

Dr. med.
Reinhard Steintel

Das Natürliche Ernährungs-Gesetz

Eine Untersuchung über die ursächlichen Zusammenhänge
zwischen falscher Ernährung und Krankheit.

Dr. med. Reinhard Steintel, war praktischer Arzt mit einer sehr guten Beobachtungsgabe. Bis zu seinem fünfzigsten Lebensjahr war er immer wieder schwer krank. Nach Jahrzehnte langem intensivem Suchen fand er die ernährungsbedingten, grundsätzlichen Ursachen der meisten chronischen Krankheiten.

Er stellte seine Ernährung um und mied von da an alle "**Aufbau-Eiweiße**", also alle Samen, Getreide-Körner, Nüsse, reife Hülsenfrüchte (alles was in die Erde gesteckt keimt) und vor allem Eier, die neues Leben hervorbringen können. Sie haben zu starke Wachstumskräfte in sich.

Ein weiterer wichtiger Punkt: Der **Saft im Fleisch der Tiere** ist sehr gesundheitsschädlich, giftig, und bringt Rheuma, Gicht ... er muss ausgepresst werden. Knochenbrühe, Fleischsuppe, Bouillon... sind grundsätzlich abzulehnen. Im Saft sind 16 Säuren, Abbauprodukte, und krankmachenden Ablagerungs- und Zersetzungsstoffe. Das Fleisch ist gesund und nötig aber Blut und Saft sind schädlich. Alle Naturvölker entfernen auf irgendeine Weise den "Saft" aus dem Fleisch. Steintel erfreute sich ab dieser Umstellung voller Gesundheit. R. Steintel, geb. 28.08.1891 - 29.12.1967.

Rohe Vollmilch lehnt er ab (Aufzuchtmedium für junges Leben) - wird die Milch hingegen durch Säuerung zu "Abgebautem" Eiweiß verwandelt, so ist sie erlaubt (wenn Milch vertragen wird), ebenso ist es mit dem Mehl aus Körnern: aber durch mehrtägige Sauerteigführung enzymatisch, fermentativ "abgebautes" Brot ohne Gluten wäre möglich (Laktosebrot).

Lassen wir uns also nicht ablenken von einigen unwissenschaftlichen Begriffen, wie (K 9): *"Eier: Alle Fortpflanzungsmittel, die aus schweren, komplizierten Aufbau-Eiweiß-Molekülen zusammengesetzt sind und die mittels kinetischer Energievorgänge mit enormer Expansionswirkung den Zweck und die Aufgabe haben, die Fortpflanzung von Tier und Pflanze zu bewirken, gehören nicht in unseren Organismus"*

Die heute schon bewährte "Low-Carb-Bewegung" (Reduzierung der Kohlenhydrate, Zucker) kannte Steintel noch nicht, hat aber voll ins Schwarze getroffen mit seiner Warnung vor Körnern, Getreide, Samen, Hülsenfrüchten, Nüsse. Ihr Genuss führt so langsam und sicher zu Gesundheitsschäden wie das Tabakrauchen - man bemerkt die Schädlichkeit nicht gleich.

Es folgen Auszüge aus den folgenden Schriften des Dr. med. Reinhard Steintel:

(A) = *Das natürliche Ernährungs-Gesetz NEG*, verkürzte und populärwissenschaftliche 6. Auflage Tübingen 1997, 124 Seiten, A. Steintel-Selbstverlag (Alois Fadini, 1929 -),

(B) = *Kurzgefasste N.E.G.-Ernährungsgrundsätze*, 36 Seiten, Broschüre, Tübingen: 6/1999

(K) = *N. E. G. - Kochbuch. Gut essen und gesund bleiben!* Köln 1955; 248 Seiten, 3 Auflage

Die Auszüge wurden ausgewählt und teilweise "verdeutscht" von Josef Stocker, 1940-

Beachte www.perfecthealthdiet.com

Most Toxic Food: Cereal Grains, Seeds, Corn, Legumes, soy beans, Vegetable Oils, Fructose.

Über Erwerb und Bewahrung der Gesundheit:

"Roh", "Natur", "natürlich" sind keine hilfreichen Unterscheidungen im Hinblick auf gesund oder nicht: Vollwertkost ist nicht die Lösung, denn viele natur belassene, unverarbeitete Lebensmittel sind schädlich. Alle Pflanzensamen und Früchte verteidigen sich gegen Fraßfeinde, also gegen das Gefressen werden, mit Giften in Schale und Außenhaut. Es gibt viele Pflanzen, die "Natur und Vollwert" sind - dabei aber schädlich oder höchst giftig.

Viel hilfreicher ist **als Kriterium: "frisch" ... "nicht fabrikbearbeitet"**, unbearbeitet.

Fleischpresse: Fleisch im rechten Maß genossen ist gesund und lebenswichtig - aber der im Fleisch enthaltene "Saft" ist ungesund, darin sind viele Säuren und Abbauprodukte des Tieres, die zu unserer Übersäuerung und "Verschlackung" beitragen, bzw. unsere Mineralvorräte rauben.

Eiweiße, Proteine: Aus den Aminosäuren werden tausende verschiedene Eiweiße gebildet; viele sind für den Menschen unabdingbar nötig - andere sind stärkste Gifte der Natur.

Dr. Steintel warnt vor **"Aufbaueiweiß" in "Fortpflanzungs- und Aufzuchtmitteln"**: die im Ei und in allem, was in die Erde gesteckt keimt, vorhanden sind - also allem was neues Leben hervorbringen kann. Alle Samen, Getreidekörner und reifen Hülsenfrüchten sind zu meiden (Eier, Gluten, Keime, Öle aus Pflanzensamen, Vollmilch).

Es gibt aber auch für den Menschen **nützliche, "abgebaute" Eiweiße**, die kein neues Leben hervorbringen, die **keine "Wachstums-Faktoren"** enthalten (z. B. Fleisch älterer Tiere).

Aus dem Vorwort von Serge Maiwald, Tübingen (A Seite 8):

"Auf Grund jahrelanger Vertiefung in die Ernährungsweise noch naturhaft lebender und deshalb völlig gesund gebliebener Volksstämme und an Hand überreicher Beobachtungen in der ärztlichen Praxis wie in Selbstversuchen, erkannte der Verfasser (Steintel), dass es in erster Linie **der massenhafte Konsum von Aufbaueiweißen ist, wie wir sie besonders in Fortpflanzungs- und Aufzuchtmitteln finden; in Eiern, reifen Hülsenfrüchten, Nüssen, Getreidesorten, Gluten, sowie in der Vollmilch...**

diese alle stehen in engstem Zusammenhang mit den Massenerkrankungen.

Diese Fortpflanzungs- und Aufzuchtmittel, die einzig und allein zur Zeugung und Aufzucht neuer Lebewesen bestimmt sind, entfalten im menschlichen Körper eine dynamisch-explosive Wirkung. Ihr übermäßiger Konsum führt zu fortschreitenden allgemeinen **Verschlackungs- und Entzündungsprozessen** — Rheuma, Gicht, Ischias, Arteriosklerose —, dann zur Entstehung **versteckter Eiterprozesse** und schließlich zur Bildung von Geschwüren und von Krebs (Hauptursache der Krankheiten sind: Entzündungen; Übersäuerung, Dysbalance des inneren Milieus im Menschen).

Der heutzutage unheilvollen Falschernahrung stellt der Verfasser seine naturhafte Ernährungsweise gegenüber, die keineswegs den Fleischgenuss ausschaltet - wohl aber diesen an besondere Bedingungen knüpft - und die den Vorteil größter Mannigfaltigkeit [des Speisenplanes] gegenüber allen bisherigen Diäten und Ernährungssystemen ... besitzt.

Er zeigt am Beispiel vieler Krankengeschichten, wie verhängnisvoll sich **der Eier- und Zerealien-Konsum** auf die Volksgesundheit auswirkt und wie selbst in bedrohlichen, ja hoffnungslos erscheinenden Fällen, die Umstellung auf eine Ernährung im Sinne dieses Buches (N. E. G. = Neues Ernährungs-Gesetz) oft schon in kurzer Zeit zu den erstaunlichsten Heilergebnissen geführt hat.

Die gesamte Reformheilbewegung und die Vegetarierorganisationen müssten ihr bisher vertretenes Ernährungs- und Diät dogma, das den erheblichen Einschluss gerade der vom Verfasser abgelehnten **Aufbau- und Aufzuchtmittel** in der täglichen Ernährung - Eier, reife Hülsenfrüchte, Soja, Nüsse, Zerealien, [Pflanzenöle aus Samen], Vollmilch und süße Sahne - vorsieht, einer

ernsthaften Revision unterziehen, wenn sie wirklich ehrlich die Gesundheit des Volkes wollen."

Anmerkung: Steintel weiß aus eigener leidvoller Erfahrung dass Vegetarismus für die Gesundheit keine optimale Ernährungsform ist - auch wenn Vegetarismus ethisch noch so schön und edel aussieht. Es gibt unter den vielen Naturvölkern kein einziges, das vegetarisch lebt. Die gepriesenen Hunzas essen eher viel Fleisch! [Ziegen, Schafe] Mitten im Überfluss von Obst und Gemüse müssen Eingeborene auf Borneo Proteine, wie Fische, ... von weit her holen, damit die Mütter gesunde Kinder zur Welt bringen können.

Einleitung (A Seite 11 ff):

ALLES von Gott Geschaffene, Lebendige wie auch scheinbar Leblose, ist nach seinen urewigen, unabänderlichen, von uns Menschen wissenschaftlich nicht restlos zu erforschenden heiligen Gesetzen ganz bestimmten notwendigen Funktionspflichten und Ordnungen unterworfen, deren natürliche und instinktmäßig bedingte Beachtung seitens aller Geschöpfe Gesundheit, Kraft und Schönheit, deren unnatürliche und intellektuell davon bewusste Abweichung jedoch Krankheit, Schwäche, Tod und hässlichen Zerfall bedeuten.

Nirgendwo wirken sich diese Gesetze sinnfälliger und folgenschwerer aus, als in den Ernährungsgesetzen. Die wenigen Völkerstämme, die instinktsicher nach den göttlichen Gesetzen die richtige Nahrungswahl und Zubereitung finden und danach leben, bleiben gesund und kennen zum Teil nicht einmal den Begriff „Krankheit“, noch viel weniger ein entsprechendes Wort dafür...

Was soll nun der instinktos gewordene, sich klug und weise dünkende, von Dutzenden sich widersprechenden Ernährungsdoktrinen vollgepfropfte kranke „Kulturmensch“ tun, um wieder zu gesunden? Erkundige Dich bei zehn oder mehr Ärzten, Professoren, Klinikern, Chemikern, Ernährungsberatern, Reformern usw., und Du wirst zehn oder mehr verschiedene einander direkt widersprechende „Diätformen“ verordnet erhalten. Und das alles bei nur einer augenblicklichen mutmaßlichen Krankheit! Und nun erst bei den Hunderten von Krankheiten!

Gibt es wirklich Hunderte von Krankheiten? Nein.

Der Ursprung aller ist und bleibt nach Hippokrates einheitlich und **liegt in der Blut- und Lymphverderbnis** und der durch sie eingeleiteten allgemeinen **Gewebse**ntzündung und *Körperzellenverschlackung*.

Zur Zellengewebse

ntzündung führen zeitlich und ursächlich gesehen falsche Ernährungs- und Genussmittelwahl (alle Flaschenkinder sind eo ipso falsch ernährt), ferner zusätzlich die Pockenimpfungen, Serum-Einspritzungen gegen Masern, Scharlach, Diphtherie, Cholera, Ruhr, Typhus, Flecktyphus, Wundstarrkrampf, Tollwut usw., ferner die medizinischen, jeden akuten Entzündungsprozess schockierenden und nach *innen* statt nach *außen drückenden* Gifte, insbesondere alle Antibiotika und Sulfonamide, die chemischen Färbungs- und „Konservierungsmittel“ in allen Nahrungsmitteln, die chemischen und synthetischen Genuss- und Reizmittel und schließlich die chemische Vergiftung der Flüsse, des Ackerbodens, der Obstbäume und Fruchtsträucher ganz abgesehen.

Von dieser Zellengewebsentzündung gehen alle vielgestaltigen, scheinbar nichts miteinander zu tun habenden und deshalb mit tausenden Namen versehenen und ein Heer von hunderttausenden Mittelchen heraufbeschwörenden Krankheitserscheinungen aus.

Genau so **wie es nur eine Krankheitsursache** geben kann, nämlich die infolge der obengenannten Faktoren durch Blut- und Lymphverderbnis hervorgerufene Organgewebse

ntzündung statt der hundert und tausend Krankheitsursachen, kann es auch nur eine, den jeweiligen klimatischen und örtlichen Verhältnissen angepasste *Nahrung* geben, die richtig sein muss, um Men-

schen zeitlebens gesund zu erhalten oder sie nach Abweichen von den gesetzlich vorgeschriebenen Wegen und danach folgender Erkrankung wieder gesund zu machen.

Menschen jedoch, die durch die oben angeführten wissenschaftlichen und kulturellen Einflüsse in ihrer Gesundheit und Arbeitskraft stark beeinträchtigt und heruntergekommen sind, ohne sich aus beruflichen oder wirtschaftlichen Gründen diesen Einflüssen entziehen zu können, werden trotzdem durch Befolgung der natürlichen Ernährungsgesetze sich Gesundheit, Arbeitslust und Kraft in hohem Maße zurückerobern können, wenn der zweckmäßige und gesunde Aufbau ihres Körpers und damit die Verbesserung ihres Blutes und ihrer Lymphe, die diesem vorausgehen muss, durch das von mir seit Jahrzehnten gepredigte *natürliche Ernährungsgesetz* [N.E.G.] bewerkstelligt und fortlaufend durchgeführt werden.

Nach meinen jahrzehntelangen Ernährungsstudien an mir selbst und an Patienten bin ich zu der folgenden, Erkenntnis und Tatsachenfeststellung gekommen:

1. Menschen und Tiere bleiben in natürlichen Verhältnissen ihr Leben lang gesund, wenn sie nach den Natur-Gesetzen sich instinktsicher ernähren und von diesem Wege nicht abirren. Unter natürlichen Verhältnissen verstehe ich die Ausschaltung aller oben beschriebenen Kulturverhältnisse. (z. B. noch natürlich lebend: einige wenige Naturvölker in den einzelnen Erdteilen und viele Bauern sowie Hirten etwa in Russland, China, Polen und auf dem Balkan, ebenso die Tiere in der Wildnis).
2. Menschen und Tiere werden und bleiben **krank, wenn** sie von diesen natürlichen Gesetzen abweichen und sich auf wissenschaftliche und modisch sich immer wieder ändernde „Ernährungsgrundsätze“ [der so genannten Schulmedizin] stützen. Durch Zuwendung zu der falschen und verfeinerten Stadtkost und unnatürlichen Viehfütterung. Verwendung von Kunstdünger, Zwangsimpfungen von Menschen und Vieh, falsche Kleider- und Wohnkultur usw. Menschen und Tiere werden in kulturell ungünstiger Umgebung und **bei falscher Ernährung immer schwer krank** und können, ... nur durch Befolgung des natürlichen Ernährungsgesetzes auf Besserung ihrer Leiden und Verlängerung ihres Lebens hoffen. Dasselbe gilt für Tiere.
3. Es gibt keine bestimmte „Diät“ für eine bestimmte Krankheit (etwa eine Gallen-, Leber-, Nieren-, Magengeschwür-, Zwölffingerdarm-, Diabetes-„Diät“ usw.), sondern nur eine dem jeweiligen Krankheitsstatus angepasste Auslese der nach dem *natürlichen Ernährungsgesetz* generell geeigneten Nahrungs- und Genussmittel; denn alle diese speziellen „Diätformen“ sind nach meinen tausendfachen Erfahrungen falsch, verschlimmern meist den jeweiligen Zustand und führen nicht zum Ziel, da sie vielfach in direktem Gegensatz zu den in diesem Buch empfohlenen natürlichen Nahrungsmitteln und ihrer natürlichen Zubereitung stehen.
5. Es gibt für jedes Volk in jedem Klima, auf jedem Boden, bei jeder Fauna und jeder Flora nur *je eine* Ernährungsform, die generell und prinzipiell immer richtig und geeignet sein muss, um
 - a) alle bis dato noch Gesunden gesund zu erhalten, und
 - b) alle Kranken (soweit sie überhaupt noch herstellungsfähig sind) gesund zu machen oder wenigstens zu bessern.

Der schlechte Gesamtgesundheitszustand der Bevölkerung, scheint alle z. Z. bestehenden Ernährungslehren in Bezug auf ihre gesundheitsfördernde Bedeutung Lügen zu strafen. Es bestehen jedenfalls keine Anzeichen dafür, dass irgendein bisher bekanntes Ernährungs- oder Diätsystem als der Weisheit letzter Schluss angesehen werden kann. [Die inzwischen gut erprobten kohlenhydratarmen Ernährungsrichtungen kamen alle erst nach Dr. Steintel auf, wie z. B.: jene von Dr. W. Lutz; die Schaub-Kost; Dr. Jan Kwasniewski; Dr. R. Atkins; Ketarier-Diät, usw.]

Meines Erachtens ist bisher nicht einmal das *Grundsätzliche* geklärt. Was haben wir überhaupt unter einem „natürlichen“ oder „unnatürlichen“ *Nahrungsmittel* zu verstehen? Ferner, was verstehen wir unter einem „*Naturprodukt*“? Ist ein Naturprodukt eo ipso ein „natürliches Nahrungsmittel“, das laufend genossen, nicht großen gesundheitlichen Schaden anstiftet?

Ist es etwa „natürlich“, wenn jemand Eier isst, gelbe Erbsensuppe löffelt, Nüsse und Mandeln verzehrt, rohe Weizen- und Roggenkörner zermahlt, einen Liter Vollmilch täglich und mehr trinkt, nur, um in den unverfälschten und unmittelbaren Genuss der in allen diesen „Naturprodukten“ enthaltenen „Kraft- und Wirkstoffe“ zu gelangen? Der ganze Kreis der Reformer, Vegetarier und Rohköstler im In- und Ausland hält das für durchaus natürlich und richtig. Ich meinerseits halte das nach jahrzehntelangen traurigen Erfahrungen an mir selbst und an meinen Patienten für **absolut unnatürlich und krankmachend**. Denn Krankheit ist nichts anderes als ein Abweichen vom Naturgesetzlichen [Artgemäß und gesund für Menschen, die seit hundert tausenden Jahren Jäger und Sammler waren, ist Vegetarismus sicher nicht].

I. Fortpflanzungsmittel schaden der Gesundheit: Eier

Eier aller Geflügel-, Reptilien- und Fischarten sind tierische Fortpflanzungs-, keine Nahrungsmittel. Eier enthalten schwere und schwerste chemische Stoffe, die nur für den *Aufbau* eines neuen Lebewesens, nicht aber für *Ernährung* der Menschen bestimmt sind.

Eier scheiden für die menschliche Ernährung nach ewigen Gesetzen aus, selbst wenn immer wieder Laien, Ärzte, Professoren und Chemiker die an sich äußerst wertvollen Bestandteile des Eies wie Eiweiß-Phosphor-Schwefel-Lezithin-Verbindungen nicht genug empfehlen können.

Es sind und bleiben Aufbaustoffe, die mit enormer dynamischer Expansion *neues Leben schaffen (Wachstums-Hormone)* und es bis zur erfolgenden Geburt vollenden sollen. Es sind keine für den nach ewigen Gesetzen arbeitenden *Verdauungsvorgang* erforderlichen Nahrungsstoffen, wie wir sie im Gegensatz zum Ei etwa im Hühner- oder Geflügelfleisch vor uns haben (das aus sich kein neues Leben hervorbringen kann und dem Menschen zur Nahrung dienen soll).

Die *Schaffung* eines *Lebens*, eines Lebewesens aus den schweren Aufbaustoffen des Eies stellt bereits einen *kinetischen Energieumsetzungsvorgang* dar, der sich furchtbar rächt, wenn er fälschlicherweise anderen als den Zwecken der Artfortpflanzung, also beispielsweise der menschlichen *Ernährung* zugeführt wird.

Wenn nämlich die Atomkerne des Aufbaueiweißes und der Schwefel-Phosphor-Lezithin-Verbindungen in den Verdauungsapparat und somit in die Körper-Zellen der Schleimhäute gelangen, beginnen sie ihr unheilvolles Zerstörungswerk, das sich zunächst in *Entzündungs- und Eiterbildung* und schließlich *Zellendestruktion* (Geschwür- und Krebsbildung) dokumentiert.

Eier sind nicht nur als isolierte Eierspeisen, wie rohe, gekochte, Spiegel- oder Rühreier **verboten**, sondern auch in jeder anderen Form als Zutaten, wie in Legierungen, feinen Mayonnaisen, Panierungen, Teig-, Suppen-, Klöße-, Saucen-Bindungen [verboten].

Durchschnittsvegetarier, die Fleisch-, Wild-, Geflügel- und Fischgenuss verpönnen und ablehnen und als Ersatz dafür Eier in jeder Form empfehlen, handeln gegen das *Naturgesetz* und müssen mit der Zeit schwer krank werden. [Vegetarier essen naturgemäß meistens zu viele Kohlenhydrate, Stärke, und zu wenig Fett].

In ganz besonders kritischen entzündlichen Krankheitsstadien (Lungen-, Nieren-, Gehirn-, Leber-, Gallenblasen-, Blinddarm-, Bauchfellentzündung usw.) kann man mit Eiern Kinder und sogar Erwachsene töten, jawohl, töten.

Man mag mir entgegenhalten, dass die alten Eierkulte aller Zeiten, Länder und Völker Zeugnis ablegten *gegen* meine Behauptung, das Ei sei kein Nahrungsmittel.

Demgegenüber möchte ich folgendes erklären:

1. Es gab und gibt immer wieder zu allen Zeiten genügend Menschen, die rein *instinktmäßig* den Eiergenuss ablehnten und heute noch ablehnen.
2. Die alten Eierkulte aller Völker sahen und verehrten im Ei den Schöpfungs- und Geburtsakt aller geschaffenen Kreatur, ohne sich immer unbedingt durch seinen Genuss derselben Schöpfungs- und Geburtskräfte teilhaftig machen zu wollen. Vielfach blieb diese Verehrung nur symbolisch und geistig bestimmt. ...
7. Soweit Eier gegessen wurden, konzentrierte sich der Genuss auf die Hauptlegezeit, nämlich im Frühjahr und im Sommer. Chemische Eierkonservierungsmethoden und Essgepflogenheiten für das ganze Jahr wurden, von Ausnahmen abgesehen, abgelehnt.
8. Christus veranstaltete zu Ostern mit seinen Jüngern kein Eier- sondern ein Lamnbratenessen.
11. Die Chinesen pflegten und pflegen seit Jahrtausenden bis auf den heutigen Tag frische Eier in eine bestimmte Ton- oder Lehmerde zu stecken, in der sie bis zu vielen Jahren und Jahrzehnten belassen wurden, [und sich dort fermentativ zu "abgebautem" veränderten] während sich die Frauen der Westkultur gerade um „frische“ Eier bemühen.

In diesen chinesischen Eiern vollzog sich nun im Laufe der Jahre und Jahrzehnte das chemische Wunder des **totalen Abbaues sämtlicher Aufbaustoffe** des Eies sowohl im Gelben des Eies wie im Weißen (Eiklar) durch die radioaktiven Strahlen und die Mineralsalzverbindungen der entsprechenden Tonerden, ohne dass es, wie fälschlicherweise in der Westkultur vielfach behauptet wird, zu einem Fäulnisprozess kam. Ein solches chinesisches Ei kann von jedem ohne Gefahr für die Gesundheit gegessen werden, es entspricht durchaus den Forderungen des N. E. G.

