47
 Schwefelbad 83
 Schwefeldioxyd 56
 Schwefelwasser 83
 Schweiß 95
 Schwitzen 95
 Seeleute 75
 Sichel-Zelle 78
 Soft Drinks 47-50, 55, 57-60, 89
 Solar-Plexus 64, 122
 Sonnenkost 23
 Spätschäden 65
 Speichel 99
 Speicheldrüsen 97, 98, 139

 Speiseröhre 17
 Sprossen 112
 Spurenelemente 76
 Stärke 111
 Steifheit 40, 42
 Stickstoff 53
 Stoffwechsel 59, 113, 134, 138, 141
 Stoffwechselrückstände 15
 Streß 23, 94
 Süßwasser 75

 Tafelsalz 59
 Tannin 55
 Tee 89
 Temperatur 92, 118
 Temperaturregelung 118
 Thalamus 117
 Theobromin 55
 Thrombose 15
 Tonikum 65
 Torturen 101
 Totes Meer 79
 Tränenflüssigkeit 94
 Transfusion 76
 Traubenzucker 57
 Trinkwasser 107, 126
 Tuberkulose 78
 Tumor 59, 135

 Übelkeit 52
 Überanstrengung 134
 Unfall 73
 Unglück 73
 Unruhe 55
 Unterkieferspeicheldrüsen 97, 100
 Unterzungenspeicheldrüsen 97, 100
 Urin 22, 74
 Urinfluß 126
 Urinuntersuchung 21

 Vegetarier 102

Vegetation 90
Verbrechen 73
Verdauungsorgane 17, 95
Verdauungssäfte 137, 139
Verdauungsstörung 65, 99
Verdauungssystem 15, 16
Vergreisung 52
Verknöcherung 40
Versteifung 40, 42
Verstopfung 53
Viehfutter 56
Vital-Energie 77, 78
Vitalität 26, 31, 50, 74, 94, 106,
122, 145
Vitalstoffe 23
Vitamine 57, 141

Wärme 94, 141
Wasserhaushalt 117, 125
Wasserkessel 42, 71., 84
Wasserleitung 19
Wasserspeicherung 101
Wasserstein 42
Weiches Wasser 82, 87
Wein 73
Weizen 57, 67
Whiskey 63
Willenskraft 119, 123
Wodka 63
Woodside, Donald S. 13
Wurmfortsatz 17
Würzmittel 65

Zellen 20, 21, 26
Zitronensäure 54, 55
Zivilisation 73
Zucker 49, 50, 54, 57, 59, 61, 92,
111
Zuckerharnruhr 138
Zuckerkrankheit 57, 138
Zuckerwerbung 60
Zügel 133
Zunge 97, 99

Zungendrüsen 98
Zwerchfell 64, 65, 122
Zwölffingerdarm 17, 55, 68, 132,
137, 139

Welche schädlichen Wirkungen
kann Trinkwasser auf unseren
Gesundheitszustand haben ?



Manchmal ist es am besten,
etwas in negativer Form zu sa-
gen, also die Menschen darüber
zu informieren, daß mineral-
stoffbelastetes Trinkwasser zu
Krampfadern, Arthritis, Krebs
und Herzinfarkt führen kann.

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie wichtig Wasser für unsere
Gesundheit, aber auch wie schädlich verunreinigtes
Wasser sein kann. Leitungswasser, Brunnenwasser,
Grundwasser, Quellwasser einschließlich Mineralwasser
enthalten anorganische Verunreinigungen wie Mine-
ralstoffe, Schwermetalle, Nitrate, ja selbst Rückstände von
Schädlingsbekämpfungsmitteln, die unseren Körper be-
lasten, da sie meistens nie ganz wieder ausgeschieden
werden.

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie sie sich vor Schadstoffen im
Wasser schützen können, welches Wasser für Ihre
Gesundheit am besten ist und welche segensreiche
Wirkung natürliche Lebensmittel wie Früchte, Salate und
Gemüse und deren Säfte für Sie haben.

BÜCHER FÜR IHRE GESUNDHEIT

ISBN 3-926453-29-X