Wenn schon Fortpflanzungsmittel gegessen werden sollen, dann muss dafür gesorgt werden, **dass deren Leben wirkende Aufbaustoffe vorher organisch abgebaut werden**

(z. B. statt Frischmilch nur Sauermilchprodukte). Wer hat den Chinesen dieses für die Gesundheit eines ganzen Volkes so wichtige Geheimnis verraten? Kein Wissenschaftler. Der Naturinstinkt war es [und die in Jahrtausenden gesammelte Erfahrung], der die Naturvölker zu einer derartigen Handlungsweise geradezu *zwang*. Was macht dagegen die Westkultur mit ihrer Wissenschaft? Sie empfiehlt geradezu Eier.

(Anmerkung: Inzwischen ist erwiesen, dass Eier in Bezug auf Cholesterin eindeutig unbedenklich sind, wohl aber in anderer Hinsicht muss vor dem Ei gewarnt werden.)

Zwei Beispiele von vielen für die Gefährlichkeit des Hühnereigenusses werden mir stets in Erinnerung bleiben:

1. Es handelte sich um einen sehr reichen, angesehenen, überall beliebten und außerordentlich korpulenten Fabrikanten in N.-L. bei Koblenz. Eines Tages erkrankte er schwer mit hohem Fieber. Die sofort hinzugezogenen Ärzte (es waren drei, darunter zwei Universitätsprofessoren aus verschiedenen Städten) stellten eine schwere Leber- und Gallenblasenentzündung fest. Das Fieber stieg in wenigen Tagen immer höher und drohte die 42° Grenze zu übersteigen. Der Patient wurde somnolent, d. h. er lag völlig bewusstlos danieder. Da keine Nahrung mehr durch den Mund verabreicht werden konnte, ordneten die Herren Ei- und Nährklistiere durch den Darm an, damit der arme korpulente Mann nicht „verhungere“ und „von Kräften komme“!! Die Folge war natürlich weitere Verschlimmerung, weiteres Steigen des Fiebers, völlige und bleibende Bewusstlosigkeit. Die Ehefrau wurde auf den sehr bald zu erwartenden Tod vorbereitet.

Da, in ihrer äußersten Not, besann sie sich auf eine Heilkundige, Frau Finger, in Koblenz-Pfaffendorf, Vertreterin der Pastor Felke'schen Heilweise, bei der ich als junger Arzt meine ersten homöopathischen und augendiagnostischen Studien machte. Wir fuhren zusammen hin und sahen den trostlosen Zustand des Patienten. Zuerst wurde von uns jegliche Nahrungszufuhr durch den Darm verboten, dann ein Klistier mit Kamillentee zum Reinigen und Abführen des Darmes gemacht. Ferner musste eimerweise guter im Garten befindlicher Lehm heraufgebracht und in der Badewanne mit kaltem Wasser zu einem dicken Brei angerührt werden. Inzwischen waren zwei Wolldecken und zwei Bettlaken im Nebenbett ausgebreitet worden. In der ganzen Ausdehnung des mächtigen Rumpfes wurde der Lehm 2 - 3 Finger dick auf das Laken geschmiert, der Patient von 6 Männern nackend und bewusstlos auf den Brei gelegt, die ganze vordere Leibseite von unterhalb der Achseln bis zu den Leisten ebenfalls 2 - 3 Finger dick eingeschmiert, Laken und Wolldecken vorne übergeschlagen und zugesteckt.

Nach 1 ½ Stunden war wie bei einem Glockenguss der Lehmmantel hart wie Stein und musste abgeschlagen werden. Das Fieber war von 42,5° auf 39° gesunken. In dieser Weise wurde fortgefahren. Am darauffolgenden Tag trat das Bewusstsein wieder ein. In 3 Tagen war der Patient fieberfrei, wurde nur von Obst- und Gemüsesäften... und dann auch von Obst selbst ernährt, am 5. Tag war der Patient außer Bett und interessierte sich bereits für seine Arbeiten. Im Hause und in der Fabrik herrschte eitel Lust und Freude.

Die Professoren, die entgegen ihrer von ihrem Standpunkt aus mit Recht gestellten ungünstigen Prognose eine immer weiter schreitende Fiebersenkung, Besserung und schließlich einsetzende Genesung und damit Rettung von Tag zu Tag beobachtet hatten, ohne sich jedoch über die plötzlichen Ursachen hierüber im klaren zu sein oder, wie meist üblich, sie auf ihr eigenes vermeintliches therapeutisches Konto setzend, bemerkten nun aber an diesem für den Patienten so schicksalsschweren Tage unvermutet einige homöopathische Fläschchen, die unglücklicherweise nicht weit genug weggeräumt waren. Die Ehefrau wurde streng ins Verhör genommen, wie bei einer Gerichtssitzung, und leugnete nicht, in ihrer Not und Verzweiflung nach der von ihnen mitgeteilten Todesprognose Frau Finger hinzugezogen zu haben. Diese wurde nun als „Kurpfuscherin“ beschimpft, und es wurde angeordnet, dass der Mann „kräftig“ ernährt werden müsse. Die Anordnungen der Frau Finger seien Unsinn, dabei käme der Mann total herunter usw. Es wurde dann eine große sogenannte Familientasse, die ich heute noch vor mir sehe, mit Fleischbrühe, aus einem Pfund Rindfleisch ausgekocht, und sage und schreibe 7 Eigelb verordnet. Die Köchin hat es mir später selbst bestätigt, sonst hätte ich solchen Wahnsinn nicht für möglich gehalten. Diese Tasse musste der Patient, der sich durchaus dagegen sträubte, aber schließlich nachgab, austrinken.

Am nächsten Tag wurde Frau Finger telefonisch von dem abends zuvor erfolgten plötzlichen Tode des Patienten in Kenntnis gesetzt. Ich konnte mir diesen Ausgang nicht erklären und fuhr sofort dort hin. Beim Eintreten in die Vorhalle warf sich die Ehefrau des Verstorbenen mit dem Kopf vor meine Füße und raufte sich unter lautem Schreien und Schluchzen die Haare. Nachdem ich sie aufgehoben und etwas beruhigt hatte, erfuhr ich dann den eben geschilderten Tatbestand.

Sofort nach dem Genuss dieser „Kraftbrühe“ war Rückfallfieber eingetreten, das infolge der heftigen toxischen Wirkung auf die Leber schnell die 43° Grenze überschritt und den Patienten *innerhalb dreier Stunden tötete!*

Trotz der nun jedem Menschen deutlich sichtbaren und von dem sonst so klugen und umsichtigen Patienten schließlich selbst am deutlichsten erlebten Besserung und Genesung versagten *alle* im gegebenen Moment, Patient, Pfleger, Ehefrau und sämtliche Beobachter und wurden in ihrer Instinktlosigkeit Opfer unvernünftiger aber „wissenschaftlicher“ Maßnahmen und Forderungen einer

den ewigen und natürlichen Gesetzen völlig Hohn sprechenden Ernährung.

Die „Wissenschaftler“ hatten über den „Kurpfuscher“ gesiegt, und auch der Tod über das Leben!

2. An einem Ostermontagnachmittag erlebte ich in einem kleinen idyllischen Örtchen X. folgende Tragödie:

Ein 18jähriger gesunder Schlossergeselle hatte mit seinen Freunden das vielerorts bekannte österliche Eierkippen eifrig ausprobiert und dabei nicht nur viele Eier gewonnen, sondern sie sich auch gleich der Reihe nach einverleibt. Der Angeber versuchte den anderen in Bezug auf die Zahl der *gegessenen* Eier zu übertrumpfen.

Keine 2 Stunden nach Beendigung dieses österlichen „Spiels“ stellte sich wie ein Blitz aus heiterem Himmel ein heftiger Schüttelfrost bei ihm ein, der ihn Zähne klappernd und Hände zitternd nach Hause trieb. Da kein Arzt im Dorf ansässig war, wurde der Schlossergeselle mit einem Krankenwagen in ein Krankenhaus in Kreuznach gefahren, wo er kurz nach der Einlieferung starb. Die Ärzte konnten keine Todesursache feststellen.

Der Patient war an Selbstvergiftung innerhalb von 2 - 3 Stunden infolge Eiergenusses zugrunde gegangen. Ein junges blühendes Leben hatte einen schnellen und **unnatürlichen** Abschluss gefunden, weil das Naturgesetz auf das gröblichste verletzt wurde. Hier folgte wie im ersten Falle die Strafe gleich auf dem Fuß.

Dass aber *schwere* und *schwerste* Schädigungen der Gesundheit bei *jedem*, auch wenn er darüber lacht oder sich etwa kräftig und gesund fühlt, früher oder später eintreten, steht wenigstens für mich und viele andere, die meine Versuche an sich bestätigen können, auf Grund meiner jahrzehntelangen Erfahrungen an mir selbst und meinen Patienten *unumstößlich* fest.

Um es noch einmal deutlicher zu sagen:

Ich halte den Eiergenuss für die größte gesundheitliche und volkswirtschaftliche Katastrophe des westlichen Kulturkreises. Die Auswirkungen dieses Genusses in gesundheitlicher und finanzieller Hinsicht können in Zahlen gar nicht ausgedrückt werden. Die durch den Eiergenuss entstehenden akuten und chronischen Gesundheitsschäden gehen in die Millionen und nach der Höhe der entstehenden Belastungskosten für den Staat in die Milliarden. [Leute, esst das Hennenfleisch - aber nicht die Eier]

Diese meine Behauptung, die zunächst unglaublich erscheinen mag, habe ich in meinem Buche „Das natürliche Ernährungsgesetz“ (erste Auflage 1951) überzeugend dargelegt.

Wie ist es nun möglich, wird jeder fragen, dass das Gros der Ärzte und Wissenschaftler, ja selbst der meisten Reformen und Ernährungsberater den genau *gegenteiligen* Standpunkt vertritt? In jedem Krankenhaus, in jedem Sanatorium, in jeder Lungenheilanstalt erhält man doch täglich Eier vom Arzt verordnet?

Eine „kräftige“ Tasse Bouillon, Rotwein oder Kognak **mit Ei** erhalten doch unsere kranken Kinder, unsere Schwachen, Rekonvaleszenten und unsere alten gebrechlichen Leute? Müssen Schwer- und Schwerstarbeiter nicht *noch mehr Eier*, möglichst roh, bis zu 7 - 10 am Tag zu sich nehmen, um „kräftig“ arbeiten zu können? Und bedarf nicht gerade der Geistesarbeiter des Lezithins im Gelben des Eies?

Der Fragen könnten noch mehr gestellt werden.

Die Antwort darauf ist, dass im allgemeinen die schädlichen Folgen des Eiergenusses bis auf die von mir selbst in der Praxis und im Leben beobachteten direkten unmittelbar nach erhöhtem Eiergenuss eingetretenen *tödlichen* Folgen nicht sofort bemerkt und später auftretende Krankheits-symptome, schwere Erkrankungen und schließlich Krebs nicht als ursächlich mit dem Eiergenuss in Verbindung gebracht werden.

Außerdem besteht ein uraltes Gewohnheits- und Bequemlichkeitsmoment, das hier entscheidend mitspricht. Ferner wird das Ei vom geschmacklichen Gesichtspunkt aus von den meisten geschätzt.

Also, warum lehne ich das Ei als Nahrung ab? Weil es nach ewigen naturgesetzlichen Bestimmungen **kein Nahrungs-, sondern lediglich ein Fortpflanzungsmittel ist und sein soll**. Das ist das göttliche Gesetz. Kein Wissenschaftler kann das Gesetz schaffen, sondern es ist von Urbeginn an da.

Unsere Hühner legen nur deshalb jeden Tag ein Ei, weil wir sie gegen jedes Naturgesetz täglich mit Körnern füttern, die sie in dieser Menge in der freien Natur nie zu sich nehmen (Die Folgen sind: Drüsen- und Hormonstörungen wegen überhöhtem Kohlenhydratgenuss; belegt mit Experimenten von Dr. W. Lutz).

Die Körner sind auch Fortpflanzungsmittel, über deren gefährliche Dynamik im Weiteren zu berichten sein wird. Jedenfalls übt der überreichliche Genuss von Körnern einen fortgesetzten Reiz auf die Eierstöcke des Huhnes aus und treibt sie zur täglichen Abgabe eines Eies. Das ist ein völlig unnatürlicher Vorgang, wie wir ihn in der Natur nirgendwo erleben.

Der Ausdruck: „Dich sticht wohl der Hafer“, der besagen will, Du bist reichlich übermütig, weist auf diese **aufputschenden und treibenden Kräfte im Hafer** hin. **Diese Kräfte sind am stärksten im Roggen- und Weizenkorn (viel schwächer in Reis, Buchweizen, Hirse)**. Jeder Hühnerhalter weiß, dass die Hühner sehr schnell mit dem Eierlegen aufhören, wenn sie kein Korn mehr, sondern nur noch freien Auslauf (Würmer) erhalten. Hier zeigt uns das natürliche Gesetz den Weg, auf den wir uns begeben sollten, der in gesundheitlicher wie in volkswirtschaftlicher Hinsicht allein als der natürliche angesehen werden kann, nämlich den Weg des Abbaues der Eierwirtschaft. Die Umstellung auf Fleischverzehr statt Eiern.

Wie steht es nun mit der kraft spendenden Wirkung des Eies, um derentwillen ja der Eiergenuss gepredigt wird?

Entsprechend dem Charakter des Eies sind seine Bestandteile im Gelben wie im Weißen so schwer zusammengesetzt (Fortpflanzungsmittel), dass unsere Verdauungsfermente mit dem chemischen Abbau dieser schweren Aufbaustoffe, aus denen nach ewigen Gesetzen einzig und allein ein neues Leben geschaffen werden soll, nur schwer fertig werden können. 75 Prozent aller Bestandteile des Eies belasten, vergiften und verschlacken unseren Körper, den wir als lebende Verbrennungsmaschine aufzufassen haben. Lediglich zirka 25 Prozent können wir einigermaßen verdauen. Der fortgesetzte Hinweis auf den hohen Wert des Lezithins im Gelben (Dotter) ist nicht stichhaltig, da gerade dieses Aufbaulezithin uns zum Verhängnis wird.

Wir können nur abgebautes Lezithin zweckmäßig für Aufbau, Erhaltung und Erneuerung unserer Körperzellen verwenden, wie wir es in allen Nordseefischsorten, in Schnittbohnen und anderen Gemüsen sowie in den meisten Obstsorten vorfinden.

Das Prinzip jeder Verbrennungsmaschine beruht darin, eine möglichst hohe Verbrennungswärme und Arbeitsleistung bei einem möglichst niedrigen Rückstand an Verbrennungsschlacken zu erreichen. Nach diesen bio-technischen Forderungen der leichtesten Verbrennung, der höchsten Leistung und der geringsten Schlackenbildung stehen die Kohlehydrate an erster, die Fette an zweiter und die Eiweiße erst an dritter Stelle, so wie wir sie - im Gegensatz zur Kuhmilch - in der Frauenmilch, dem zeitbedingten Aufzuchtmedium für Säuglinge und Kleinkinder, zusammengesetzt finden.

Die Forderung der alten Schule nach erhöhtem Eiweißkonsum kann im Allgemeinen als krankmachend gelten. Es wird bis auf den heutigen Tag kein Unterschied **zwischen aufbauenden, d. h. ein neues Leben aufbauenden, und abgebauten Eiweißen gemacht wird**, — man unter-

scheidet vielmehr nur zwischen hoch- und minderwertigen Eiweißen — was nicht zum Ziele führt. Noch immer gilt die Parole der Notwendigkeit reichlichen Eiergenusses vor allem in den Kreisen der Schwer- und Schwerstarbeiter und der Geistesarbeiter.

Nun führen alle Aufbaueiweiße, wie ich an Hand von Krankengeschichten in meinem Buche nachgewiesen habe, wenn sie in unseren Organismus gelangen, in den sie gar nicht hineingehören, zwangsläufig zu Komplikationserscheinungen, die wir summarisch mit dem Begriff „Krankheit“ belegen:

1) Die erste Phase des Abbaues eines großen, kompliziert zusammengesetzten Aufbaueiweißmoleküls **ist die „Entzündung“**. Wir sehen diese Entzündungsentwicklung als Ärzte immer viel zu betont und einseitig als einen histologisch-pathologischen Vorgang an. In Wirklichkeit handelt es sich um einen chemischen Vorgang. Selbst in einem festen Element oder einem Stück Holz kreisen Gürtелеlektronen um die Atomkerne. Jeglicher Lebensvorgang ist ein chemischer. Wir belegen die Entzündung als solche je nach ihrem Sitz **mit hunderten Namen**, rubrizieren und klassifizieren sie als Blinddarm-, Mandel-, Rippenfell-, Lungen-, Leber-, Gallenblasen-, Milz-, Magenschleimhaut-, Darmschleimhaut-, Eierstocks-, Eileiter-, Gebärmutter-, Prostata-, Hoden-, Gehirn-, Gehirnhaut-, Nerven-, Augen-, Bindehaut- etc. Entzündung und bieten ein ganzes Heer von spezifischen und unspezifischen Mitteln dagegen auf, ohne zu wissen, dass sie alle auf einen einheitlichen Nenner zu bringen sind. Weder Arzt noch Laie sind sich klar darüber, **dass niemand an einer irgendwie gearteten Entzündung zu erkranken braucht, wenn er keine Aufbaueiweiße zu sich nimmt**, wie es die Tiere in der Wildnis und einzelne wenige Naturvölker heute noch instinktiv tun, die gesund bleiben, während unsere Haustiere und wir selbst als Kulturvölker krank und kränker werden.

2) Die zweite Phase des Aufbaueiweiß-Zertrümmerungsvorganges **ist die „Eiterung“**. **Ich habe nachgewiesen, dass speziell Eier Eiter bilden**. Alle Kulturmenschen laufen mit akuten oder chronischen verborgenen Eiterprozessen herum, ohne es zunächst zu wissen. Solange sich diese Eiterprozesse auf der Haut oder den Schleimhäuten abspielen, ist es für den Betreffenden immer noch nicht so schlimm, so lange sie nicht durch unterdrückende Behandlung nach innen getrieben werden.

Die okkulten (verborgenen) Eiterprozesse sind heimtückisch und vielfach nicht ungefährlich.

Eierkost kann chronische Eiterungen aller Art, ob tuberkulöser, gonorrhöischer, septischer, pyämischer usw. aufrechterhalten,

während der Entzug der Eier und aller aufbaueiweißhaltigen Nahrungsmittel (Samen, Körner... Nüsse, süße Vollmilch) die schnelle und mitunter geradezu überraschend schnelle Heilung einleitet und stabilisiert.

3) Die dritte Phase des Eiergenusses ist dann **ein Zellenzerfalls- und Wucherungsprozess**, kurz die **Geschwulst- und Krebsbildung**. Die chemisch-fermentative Abbaukraft der natürlichen Abbaufemente unserer Verdauungsflüssigkeiten versagt in Anbetracht der jähre- und jahrzehntelangen Überinanspruchnahme durch die nur schwer abzubauenen Aufbaueiweißmoleküle der Fortpflanzungsmittel. ...

Es können dann nicht mehr genügend Säuren abgespalten werden. Der Organismus rückt aus dem ersten und zweiten **Stadium der Übersäuerung**, in die er zunächst durch fortgesetzte falsche Aufbaueiweißkost hineingeraten war [Phase 1) und 2) aller akuten und chronischen Entzündungserkrankungen und Eiterungen] in das Stadium **Phase 3) der Alkalose** (Arthrosen und Krebs).

Gesundheit bedeutet einen täglichen Ausgleich zwischen Säuren und Basen. Überwiegt die erste Komponente, so haben wir es mit allen oben schon aufgezählten akuten und chroni-

schen Entzündungs-Erkrankungen und Eiterungen zu tun, überwiegt die alkalische, so stehen schwere Arthrosen und Krebs im Vordergrund.

Die Bevölkerung der ganzen westlichen Hemisphäre ist diesen beiden chemischen Vorgängen in immer schneller aufeinander folgenden Intervallen durch die Ernährung ausgeliefert. Dabei tritt das dritte Stadium — der Krebs — immer deutlicher und zahlreicher in den Vordergrund.

Die Bevölkerung der östlichen Hemisphäre weist mehr die dominierenden, vorherrschenden Formen des chemisch-neutralen Ausgleichs auf. Deshalb kommen dort kaum akute und chronische Entzündungskrankheiten und Eiterungen auf, und ebenso wenig Arthrosen und Krebs. Das Geheimnis: Der Osten lebt noch zum großen Teil einfach und instinktiv naturgebunden von natürlichen, chemisch unvergifteten, in der überwiegenden Mehrzahl eiweiß**abgebauten** Nahrungsmitteln,

während der Westen kompliziert, instinktlos und naturfremd lebt - er lebt weitgehend von unnatürlichen, chemisch vergifteten, in der überwiegenden Mehrzahl **aufbaueiweißhaltigen Fortpflanzungs- und Aufzuchtmitteln.**

Zu 1) Die Entzündung (A Seite 27 ff):

Eins der typischsten Beispiele für massenhaft, wenn auch völlig überflüssig auftretende Entzündungs-Erscheinungen bei Kulturmensch und Haustier ist **die Blinddarmentzündung**, gegen die der moderne Mediziner prophylaktisch wie palliativ und therapeutisch nur *ein* Mittel zur Hand hat, nämlich die sofortige *Operation* (Appendektomie = Herausschneiden des Blinddarms), statt die Bevölkerung auf die Ursachen und Entstehung der Blinddarmentzündung hinzuweisen und sie durch Ernährungsumstellung vorbeugend erst gar nicht auftreten zu lassen. Aber wie soll er diese Ursachen des häufigen Auftretens der Blinddarmentzündung beschreiben und verhindern, wenn er **die Zusammenhänge von falscher Ernährung und Krankheit selbst nicht kennt** oder nicht an sie glaubt, dagegen jede dogmatisch wissenschaftliche Hypothese über die Ursache der Appendizitis (Entzündung) als bare Münze nimmt?

Difficile est, satyram non scribere!

Von zehn Millionen Chinesen in Stadt und Land hat im Durchschnitt vielleicht einer einmal eine Blinddarmentzündung, von nur hundert Berlinern, die mich als Patienten aufsuchten, sind nach meinen Beobachtungen mindestens zehn am Blinddarmfortsatz operiert gewesen. Kein Wunder, wenn als einziges Mittel nur die Operation genannt wird.

Im Gegensatz zu der allgemein in der Öffentlichkeit verbreiteten Ansicht, dass eine Blinddarmentzündung immer plötzlich und unvermittelt aufträte und ihr weder mit Ernährungsänderung vorzubeugen, noch viel weniger therapeutisch anders als auf operativem Wege zu begegnen sei, habe ich in allen kinderreichen Familien, ... die unter meiner Behandlung und Ernährungsvorschrift stehenden - vor einer ebenfalls bestimmt zu erwartenden Appendizitis bewahren und zum Abklingen und zum endgültigen Verschwinden bringen können (nur durch Ernährungs-Umstellung).

Damit wurde auch die vielfach in Ärztekreisen verbreitete Ansicht widerlegt, dass es sich um absolut unabwendbare Blinddarmentzündungs-Serienerkrankungen ganzer Familien handele, deren Ätiologie (Ursachen) man noch nicht habe feststellen können.

Die Serienerkrankungen an Appendizitis (Blinddarm-Entzündung) treten *generell* dann auf, wenn sich die Ernährungsformen sämtlicher Familienmitglieder durch Generationen hindurch im Gegensatz zu den Forderungen des *natürlichen Ernährungsgesetzes* (N. E. G.) befinden. Die Entzündungen werden schlagartig unterbunden, wenn hierin eine grundlegende Änderung eintritt, wie meine diesbezüglichen Erfahrungen beweisen.

Zu 2) Eiterungen (A Seite 28 f):

Von den vielen Millionen **Eiterungsvorgängen**, die genau so überflüssig sind, wie die oben ge-

nannte Blinddarmentzündung möchte ich nur zwei, **die Mandel- und Mittelohrvereiterungen**, herausgreifen.

a) Die Millionen **Mandelentzündungen** und meist danach eintretenden chronischen **Mandelvereiterungen** sehen wir fast ausschließlich bei der Bevölkerung der westlichen Kulturhemisphäre in die Erscheinung treten. Es lässt sich bei der falschen Aufbaueiweißkost ein Entzündungs- und Eiterungsvorgang auf die Dauer nicht vermeiden. Bei dem einen sind es die Mandeln, beim anderen das Ohr, beim dritten der Blinddarmfortsatz. In diesem Falle wollen wir uns mit den Mandeln beschäftigen.

Weißer Blutkörperchen, die die Aufgabe haben, im Blut alle Fremd- und Entzündungsstoffe einzufangen und unschädlich zu machen, eilen in Massen an diese *Entzündungsstellen*, **um mit diesen unvollkommen abgebauten Aufbaueiweißspaltprodukten** fertig zu werden, **die hier die Rolle von Fremdkörpern**, genau wie jeder von außen durch Verletzung der Haut (z. B. Impfung) nach innen gelangte Schmutz, eingedrungene Bakterien u. a. spielen. Insbesondere werden von hier aus die großen Lymphstationen, in erster Linie die Mandeln, mit diesen Abfallmassen angefüllt. Die nicht mit hinaus transportierten **Aufbaueiweißschlacken** beginnen sich in den Zellen abzulagern und weitere Komplikationen anzubahnen.

Die Mandeln beginnen sich zu entzünden, anzuschwellen und schließlich zu eitern.

Jetzt haben wir den akuten und meist chronisch werdenden Mandel- Eiterungsprozess vor uns, eine wahre Fundgrube für die ärztliche Therapie, genau wie die chronische Unterleibsentzündung und Weiterung der Frauen, **chronische Mittelohr- und Zahneiterungen (Zahnwurzel-Entzündungen)** u. a. mehr.

Unser Körper ist so eingerichtet, dass die giftigen wie Fremdkörper wirkenden (durch falsche Ernährung, medizinische und Impfgifte entstandenen) - in den einzelnen Geweben Entzündungen hervorrufenden Abbau- und Fremdstoffe in erster Linie immer wieder von den funktionswichtigen Organen des Verdauungs- Zirkulations- und Bewegungsapparates abgezogen und dem Lymphapparat zur weiteren vorübergehenden Aufspeicherung, Entgiftung, Klärung und schließlich zur endgültigen Ableitung nach außen durch Stuhl, Urin, Schweiß und Atemluft zugeführt werden. Erst wenn alle Drüsenknotenstationen überfüllt, stark geschwollen und z. T. schon in Eiterung übergegangen sind, d. h. also ihrer vorübergehenden ansammelnden, entgiftenden, filtrierenden und schließlich ausscheidenden Tätigkeit nicht mehr gewachsen sind, **treten schwere innere Organ Vereiterungen**, wie der Nieren, Leber, Lunge, Milz usw. ein, die dann im allgemeinen nicht mehr in Ordnung zu bringen sind. Ist dagegen bei Eiterungen innerer Organe, die akut durch besonders ungünstige Umstände eingetreten sind, der Drüsenapparat noch einigermaßen intakt, so ist mit einer totalen Ausheilung zu rechnen.

Die Mandeln: Diese wichtige Funktion eines *Fuhrparks* und eines *Kanalisationssammelbeckens*, einer **Entgiftungsstation und Kläranlage** übernehmen z. B. für die im Lymphsystem des Kopfes und des ganzen Brustkorbes kreisenden Abbau- und Fremdstoffe in erster Linie (neben anderen Drüsenknotenstationen) die *Mandeln*. Die Mandeln sind *funktions-* ja unter Umständen *lebenswichtig* [Ihre Entfernung kann starke psychische Veränderungen bewirken].

Was macht nun der Schulmediziner, wenn er chronische Eiterungen der Mandeln feststellt, erst recht, wenn er hört, dass bereits rheumatische Beschwerden oder Gelenkrheuma vorliegen? Er gibt den dringenden Rat, sie entfernen zu lassen.

Andere weniger radikale und sogenannte alternative Ärzte mühen sich, ehe sie zu diesem Entschluss kommen, ab, die Mandeln fortgesetzt abzusaugen (Roedern), andere „kappen“ sie, wieder andere lassen Gurgelungen mit Tee's oder Chemikalien vornehmen, andere schließlich verschrei-

ben homöopathische und ähnliche Mittel.

Alle diese Maßnahmen werden aber keinen Dauererfolg haben, wenn die Ernährung nicht in meinem Sinne auf die Forderungen des natürlichen Ernährungsgesetzes umgestellt wird. Und letzten Endes überantworten sie die Patienten doch nach langem vergeblichem Bemühen dem Chirurgen.

Ich bin in keiner Weise gegen die Chirurgie. Im Gegenteil, ich wollte selbst Chirurg werden. Ehre, wem Ehre gebührt, aber das Messer des Chirurgen nur dorthin, wo es nach *logischen* und *gründlichen* Überlegungen unter besonderer Berücksichtigung des jeweiligen Falles hingehört.

Ich bin grundsätzlich gegen die operative Entfernung der Mandeln.

Ich habe tausende chronische Mandelentzündungen und Mandelvereiterungen bei Kindern und Erwachsenen behandelt und habe die Mandeln nicht ein einziges Mal durch den Chirurgen entfernen zu lassen brauchen.

Ich (Steintel) hatte seit meiner Kindheit bis zum 45. Lebensjahr - vor meiner grundsätzlichen Umstellung auf das N.E.G. - Frühjahr wie Herbst und zwischendurch **mit Mandelentzündungen, Vereiterungen und Abszessen zu tun**. Viele Male wurden sie inzidiert (Inzision, einen Einschnitt machen).

Damals war man auf Seiten der Ärzte noch nicht so schnell und generell mit der Herausnahme der Mandeln bei der Hand. Seit meiner Umstellung auf das N.E.G. traten die Entzündungen immer seltener ein, das letzte Mal 1945. Obwohl die Lehmbehandlung und ... später eine Operation überflüssig machten, ist doch die absolute Funktionstüchtigkeit der Mandeln erst durch die *grundsätzliche Befolgung des natürlichen Ernährungsgesetzes* eingetreten. Dazu sind selbstverständlich *Jahre* erforderlich.

Der Chirurg behauptet, da er sich sehr zum Nachteil seiner Patienten mit Ernährungsproblemen noch weniger befasst als der Durchschnittsarzt, behauptet: gegen chronisch eiternde Mandeln sei nichts zu machen, man müsse sie herausnehmen, schon weil sie (den Körper vergiften und) nicht mehr funktionsfähig seien. Eine einfache wie leichtfertige Forderung.

Ich kann die Mandeln als Arzt nur einmal herausreißen und keine neuen an ihre Stelle setzen. Mit anderen Worten, ich muss dafür sorgen, dass zunächst einmal der Zustrom immer neuer Abfallmassen, der aus der *verkehrten Aufbaueiweißernährung* herrührt, gestoppt wird, d. h. dass *weniger* und *richtiger* im Sinne des N.E.G. gegessen wird.

Soweit es sich um den Nachweis irgendwelcher Bakterien im Eiter (etwa der Mandeln) handelt, die diesen angeblich immer hervorgerufen und von wo aus die rheumatische und arthritische „Infektion“ ihren Lauf genommen haben soll, so ist auch diese schulmedizinische Behauptung generell falsch. Auch hier sind die **Bakterien (Krankheitsträger) das Sekundäre oder Folgende, das Primäre ist meist der Eiter**, d. h. die *Bakterien* finden sich erst ein, wenn schon ein Eiterherd vorhanden ist, oder aber sie können auch ohne diesen auf dem Vorstufenstadium des Eiters, nämlich der durch unvollkommen abgebaute Aufbaueiweiß-Schlacken hervorgerufenen Gewebsentzündung ihre Tätigkeit beginnen und dann durch Hinzutreten der Leukozyten zum Eiterprozess führen.

In diesem Fall **wird der Eiterprozess durch sie ausgelöst, nicht verursacht**. Sie (die Krankheitsträger) kommen der früher oder später automatisch zur Eiterung führenden Gewebsentzündungsentwicklung zeitlich nur zuvor. **Das Primäre bleibt aber die durch giftige Stoffwechselschlacken verursachte Gewebsentzündung; denn ohne diese kann auch das Bakterium keine Eiterung hervorrufen**.

Man kann jedenfalls niemals beim Nachweis irgendwelcher Bakterien im Eiter an irgendeiner Stel-

le im Körper daraufhin behaupten — die medizinische Schule tut das aber — der Eiter sei durch diese hervorgerufen worden!

b) Mittelohrvereiterungen (A Seite 32 f):

Sie bilden eine nie versiegende Quelle für ohrenspezialistische Behandlung die in die Millionen gehenden **chronischen Mittelohr Vereiterungen** oder sogenannten **laufenden Ohren**, vor allem in der Kinderwelt, aber auch bei Erwachsenen.

Kein Mensch denkt darüber nach, ob denn die Millionen **Mittelohrvereiterungen** eigentlich *notwendig, selbstverständlich, natürlich* und im göttlichen Schöpfungsplan *vorgesehen* seien und woher sie vor allem kommen *könnten*. Es ist so und damit basta!

Dass falsche Ernährung, vor allem Eier-, Milch-, Brotkost etc. sowie alle Impfungen die Quelle der laufenden Ohren und Eiterungen sind und dass diese ebenso leicht wie schnell durch Umstellung auf das N.E.G. (Das Neue Ernährungs-Gesetz) und durch Vermeidung aller Impfungen wieder zu beseitigen sind, resp. bei von vorneherein richtiger N.E.G.-Kost und Ablehnung aller Impfungen gar nicht in die Erscheinung zu treten brauchten, darüber zerbricht sich niemand den Kopf.

Es würde aber zu weit führen und der Mühe nicht wert sein, alle überhaupt *genetisch, anatomisch-pathologisch, physiologisch, klinisch* und *topographisch* im Körper auftretenden Eiterungen zu rubrizieren und differenzieren, ...

Folgendes steht für mich auf Grund meiner reichen Erfahrungen fest und kann gar nicht oft genug wiederholt werden, bis es einmal ärztliches Allgemeingut geworden sein wird:

1. Es ist therapeutisch vollkommen gleich, um welcherlei Eiterung es sich handelt.

2. Eiterungen aller Art werden in erster Linie durch Eiergenuss hervorgerufen und vor allem weiter unterhalten, das habe ich bewiesen.

3. Ich weiß, dass alle allein durch Ernährungsschäden geschaffenen Gewebsentzündungen, mit der genauen Durchführung der N.E.G.-Kost langsamer oder schneller zu beseitigen sind.

4. Sind Eiterungen gleich welcher Art durch eine Umstellung auf die N.E.G.-Kost und naturgemäße Behandlung nicht mehr zu beseitigen, so ist keine andere Methode mehr dazu in der Lage, es sei denn, es handele sich um irgendwelche rein zeitlichen Eiterbeseitigungen mit Mitteln (operative Eingriffe, Antibiotika wie Penicillin und die ganze übrige Reihe der Antibiotika, Sulfonamide etc.), die dann neue Krankheitskomplikationen zur Folge haben oder zum mindesten haben können.

D. h. der durch die vorausgegangene **falsche Ernährung, vor allem der schädlichen Eier- und Milchkost**, chemisch-physiologisch und anatomisch pathologisch hervorgerufene Entzündungs- und Verschlackungs-Zustand der Zellen konnten trotz der Umstellung auf das N.E.G. und eingeleitete Entschlackungskuren nicht mehr beseitigt und keine annähernd normal funktionierenden Zellenkomplexe mehr geschaffen werden, die dem Eiterungsprozess den weiteren Nährboden hätten entziehen können.

[Achtung: Saure Milch ist abgebaut und erlaubt - verboten ist nur die süße Vollmilch, Frischmilch, denn die hat noch die Aufbau-Eiweiße für den Aufbau des neuen Lebens, für das schnelle Wachstum des Kalbes. Nahrung sollte aber auch säurearm sein: Stefan Schaub]

5. Die pathologischen, besser chemisch-physiologischen Vorgänge in den Zellen mit hohem Gewebsentzündungsgrad, sind gleichzeitig der Grund, warum „trotz aller ergriffenen Maßnahmen wie Operation, Eiterdrainage, Spülungen mit antiseptischen und chemischen Lösungen, Blut- und Kochsalzinfusionen, intravenös und unter die Haut gespritzten Herzmitteln, Antibiotika- und Sulfonamidbehandlung... der Tod eintritt.

6. Eiterungsprozesse, die nach vorausgegangener Operation, Drainage und sonstigen Maßnahmen von Patienten noch überwunden werden, weil die Natur ihrer Zellen (NIEDRIGER Gewebsentzündungsgrad) dem fortschreitenden Eiterprozess immerhin noch Widerstand entgegensetzen vermag, können schnell mit N.E.G.-Kost und naturgemäßer Behandlung beseitigt werden, oder durch falsche Kost und unnatürliche Behandlung Monate, Jahre, ja, Jahrzehnte hindurch unnötigerweise in die Länge gezogen werden.

Die in allen Kliniken und Sanatorien (1955) **übliche Ernährung mit Eiern**, Eierspeisen, Hülsenfruchtgerichten, Milch, Milchkakao, Milchspeisen, Fleischbrühen und -saucen, führt, zu unnötig langen Eiterungen, denen auf die Dauer der Patient dann vielfach nicht mehr gewachsen ist.

So liegt z. B. ein Patient an eben operierter Bauchfellvereiterung mit seiner Eiterdrainage bei falscher Kost zehn-, fünfzehn- und noch mehrere Mal solange in der Klinik, als er bei N.E.G.-Kost liegen würde.

Experiment: Eier für den Menschen? (A Seite 34 ff):

Was nun die angeblich durch Eiergenuss hervorgerufene *Kraftleistung* bei *Schwerst-* und *Geistesarbeitern* betrifft, so sei noch folgendes Festgehalten: Eine Verbrennungsmaschine, deren Verschlackung oder Verrußung 75 Prozent und deren effektive Wärmebildung und damit Leistung nur 25 Prozent beträgt, ist eine schlechte und unrentable Maschine. Einem Schwer- oder Geistesarbeiter geht es mit dem Eiergenuss nicht anders.

Ich habe Marschversuche mit wöchentlichen Wanderungen im Gebirge durchgeführt. Drei Tage Eier, drei Tage keine Eier usw. Marschleistung und Marschfröhlichkeit fielen deutlich an den Eiertagen ab, um an den eierlosen wieder anzusteigen.

Die chinesischen Kulis laufen mit ihrer Rikscha, in der immerhin zwei erwachsene Personen sitzen, im täglichen Durchschnitt 100 Kilometer *ohne* Eiergenuss und leben nur von Reis, allerdings auch einem Fortpflanzungsmittel, aber immerhin einem chemisch am wenigsten komplizierten zusammengesetzten. Reis hat nur 10% der Menge an Gluten wie Weizen oder Roggen.

Steintel, aus seinem Leben: er war vor dem NEG immer krank (A Seite 35):

Als Schüler erhielt ich morgens eine Tasse Milchkakao, ein Ei und belegte Butterbrote. In den oberen Klassen wurden dann noch Eier für die Frühstückspausen mitgegeben. Was war und ist die Folge? In der ersten Stunde schon wurden wir müde, mindestens aber in der zweiten.

Kinder der ärmsten Volksschichten, die kein Ei zu sehen bekommen, sind nach meinen Erfahrungen und gelegentlich vorgenommener Schulkinderuntersuchungen immer die muntersten, aufgewecktesten, aufnahmefähigsten und pffiffigsten, **weil ihr Gehirn durch die schweren Abbaugifte des Eies nicht belastet ist**, während die mit Eiern gefütterten Kinder der sogenannten wohlhabenden Klassen immer müde, schwerfällig, unaufmerksam und vielfach aufnahmeunfähig sind. Die Bauernkinder, die ich am Ende des letzten Krieges unterrichtete, gähnten schon morgens um sieben Uhr ununterbrochen, weil sie vor allem infolge des Eier- und Milchgenusses voller Ermüdungsstoffe waren, die sie überhaupt nicht mehr los wurden.

Eier machen also müde, träge und führen zu fortgesetztem Gähnen. Ich gähne während zwölf- und mehrstündiger fortgesetzt anstrengender Tätigkeit nicht ein einziges Mal und bin schließlich 64 Jahre alt (1955).

Als ich jung und halb so alt war, kam ich aus dem Gähnen infolge falscher Aufbaueiweiß-, und Eierkost nicht heraus.

Die Ermüdungserscheinungen am Lenkrad bei Kraftfahrern sind nicht zuletzt auf den einseitigen **Eier- und Brotgenuss** zurückzuführen. Die Frauen der Fernfahrer meinen es gut mit ihren Männern und glauben, ihnen für ihre anstrengende Tätigkeit eine kräftige Kost, also ein halbes Dutzend Eier und mehr, belegte Brote, dazu vielfach noch „Kraftbrühe“, Vollmilch oder Milchkakao

mitgeben zu können. Statt der meist dick mit Butter belegten Brote und vielen Eier müssten sie geben: Obst, Kartoffelschnitzel oder Kartoffelsalat und kalten Braten, lang gereiften Käse oder sonstigen Aufschnitt. (Ohne Glutamat und andere Zutaten der Fabrik).

Krankheiten durch Eier-Genuss:

Das Heer der **durch Eiergenuss** heraufbeschworenen akuten und **chronischen Entzündungs-erkrankungen und Eiterungen**, sowie der daraus resultierenden Drüsen-, endokrinen Drüsen- und Geschwulsterkrankungen ist ein schier unübersehbares:

Akute und chronische Mandelvereiterungen, Abszesse, Furunkeln, Stirnhöhlen-, Kieferhöhlen- und Mittelohrvereiterungen, das ganze Heer der entzündlichen und eitrigen Frauenleiden, Blinddarm-entzündungen, Magengeschwüre usw.

Eiergenuss führt ferner zu Anämie, Rheuma, Gicht, Arthritis (Entzündung), Verkalkung, Gallen- und Leberleiden, Gallensteinen, Nierenkomplikationen, Tuberkulose, Diabetes und schließlich zum Krebs. Müdigkeit, Trägheit, Depressionen, Darmträgheit, Kopfdruck, Blutdruckerhöhung etc. sind meistens die Begleiterscheinungen. Über die gesundheitsschädigende, zu Rheuma, Gicht, Tbc und Krebs führende, ja mitunter schnell vergiftende lebensbedrohende Wirkung der Eierkost als einer durchaus *unnatürlichen* Ernährungsform könnte ich als Arzt ein ganzes Buch schreiben.

Nüsse (A Seite 36):

Neben dem Ei, das uns gesundheitlich, geradezu zur Katastrophe geworden ist, sind es **die reifen Hülsenfrüchte, alle Nuss- und Kernsorten und nicht zuletzt alle Getreidearten einschließlich der Keimlinge** und alles daraus zubereitete, das uns als billiger Ersatz für Fleisch empfohlen wird, und dies, obwohl feststeht, dass beispielsweise reife Erbsen, Nüsse, Bohnen und Körner als fertiges Saatgut ihren Fortpflanzungsbestimmungen entsprechend nicht in den menschlichen Magen, sondern in die Erde hineingehören. ... Reife Nüsse, Kerne, Körner und Bohnen [Soja] sind Saatgut und sollten als solches verwendet werden.

Junge, d. h. **noch nicht ausgereifte** und zu komplettem Fortpflanzungseiweiß aufgebaute Nüsse, Kerne, Körner, Stangenbohnen... können mit Maß und Ziel noch genossen werden. Am besten aber meidet man auch sie. **Reife** Nüsse, Hülsenfrüchte, Kerne und Körner dürfen nur nach organisch-fermentativ-enzymatischem Abbau ihrer **Aufbaueiweißmoleküle** als Nahrungsmittel angeboten und verwendet werden, wie es uns beispielsweise viele Naturvölker vormachen.

Im täglichen Genuss von reifen Hülsenfrüchten, Nüssen, Kernen, Körnern und den üblichen Brotsorten muss, neben anderen Schädigungen durch denaturierte und chemisch vergiftete Nahrungsmittel, die Ursache unseres bedrohlich fortschreitenden gesundheitlichen Niedergangs erblickt werden. ... (Eichhörnchen und manche Tiere haben die Fähigkeit und die Enzyme, diese für uns gefährlichen "Aufbau"-Eiweiße abzubauen und schadlos zu verstoffwechseln)

Vegetarier:

Nach meinen Aufzeichnungen, die insbesondere Krankengeschichten von Patienten enthalten, die vorzugsweise Eier, Eierspeisen, reife Hülsenfrüchte, Nüsse, Zerealien, insbesondere Keimdiät, Vollmilch usw. bevorzugen, sind die Resultate einer solchen **„Aufbaueiweißkost“** geradezu erschreckend. Eine Reihe Patienten sind daran in den letzten Jahren zum Teil jung gestorben. Ich konnte sie vorübergehend bessern, aber nicht mehr retten. Sie glaubten alle, gesund zu bleiben und lange zu leben, weil sie kein Fleisch aßen, keinen Alkohol zu sich nahmen und nicht rauchten.

Wenn es so einfach wäre, dass man nur Fleisch, Alkohol und Nikotin zu meiden brauchte, um gesund zu bleiben, dann müssten die Vegetarier und Reformer aller Richtungen hundertprozentig gesund sein und über 100 Jahre alt werden. Die Erfahrungen lehren leider das Gegenteil.

Handelt es sich wirklich um **Vegetarier**, die dieses erstrebenswerte Ziel erreichen, so waren sie

nach meinen Erkundigungen mit dem Genuss von Kernsubstanzen *sehr sparsam* und tranken dicke saure Milch statt Vollmilch. Innerhalb der Grenzen des „natürlichen Ernährungssystems“ kann durchaus *jeder Vegetarier* sein; bevorzugt er aber die Kernsubstanzen, *ohne dass sie organisch abgebaut sind*, so kann er sein Ziel der Gesundheit und Langlebigkeit *nicht* erreichen.

Ich, Steintel, war 12 Jahre Vegetarier (A Seite 38 f), z. T. Rohköstler, Alkoholgegner und Nicht-raucher. Alle bestehenden Diätsysteme sind mir bekannt. **Schwerste Krankheiten** (Lungentuberkulose, chronisches Gelenkrheuma, Herzleiden mit Komplikationen, jahrelange Mandelabszesse, Kiefer-, Stirnhöhlen-, Siebbeinzellen- und Mittelohrvereiterungen, Eiterabszesse im Becken [zwei schwere Operationen], beginnender Leberkrebs, um nur die wesentlichsten herauszugreifen) **zwangen mich von Jugend an**, mich mit der Ernährungsfrage intensiv zu beschäftigen.

Als ich Vegetarier und Rohköstler war (natürlich in dem von mir später erkannten falschen Sinne), jahrelang Bircher-Benner-Müsli, Nüsse und Kerne aß, brav meine Vollmilch trank, Milchhaferbrei und Milchpuddings aß ..., war ich der bekannte deutsche Reformarzt, der über den grünen Klee gelobt wurde. Heute belegen mich dieselben Kreise mit Ausdrücken, die ich lieber verschweige. Und warum? Weil ich mich auf Grund meiner praktischen Erfahrungen auf dem Gebiet der Ernährung über Jahrzehnte an mir selbst und meinen Patienten verpflichtet fühle, den bisher von Vegetariern und Reformern eingeschlagenen und eingehaltenen Ernährungskurs als *falsch* und verhängnisvoll zu bezeichnen. Ich stehe dabei mit meinen Behauptungen keineswegs allein. Immer mehr Ärzte und Ernährungsforscher kommen zu der Erkenntnis, dass alle *Kernsubstanzen*, aus denen nach ewigen Natur-Gesetzen auf dem Wege der kinetischen Energieumwandlung erst ein neues Leben — sei es ein animalisches oder vegetables — aufgebaut werden soll, für unsere Nahrungsaufnahme und Verdauung ungeeignet sind. Der Schaden, den die nur sehr schwer verdaulichen und als giftige Schlacken zurückbleibenden **Aufbaueiweiße** anrichten, überwiegt bei weitem den angeblichen Nutzen, der durch die sogenannten „kräftigenden“ Wirkstoff-Faktoren der „Aufbaumittel“ (Vollmilch...) zustande kommen soll.

Wenn die Theorien der Vegetarier, Rohköstler und Reformen richtig wären, müsste ich längst an den Folgen einer Mangelernährung (Mesotrophie) zugrunde gegangen sein, die dadurch zustande kommen soll, dass dem Körper nicht genügend Aufbausubstanzen aus der Reihe der von mir charakterisierten Kernsubstanzen (Eier, reife Hülsenfrüchte, sämtliche Nuss-, Kern- und Körnersorten einschließlich der Keimdiät), zur Verfügung gestellt werden. Nun, ich esse seit 2 1/2 Jahrzehnten *keine* Eier und Eierspeisen, *keine* reifen Hülsenfrüchte, *keine* Nüsse und Kerne, *kein* Brot, weder Weiß-, noch Schwarz- noch Vollkornbrot (außer Laktosebrot seit ca. 3 Jahren). Laktosebrot kann physiologisch nicht mehr als übliches Brot bezeichnet werden. Ich esse *keine* Kuchen, Torten, Mehlspeisen, und von den Nudeln angefangen bis zum Reis, *kein* Gramm Mehl! (A Seite 39) [Leider können jahrzehntelange Ernährungsfehler später nie mehr ganz ausgebügelt werden, wie auch Dr. Wolfgang Lutz erfuhr, der aber trotz der "Jugendsünden bis zum 40er" noch 97 alt wurde]

Jeder, der mich kennt, wird bestätigen, dass ich als 64 Jähriger (1955) körperlich und geistig von hervorragender Rüstigkeit und Lebendigkeit bin. Die Jugend kann mit mir längere Märsche bis zu 30 und 40 Kilometern und mehr meist nur schwer ohne Ermüdungserscheinungen und Beschwerden aller Art durchhalten, wobei ich bemerken muss, dass ich früher wegen chronischen Gelenkrheumas über einen Zeitraum von zirka zehn Jahren in gewissen Abständen von mehreren Wochen bis Monaten an Krücken zu gehen gezwungen war. — Ich ermüde und gähne nie bei der Arbeit, außer beim Einsetzen des natürlichen Schlafbedürfnisses nach 14 - 18stündiger Tätigkeit. Ich bin in der Lage, 3 - 4stündige Reden vor Massenversammlungen zu halten, ohne auch nur einen Tropfen Flüssigkeit zu mir nehmen zu müssen, **weil ich keinerlei Aufbaueiweiße der erwähnten Kernsubstanzen zu mir nehme** und mein tägliches Fettkontingent äußerst einschrän-

ke. Ich ermüde infolgedessen nicht, noch werde ich trocken im Hals, weil die Voraussetzungen für diese beiden die meisten Redner belästigenden Erscheinungen [Schleimhaut-Entzündungen] fehlen. [Heute weiß man, dass es wichtig ist, alle Kohlenhydrate, Stärke, Zucker stark zu reduzieren. Dann kann man mehr Fett essen, das ein besserer Treibstoff ist, als die KH. Peter Mersch)

Ebenso wenig brauchten andere vorzeitig zu ermüden oder Durst zu verspüren. (Einschlafen der Schüler und Erwachsenen in Schule, Kirche, Hörsälen, Theater, Kino, bei öffentlichen Vorträgen, am Steuer des Autos etc.)

Der Ermüdungsgrad richtet sich nach der Konzentration der Kernsubstanzen, von denen Eier an erster, reife Hülsenfrüchte an zweiter, Nüsse, Mandeln, Kerne etc. an dritter und Getreidekörner (Brot) an vierter Stelle stehen. Die summarische Wirkung *aller* Kernsubstanzen, täglich genossen, kann sich danach jeder unschwer vorstellen. Der Hinweis der Chemiker, Physiologen und Ernährungstheoretiker auf die Wichtigkeit und Notwendigkeit des Genusses der in den Kernsubstanzen enthaltenen „notwendigen Wirkstoffe“ verblasst gegenüber den praktischen ungünstigen Erfahrungen, die ich täglich als Arzt mit diesen Kernsubstanzen und Wirkstoffen zu registrieren gezwungen bin.

Ob nun die nach Karl *Przygodda* („Die Krebsgefahr und unser täglich Brot“ Berlin) aus den Kernsubstanzen frei werdenden Phosphorsäuren als alleinige Ursache aller Erkrankungsvorgänge bis zum Zustandekommen des Krebses angesehen werden können, erscheint mir zweifelhaft. M. E. haben hierbei auch gefährliche Stickstoff- und Kohlenstoffverbindungen ihren gebührenden Anteil. Vor allem ist es der mangelnde oder gar fehlende freie Sauerstoffanteil, der nicht nur vom Phosphor absorbiert wird. Immerhin ist es das unbestreitbare Verdienst von *Przygodda*, das auch von *Ferdinand Vergin*, Marburg, in seiner Abhandlung „Phosphorschuld am Krebs“ in der „Zeitschrift für Naturheilkunde“ (5. Jahrgang 1953, Heft 3) genügend gewürdigt wurde, auf die Gefahr des täglichen und reichlichen Genusses von Kernsubstanzen einschließlich des täglichen Brotgenusses nachdrücklich genug hingewiesen zu haben (Vergleiche auch Emmet Densmore)...

Bestätigt werden meine Feststellungen bezüglich der Gefährlichkeit der Aufbaueiweißmoleküle gerade des Weizenkorns weiter durch die Ausführungen von Univ.-Professor Dr. med. Tiemann, Bonn, die in dem Buch: „Gesundes Land - Gesundes Leben“ (München) auf Seite 201 bis 207 in seinem Referat: „Das Brot in der Therapie“ nachzulesen sind. Es heißt dort u. a. auf Seite 204/05: „**Das Gluten (Aufbaueiweißmolekül** des Weizens) wird uns in den nächsten Jahren noch erheblich beschäftigen. Es hat sich herausgestellt, dass dieser Eiweißkörper für die Unterhaltung von Darmerkrankungen (Colitis Ulcerosa...) eine gewichtige Rolle spielt. Ob Gluten auch als primäre Krankheitsursache anzusehen sind, ist noch offen. Vorerst ist mit Sicherheit nur folgendes bekannt: in der Hungerzeit der letzten Kriegsjahre war es Prof. Dicke in Holland bei Zöliakie-Kindern (intestinaler Infantilismus, schwere Verdauungsinsuffizienz jenseits des Säuglingsalters, der Sprue der Erwachsenen entsprechend) aufgefallen, dass das Krankheitsbild sich besserte, wenn die Kinder weder Weizen- noch Roggenmehl erhielten, dass sie aber sehr gut die reine Weizen- und Reisstärke vertrugen. ...

Die Versuche von Anderson und Mitarbeiter in England haben dies bestätigen können. In sehr eingehenden Versuchen konnten sie zeigen, dass ohne sonstige restriktive (ein-, beschränkende) Ernährungsmaßnahmen allein das Fortlassen des Weizenmehls genügt, um klinisch zur Normalisierung des Darms zu kommen; dass Weizenstärke nicht die schädigende Ursache ist, dass aber das Weizengluten in reiner Form als Zusatz zur Kost das Krankheitsbild wieder erscheinen lässt, das ebenso prompt nach Fortlassen der Gluten wieder zurückgeht. — Die Bedeutung dieser Feststellung für die Ernährung ist enorm, sie erleichtert die Diät der Zöliakie- Kinder erheblich (Beachte: Davis, William "Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path Back to Health" 2011; ISBN: 978-1609611545 Meide alle Getreide, Weizen; siehe: Loren Cordain)

Für mich steht es auf Grund meiner Erfahrungen längst fest, dass diese Gluten als „primäre Krankheitsursache“ anzusehen sind, genau wie alle anderen komplizierten Aufbaueiweißkörper Schuld tragen.

Tiemann kommt am Ende seines Referats auch auf **das Laktosebrot** zu sprechen. Er schreibt: „Nun habe ich noch über ein *neues Brotherstellungsverfahren* zu berichten. (Folgt Beschreibung Lubig-Brotr.) Durch das Herstellungsverfahren sind die Quellungseigenschaften der *Stärke* und des *Eiweißes entscheidend geändert* worden. Aus den Tabellen von Stollenwerk ergibt sich, dass vorwiegend die Stärke, darüber hinaus aber auch das *hochmolekulare Eiweiß abgebaut wurde*. — Die Brotkrume ist nicht porös, sie ist feinkrümelig und zeigt die Eigenschaft der schnellen Auflösung in Einzelpartikelchen. An dieser vergrößerten Oberfläche können die Verdauungssäfte nun ungehindert angreifen, was umso leichter ist, als ein Teil der hochmolekularen Substanzen durch die Art der Herstellung bereits abgebaut wurde. Die Verträglichkeit des Brotes ist gut, auch für schwere Magen- und Darm-Störungen. Den meisten Patienten sagt der Geschmack zu, einzelne finden den pumpernickelartigen Geschmack auf längere Dauer unangenehm.“

Beim Laktosebrot haben wir den totalen organisch-enzymatischen Abbau der Aufbaueiweißmoleküle (Glutene) und die einzig „zweckentsprechende Zubereitung. Nur in der Form ist das künstliche Zuchtprodukt aus Gräsern (das Korn) ungefährlich, verdaulich und heilend. Eine vollkommene Umstellung in der Herstellung und Zubereitung aller Brot-, Kuchen- und Tortenarten sowie aller aus Mehl hergestellter Nahrungsmittel und Bäckerwaren ist im Interesse der Volksgesundheit von Staats wegen zu fordern. Die üblichen Vollkorn- und Reformbrote können diese Forderungen nicht erfüllen, da der organische Abbau ihrer hochmolekularen Aufbaueiweiße durch den üblichen Backvorgang nicht durchgeführt werden kann.

<http://www.lubig.com/produkte/laktosebrot/>

In der amerikanischen Zeitschrift „Neurology“ (1952, 2, 9 und 10), um noch ein weiteres Beispiel der Gefährlichkeit der Aufbaueiweißmoleküle anzuführen, ist die Rede von den Beziehungen zwischen Nahrung und **multipler Sklerose**. Es wird mitgeteilt, dass MS in Ländern mit *hohem Brotverzehr* sehr häufig ist, in den *Reisgebieten* hingegen so gut wie gar nicht vorkommt. Ausschaltung der Zerealien, aus denen Brot hergestellt werden kann (Kleber-Glutene) brachte in 31 Prozent der Fälle deutlichen Nutzen.

Ich zitiere Karl *Przygodda-Berlin* („Die Krebsgefahr und unser täglich Brot“, Seite 94): „Obwohl uns z. B. in der Länderstatistik die einzelnen Staaten durchaus nicht immer ein ohne weiteres vergleichbares Material liefern, so ist doch sofort erkennbar, **dass die Staaten mit besonders starkem Zerealienkonsum auch in der Krebshäufigkeit oben an stehen**. Ich nenne nur die obersten sechs: die USA, Schottland, Dänemark, die Schweiz, Holland, Österreich. Der Bürger der USA ist starker Konsument seines Weizenmehles und legt hohen Wert auf dessen mögliche Verfeinerung; der Schotte ist der typische Haferflockenesser, Dänemark das Land der leidenschaftlichen Kuchenesser. Die Schweiz hat erst vor gar nicht langer Zeit ihren Gemüseanbau zugunsten eines vermehrten Getreideanbaues beträchtlich eingeschränkt; in Holland stand in Friedenszeiten in den Gaststätten meist sechserlei feinsten Brotes zur Auswahl. Und wie hoch der Wiener seine „Mehlspeis“ schätzt, ist allgemein bekannt.“

Dr. Steintel schrieb im Mitteilungsblatt des Landesverbandes Nordrhein-Westfalen der Deutschen Heilpraktiker, 6. Jahrgang, Folge 4. 4. 1955, Seite 76:

„Dass das Fleischessen nicht allein die Ursache der Fäulnis sein kann, sondern vielmehr ein einseitiger **Zerealienkonsum (Getreide)**, lernten die Berliner während der Nachkriegszeit und Blockadezeit (Juni 1948 bis Mai 1949) erkennen, in der sie sich zwangsläufig zu 80 Prozent von Getreideprodukten, *besonders von Vollkornprodukten* ernähren mussten. Dieses Massenexperi-

ment an Millionen **bestätigte meine Ansicht über die Gefährlichkeit eines einseitigen Getreidegenusses einschließlich der Vollkornprodukte**. Diese an Menschen gesammelten Erfahrungen sind ungleich wertvoller als alle Tierversuche. Jeder 3.- 4. Berliner hatte Madenwürmer. Die Dysbakterie (Fehlbesiedelung durch Bakterien) und die verschiedenen Infektionskrankheiten hatten sich vermehrt. Leber-, Magen-, Darmleiden traten wesentlich stärker auf als bisher. Die Krebsziffer stieg trotz (oder wegen) Vollkornbrot und Vollgetreide — bei einem sehr, sehr bescheidenen Fleischkonsum — in erheblichem Maße an. Erst nachdem die Kartoffel uns durch die Luftbrücke zusammen mit Fleischkonserven zugeführt wurde, besserten sich die gesundheitlichen Verhältnisse erheblich. Bakterielle Fehlbesiedelungen, Magen-, Gallen- und Leberleiden gingen erheblich zurück. Auffallend schnell besserte sich der gesamte Gesundheitszustand der Stadtbevölkerung, als es wieder Gemüse, Blattsalate und Obst gab." (A Seite 43)...

Der italienische **Arzt Guiseppe Tallarico** schreibt in seinem Buch: „Die Wirkkräfte unserer Nahrungsmittel“, (Stuttgart-Berlin 1952) in seinem letzten Kapitel: Ernährungstherapie der bösartigen Geschwülste **"meidet die jungen und wirkkraftigen Nahrungsmittel"**:

„**Verzichtet vor allem auf die Eier**, von den Hühnereiern bis zu den Fischeiern, denn sie sind die gefährlichsten, da sie vollkommene Organismen in voller Lebenstätigkeit sind, und sie wirken um so schädlicher, je kleiner sie sind, weil dann in derselben verzehrten Gewichtsmenge eine größere Zahl von Keimkräften aufgespeichert ist“.

Verzichtet auf das Vollkornbrot, das die wirkkraftigsten Hauptstoffe der Kornfrucht enthält, nämlich die im Keimteil und der Außenschicht verborgenen [Aufbau-Eiweiße] und esst lieber das weiche Weißbrot, das nur aus dem Mehlkern (nur der Stärke), einem trägen neutralen Speicher von Nährstoffen gemacht wird" (Aber auch Weißbrot lehnen wir, abgesehen von unserem prinzipiell die Zerealien ablehnenden Standpunkt, schon aus Gründen der chemischen Bleichung ab).

"Verzichtet vor allem auf die Fruchtsamen, wie Mandeln, Nüsse, Haselnüsse, Kastanien, Bohnen und keimfähige Körner; denn die Blüten und die Samen sind die wirkkraftigsten Teile einer Pflanze, sie sind Behälter, in denen eine *gewaltige explosive Spannkraft* für neues Leben angesammelt ist“.

"Verzichtet auf den Gebrauch von Öl, das aus irgendwelchen Samen gewonnen worden ist; denn im Öl der Samen ist immer ein hoher Prozentsatz von aktiven und anregenden Stoffen, die aus dem Keimteil des verarbeitenden Samens stammen (Aufbaueiweiße). Zieht statt dessen das Olivenöl vor, das fast ausschließlich aus dem Fruchtfleisch gewonnen worden ist und in dem der Prozentsatz der keimfähigen Bestandteile verhältnismäßig sehr gering ist" (Tallarico).

Der österreichische Arzt Dr. med. **Erich Neuner** schreibt in der Zeitschrift „Neues Leben“, Heft 7, Tirol 1951, unter dem Titel „Gefährliche Dynamik“ u. a.: „Und da gibt es Leute, die solche Getreidekeime löffelweise essen, als ob das etwas harmloses Essbares wäre. Bei meiner Seele, ich würde bei solchem Tun Angst kriegen, eines Tages ...“ (Wiederum Bestätigung meiner Theorie.)

Der bekannte Reformator Max Nagler-Binsgen schreibt in seiner Broschüre „Der rote Faden“, Verlag Karl Flügel, Berlin-Buckow, 1927, auf Seite 39:

„Nur ganz wenige wissen, dass sogar das Getreidebrot eine *schädliche* Nahrung ist.“

(A Seite 45 f): Das möge zunächst genügen, um meine Ansicht von der Gefährlichkeit des Genusses von Aufbau-Eiweiß in allen Fortpflanzungsmitteln einschließlich der Getreidekörner zu belegen.

Die die erste Phase des Getreidegenusses ist die Entzündung der Magen- und Darm-schleimhaut, die zweite Phase das Magen- und Darmgeschwür und die letzte schließlich der Magen- und Darmkrebs. Diese drei Stadien können sehr schnell aufeinander folgen, sich aber auch Jahrzehnte hinziehen.

Was läge nun näher, als diesen Dingen nachzugehen und auf das eifrigste zu forschen?! Über die Hälfte aller Menschen auf dieser Erde **essen keinerlei Brot oder Kuchen**, das sind rund 1 Milliarde und 400 Millionen Menschen [1955]. Der ganze asiatische Osten ist daher so gut wie frei von den eben erwähnten Erkrankungsformen des Magen- und Darmkanals, da dem **Reis und der Hirse** die Aufbaueiweiße fehlen — **die Glutene** —, die ein fortgesetztes Entzündungsbombardement auf die Magen- und Darmschleimhäute ausüben. Deshalb kann man auch von Reis und Hirse kein Brot und keinen Kuchen backen. Reis und Hirse zerfallen immer wieder zu Brei. Wasserhirsebrei war auch in der Westkultur, vor allem in Deutschland, noch vor 150 Jahren die grundlegende Volksnahrung statt Brot. Letzteres konnten sich nur vermögende Kreise erlauben, da es sehr teuer war. (Anmerkung; Bei den eingekesselten Soldaten von Stalingrad verschwanden trotz dem Stress die Magengeschwüre, sobald sie kein Brot und nur mehr Feldfrüchte, Kohl...bekamen)

Die Gräser — und zwar die grünen — stellen das Futter für das Vieh dar, nicht deren Samen oder *Körner*. Samen dienen nur der Fortpflanzung. Aus den chlorophyllhaltigen grünen Gräsern holen die Wiederkäuer und andere Tiere ihre Kräfte und Kompensationsmittel heraus, **nicht aus den Körnern**.

Weder Rehwild und anderes Wild noch Pferde fallen je in ein reifes Kornfeld ein, sondern immer nur in ein grünes.

Nur die Pferde der Westkultur sind an Hafer gewöhnt worden, die Pferde des Ostens bekommen keinen Hafer und sind mindestens so leistungsfähig, wenn nicht leistungsfähiger und vor allem ausdauernder, als die Pferde des Westens. Die Rennstallbesitzer des Westens, die dieses Geheimnis kennen, behüten es ängstlich. Sie lassen ihre Rennpferde vor großen Rennen einige Wochen auf Waldwiesen äsen, ohne an sie auch nur ein einziges Haferkorn zu verfüttern. *Diese* machen dann die ersten Preise, nicht die hafergefütterten.

Das Pferd hat weder einen Kropf, noch einen Wiederkäuermagen, noch eine Hamstertasche, sondern genau wie der Mensch, nur einen einfachen Magen. Es ist also ebenso wenig zum Körnerfressen vorherbestimmt wie der Mensch. Der Hafer geht unverdaut ab und wird von den Spatzen aus dem Pferdestuhl aufgepickt. Das große starke Pferd kann den Hafer nicht vertragen, wohl aber der kleine Spatz, weil er einen **Kropf** hat, in dem sich die Abbauvorgänge der Aufbaueiweiße (der Körner) abwickeln.

Gibt man einem Pferd ein paar Handvoll mehr Hafer, als woran es gewöhnt ist, so tritt Rückenschlag Hexenschuss, Nieren- oder Gallenkolik ein. Ersetzt man ihm aber dieselbe Menge Haferkörner durch Weizen- oder Roggenkörner, so krepitiert der stärkste belgische Hengst innerhalb von spätestens 1 - 7 Tagen, weil er den chemisch-dynamischen Unterschied in der Sprengwirkung der Atomzertrümmerungsvorgänge im Haferkorn, an die er nun seit Jahrtausenden gewöhnt ist, gegenüber dem Weizenkorn, das mit Aufbaueiweiß ca. fünfmal so kompliziert zusammengesetzt ist, wie das Haferkorn, nicht vertragen kann.

Dasselbe würde mit **Chinesen, Japanern und Indern** passieren, die wir aus ihrer jahrtausende alten Reis oder Hirsekost herausreißen und sie plötzlich auf [zehnmal mehr Gluten enthaltende] Schwarzbrot setzen würden. Die Russen haben auf diese Zusammenhänge Rücksicht genommen und den japanischen Gefangenen Reiskost statt Brot zugestanden.

Den einzelnen Negerstämmen in den Goldminen Südafrikas ging es bei ihrer Nahrungsumstellung von Urwaldkost auf Brotkost nicht anders. Das bestätigte mir noch vor kurzem die Afrikaforscherin Frau Dr. Lukas aus Berlin.

Die Getreidesorten, wie wir sie heute vor uns haben, sind von Menschen erdachte und experimentell ausgeführte *Zuchtformen* aus Gräsern. Die Menschen haben also dem Herrgott sozusagen gründlich ins Handwerk gepfuscht. Vor allem erkannten sie sehr bald ein unglaublich großes Geschäft im Anbau von Korn. Auch darin hat sich bis heute nichts geändert. Schwierigkeit bereite-

te immer nur die Frage nach entsprechender Anbaufläche [Kampf um Anbaufläche kannte die Jägerkultur nicht]. Auch darin hat sich nichts geändert. Damals brannte man schon Wälder ab und benutzte sie zu Getreideanbauflächen, heute ist es nicht anders. Um das Jahr 8000 vor Christi Geburt stoßen wir sozusagen auf die ersten Anfänge eines Getreideanbaues in Ägypten [und in der Gegend des fruchtbaren Halbmondes]. Christus und die Juden kannten also das Brot und übernahmen es selbstverständlich [aus den Nachbarkulturen]...

Trotzdem ist Christus nicht Vegetarier [Er aß Schafe, Tauben... Opfertiere]. Ich komme darauf noch bei der Fleischbesprechung zurück. [Im Vaterunser wird nicht um Brot, sondern um "die tägliche Nahrung" gebetet: [Bibel-Brot](#))

Viele werfen nun alle Zerealien einfach durcheinander - es ist aber ein großer Unterschied zwischen dem Gluten-Gehalt von Weizen oder Reis [Reis besitzt nur 1/10 tel]. Viele ahnen ja nicht im Entferntesten die verschiedenartige Zusammensetzung und die je verschieden starke Explosivkraft der Zerealien. Man kann mit Roggen- oder Weizenkörnern ein Gebäude sprengen, wie mit Dynamit [Bevor die Pharaonen in Ägypten Getreide als Nahrung verwendeten, nahmen sie Samenkörner als Sprengmittel in den Steinbrüchen für die Pyramiden]. Mit *denselben Fleischmengen oder anderen abgebauten Eiweißmengen ist das nicht möglich*.

Es ist also ein Unterschied ob ich Weizenbrot, Weizenkörner, Weizenkeime esse oder — Hirse bzw. Reisbrei. Über die Hälfte der heutigen Menschheit ist noch Brei-Esser —. Jede Getreideart ist chemisch und molekular anders zusammengesetzt. (Anmerkung, Vorsicht vor Kleie und Ballaststoffen: Monastyrsky, Konstantin "Fiber Menace: The Truth About Fiber's role in Diet Failure..." Ballaststoffe sind gar nicht so gesund - vergleiche auch Stefan Schaub! www.fibermenace.com <http://www.westonaprice.org/thumbs-up-reviews/fiber-menace>

Wenn ich die Getreidearten ihrer molekularen Zusammensetzung nach mit einer Pyramide vergleichen soll, so liegen unten an ihrem Fuß auf der untersten Stufe der **Reis und die Hirse als** unkomplizierteste Aufbaueiweißzusammensetzungsformen, aus denen man deshalb auch z. B. kein Brot backen kann, weil ihnen die komplizierten Kleber (Gluten) als Aufbaueiweiß fehlen. Daher **statt Brot** der Wasserhirsebrei der Germanen und der Reisbrei der Asiaten, Indogermanen. Auf der nächsten höheren Stufe finden wir dann **Buchweizen, Mais, Hafer und Gerste** - alle immerhin noch im unteren Drittel der Pyramide. Ganz hoch oben **auf der Spitze** liegen [die gefährlichsten] der Roggen und etwas darunter der Weizen.

Die Sprengwirkung und damit die gesundheits- gefährdende Wirkung von **Roggen und Weizen** übertreffen also bei weitem [um das Zehnfache] die der angeführten leichteren Getreidearten. Fest steht, dass der Kulturwesten einschließlich Amerika gerade die Roggen- und Weizenprodukte bevorzugt, der Osten die leichten Getreidearten Reis und Hirse. Daher das gehäufte Auftreten von Rheuma, Gicht und Krebs und aller schon angeführten sonstigen Kulturkrankheiten in der westlichen Hemisphäre, und das Fehlen der genannten Leiden oder zumindest wesentlich geringeres Vorkommen in der östlichen Hemisphäre.

Am Ende steht bei allen Menschen die Körneresser und Aufbaueiweißesser sind schwere Krankheit [aber nicht bei Vögeln, Eichhörnchen... die ein anderes Verdauungs-System haben] und last not least der Krebs. Die Chinesen, die nur Reis- oder Hirsegerichte essen, halten es zwar zeitlich und gesundheitlich länger aus als die Westeuropäer. Aber am Ende steht auch bei ihnen der Krebs, vor allem der Leberkrebs. Das bestätigt auch Prof. Dr. med. Auler, Berlin, der die Ernährungs- und Gesundheitsverhältnisse an Ort und Stelle untersuchte. (Chinesen und Japaner trinken überdies keine Kuhmilch).

Und wie alt wurden denn die Ägypter? Nach unseren Kenntnissen absolut nicht alt. Sie starben im besten Alter, und wie wir heute rückfolgernd schließen müssen, an Krebs.

Welche Länder sind die Hauptkreisländer? Die Weizenkonsumländer! (A Seite 48) [Beachte Ulrike Kämmerer "Krebszellen lieben Zucker" über die heilsame Wirkung der ketogenen Kost ohne Getreide; und Dr. C. Ehrensperger].

Ich habe noch nie bestritten, dass man von Getreidenahrung und Zwiebeln [einige Zeit gut] leben, ja sogar Pyramiden bauen kann, dass man erobernd, sengend und brennend die Welt anstecken kann, wenn man nur Polenta oder Weizen isst, dass man einige Zeit von Sojabohnen leben kann, dass man auch im Burgverlies von Brot und Wasser leben kann. **Man kann es aber besser von Pellkartoffeln und Wasser.** Es kommt auf das Endergebnis an: frage danach, wie sich die Menschen während der Kost gefühlt haben und wie alt sie wurden.

Wir wissen, dass die Ägypter **und alle Körneresser [Getreideliebhaber] früh starben**, wahrscheinlich an Krebs. Hat vielleicht jemand die Flüche gehört, die die ägyptischen Sklaven beim Bau der Pyramiden ausstießen? [Mumien von Pharaonen zeigten im Magnetresonanz-Tomographen große Genk-, Wirbelsäulen- und Skelettschäden, typisch für Viel-Kohlenhydratesser]

Dem gegenüber: Wie alt wurden die Gladiatoren, die nur von Buchweizenkuchen mit reichlich Olivenöl und Wein lebten und herkulisch entwickelt waren? Der Buchweizen liegt molekular ganz tief, wie wir gesehen haben (hat wie Hirse sehr wenig Gluten bzw. Aufbau-Eiweiße). Wer isst denn heute Buchweizenkuchen und Hirsebrei? Etwa der Kulturwesten? Und wenn Reis, dann nur in geschälter, polierter, entwerteter Form.

Weiter: Ich halte die Propagierung der **reifen Hülsenfrüchte (Soja)** wegen der darin enthaltenen großen Mengen von Fortpflanzungseiweiß für verhängnisvoll und unverantwortlich. Jeder noch einigermaßen instinktiv fühlende Mensch wird zugeben müssen, dass **die reife Hülsenfrucht** Saatgut geworden ist und in die Erde und nicht in unsern Organismus hinein gehört. Ich habe bis heute noch keinen Laien oder Wissenschaftler angetroffen, der mir darin widersprochen hätte. Es handelt sich hier einfach um ein Naturgesetz.

Die junge unreife Hülsenfrucht und auch die junge Kernfrucht hat hingegen noch kein komplettes Aufbaueiweiß als Fortpflanzungseiweiß. Wir können sie noch einigermaßen verarbeiten. Man möge die Wirkung eines Tellers Suppe aus vollreifen gelben Erbsen mit dem einer Erbsensuppe oder eines Erbsenbreies von jungen grünen Erbsen vergleichen, dann begreift man vielleicht, was ich unter Befolgung natürlicher Ernährungsgesetze verstehe.

Erbsenbrei und Kommisbrot (A Seite 49 ff) waren die gefürchteten Fanale der deutschen Soldatenkost in ihrer Auswirkung. — Diese Wirkungen kennt jeder, der einmal deutscher Soldat war. Ganz anders der Amerikaner! Sie nehmen zum Glück *junge* Erbsen und Bohnen, wenn auch in Büchsen. (Die lähmende und ermüdende Wirkung von Erbsenkost ist bekannt)

Man spricht, mit Recht von Rheuma, Gicht und Krebs der Armen und andererseits von Rheuma, Gicht und Krebs der Reichen.

Bei beiden gleich schädlich ist **der tägliche Verbrauch von Aufbaueiweißen.** Bei der reichen vermögenden Bevölkerung ist es der Genuss von **Eiern und Eierspeisen** in jeder Form (Spiegelei, Boullion Ei, Mayonnaisen, Sauce bernaise, hollandaise etc.) in Verbindung mit den angeblich unentbehrlichen **Fleisch- und Knochenbrühen** [mit den enthaltenen unheilvollen Säuren aus dem Fleisch] und den Bratensaucen.

Bei der armen und ärmsten Bevölkerung (wohlverstanden der Westkultur) ist es der tägliche Brot- und Hülsenfruchtgenuss (Weizen, Erbsen, Bohnen). **Die arme und ärmste Bevölkerung des Ostens isst Pellkartoffeln und Zwiebeln**, und wenn Kernfrüchte, dann in halbreifem Zustand, nicht als vollreifes Saatgut. Es ist ein wesentlicher Unterschied in der chemischen Wirkung, ob ich einen noch milchigen Maiskolben esse oder ein Maismehl im Brot das aus reifem Saatgut stammt.

Solange wir das nicht einsehen, wird es uns gesundheitlich schlecht und immer schlechter gehen. Übrigens: Die Sojabohne wird im Orient anders zubereitet und biologisch abgebaut, als bei uns.

Zur Nuss (A Seite 50): Die Nuss ist kein Obst, **sie ist nur ein Fortpflanzungsmittel**. Gewisse Tiere können Samen, Kerne, Nüsse schadlos verstoffwechseln (Vögel, Eichhörnchen) - sie haben eine andere Verdauung und noch andere Verdauungsfermente, wie bei uns Menschen das Baby noch Labfermente für die Vollmilch hat und die Muttermilch also schadlos verträgt.

Müssen wir etwa alle möglichen Kerne und Nüsse essen, bloß weil sie da sind? Die Natur ist verschwenderisch. Der Bucheckernkern und andere sind dazu da, um von Vögeln in erster Linie auf weite Strecken hin als Samen ausgestreut zu werden. Es sollen neue Wälder entstehen. Bei der Nuss ist es nicht anders. Was würde man von einem Menschen halten, der das saftige Pfirsich- oder Pflaumenfleisch (abgebautes Eiweiß) auf die Straße würfe und sich daran machte, nur die Kerne zu knacken und den Keim zu essen? Man würde ihn für übergeschnappt halten. Was würde man sagen, wenn jemand einen halben Zentner Äpfel oder Birnen kaufte, nur um die Kerne zu essen? usw. Selbst das Nussöl ist, wie schon ausgeführt, bedenklich in der Wirkung.

Man kann mit Nüssen Kinder bis zu 6 Jahren in verhältnismäßig kurzer Zeit unter die Erde bringen und Erwachsene schwer krank machen, wenn man ihnen täglich $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Pfund ausgeschälte Nüsse gibt. Ich habe solche Fälle bis auf den heutigen Tag laufend in der Praxis feststellen müssen und u. a. nur mit Mühe und Not einen vierjährigen Jungen retten können, der um die Weihnachtszeit die oben angegebene Menge ca. 6 Wochen lang täglich zu sich genommen hatte. 4% Zucker und 5 Promille Eiweiß waren das Resultat. Der Zustand war äußerst besorgniserregend. Eine derartige Katastrophe würde bei täglichem Genuss eines halben Pfundes Fleisches unter Ausschaltung der [Säure-] Säfte natürlich niemals haben eintreten können.

Die Dynamik (Treibkraft) der Nuss ist etwa die achtfache des Fleisches. Und was empfehlen die Reformhäuser und Naturheilanstalten? *Nüsse*, Nüsse und nochmals Nüsse statt Fleisch.

Lesen Sie Densmore und Tallarico! Ich kann auch hier aus Raummangel nicht näher auf die gesundheitsschädigenden Folgen des Genusses von Nüssen aller Art eingehen. Die schweren Krankheitsfolgen stelle ich täglich fest. Es gibt Ärzte, die diese Ursachen nicht sehen oder nicht sehen wollen.

In diesem Zusammenhang interessiert die Leser sicher allgemein die Frage:

Warum ist der Osten gesünder? (A 51 f)

Die Beantwortung dieser Frage ist zunächst geeignet, den Verfasser in kulturpolitischer Hinsicht in nicht geringe Verlegenheit zu bringen, denn sie kann summarisch nur lauten: weil der Osten *natürlicher, ursprünglicher, unkultivierter* als der Westen lebt.

So wertvoll nun Hygiene und Reinlichkeit auch sind, so bleibt doch die richtige naturgesetzliche Ernährung und deren Zubereitung die erste Voraussetzung der gesundheitlichen Stabilisierung eines Volkes. Die westlichen Kulturvölker haben diese natürlichen Grundforderungen in punkto Ernährung seit langem ignoriert, ...

Mütter sollen stillen: Normale *Laktation* und *Potenz* sind die beiden *Grundpfeiler* für gesunde Entwicklung und den Bestand eines Volkes und diese sind wiederum abhängig von den natürlichen Lebens- und Ernährungsbedingungen. Während die Stillkurve in den westlichen Kulturstaaten senkrecht fällt, bleibt sie im Osten hoch und konstant. Die westeuropäische Mutter stillt im Durchschnitt heute nur noch 3 Wochen, die osteuropäische und weiter östliche 1 bis $1\frac{1}{2}$ Jahre. Ja, es gibt Volksstämme im fernen Osten, die im Durchschnitt zwei Jahre und darüber stillen. Von der genügend langen natürlichen Aufzucht mit Frauenmilch hängen kräftiger Aufbau und Vitalität eines Volkes ab. Kuhmilch, noch dazu in abgekochter oder sterilisierter Form, kann keinen Ersatz bieten, von allen übrigen Fehlern der Säuglingskost und -pflege ganz abgesehen.

Während im Osten von Grund auf gesundheitlich stabile Völker heranwachsen, leidet der Westen unter immer bedrohlicher werdenden degenerativen Erscheinungen, die zu immer früheren allgemeinen schweren Erkrankungsformen führen. Ich erinnere in diesem Zusammenhang nur an den Krebs. [Krebs ist zu achtzig Prozent die Folge jahrzehntelanger falscher Ernährung, wie Rauchen]

Der Krebs ist ein organischer Zellendegenerationsvorgang, besonders im westlichen Kulturkreis, während Krebs im Osten nur sporadisch und meist nur in den Städten auftritt. (A Seite 53)

Bei uns hat er infolge der verkehrten Ernährung, die nicht mehr *instinktiv, sondern nach überfeinerten geschmacklichen* oder gar *wissenschaftlichen* Gesichtspunkten geregelt wird, auch das platte Land ergriffen.

Trotz vielfacher Versuche, die Zeit des sichtbaren Krebsauftrittes in das fortgeschrittene Alter zu verschieben, bleibt die Tatsache bestehen, dass sein Beginn immer jüngere Menschen ergreift. Ja, er hat bereits einen Vorstoß in das erste Jahrzehnt unternommen und ergreift immer öfters auch schon Babys [chronisch falsche Ernährung der Mütter]. Er ist zur regelrechten Volkskrankheit geworden. Millionen und Abermillionen gehen in den westlichen Kulturzentren an ihm zugrunde.

Tuberkulose und Rheuma legen weitere Millionen bester Arbeitskräfte lahm und schalten sie aus dem industriellen und kulturellen Wirkungskreis aus.

Zahnkaries und Parodontose nehmen trotz Mundhygiene und zahnärztlicher Behandlung in einem geradezu erschreckenden und die Öffentlichkeit mit Recht alarmierenden Maße zu. Bald werden alle Kulturvölker nur noch mit Prothesen umherlaufen. (Lies das Buch von Dorothea Brandt & Hendrickson "Zahnarztlügen: Wie Sie Ihr Zahnarzt krank behandelt" 230 Seiten)

Das Heer der **Drüsen- und endokrinen Drüsenerkrankungen** ist unübersehbar groß. Diabetiker ohne Zahl.

Blinddarmentzündungen sind die allgemein typischen Krankheitssymptome des westlichen Kulturkreises. Von 10 Millionen Chinesen hat nur einer eine Blinddarmentzündung. Von der westlichen Kulturbevölkerung sind 10 - 15% — wenn es reicht — bereits daran operiert.

Die Krankheiten haben in ihrer Zahl und Vielfältigkeit ein unvorstellbares Maß angenommen. Und **doch stammen sie alle aus einer Wurzel, der Unnatur der Lebens- und Ernährungsweise.** Wir sehen nur noch ihre Symptome, die wir zu lindern, zu unterdrücken oder zu beseitigen suchen, ihren Ursprung aber erkennen wir nicht mehr und machen irrtümlich Bakterien dafür verantwortlich.

Antisepsis und Hygiene großen Stils, Impfungen, Operationen, Bestrahlungen und andere Maßnahmen, die Tag für Tag millionenfach ihre Anwendung finden, können den weiter fortschreitenden Degenerations- und Krankheitsprozess nicht aufhalten, wenn sich der Westen nicht auf eine einfache Lebens- und Ernährungsform umstellt.

Mögen wir die einfache, natürliche, wenn auch primitive Lebens- und Ernährungsform des Ostens als shocking empfinden, sie ist aber die einzig richtige und gesund erhaltende.

Das ist das Geheimnis, weshalb der Osten gesünder ist, als der Westen. Er wird es aber nur so lange bleiben, als er sich nicht in einen überstürzten technischen und wissenschaftlichen Fortschritt hineinreißen lässt.

Naturvölker irren leicht vom natürlichen Wege ab und glauben, sie müssten sich die „Segnungen“ der Kultur und Technik möglichst schnell aneignen. Dabei sündigen sie gegen die Naturgesetze

Ohne gewisse gesetzliche Vorschriften und Eingriffe wird eine Besserung kaum möglich sein. Einige meiner Vorschläge wären:

a) Die Eier betreffend wären folgende Ratschläge zu beherzigen: Man sollte mehr Hühnerfleisch und Hühnerzucht, aber keine Eier-Wirtschaft betreiben!

Ich bin mir darüber im Klaren, dass ich nicht jeden Menschen von der Gefährlichkeit des Eiergenusses überzeugen kann, nicht einmal in meinem engsten Bekanntenkreise. Im Gegenteil, man isst in diesen Kreisen in meiner Gegenwart *gerade* Eier und Eierspeisen, sozusagen aus Opposition. Als ob man *mich* damit treffen könnte! Diese bedauernswerten Menschen merken noch gar nicht, *wie* krank sie sind. Und wenn ihre Krankheit später „zum Ausbruch“ kommt, wie man sagt, dann würden sie die ursächlichen Zusammenhänge mit ihrer falschen Ernährung nie und nimmer zugeben.

Man kann alte oder den Jahren nach junge, aber bereits verkalkte Menschen, nicht ohne weiteres von ihren lieb gewordenen Ernährungsgewohnheiten abbringen. Man muss ihnen durch praktisches eigenes persönliches Vorbild die Richtigkeit des natürlichen Ernährungsgesetzes demonstrieren. Man soll bereits die Kinder lehren:

Aus dem Ei soll ein Küken werden.

Das Ei ist kein Nahrungsmittel.

Das Ei ist kein Kräftigungsmittel

Das Ei macht den Menschen krank.

In den oberen Schul-Klassen soll man die chemischen und physiologischen Begründungen der Ablehnung des Eiergenusses lehren. Dasselbe kann man mit den übrigen Fortpflanzungsmitteln: mit reifen Hülsenfrüchten, Nüssen und Körnern exerzieren.

Wenn staatlicherseits nach den eben skizzierten Gesichtspunkten vorgegangen würde, mit anderen Worten, wenn keine Millionennachfrage nach Eiern mehr vorhanden wäre, würden die Bauern die Eierwirtschaft schon von sich aus sehr bald **auf Hühner-Fleischwirtschaft umstellen**, wie sie es bei Enten, Gänsen, Puten und Truthühnern schon immer machen.

Wandert zu Weihnachten und anderen Festtagen das oben genannte Geflügel oder seine Eier auf den Markt? Wer isst Enten-, Gänse- oder Puteneier? Nur wenige. Einmal, weil sie kaum auf den Markt kommen und dann, weil sie, wie viele Schlaue schon richtig bemerkt haben, zu „schwer“ sind und infolgedessen die Nachfrage sehr gering ist.

Und warum isst man bei uns **Hühnereier** am laufenden Band und in jeder Form? Erstens, weil sie wegen der Nachfrage massenweise auf dem Markt sind und zweitens, weil sie, so „schön leicht“, „nahrhaft“ und „bekömmlich“ sind. „So ein schönes leichtes, weich gekochtes Eichen kannst du doch vertragen“, hört man täglich zu Kindern und Kranken sagen - zu ihrem Schaden.

b) Reife Hülsenfrüchte sollten nur als Saatgut abgegeben werden. Auch und gerade an die ärmste Bevölkerung soll kein Verkauf von reifen Hülsenfrüchten getätigt werden.

c) Nüsse aller Art und alle daraus zubereiteten Leckereien sollten von der Bevölkerung, vor allem der Kinderwelt, gemieden werden. Bei fehlender Nachfrage werden sie dann schon ganz von selbst verschwinden. Nuss-Öle sind zu meiden.

d) Brot (A 58): Eine Bäckerpflicht müsste sein, alle Getreidekörner enzymatisch-fermentativ abzubauen. Die bisher vorliegenden Brotsorten entsprechen, wie schon ausgeführt wurde, nicht den Forderungen, die man an ein gesund erhaltendes Nahrungsmittel stellen muss.

In den zukünftigen **Sanatorien** müsste auf großen Tafeln zu lesen sein:
In diesem Sanatorium nach den Forderungen des Natürlichen Ernährungs-Gesetzes NEG **fehlen** auf Grund der von Dr. Steintel beigebrachten wissenschaftlichen und praktischen **Beweise von der Gefährlichkeit und krankmachenden Wirkung Fortpflanzungsmittel** sowie *Genussgifte* bei der Zubereitung der Speisen; es fehlen:

1. **Eier** und alle daraus hergestellten Legierungen, Panierungen, Mayonnaisen, Bindungen etc., sowie alle Eierspeisen (eine Unsumme) und Eierzutaten an andere Speisen, ferner ausgereifte Hülsenfrüchte und Nüsse, sowie deren Zubereitungsformen, nicht zuletzt alle Brot-, Brötchen-, Kuchen- und Tortensorten, außer Laktosebrot.
2. **Vollmilch**, Magermilch, Büchsenmilch, süße Sahne und Schlagsahne und alle daraus hergestellten Breie, Suppen, Getränke, Süßspeisen, Puddings und Bindungen .
3. **Es fehlen: Alle Knochen- und Fleischbrühen** aller Fleisch-, Wild-, Geflügel- und Fischkategorien, sowie alle damit beschickten Speisen-Zusammenstellungen. **Alle Bratensaucen...**
Alle Mehlschwitzen, Mehlsaucenverbindungen und Panierungen (außer Kartoffelmehlbindungen)
5. **Chinesischer Tee.**
6. **Alle eisgekühlten oder direkten Eisspeisen.** (Viel zu kalt)

II. Milch ist für die Jungen - nicht für den erwachsenen Menschen.

Die *Milch* als ungesäuerte Vollmilch, wie sie von der Mutter dem Säugling oder Jungtier gegeben wird, ist ein *Aufzuchtmittel nur für das Junge*, ein Überbrückungsfaktor für die erste Zeit, in der sich das Junge noch nicht selbst ernähren kann. Sie ist nur so lange „*natürlich*“, als sie von der Mutter dem Säugling - oder der Kuh direkt dem Jungtier - zwecks Aufzucht gegeben wird.

Für diesen Zweck hat die Natur wohlweislich vorgesorgt. Der Säugling oder das Jungtier sind nämlich nur so lange in der Lage, die *schweren Aufbaueiweißmoleküle* der Muttermilch ohne große Gefahr für ihren Verdauungstrakt und den gesamten Organismus *abzubauen*, als sie an der Brust gestillt werden. Nur unter dieser Bedingung stehen große Mengen *Labferment* im Magen des Säuglings zur Verfügung, die vor allem das schwere Milchaufbaueiweiß *Kasein* und *Laktalbumin* abbauen und zur Gerinnung bringen, ohne dass eine natürliche Säuerung (wie bei der „sauren“ oder „dicken“ Milch durch Milchsäurebakterien) erforderlich wäre.

Diese erheblichen Labfermentmengen verschwinden jedoch bis auf unerhebliche Reste in dem Augenblick, in dem die Mutter den Säugling (oder das Muttertier das Jungtier) aus irgendeinem Grunde nicht mehr stillt.

Hier beginnt dann bereits die ***Ernährungskatastrophe für Säugling und Jungtier***. Sie braucht nicht zu beginnen, wenn Säugling und Jungtier von dem Augenblick an, wo sie nicht mehr an der Brust gestillt werden, nur *saure*, d. h. jetzt am besten durch Milchsäurebakterien auf natürlichem Wege *abgebaute* Milch erhalten; denn die Labfermentmengen stellen sich auch im weiteren Leben bei Mensch und Tier niemals mehr in der Menge wie zur Stillzeit ein. Ewige göttliche Gesetze!

Ich gebe Säuglingen, die *nicht* mehr an der Brust gestillt werden oder werden können, ausschließlich ***nur saure Milchprodukte***, also abwechselnd gut gequirlte dicke Milch und Buttermilch, dann weiter fortschreitend Quark, Obst- und Gemüsesäfte, schließlich Obst und Gemüse, vor allem Rüben in geriebenem und später in festem Zustande zum *Beißen*. Meine Säuglinge erhalten *keine Zerealien*, also *keinen Haferschleim*, *keine Mehlsorte*, *keine Pappeln* und *Breie* (außer Kartoffelbrei mit Gemüse oder Obst) und sie gedeihen prächtig!

Milchprodukte (A 61 f):

Trinkt saure Milch, und Ihr werdet gesund!

(Anmerkung: Diese Aussage von Dr. Steintel stimmt nicht für jedermann. Viele Menschen vertragen keine Laktose, haben Probleme mit Kasein, Albumin und mit den Hormonen der Kuhmilch. Ein weiterer Aspekt: Reduziere alle Säuren und Kohlenhydrate.)

Ich empfehle **keine** Vollmilch - sie verschleimt dich und hat zu viele Hormone, es kann aber **Milch in Form von sauren Milchprodukten (dicke Milch, Yoghurt, Kefirmilch, Buttermilch, saure Sahne, Quark und alle auf der Basis des Abbaues der Milcheiweiße hergestellten Käse)** empfohlen und genossen werden!

Gayelord Hauser: „Bei den Bulgaren, die bei einer sonst kargen Kost (Pellkartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Schafkäse, Gemüse, gelegentlich Hammel am Spieß) **zu jeder Mahlzeit Yoghurt** essen, ist die Lebensdauer länger als bei irgendeinem Volk der Erde. Man sagt, dass sie ihre Frische und Manneskraft und alle Merkmale der Jugend bis ins hohe Alter hinein bewahren.“

Die in der Vollmilch enthaltenen und mit Recht hervorgehobenen Mineralstoffe und Vitamine bleiben unverändert auch in den *sauren* Milchprodukten erhalten; lediglich die *Aufbaueiweiße* sind im Gegensatz zur Vollmilch (Süßmilch) zweckentsprechend abgebaut, und darauf kommt es allein an. Nicht der Gehalt an Aminosäuren ist hier allein maßgebend, sondern unter welchen Schwierigkeiten für Magen und Darm diese bei der Vollmilch erst abgebaut werden müssen.

Skrofulose (auch **Skrofeln**, von lateinisch *scrofula* „Halsdrüsengeschwulst“) befällt vorzugsweise Kleinkinder. Skrofulös-lymphatische Kinder leiden ganz besonders unter dem Genuss der Vollmilch Die Krankheit wird mit der Tuberkulose in Zusammenhang gebracht. Die befallenen Kinder weisen vielfältige **chronische Entzündungen** auf - zum Beispiel der Nasenschleimhaut, der Augenlider, der Bindehaut sowie der Halslymphknoten.

Kinder, die noch nicht skrofulös sind, werden es bei Vollmilchgenuss. Und gerade die skrofulös-lymphatischen Kinder quält man mit täglichem Genuss von Vollmilch, Milchkakao, Milchsuppen, Milchbreien etc.,

Nasenpolypen, Tonsillen, Rachenmandel, Drüsenknotenstationen schwellen immer mehr an, entzünden sich und eitern, es kommt **zu Abszessen und „laufenden“ Ohren**. Aber auch bei Heranwachsenden und Erwachsenen sind Müdigkeit, Kopfschmerz, Appetitlosigkeit, Verstopfung, Magen- und Bronchial**verschleimung**, Asthma, Gereiztheit, unruhiger Schlaf, Rheuma, Gicht, frühzeitige Gehirnverkalkung und Gehirnschlag weitere Folgen.

Man kann durch nichts schneller und intensiver altern, verschlacken und verkalken, als durch täglichen Vollmilchgenuss, gleich in welcher Form!

Anmerkung: Die Kuhmilch hat immer zu wenig Magnesium und zu viel Kalzium. Die meisten Menschen haben auch zu wenig **Vitamin D**, sowie C und einen Mangel an Magnesium. Ohne diese drei wandert der Kalk an die falschen Stellen im Menschen, es gibt gerade wegen dem Milchgenuss Osteoporose und Verkalkung: <http://josef-stocker.de/osteoporose.pdf>

Für mich steht auf Grund meiner ärztlichen Erfahrungen der ursächliche Zusammenhang der kindlichen Anämie mit der falschen Aufbaueiweißkost außer Frage. Aber auch die Anämie der Erwachsenen wird durch Vollmilch und Eier nicht nur nicht behoben, sondern *verschlimmert*. Vollmilch und Eier gehören mit zu den Hauptursachen der Anämie, folglich kann sie nicht durch weiteren Genuss derselben behoben werden.

Während Vollmilch verkalkt, Katarr, Rheuma, Gicht hervorruft befreien und entkalken von diesen Leiden die *dicke Milch* und alle anderen *sauren* Produkte der Vollmilch. Nach Vollmilch, kondensierter Milch, süßer Sahne und Schlagsahne wird der Geschmack pappig, die Zunge belegt, die Gesichtsfarbe blass, die Haut teigig geschwollen, der Durst vermehrt, ein unpassliches Gefühl im Magen geschaffen, Kopfdruck erzeugt etc. Die genau entgegen gesetzte Wirkung erzielen alle sauren Produkte der Milch.

Seht euch doch die Schulklassen und Kleinstkinder in Westeuropa an! Blass, grau, häufige Infekte, Schnupfen, usw. Dabei wird in sie an Eiern, Milch, Pudding, Kuchen, Schokolade, Fleischbrü-

he, Eis, Bonbons, Zuckersäften und Schlagsahne hineingestopft, was nur hineingeht. Seht Euch dagegen die armen, zerlumpten Zigeunkinder in Ungarn und Rumänien an, wie ich sie kenne. Nein, jene sind *nicht* arm, reich sind sie, denn sie strotzen vor Gesundheit! Säuglingsfürsorge, Kindergärten, Mütterberatungen der Westkultur? Welch ein Hohn! Lernt erst um! Löst diese Institutionen auf und zeigt dem Volk, wie es sich zu ernähren hat, um gesund zu werden. Milliarden kann der Staat sparen!

Mir erklärten Bauern im Hunsrück: „Sie haben tatsächlich recht, Herr Doktor. Wenn wir uns der Kinder erinnern, die zur Notzeit während des Krieges und nach dem Kriege mit ihren Eltern aus dem Industriegebiet zu uns kamen, um Lebensmittel zu ergattern, so sahen sie zwar dünn und ausgehungert aus, aber sie hatten alle eine bessere Gesichtsfarbe und waren lebendiger als unsere Kinder, die täglich Eier, Milch und Milchsuppen hatten, soviel sie wollten...

Im Orient und anderen heißen Gegenden wird unter Milch natürlich immer dicke Milch verstanden. Das ergibt sich ganz einfach aus den klimatischen Verhältnissen. In der Wärme wird sie sauer.

In diesem Zusammenhang darf ich auf die Ausführungen von Dr. **Johannes Kuhl** hinweisen ("Schach dem Krebs"), die er in der Zeitschrift „Heilkunde und Heilwege“ (Heft 3/1951, S. 4-5) unter dem Titel: „Über den Wert der sauren und der süßen Milch“ veröffentlichte:

„Nur die saure Milch, also dicke Milch, [Acidophilusmilch], Buttermilch, Yoghurt, Kefir und auch Quark (Topfen) sind eine vitamin- und mineralsalzreiche Ernährung, sie verhüten auch den Krebs. Beachte: In dieser Hinsicht ist Vollmilch völlig wertlos. Sie ist einseitig oder übermäßig getrunken sogar krankmachend. Die besten Beweise hierfür sind Kinder und Magenkranke, die nur mit Vollmilch und dazu noch mit denaturierten Nahrungsmitteln wie Brötchen... , Kindermehlen, Kuchen, Mehlspeisen, Puddings, Weißbrot, Zwiebacken usw. als *Schon- oder Heilkost* ernährt werden. Wundern wir uns noch, wenn wir krank werden, nicht gesund bleiben oder nicht wieder gesund werden? Wie weit sind wir doch von der Natur abgewichen.“

<http://dr-med-johannes-kuhl-buecher.blogspot.co.at/2012/04/schlank-und-gesund-mit-milchsaure.html>

Das immer wieder von den Reformern erwähnte Volk der *Hunsa* lebt fast ohne Milch, und wenn es zur Milch greift, dann zur dicken Milch, und es ist eins der wenigen gesunden Völker.

(Beachte: Die **Hunzukuc** (die Bewohner von **Hunza**) sind die im Karakorum-Gebiet ansässigen Bewohner des **Hunzatal** (Pakistan). Die Bevölkerungsstärke wird – je nach Quelle – auf 15.000 bis 80.000 Menschen geschätzt. Der Hunza-Mythos entstand durch das Buch von Ralf Bircher "*Hunsa. Das Volk, das keine Krankheit kennt*". Er schrieb es zum Andenken an seinen 1939 verstorbenen Vater, der die Hunza als lebenden Beweis für die Richtigkeit seiner Ernährungslehre heranziehen wollte. Ralph Bircher war jedoch nie in Pakistan und es ist erwiesen, dass die Hunzas gar nicht wenig Fleisch essen.)

Die chinesischen Kulis trinken in ihrem ganzen Leben nicht einen Tropfen Milch und leisten Unglaubliches. Wie viele Naturvölker soll ich aufzählen, um die Lächerlichkeit der Behauptung zu widerlegen, man *müsse* [süße] Milch trinken, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Als meine Tochter mit 1 ½ Jahren kategorisch jede Milch, auch dicke Milch ablehnte, fragte mich meine Frau: „Was machen wir jetzt?“ — „Freue Dich, dass unser Kind so viel natürlichen Instinkt besitzt, auf die Milch zu verzichten.“ Diese Tochter ist heute verheiratete Frau von 36 Jahren, gesund, nicht geimpft und konnte auf die „Segnungen“ der Impfungen wie der Milch zu ihrem gesundheitlichen Vorteil verzichten. [Also am besten: gar keine Milchprodukte essen.]

Kinder und Erwachsene blühen geradezu auf, wenn ich sie von ihrer Vollmilchtrinkerei abbringe. Ich bemühe mich, sie zum täglichen Genuss der **sauren Milchprodukte** anzuhalten. Dann wird der Segen der sauren [Acidophilus-] Milch in kürzester Zeit jedem deutlich erkennbar.

Der erwachsene Mensch wie das Jungtier und erwachsene Tier sollen einzig und allein saure Milch und saure Milchprodukte zu sich nehmen (A 66).

Die Propaganda, Vollmilch und Milchkakao zu trinken, wie sie überall in allen Schulen, Krankenhäusern, Sanatorien usw. betrieben wird, halte ich vom gesundheitlichen, wirtschaftlichen und soziologischen Standpunkt aus für sehr verhängnisvoll.

Facit:

Fleisch- statt Milch- und Eierwirtschaft! Fördert die Rinder-, Schaf-, Ziegen- und Geflügel-Aufzucht.

III. Eigentliche Nahrungsmittel

Im Beitrag I wurden die *Fortpflanzungsmittel* abgelehnt (Kernsubstanzen), weil sie nach ewigen Gesetzen der Fortpflanzung und nicht der Ernährung dienen sollen, es sei denn, sie würden vorher organisch enzymatisch abgebaut (chinesisches Sojabohnengericht, chinesische Eier, dicke saure Milch, Laktosebrot etc.).

Im Beitrag II wurde die Milch als *zeitbedingtes Aufzuchtmedium* erklärt und nur soweit für den menschlichen und tierischen Nahrungsbedarf empfohlen, als sie nach Beendigung des natürlichen Stillungsvorganges an der Brust in *abgebautem* Zustand (saure Milch- und Käseprodukte) genossen wird.

Für uns sollen als eigentliche Nahrung nur solche Nahrungsmittel in Frage kommen, deren Eiweiße keine chemisch hochmolekulare, lediglich für die Fortpflanzung und zeitbedingte Aufzucht bestimmte Aufbaueiweißstruktur aufweisen, sondern *von Natur* aus schon bis auf die niedrigsten Aminosäuren (die notwendigsten Bausteine zum Aufbau resp. zur Erhaltung unseres Körpers) abgebaut sind. Aus diesen abgebauten Eiweißen kann kein neues Leben mehr aufgebaut, sondern nur vorhandenes ernährt und ohne verhängnisvolle giftige Schlackenbildung, wie es beim Fortpflanzungs- und Aufzuchteiweiß der Fall ist, erhalten werden. ...

Ich will von der enorm großen *Sprengwirkung* bei *Kernumwandlungen* sprechen. Auf ein Aufbaueiweißmolekül übertragen bedeutet dies, dass der Kernumwandlungsvorgang *außerhalb* des menschlichen Organismus abgeschlossen sein muss, *ehe* es in den Organismus darf. Wir sehen das eindeutig, wie schon unter I erwähnt, nach den Ausführungen von Prof. Tiemann in Bonn bei den **Glutenen, die aus Gliadinen und Gluteninen bestehen**. Diese sind Aufbaueiweißkörper der Körner, vor allem der Weizenkörner, die eine enorme Sprengwirkung besitzen. Krankheiten und schwerste Krankheiten, sind die Folge des Genusses derartig unabgebauter Aufbaueiweißkörper. Diese müssen, wie etwa im Laktosebrot, der dicken Milch oder der chinesischen Sojabohne vorher erst enzymatisch abgebaut werden, wenn nicht schwere Gesundheitsschäden entstehen sollen.

Die Gruppe der eigentlichen Nahrungsmittel zeichnet sich im Gegensatz zu den beiden bisher behandelten durch die Einfachheit ihrer Eiweißmoleküle aus. Es handelt sich hier um abgebaute Moleküle, aus denen kein Leben mehr entstehen kann und soll, selbst wenn sie noch so viele Aminosäuren enthalten, wie das Fleisch. Die einzige Ausnahme von der Regel (auch in der Natur gibt es keine Regel ohne Ausnahme!) bilden die Kartoffel und verwandte Gewächse, auf die ich noch zurückkomme (Stärkeknollen ohne "Augen" - die in die Erde gesteckt nicht keimen können).

Grundlage unserer Ernährung sind alle Obstsorten und alle Salate- und Gemüsearten, insbesondere die Grünblattgemüse, einschließlich aller Knollen-, Rüben- und Wurzelgewächse.

Fleisch-, Wild-, Geflügel und Fischarten, allerdings unter Ausschaltung aller ihrer Säfte, d. h. Ausschalten aller Fleisch-, Geflügel- und Knochenbrühen sowie aller Bratensaucen.

In diesen aufgeführten „natürlichen“ Nahrungsmitteln sind alle für die menschliche Ernährung, die Lebenserhaltung und Stabilisierung der Gesundheit notwendigen Kohlehydrate, Fette, Eiweiße, Mineralsalze und Vitamine enthalten.

Eine große Zahl meiner Leser wird, so nehme ich an, dem Vegetarismus huldigen. Soweit sie aus ethischen und religiösen Gründen vegetarisch leben, kann ich ihnen folgen und sie verstehen; soweit sie jedoch glauben, in der bisher üblichen und praktisch falsch gehandhabten Form des Vegetarismus den Garantieschein für die Erhaltung der Gesundheit erblicken zu können, muss ich ihnen leider widersprechen.

Fleisch

Fleischgenuss ja - aber ohne den im Fleisch enthaltenen Saft (Säuren, Urin, Schlacken):

Ich persönlich habe seit Jahrzehnten Versuche mit Fleisch und seinen Abbauprodukten, den Säften, an mir selbst gemacht. Rheuma und alle Krankheitsformen durch Harnsäure (Arthritis deformans, Neuralgien, Neuritiden etc.) **sind nicht die Folgen des Fleischgenusses als solchem**, sondern des Genusses der im Fleisch enthaltenen *Säfte* (Abbauprodukte, Schlacken, Blut).

Ich kenne den Osten und habe die Resultate meiner Ernährungsforschungen und praktischen an mir selbst gemachten Versuchen speziell in Hinsicht auf Fleischgenuss und Rheuma auf der ganzen Linie immer wieder bestätigt gefunden.

Warum macht man die Öffentlichkeit nicht darauf aufmerksam, dass der Osten, vom Balkan an bis nach China, (abgesehen von einer falschen Ernährung in Großstädten und den daraus resultierenden Gesundheitsschäden,) **praktisch frei von** Rheuma, Gicht, Blinddarm- und anderen Entzündungen, Herzschlag, Gehirnschlag, Zucker, Tuberkulose und Krebs ist, dass Fleisch essende Naturvölker wie Indianer, Eskimos, [Mongolen], verschiedene Negerstämme [Maasai], soweit sie noch nicht die geringste Berührung mit der Kultur und ihrer degenerierten Ernährungsweise haben, absolut gesund sind und weder an Rheuma, noch Tuberkulose, noch Krebs erkranken, während die Kulturbevölkerung des Westens davon so furchtbar heimgesucht wird, obwohl sie zu einem beträchtlichen Teil nach den Vorschlägen der Reformer, Vegetarier und Rohköstler lebt? Wenn man glaubt, dass die Rheumatiker und Krebskranken etwa nur im Lager der Fleischesser anzutreffen seien, so irrt man auf das gründlichste.

Selbst Röse muss zugestehen: „Jene Vegetarier, die gegen den Fleischgenuss ankämpfen und dafür ausschließlich viel Brot essen, leben genau so unnatürlich wie ihre Fleisch essenden Gegner. Denn der Mensch ist von Natur aus ... kein Körner fressender Vogel, sondern er ist, wie bereits erwähnt wurde, Früchteesser - [Jäger und Sammler]. Muss der Staat wirklich Millionen Mark für Rheuma- und Krebsforschung ausgeben, um nach den Ursachen dieser Leiden zu forschen? Blicken wir gegen Osten und betrachten wir beispielsweise die Ernährungsweise der Balkanvölker und Russlands, dann wissen wir, dass die *Ursachen* aller Erkrankungen einzig und allein in der *falschen Ernährung* liegen. Nicht anders ist es beim Rheuma und Krebs.“

Der Krebs schreitet in allen „Kulturvölkern“ immer weiter vorwärts und wird es so lange tun, bis man sich endlich mit dem natürlichen Ernährungsgesetz und seinen Forderungen befassen *muss*, um nicht die totale Degeneration zu erleben.

Der Fleischgenuss führt praktisch **nur dann** zu schwerer Krankheit und zum Tode, wenn man eine Versuchsperson einsperren und **ausschließlich mit Fleisch und allen seinen Säften** ernähren würde. Alle Naturvölker scheiden aber diese Säfte aus dem Fleisch instinktmäßig aus.

Beim Braten am Spies tropft der Saft weg; beim Kochen wird die Fleischsuppe weggeschüttet. **Wenn das Fleisch im ausgepressten, ausgekochten oder ausgebratenen Zustand noch krankmachend wäre** oder keine Kräfte mehr hätte, wie viele glauben, müssten die Naturvölker logischerweise zugrunde gehen. Sie gehen aber erst zugrunde, wenn sie Beziehungen zu unserer Kultur aufnehmen. Die Vitamin- und Mineralsalzverbindungen gehen durch die Art der Zubereitung des Fleisches seitens der Naturvölker offenbar nicht verloren.

So gehören viele Indianerstämme zu den gesündesten Völkern. Ihre Ernährung besteht in den langen Wintermonaten im Wesentlichen aus an der Sonne während des Sommers getrocknetem Büffel Fleisch (aus dem vor dem Trocknen der Saft ausgepresst wurde). Es sind nicht die geringsten Gesundheitsschäden nach diesem einseitigen Fleischgenuss festzustellen.

[Die Mongolen legten das Fleisch unter den Sattel und pressten so den Saft heraus; beef tartar]

Die Eskimos — der Name bedeutet Rohfleischesser — kennen keine Zahnfäule, Verstopfung, Krebs oder Tuberkulose (so lange sie nicht Brot, Mehl, Zucker... unserer Kultur bekommen). Ihre Nahrung besteht lediglich aus Fischen, meist Lachs, Seehunden und Seerobben, die sie roh essen. Im Gegensatz dazu habe ich gerade in Familien mit *strengster vegetarischer* Lebens- und Ernährungsweise seit Jahrzehnten die Erfahrung machen müssen, dass Fälle von *Tuberkulose* und *Krebs* vorkamen, obwohl keine diesbezügliche familiäre Belastung vorhanden war [Vegetarier essen zu viele Kohlenhydrate aus Getreide und Zucker - und meist zu wenig Fett und Eiweiß].

Der Hinweis der Vegetarier auf **die Affen** als die dem Menschen ähnlichsten Geschöpfe stimmt nicht, denn auch sie sind nicht nur Vegetarier, sondern fressen mitunter auch Fleisch anderer Tiere [bei Schimpansen oft zu beobachten. Eine vegetarisch lebende Seitenlinie starb aus]

Wenn der Fleischgenuss in meinem Sinne (ohne den Saft) gehandhabt wird, so ist das Fleisch ein hervorragendes Nahrungsmittel. Ich scheide die Säfte und Gifte jedoch immer aus - sie machen krank, führen zu Rheuma und Gicht.

Die Eskimos kannten kein grünes Blatt, keinen Halm, kein Obst und keine Körner, sie werden erst jetzt nach Jahrtausenden krank, und zwar seit die Amerikaner ihnen ihre Kulturnahrungsmittel in Form von Broten, Mehlerzeugnissen, Konservengemüse und Konservenfleisch senden.

Man hat mich der Inkonsequenz bezichtigt und mir vorgeworfen, dass ich das Fleisch, obwohl ich es für wertvoll halte, nur als kleine Beigabe gelten lasse. Ich halte in *unserer* Zone und unserem Klima — und das fällt ja unter die Bedingungen des natürlichen Ernährungsgesetzes; denn wir leben ja nicht in der Arktis — **alle Obst-, Salat-, Wurzel-Knollen- und Gemüsesorten für die wertvollste Grundlage unserer Ernährung**, die quantitativ acht bis neun Zehntel unserer Kost ausmachen sollte. Infolgedessen bleiben nach Adam Riese nur noch zwei Zehntel für die verschiedenen Fleisch-, Wild-, Geflügel- und Fischarten übrig, wenn sie auch noch so wertvoll sind. (Als gesund müssen die heutigen Low-Carb Ernährungsformen bezeichnet werden: Alle Kohlenhydrate reduzieren)

Die Behauptung der Vegetarier, dass das Fleisch nicht empfohlen werden kann, ist wissenschaftlich unhaltbar. Wie ein Leben ohne Fleisch aussieht, zeigen uns beispielsweise die Inder. Wie viel Elend, Krankheit und Siechtum durch den einseitigen Zerealiengenuss [Reis]! Wie waren die gesundheitlichen Ergebnisse der *Vegetarier-Kolonie Eden* bei Oranienburg? (siehe Przygodda: Die Krebsgefahr und unser täglich Brot, Seite 101). Sie waren schlecht. Haben die Reformer durch ihre „Reformkost“ etwa den Krebs verhindern können? Im Gegenteil, sie sind zum Teil daran zugrunde gegangen. Sie haben also nicht bewiesen, dass sie die richtige „naturgemäße“ Kost hatten, während eine naturgemäße Kost im Sinne des NEG hingegen nicht zum Krebs führt. Der Hinweis auf die Bedeutung der Mineralsalze und Vitamine in den Vegetabilien allein genügt nicht.

Unser Körper braucht unbedingt auch bestimmte tierische Aminosäuren, und nicht nur Mineralsalze, Vitamine, KH und Fett.

Obst soll möglichst roh und vor den Hauptmahlzeiten genossen werden. Rohes Obst in Verbindung mit dicker Milch oder saurer Sahne ist besonders empfehlenswert. Obstsorten, insbesondere Birnen, dürfen nie mit Brot oder Kuchen zusammen gegessen werden (Säure passt nie zu Stärke-Mehl). Daher sind auch die **Obstkuchen** physiologisch und pathologisch gesehen schädlich. Und wie wird hierin geschwelgt! Sie können zu schweren Blähungen, Meteorismus und unter Umständen zum Herzkollaps führen. Die einzige Ausnahme bildet hier das Laktosebrot, das zu allen Obstsorten gegessen werden kann.

Das Blattgrün der Salate und Gemüse ist wegen seines Chlorophyll-Gehaltes so außerordentlich wichtig, vor allem in *rohem* Zustand als Salat oder nur kurz im Dämpftopf gedämpft. In der kleinen „Ernährungsfibel“ von Karl *Przygodda*: „Vom Blattgrün zum Blutrot“ sind wertvolle Hinweise für eine naturgemäße Ernährung gegeben. Wenn ich auch nicht in allem mit Przygoddas Forderungen übereinstimme, so hat er doch das Grundsätzliche und Gesetzmäßige in unserer Ernährung im Gegensatz zu allen bisher bekannten Ernährungsforschern und Reformern erkannt und beschrieben.

Kartoffel. Die Kartoffel verdient es, als erstes und wichtigstes Volksnahrungsmittel bezeichnet zu werden. Die Kartoffelknolle ist kein Samen, hat also nicht die Zusammensetzung der Aufbaueiweißmoleküle, ist also im Sinne des natürlichen Ernährungsgesetzes als Nahrungsmittel zulässig. Der Samen befindet sich in der einer Tomate ähnlichen Frucht oben am Kartoffelkraut und muss für die Zucht von Saatkartoffeln immer wieder zur Aussaat verwandt werden.

Wohl treibt die Kartoffel, wie andere Knollengewächse, Keimlinge, aus denen sich wieder neue Kartoffeln bilden *können*, aber nicht *müssen*. **Die Keimlinge meiden wir deshalb**, weil sie giftig und für unsere Ernährung ungeeignet sind (ebenso wie die Schale). Die Kartoffeln können sich aber nicht auf die Dauer so entwickeln, weil sie eben kein Aufbaueiweiß, sondern chemisch nachweisbar nur *abgebaute* Eiweiße in Form *reiner Aminosäuren* besitzen.

Die Kartoffel selbst hat also ca. **14 reine Aminosäuren** die in erster Linie unsere Gewebe und Zellen am zweckmäßigsten aufbauen, zumal sie **mit unseren Körper-Aminosäuren fast blutsverwandt sind**. Deshalb ist die Kartoffel (als Pellkartoffel) das „Hauptvolksnahrungsmittel“ oder sollte es wenigstens sein! (B Seite 18)

Fett: siehe weiter unten (Seite 37 f)

Von Kohlehydraten (Zuckerarten) sollten außer den schon angeführten und in allen Obst-, Knollen- und Rübensorten enthaltenen nur *reiner Bienenhonig*, *Rübenkraut*, *Naturzucker* (brauner Zucker und indischer Rohrzucker) und alle mit Naturzucker hergestellten Marmeladen genossen werden. **(Vorsicht! Fructose ist in größerer Menge schädlich, KH sollen reduziert werden)**

Die Zusammenstellung und Zubereitung aller wirklichen natürlichen Nahrungsmittel ist so einfach und unkompliziert, dass sie jeder mit gutem Willen durchführen kann. Gewiss sieht der Küchenzettel des NEG einfacher aus, als der aus der sogenannten „gut bürgerlichen Küche“, der „Schlemmer“-Küche oder irgendeiner „Reform- oder Diät“-Küche.

Tausende Familien leben seit Jahrzehnten zum Teil samt Personal nach dem NEG und bleiben gesund, während sie vorher nicht vom Arzt loskamen und die Sanatorien bevölkerten. Das ist ein erfreulicher Erfolg! Krankheit ist eben Selbstschuld, oder Schuld der Eltern! Niemand braucht mehr zu erkranken, auch nicht an Rheuma, Zucker, Tuberkulose und Krebs!

Vor allem aber sollte **die von mir vorgeschlagene, Fleischpresse** in keinem Haushalt fehlen. Solange diese von mir gewünschte Fleischpresse noch nicht konstruiert ist, muss man sich mit Notbehelfen begnügen (z. B. das Fleisch über Nacht unter einen schweren Stein legen). Die Bedeutung einer solchen Presse möge nochmals aus folgenden Ausführungen ersehen werden:

Fleischpresse nach Dr. Steintel

Die von Vegetariern, Reformern, Rohköstlern, Diätetikern, Sektierern usw. sowie vielen Ärzten aufgestellte **Behauptung, dass Fleischgenuss zu Rheuma, Ischias, Hexenschuss, Gicht, Arthritis deformans, Nierensteinen, Verkalkung, Schlaganfall, Krebs usw. führe**, ist von mir wissenschaftlich und praktisch in meinem Buch: "Das Natürliche Ernährungs-Gesetz" klar widerlegt. (Unser Krankmacher ist nicht der Genuss von Fleisch aller Art, sondern der Genuss des in ihm enthaltenen Saftes).

Nicht das Fleisch als solches, welches uns das wertvolle abgebaute und leichtverdauliche Eiweiß liefert, ist krankmachend, sondern die **im Fleischsaft enthaltenen Extraktivstoffe und Stoffwechselgifte** des Tieres (rund 16 Säuren und einige Geschmacksstoffe), sind die ausgesprochenen Übeltäter und Krankmacher der Kulturmenschheit.

Die als Bouillon und irrtümlicherweise als „Kraftbrühe“ oder Fleischsuppe angepriesenen Suppen, sowie die „Bratensaucen“ sind zu verwerfen. Die „Kraft“, nämlich das Eiweiß bleibt stets in dem ausgekochten oder ausgebratenen Stück Fleisch oder Geflügel, Wild oder Fisch zurück, während die so genannte „Kraftbrühe“ keinerlei kräftigenden Wert besitzt sondern schadet.

Die Naturvölker scheiden die 16 giftigen Säuren des Fleisches instinktsicher aus, indem sie sie entweder durch Reiten des Fleisches auf dem Rücken des Pferdes ausquetschen (Tartar), oder das Fleisch über dem offenen Feuer am Spieß braten. Die Säfte tropfen dann ins Feuer und werden verbrannt.

Die Naturvölker bleiben frei von Rheuma und den angeführten Krankheiten.

Die Fleischpresse ersetzt das Ausquetschen des Fleisches durch Pferd und Reiter und macht das an sich richtige Braten am Spieß überflüssig, falls eine Spießbratenvorrichtung aus wirtschaftlichen Gründen nicht möglich ist.

Die durch die Fleischpresse ausgequetschten Fleischsäfte werden fortgeschüttet.

Das so ausgepresste Stück Fleisch, das immer noch saftig und wohlschmeckend genug bleibt, kann nun roh als Tartar zubereitet oder gekocht oder gebraten werden.

Es kann jetzt mit Gemüse zusammen gedämpft oder gekocht werden, ohne dass der Wert der Gemüse, die den Organismus in erster Linie entsäuern sollen, durch die nun nicht mehr vorhandenen, sondern ausgequetschten Säuren herabgesetzt oder gar illusorisch gemacht würde.

Die Fleischpresse ersetzt den jahrtausende alten Brauch des Fleischauspressens der Naturvölker auf das einfachste und bequemste und trägt so zur Gesundheit der Familie und des Staates bei.

Fleischgenuss mit den im Fleischsaft enthaltenen Stoffwechselgiften des Tieres führt unweigerlich früher oder später zu schweren und schwersten Erkrankungen, die durch die Fleischpresse vermieden werden - die Naturvölker brauchen keine solche Presse, denn sie kochen das Fleisch aus (nachweislich seit einer Million Jahren), oder braten es am Spies, oder legen es unter einen Stein, oder in späteren Zeiten sie es unter den Reitersattel usw.).

Die Fleischpresse stellt einen außerordentlich wichtigen gesundheitsfördernden und krankheitsverhütenden Faktor dar.

A Seite 80 ff: Welche Irrwege ist nun die Ernährungswissenschaft (Schulmedizin) der Kulturvölker bis heute gegangen? Gerade das, was von Urvölkern instinktmäßig gemieden wurde (der Fleischsaft), wird von diesen vom wissenschaftlichen und geschmacklichen Standpunkt aus bevorzugt.

Sie sagen: Nicht das Fleisch als solches, sondern der Extrakt daraus (Fleischextrakt, „Kraftextrakt“, „Kraftbrühe“, „Fleischsuppe“) sei das für die menschliche Ernährung Wesentliche und zu Fordernde. Millionen Rinder werden namentlich in Amerika heute noch zu „Kraftextrakt“ verarbeitet. Die „Kraftbrühe“ spielt heute noch überall in den angeführten Krankenanstalten, Organisationen und Privathaushalten, in der „gutbürgerlichen Küche“ eine Hauptrolle, Und diese Küche macht krank! Kein Wunder!

Denn woraus besteht die sogenannte „**Kraftbrühe**“? **Aus ungefähr 16 Säuren, Reiz- und Geschmacksstoffen, Ermüdungs- und Fäulnisstoffen, unter Umständen auch Leichengiften**, die sich auch zusätzlich bilden.

Man findet in der „Kraftbrühe“ Creatin, Sarcin, Xanthin, Carnosin, Carmin, Creatininsäure, phosphorige Säure, schwefelige Säure, Harnsäure, Hippursäure, Oxalsäure, Acetessigsäure, Phosphorfleischsäure, Milchsäure, Oxybuttersäure, Harnstoff u. a. meist der chemischen Gruppe der Alloxur- oder Purinderivate zugehörige Gifte. Sie alle sind sämtlich ausgesprochene Reizmittel und gefährliche Gewebe- und Nervengifte. Einen Teil dieser Stoffe finden wir im Urin als Stoffwechselendprodukte wieder, nur mit dem Unterschied, dass der Urin weniger gefährlich als die Brühe ist, weil er weniger Gifte als die Brühe enthält. Jeden Urin kann man als „Kraftbrühe“ zubereiten. Umgekehrt duftet jede scharf eingekochte Brühe von Fleisch oder Knochen oder beiden stark nach Urin. Das will man in der Küche natürlich nicht wahrhaben. Einbildung macht eben viel, wenn nicht alles. Es kommt nur darauf an, aus welchem Gesichtswinkel heraus man das Objekt betrachtet, ob als „Kraftbrühe“ oder Urin. [Fleischsuppen müssen weggeschüttet werden.] Von „Kraft“ ist nichts in der Brühe enthalten.

(Anmerkung: **Blutgenuss ist in der Bibel verboten** -

nach neueren Beobachtungen kann Krebs auch durch Viren, Protozoen und Parasiten übertragen und ausgelöst werden, die sich im Blut aufhalten. Wolfgang Voigts "Die Krebslüge - Krebs ist eine Infektionskrankheit" [jim-humble-verlag](#): 2012; Siehe Seite 153; 257, 265 f. Wieder ein Beweis wie schädlich die Säfte im Fleisch sind.)

Wie „eingefleischt“ die verkehrte Ansicht von der „Kraftwirkung“ der Fleischbrühe in weitesten Volkskreisen ist, dafür wieder zwei Beispiele von vielen tausenden aus meiner Praxis:

Beispiel 1 (Seite 81):

Vor dem Weltkrieg kam die Frau eines selbständigen Schmiedes mit diesem zusammen in meine Sprechstunde. Es handelte sich um einen großen, kräftigen 30jährigen Mann, der mit 25 Jahren sein erstes Magengeschwür hinter sich und einen immer weiter schreitenden rheumatischen Gelenk-Versteifungsprozess vor sich hatte, bis er mit 30 (!) Jahren zum 100%igen Invaliden wurde und seinen Beruf aufgeben musste.

Jeder müsste sich doch nun fragen, wie kann ein so junger, kräftiger Mann mit 25 Jahren ein Magengeschwür und schließlich chronischen Gelenkrheumatismus bekommen? Liegt das im Sinne der göttlichen Schöpfung?

Nach dem augenblicklichen Stand der medizinischen Wissenschaft, der sich erfahrungsgemäß immer wieder ändert, nimmt man **Zahn- oder Mandelvereiterungen** als Ursache rheumatischer und arthritischer Krankheitsprozesse an. Sämtliche Zähne, sogar gesunde, werden vielfach herausgerissen, Mandeln herausgeschnitten (wie auch in diesem Fall) und wenn die Krankheit oder

die Versteifung bleiben, wie auch hier, so war es eben eine andere Ursache, hinter die man nicht kommt. Der Patient aber ist seine gesunden Zähne und Mandeln los.

Was war nun in Wirklichkeit die Ursache des Gelenkrheumatismus und des vorher gegangenen Magengeschwürs? Antwort: Falsche Ernährung!

Die Frau, die es ohne Frage gut mit ihrem Manne meinte und mit Recht der Ansicht war, dass ihr großer, kräftiger Mann bei seiner schweren Arbeit kräftig ernährt werden müsse, verabfolgte diesem über 11 Jahre, von der übrigen falschen Ernährung abgesehen, jeden Tag zum zweiten Frühstück eine Tasse „Kraftbrühe“, die sie jedes mal durch Auskochen von einem ganzen Pfund Fleisch gewann, plus dem obligaten rohen Ei. Das ausgekochte Fleisch warf die gute Frau dann jedes Mal weg. Darauf sagte ich: „Alle Achtung, endlich mal eine logisch handelnde Frau! Wenn Sie der Überzeugung waren, dass die ganze Kraft aus dem Fleisch, restlos heraus sei und sich jetzt in der Brühe befinde (daher der Name „Kraftbrühe“), so war es durchaus vernünftig und logisch, wenn auch unwirtschaftlich, das zähe Fleisch, das Ihnen doch nur, wie Sie sagen, in den Zähnen hängenbliebe, einfach fortzuwerfen“

Als ich der Frau nun weiter eröffnete, dass sie in ihrer Gutgläubigkeit an althergebrachte Bräuche und in der Liebe zu ihrem Mann diesem, ohne es zu wollen oder nur zu ahnen, zuerst mit 25 Jahren das Magengeschwür und dann mit 30 Jahren seine vollständige Invalidität **mit der übersäuernden Giftbrühe [und Brot]** künstlich beigebracht habe, fing sie bitterlich an zu weinen.

Dieser Mann, der nur auf Betreiben seiner Frau zu mir gekommen war, hatte persönlich weder die geringste Zuversicht, noch auch den erforderlichen Willen zur Umstellung seiner Ernährung und zu seiner Heilung. Das ging nicht gut.

Beispiel 2:

Im Gegensatz zu dieser Haltung wusste anderswo ein Bauer von 35 Jahren den Weg zu seiner Heilung und Rettung zu finden. Er war ein ganz besonderer Freund der „Kraftbrühen“, hatte es zusätzlich fertiggebracht, auch noch pro Tag im Durchschnitt 15 Eier in irgendeiner Form, meist roh, zu sich zu nehmen. Ich habe Bauern, Fleischer und andere Leute kennengelernt, die 24 Eier am Tage und mehr verzehrten!

Die Folge dieser unnatürlichen Ernährung, die der Bauer aber für sehr natürlich und richtig hielt, konnte nicht ausbleiben. Es stellte sich langsam fortschreitend ein chronischer Gelenkversteifungsprozess fast aller großen wie kleineren Gelenke ein. Schließlich wurde der Patient zu vollständiger Arbeitsunfähigkeit und Invalidität verurteilt. Er musste von seiner Frau an- und ausgezogen, gefüttert, da er die Hände nicht mehr in die Nähe des Mundes infolge Versteifung der Schultern- und Ellenbogengelenke bringen konnte, und bei Bedürfnissen auf einen bestimmten Ort begleitet, und getragen werden und saß den ganzen Tag über im Sessel. Man hatte ihn zum alten Eisen geworfen. Der dortige Dorfarzt erklärte eine Besserung für aussichtslos.

In diesem Zustand wurde mir der Mann eines Tages im September 1933 in mein Sprechzimmer in Berlin herauf getragen. Er stand in tief gebückter Haltung an zwei niedrigen Stöcken mit krampfhaft und mühsam nach oben etwas schräg gerichtetem Kopf und konnte nur mit größter Kraftanstrengung zentimeterweise schlüpfend sich über das glatte Parkett langsam wie eine Schnecke fortbewegen.

Es gelang mir, diesem Mann Vertrauen in seine Heilung einzuflößen. Ich konnte ihn, trotzdem er Bauer war, von der Unsinnigkeit und dem Verkehrten seiner Ernährung überzeugen, stellte ihn auf die Befolgung des natürlichen Ernährungsgesetzes um und verordnete ihm lediglich ein auf natürlichem Wege gewonnenes Brunnenfiltrat aus fossilen Stoffen, dessen hervorragende Schlackenabbauwirkung durch den Gehalt an natürlichen organischen Mineralbasen gewährleistet wird.

Alles andere besorgte dann das göttliche Gesetz im Menschen selbst. Dieser Bauer fuhr dann später wieder rad und arbeitete in seiner Landwirtschaft vollwertig mit. Ich habe dank des natürlichen Ernährungsgesetzes schon viele wieder in den Arbeitsprozess einreihen können!

Der **Bratensoßen**-Genuss ist aus den schon angeführten Gründen ebenso verkehrt wie krankmachend, nur mit dem Unterschied, dass zu der beschriebenen krankmachenden Wirkung der „Extraktivstoffe“ des Fleisches die kombinierte **Mehl-Sahne-Fettverbindung** als schwerer den Verdauungsvorgang stark belastender und krankmachender Faktor noch hinzukommt.

Alle meine Freunde und Bekannten sind starke Soßenesser, vor allem, soweit sie Jäger sind. Alle sind sie schwer krank, beziehungsweise früh an Magen-, Darm-, Leber-, Gallenblasenkrebs, Schlaganfall und Herzschlag gestorben.

Die meisten Kulturmenschen sind **Soßenesser**. Dafür erhalten sie auch früher oder später ihre Quittung. „Man kann doch keine Kartoffeln und kein Fleisch ohne Soßen essen!“ Warum denn nicht? Gemüse, Salate, Kompott, selbst Fleisch sind doch saftig genug, um die Kartoffeln dazu „trocken“ essen zu können. Außerdem sind diese ja auch nicht trocken. Und wenn man glaubt, es gehe wirklich nicht, dann möge man eine Kräuter- und Zwiebeltunke ohne Mehl und mit etwas Fett (Kokosöl) dazu anrichten. Zwiebeln werden mit einer Sorte Öl oder Fett oder Speck hellgelb geschwitzt und Kräuter nach Geschmack hinzugefügt. Außerdem eignen sich anstelle von Soßen zu jedem Fisch und jedem Braten roher geriebener Meerrettich und rohe Äpfel zu gleichen Teilen, mit Rosinen oder Korinthen versetzt.

Fett - unersetzlicher Teil unserer Ernährung!

Die Fettzufuhr wird am günstigsten gekoppelt mit dem Genuss von Kartoffeln, die in der Schale gekocht sind. Neben der Butter sind biologisch wertvolle Fett-Träger vor allem die unbehandelten pflanzlichen öle, wie Oliven- und Leinöl (Achtung: Pflanzliche Öle haben zu viele Omega-6-Fettsäuren, die Entzündungen provozieren). Kuhbutter ist dann besonders wertvoll, wenn sie aus der Milch von Weidevieh, also bei reichlicher Ernährung mit grünen Pflanzen gewonnen wird.“

Ich lehne mit Przygodda **alle Fette höherer Kern- oder Nussarten sowie aller Keimlinge ab**. Darunter fallen alle höchstkonzentrierten *Nussöle*, *Nussfette* und *Keimlingsöle*. Ferner soll zur Zubereitung einer Mahlzeit immer nur eine Fettart genommen werden, da jedes Fett einen verschiedenen Schmelzpunkt hat und die Zusammenmischung mehrerer Fette mit verschiedenen Schmelzpunkten zu unnötigen Entzündungen, Gärungen, Blähungen und anderen Komplikationen führt. (Neue Literatur empfiehlt besonders das unbehandelte **Kokosöl**; Königs)

Die folgenden Ausführungen von Dr. Steintel (B Seite 24 f) über Fett müssen differenzierter gesehen werden - sie gelten nur für die ihm bekannten *"Viel-Kohlenhydrat-Esser"* **aber gar nicht für** Ketarier, Low-Carb Anhänger (Dr. W. Lutz; Stefan Schaub; Ulrike Kämmerer; Peter Mersch...).

Über die **Fett-Mengen** bestehen sowohl innerhalb der Bevölkerung als auch der Ärzteschaft die **unmöglichsten Vorstellungen**. So heißt es: „Butter ist gut für die Lunge“. „Der Zuckerkranke braucht viel Fett“ usw. Deshalb ordentlich dick Butter aufs Brot und ordentlich Fett an die Gerichte! Bratkartoffeln und Reibekuchen und viele andere Gerichte **schwimmen geradezu im Fett**. Wenn die Verbreitung solcher unglückseligen Redensarten durch die Bevölkerung schon als verhängnisvoll für ihre Gesundheit angesehen werden muss, so verschlägt es einem völlig den Atem, wenn man feststellen muss, dass selbst **Ärzte** in vielen Krankheitsfällen (speziell bei Lungentuberkulose, Zucker- und Nervenleiden) oder überhaupt **grundsätzlich** den **reichlichen** Genuss von **Fetten (zur üblichen Kohlenhydratmenge!) empfehlen** und für **unbedingt erforderlich halten**.

Wenn man schon mit Redensarten und Sprichwörtern um sich wirft, dann sollte man das nach meinen jahrzehntelangen Erfahrungen als absolut richtig den **Kern** treffende (auf das Fett bezogene) Sprichwort **möglichst täglich propagieren**: „Trocken Brot macht Wangen rot“. Die Nachdichtung: „Butterbröter machen sie noch röter“ gehört zu den traurigen in die Massen hinein geschleuderten „Geistesblitzen“ ... ganz abgesehen davon, dass nach dem N.E.G. das Brot außer dem Laktosebrot (s. p. 10/11) abzulehnen ist.

Wie liegen nun in Wahrheit die Dinge mit dem Fett-Genuss?

Grundsätzlich enthalten gemästete Tiere schlechteres Fett. Fütterung von Tieren mit Getreide, Mais... ist nicht deren Art entsprechend, so wie die Fütterung von Kühen mit Fleischmehl zu BSE führen musste.

Wenn unsere lebende Körpverbrennungsmaschine mehr Fett erhält, als sie möglichst restlos verbrennen kann, ... so entstehen drei sehr gefährliche unvollkommene Verbrennungs-Abbauprodukte der Fette, nämlich **Glycerinsäuren, Stearinsäuren und Cholesterin...**

Glycerinsäuren entzünden alle Schleimhäute im Organismus, in erster Linie natürlich die Magen- und Darmschleimhäute, setzen dadurch die **Umsatzmöglichkeit** der abgebauten Speisen (Chylus = Nähr-Speisesaft) **in lebende Substanz** und damit **Gewichtszunahme** herab, resp. heben sie unter Umständen ganz auf (rapider Gewichtsverlust trotz starken Essens) — man kann ein Pfund Butter am Tage essen und immer dünner werden —, greifen dann aber der Reihe nach auf alle anderen Schleimhäute einschließlich der Lungenbläschen über und verhindern auf diese Weise den Abheilungsprozess in der kranken Lunge (Krankheit = Entzündungsvorgang).

Die Glycerinsäuren gelangen schließlich in die großen und kleinen Gelenke, wo sie zu akuter und chronische **Arthritis** führen und **ramponieren** am Ende infolge ihrer stark ätzenden Säurewirkung das **Nervensystem total**, erzielen also genau das Gegenteil von dem, was man erreichen wollte.

Jeden Tag erlebe ich in der Praxis solche Patienten, die wegen ihrer Nerven unheimliche Mengen von Butter und Fett zu sich nehmen und an Überreizung, Übernervosität, Unruhe (motorischer, seelischer und geistiger), kapriziöser Hysterie, Schlaflosigkeit etc., kurz, allen in das Gebiet der sog. vegetativen Dystonie fallenden Symptomen nicht zu überbieten sind. Wo sind hier die Erfolge des reichlichen Butter- oder Fettgenusses? Ebenso wenig erfolgreich sind bei reichlichem Butter- oder Fettgenuss die Zucker- und **Lungenkranken**. Im Gegenteil, reichlicher Fett- oder Buttergenuss führen ja gerade neben reichlichem Aufbaueiweißgenuss zur Lungentuberkulose und zur Zuckerkrankheit.

Wenn jemand nie an Lungentuberkulose hätte erkranken dürfen, so war **ich** es, denn ich wurde von jüngster Kindheit an mit Eiern, Milch, Butter und Sahne, Puddings und Schleimsuppen geradezu vollgestopft.

Die Lungentuberkulose ist prozentual zur Bevölkerungsziffer viel mehr die Krankheit der reichen, als der armen Leute. Dasselbe trifft auch auf die Zuckererkrankung (Diabetes II) zu. **Das** sollten die Bevölkerung und vor allem die Ärzteschaft und die maßgebenden Leute in der Regierung endlich wissen. Man kann selbstverständlich natürlich auch als ganz armer Mensch an Lungentuberkulose und Zucker erkranken, dann aber nur deshalb, weil man die Gesichtspunkte des natürlichen Ernährungsgesetzes nicht beachtet.

Cholesterin, lagert sich an den Innenwänden der Gefäße ab wie Kanalschlamm im Kanalrohr oder wie Wasserstein im Kessel oder wie Ruß an den Kerzen eines Autos. Je mehr Fett gegessen wird, umso mehr lagert es sich ab und umso enger wird das Gefäßrohr. Allgemeine **Arterienverkalkung, Angina pectoris** und schließlich **Herzinfarkt** sind die Folgen. Und dann geht man hin

und macht die schwere Arbeit, Berufstätigkeit und Hetze in allen Berufen dafür verantwortlich.
(Achtung: Verkalkung... oft wegen **Mangel an Vitamin C sowie D, Vitamin K2 und Magnesium**)

Es kann weder infolge körperlicher noch geistiger Überanstrengung zu einem Herzinfarkt kommen [Dr. M. Rath "Warum bekommen Tiere keinen Herzinfarkt"]. Dieser wird vielmehr einzig und allein **ursächlich** durch eine absolut **falsche, reichliche** und vor allem zu **fette** Kost heraufbeschworen und durch die genannte Überarbeitung und Hetze lediglich **ausgelöst**. Das ist etwas grundsätzlich Verschiedenes. Es handelt sich also immer um eine Kost, die nicht auf die **ewigen Postulate** des **natürlichen Ernährungsgesetzes eingestellt** ist. Dieser „Managertod“ in den besten Jahren **brauchte nicht zu sein!** Die hier vorliegenden Ernährungsgrundsätze können und wollen keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben. Sie sollen vielmehr ..., hinweisen auf das „NATÜRLICHE ERNÄHRUNGSGESETZ“.

IV. Genussmittel - schaden mehr oder weniger immer:

Genussmittel sind solche, die, wie der Name schon sagt, mehr zum Genuss, für den Geschmack, zur Anregung, zur Aufpeitschung, oder gar zur Betäubung und schließlich zur Vergiftung hergestellt werden. Dazu zähle ich unter anderen:

- a) Fleischbrühen und alle aus dem Fleisch und den Knochen hergestellten Suppen und Extrakte (Fleischextrakt, Kraftwürfel, Kraftextrakt usw.)
- b) Bratensoßen, Bratensoßenextrakte, scharfe Saucen (Worcestersoße usw.)
- c) Spargel und die daraus bereiteten Suppen und Salate
- d) Kakao und alle daraus hergestellten Genussmittel wie Schokolade, Pralinen usw.
- e) Raffinierter Zucker und alle daraus hergestellten Süßigkeiten und Säfte ebenfalls
- f) Bier, Wein, Sekt und konzentrierte Alkohole
- g) chinesischer Tee, Bohnenkaffee und Tabak,
- h) alle chemisch synthetischen Aromaessenzen.

Die Entscheidung, ob es sich um ein unschädliches oder schädliches Genussmittel handele, kann der Naturmensch im Allgemeinen instinktmäßig treffen, wir als Kulturmenschen können uns heute nicht mehr darauf verlassen.

Allerdings, wenn man als Junge heimlich die erste Zigarette rauchte und es einem schwindelig und übel dabei wurde, konnte man ohne Hilfe eines Arztes oder Chemikers schon selbst feststellen, ob der Genuss wohl richtig und unschädlich oder falsch und krankmachend war. Trank man dagegen ein Glas Apfelsaft, so fühlte man die angenehme wohltuende Wirkung des Genusses. Zog man nun eine Lehre aus diesen Erfahrungen? Meist nicht, man stellte vielmehr fest, dass diese unangenehmen Erscheinungen bei weiterem Genuss allmählich verschwanden. Und das ist leider gleichzeitig der Grund, weshalb sich die Menschheit an Genuss- und Medizinalgifte aller Art gewöhnt und deren verborgene und den Körper allmählich vergiftende Wirkungen nicht weiter zu beobachten gelernt hat. Jedenfalls kann man sagen, dass solche Genussmittel als schädlich resp. gesundheits- gefährdend anzusehen sind, die nach tausendjährigen Erfahrungen und unseren heutigen chemischen Kenntnissen gesundheitliche Störungen schwächster bis heftigster Art im Laufe der Zeit hervorrufen.

Kurz, unschädliche Genussmittel sind solche, die nach langjährigen Erfahrungen und unseren heutigen chemischen Kenntnissen keinerlei gesundheitsschädigende Wirkung besitzen.

Ad c) **Der Spargel** ist in meinen Augen ein ausgesprochenes Genussmittel. Es gibt Leute, die sich jedes Jahr während der Spargelzeit ihre Nierenentzündung mit Eiweißausscheidung zuziehen. Dazu verhilft ihnen die **scharfe Asparaginsäure**. Natürlich gehören dazu reichliche und fast täglich genossene Mengen Spargel.

Ad d) **Die Kakaobohne enthält, wie die Hülsenfrüchte, Aufbaueiweiß**, Fett und Kohlehydrate, aber auch ein Gift, das Theobromin. Durch den modernen Fabrikationsprozess der Extrahierung wertvoller Stoffe aus dem Naturprodukt werden die in der Kakaobohne enthaltenen genannten Stoffe zum größten Teil extrahiert und es bleibt der wertlose Kakaoschlamm und Theobromin zurück. Dieses ist als schweres Nervengift anzusprechen, während der Kakaoschlamm stopft und sättigt und so fälschlicherweise den Eindruck des „Nahrhaften“ hervorruft. Selbst die Schulmediziner sprechen bei reichlichem Kakao-, Schokoladen- und Pralinengenuss von den schädlichen Folgen der Theobromin-Vergiftung als der „Schokoladenkrankheit“. Unter diesen Umständen sind Kakao und seine Derivate nicht als Nahrungs- sondern ausgesprochene, absolut nicht ungefährliche Genussmittel anzusehen.

Ad e) Über Zucker und seine Derivate. [Es geht dabei um die Glykämische Last oder den GLYX. Die Kohlenhydrate in größerer Menge sind dein Feind: Insulinschaukel - -Resistenz, Diabetes]

Ad f) Die sogenannten geistigen Getränke:

Dass das aus Getreidearten und Hopfen friedensmäßig zusammengebraute Bier außer einem bestimmten Geschmacks- und Anregungswert auch einen gewissen Nährwert besitzt, lässt sich nicht leugnen. (84) Der Alkohol kann den einzelnen und ein ganzes Volk gesundheitlich und moralisch in die Tiefe ziehen und vernichten, oder aber den Lebensgenuss in Freude und Gesundheit erhöhen helfen. Es geht immer um die Menge - Die Dosis entscheidet ob etwas gesund oder Gift ist.

Gewürze (A Seite 90): Ich für meinen Teil halte die natürlichen Gewürze für gesund, anregend und die Gesundheit mitfördernd. Ich zähle sie alphabetisch auf:

Anis, Basilikum, Beifuss, Bohnenkraut, Borretsch, Brunnenkresse, Calmus, Curry, Dill, Estragon, Fenchel, Galgant, Ingwer, Kapern, Kerbel, Knoblauch, Koriander, Kresse, Kümmel, Liebstöckel, Lorbeerblätter, Majoran, Meerrettich, *Melisse, Muskat, Nelken, Paprika (roter) und grüne Paprikaschoten*, Petersilie (Kraut und Wurzeln), Piment (Nelkenpfeffer; Viergewürz), Pfeffer (weißer und schwarzer), [Curry; Camut], Porree, Rosmarin, Salbei, Safran, Schnittlauch, Sellerie (Kraut und Knolle), Thymian, Vanille, Wacholderbeeren, Ysop, Zimt, Zitronenmelisse, Zwiebeln. Es ist erschreckend, wie wenig insbesondere unsere Frauen in Deutschland von diesen herrlichen Kräutergewürzen Gebrauch machen. Die meisten Völker sind uns gerade in der Zubereitung der Speisen mit entsprechenden Gewürzen weit voraus.

Alle künstlichen und synthetischen Gewürze, Färbemittel, Geschmacksaromen und Essenzen **sind Blut- und Gewebegifte** und als gesundheitsschädlich abzulehnen.

Salz wird zu Unrecht zu den Gewürzen gezählt. Salz ist ein Mineral und kein ungefährliches. Das Kochsalz (NaCl) ist ein ebenso lebenswichtiger wie gefährlicher Faktor in unserem Körperhaushalt. **Aus ihm wird die für die Verdauung wichtige Salzsäure (HCl) gebildet.** Die grundsätzliche Ablehnung des Kochsalzes halte ich für falsch; jedoch sind pro Person und Tag höchstens 3 - 5 g Kochsalz zulässig. Diese Mengen braucht unser Organismus. Ein Mehrverbrauch führt zu Wasser-Zurückhaltung (wässrige Anschwellung der Gewebe), nervöser Überreizung, motorischer Unruhe, Schlaflosigkeit und Störung der endokrinen Drüsen.

Vor dem Zusatz von **JOD** in Salz ist zu warnen. Solches Salz übt auf die Schilddrüse infolge zu hohen Jodgehalts einen unheilvollen Einfluss aus. Kropf, Basedow und Thyreoidismus mit oder

ohne wesentliche Erhöhung des respiratorischen Grundumsatzes sind vielfach die Folgen, die man durch den Genuss der Jodsalze gerade zu verhindern hoffte. (Anmerkung: Die Endokrinen Drüsen, die Schilddrüse, entarten oft wegen zu hohem Kohlenhydratkonsum! Dr. W. Lutz)

Auf Grund dieser Erkenntnisse sollen wir eine natürliche Abneigung in uns entwickeln, die es uns in Zukunft unmöglich macht, beispielsweise weiter *Eier, reife Hülsenfrüchte, Nüsse, Körner, Vollmilch etc.* zu uns zu nehmen. Bisher haben wir das entweder gedankenlos getan oder uns einreden lassen, dass es sich hier um hervorragende natürliche Kräftigungs- und Nahrungsmittel handle, die nur unverfälscht bleiben müssten, um ihre gesund machende und gesund erhaltende Wirkung zu entfalten.

Wir haben Angst vor Bakterien und Blutvergiftungen aller Art, nehmen aber unbesorgt die falschen „Nahrungsmittel“ zu uns, die gerade den Boden für ein Überwuchern der von uns so gefürchteten Bakterien und für Infektionsmöglichkeiten aller Art vorbereiten.

Erst wenn wir die Fortpflanzungsmittel (Eier, reife Hülsenfrüchte, Nüsse, Kerne, Körner etc.) und das Aufzuchtmedium Vollmilch mehr scheuen als alle Bakterien und Viren, werden wir eine neue Gesundheitsepoche großen Stils einleiten können.

Vegetarier (A 92): Innerhalb der Grenzen des Natürlichen Ernährungs-Gesetzes kann der Vegetarier durchaus harmonisch, glücklich und gesund leben [wenn er die nötigen Amino- und Fettsäuren zu sich nimmt]. Sobald er aber die Fortpflanzungsmittel in seinen täglichen Speisezetteln einbezieht, machen sich bei ihm im Laufe der Zeit deutlich die körperlichen, seelischen und geistigen Symptome aller Art bemerkbar.

Im Übrigen sollten wir uns als geistig höher strebende Menschen weniger um unsere leibliche als vielmehr um unsere seelische Nahrung kümmern. Gerade das Natürliche Ernährungs-Gesetz bietet hierzu die Voraussetzung. Es ist natürlich und deshalb einfach.

Bevor man ein Ernährungssystem kritisiert muss man unbedingt einige Monate danach leben!

Dr. Steintel schrieb einem Kritiker die folgende Antwort (A 95):

„Ich beschäftigte mich seit Jahrzehnten mit Ernährungstherapie. Ich bin Kneipp-Arzt und wurde 1920 Schüler von E. Felke (1856 - 1926, Lehpastor). Mir ist kein Diätsystem unbekannt. Aber gerade durch diese Erfahrungen bin ich zum Gegner aller der vielen einander total widersprechenden Ernährungs- und Diätsysteme geworden. Fragen Sie zehn oder zwanzig Ärzte, Heilpraktiker, Reformer und Diätbegründer: was soll ich essen und wie soll ich die Speisen zubereiten, um gesund zu werden und zu bleiben?, so werden Sie zehn oder zwanzig verschiedene einander total widersprechende Antworten und Vorschläge erhalten. *Die richtige* Ernährungs- und Zubereitungsform kann nur die nach den ewigen Gesetzen ausgerichtete sein. Alle anderen Diät- und Ernährungssysteme sind künstlich geschaffen und gehen am Wesentlichen vorbei. Jeder der vielen Ernährungssektierer behauptet natürlich von *seinem* System, dass es das *allein richtige* sei. Dabei sind sie alle falsch, auch die in Ihrem Brief angeführten. Nicht eines dieser Systeme kann den Postulaten des Natürlichen Ernährungs-Gesetzes standhalten...

Ich bin jahrelang Vegetarier, Rohköstler, Antialkoholiker und Nichtraucher gewesen, kann mir also auch ein praktisches Urteil über die Auswirkungen dieser Lebens- und Ernährungsformen an mir selbst und tausenden Kranken erlauben. Ich kann mich jeden Tag als Arzt davon überzeugen, dass Vegetarier und Kost-Reformer aller Richtungen absolut nicht gesund, mitunter sogar schwer krank sind, selbst an Krebs leiden, weil sie alle *gegen* das Natürliche Ernährungs-Gesetz leben. **Wer Brot, Nahrungsmittel (auch die von Ihnen angeführte Grütze aus Getreideschrot), Hülsenfrüchte, Nüsse, Eier, Vollmilch, süße Sahne, kondensierte Milch (auch nach Bircher-Benner) isst, muss schwer krank und krebskrank werden.**

Eine Stellungnahme gegen das Natürliche Ernährungs-Gesetz bedeutet nicht einen Kampf gegen mich, sondern eine Ablehnung ewiger Natur-Gesetze. Eine solche Ablehnung muss sich furchtbar rächen . . . Dass ich auf dem rechten Wege bin, erkenne ich an der Art der Kritik, bevor man überhaupt meine Argumente kennt. Kein Wunder! Jeder will sein Diätsystem retten, und wenn es nur aus wirtschaftlichen Gründen wäre ..." Dr. R. Steintel

Dr. Steintel ist auf Grund *langjähriger ärztlicher Beobachtungen am Krankenbett* zur Feststellung der Schädlichkeit bestimmter Nahrungsmittel und der Heilbarkeit bestimmter Leiden durch Änderung der Ernährung gelangt und hat dann erst auf diese seine Beobachtungen seine These von der Schädlichkeit der Aufbau-Eiweiße aufgebaut und sie, gewissermaßen zum besseren Verständnis, mit den modernen Auffassungen von der Kernumwandlung illustriert. Wir betonen das, damit nicht Ursache und Wirkung verwechselt und darüber versäumt wird, dass die hier allein entscheidenden und wichtigen ärztlichen Feststellungen nachgeprüft und entweder bestätigt oder widerlegt werden. Somit ist die Frage noch offen, welche *praktischen Beobachtungen und Erfahrungen* bisher von dritter Seite hinsichtlich der Richtigkeit oder Unrichtigkeit des „Natürlichen Ernährungs-Gesetzes" gemacht wurden. (A 97)

Vor diesen anerkennenden Zuschriften sei noch eine Stellungnahme der Schriftleitung der Weißen Fahne bezüglich des Brotes angeführt:

„Da die **Erfolge des Laktosebrot**es zugleich als eine bemerkenswerte Bestätigung der diesbezüglichen Feststellungen und Lehren Dr. med. *Steintel's* zu werten sind, konnten sie im Rahmen dieser Diskussion um das „Natürliche Ernährungs-Gesetz" Steintels nicht unerörtert bleiben. Mit der Herstellung des Laktosebrots hat *Lubig*, ohne es zu wollen, eine unwiderlegliche praktische Bestätigung der Feststellung Dr. Steintels vor allem hinsichtlich der *Notwendigkeit des Eiweißabbaues bei den Fortpflanzungsmitteln*, zu denen die *Körner* gehören, gegeben, soweit sie für die menschliche Ernährung verwendet werden sollen. Auf dem Gebiet der *Broternährung* ist damit das „Natürliche Ernährungs-Gesetz Dr. Steintels durch *Lubig* als richtig erwiesen."

Über das Ei: Eine Bemerkung der Schriftleitung der "Weißen Fahne" (Pfullingen/Württemberg):

„Da die Diskussion über das „Natürliche Ernährungs-Gesetz" bei der Erörterung der praktischen Fragen angelangt ist, erscheint es angebracht, die Aufmerksamkeit nochmals auf das von Dr. *Steintel* behandelte **Problem des Eier-Genusses** zu lenken, da hier Erfahrungsberichte vorliegen, die es wert sind, allgemein bekannt zu werden. Unter den diesbezüglichen Einsendungen kommt den folgenden Ausführungen von Heilpraktiker Karl *Przygodda* - Berlin besondere Bedeutung zu. Verwiesen sei in diesem Zusammenhang auch auf Beobachtungen von **Pfarrer Kneipp**, *der schon in „So sollt Ihr leben!"* (München 1909) über die gesundheitsschädliche Wirkung des Eieressens sagte: „Aufgefallen ist mir schon oft, dass Leute, die reichlich Eier essen und sie über alles rühmten, doch so armselig daran waren." Er warnte ebenso vergeblich wie Dr. *Wolf*, der in seinem grundlegenden Werk „Die Natur als Arzt und Helfer" auf den **großen Säureüberschuss und Basenmangel des Eies** hinwies und bemerkte: „Kranke und Kinder sollten überhaupt kein Ei bekommen. Oft sind schon zwei Eier am Tag für Erwachsene zuviel des Guten. Wenn Reisende früh am Hoteltisch sich zwei Eier ins Glas schlagen lassen und dazu noch belegte Schinkenbrote essen, heißt das, den Ofen mit Benzin feuern. Auf Wiedersehen in den Gicht- und Rheumabädern, in den spezialärztlichen Sprechstunden gegen Migräne, Neuralgien, Zuckerkrankheit, Nierenleiden, Fettsucht!" R.

Schauen wir auf die Praxis, die schließlich über Wert oder Unwert einer Sache entscheidet. Viele Äußerungen sind einfach begeisterte Zustimmungen wie die folgende des *Gesundheits-Vereins* Bielefeld:

„Ich bin davon überzeugt, dass Ihr NEG richtig ist und mit den natürlichen Gegebenheiten unseres Daseins übereinstimmt. Es bringt auch in die Menge verwirrender Ernährungsdogmen eine *vernünftige, einheitliche Linie*. **Ich habe selbst 10 Wochen ohne Zerealien bei täglich dreimaligem Kartoffelgenuss gelebt und muss feststellen, dass mir dies sehr gut bekommen ist.** Ich konnte dabei ein großes Maß an täglicher Arbeit bei guter Frische leisten...“

Zum Sprecher des Volkes macht sich Schriftsteller Robert *Gehrke* mit den folgenden Worten:

„Alle wahren Helfer, Wegweiser und Pioniere der Menschheit sprachen so offen und mutig und unerschrocken wie Sie. **Der Milch-, Eier- und Körner-Rummel hat wahrlich viel Unheil gestiftet — von den ungesunden Weißmehlerzeugnissen ganz zu schweigen. Schleim- und Säuretod!** — Ich habe gleichfalls eine Reihe von Leiden hinter mir und *alle Ernährungs-Formen erprobt* und war schon siebenmal mehr als grabesnah.“

Diese und ähnliche Stimmen sind als Ausdruck froher Zustimmung solcher zu werten, die sich eingehender mit dem NEG befassten und die Richtigkeit der Steintel'schen Erfahrungen am eigenen Leibe oder anderen bestätigt sahen. Auch bekannte *Vegetarier* stimmten Dr. Steintel zu, wie z. B. Frau Prof. Elly *Ney*, deren Sekretärin berichtete, dass die große Künstlerin „frischer als sonst von ihrer Tournee zurückkam, was sicher auf die Umstellung der Ernährung im Sinne des NEG zurückzuführen ist. Das „Natürliche Ernährungs-Gesetz“ wird hier im Hause eifrig gelesen ...“

Als Beispiel der Zustimmungen aus den Kreisen der *Lebensreformer* sei hier auszugsweise die Zuschrift des unseren Lesern bekannten Leiters des *Hatha-Yoga-Instituts* in Wien, Bert J. *Riha*, bekannten Vortragsredners und Schriftstellers, wiedergegeben. Er schreibt:

„Mit wirklichem Interesse und großer Freude las ich das „NEG“ von Dr. Steintel. Endlich *die Linie*, die wir in Österreich seit Jahren vertreten. Sie können sich denken, mit welcher Freude ich meine Ansichten über Ernährung in diesem Buch bestätigt fand. Ich habe in meiner 35jährigen Tätigkeit in Österreich als Lehrer für Lebens- und Körperkultur im NEG, auf das ich durch die „Weiße Fahne“ aufmerksam gemacht wurde, den wissenschaftlichen Nachweis für das gefunden, was ich seit langem sage und bekämpfe ... dass *alle*, aber auch alle Lebensreformer, mögen sie nun Rohköstler, Vegetarier oder was sonst sein, durchweg elend und kränklich aussehen und auch zu einem erheblichen Teil alles andere als gesund sind.

Ich selbst habe sehr viel herumexperimentiert, teils zu meinem Schaden, teils zu meinem Vorteil. Aber wenn man seinen Mitmenschen helfen und aus eigener Erfahrung sprechen will, muss man schon seine Haut zu Markte tragen. Dabei nun bin ich langsam zu der Einsicht gekommen, dass **bestimmte Eiweiße für den Körper wichtig sind, andere wiederum abträglich**. Von diesen Erfahrungen ausgehend, ging ich mehr und mehr einen goldenen Mittelweg. Suppen und Soßen aus Fleisch waren mir schon früh verdächtig und wurden abgeschafft. Der Kartoffel gab ich den Vorrang. Eiergenuss wurde von mir, auf Grund der Yogalehre, stets abgelehnt...

Sicher hat jede Richtung etwas Gutes, und der Verständige wird versuchen, aus allem das Beste für sich herauszuholen. Auch Dr. *Jackson* lehrt manches Gute. Man darf aber nicht vergessen, dass er vorher Viel Esser und schwer krank war. Solche Menschen werden immer Erfolg an sich erleben, wenn sie einmal fasten und die Übergangskost knapp halten. Kommt dann noch hinzu, dass sie die Säurebildner aus der Kost ausschalten, für Körperbewegung sorgen, die Ausscheidung durch Darm, Blase, Lunge und Haut anregen und für eine entsprechende Geistes- und Seelenhaltung sorgen, dann *muss* der Erfolg sich ja einstellen.“

Noch eine Leserstimme: Der Lebens- und Wirtschaftsreformer Julius *Huber*, schreibt:

„Endlich einmal eine klare Linie in dem Wust der Ernährungstheorien! Die Unterscheidung von *Fortpflanzungsmitteln, Aufzuchtmitteln, Nahrungsmitteln, Genussmitteln* leuchtet mir sehr ein. Rein gefühlsmäßig habe ich schon lange **Eier und Frischmilch abgelehnt**, jetzt finde ich die Erklärung

dafür: Eiweißüberfütterung und unverdauliche Eiweißkörper, die den Organismus belasten. Mit der bedingten Gutheißung des *Fleischgenusses* macht sich Dr. Steintel natürlich bei den Vegetariern unbeliebt. Aber wenn sie seine Richtlinien genau lesen, müssen sie zugeben, dass er das Fleisch nur als *Beigabe* für diejenigen empfiehlt, die es noch nicht lassen können. Er sagt: entsaftetes Fleisch ist besser als Eier und Frischmilch, und damit hat er wohl auch recht.

Dass für uns Heutige die *Kartoffel* Hauptnahrungsmittel sein soll, ist wiederum einleuchtend. Daneben alle *Gemüse und Wurzeln* in roher und gedünsteter Form und *alles Obst*. Den *weißen Zucker* mit all seinen Nebenprodukten lehnt Steintel mit Recht ab, desgleichen alle *künstlichen Essenzen* und *Konservierungsmittel*. Interessant ist die Feststellung, dass *Kaffee, Tee* und *Tabak* im *Alkohol* ein Gegenmittel finden. Danach werden also die Kaffee- und Teetrinker sowie die Raucher krank, wenn sie Antialkoholiker sind. Am besten ist es wahrscheinlich, wenn man als Lebensreformer beides meidet.

Die Darlegungen Steintel's in seinem Werk „Das Natürliche Ernährungs-Gesetz“, dessen Studium allen Interessierten sehr empfohlen sei, sind überzeugend, besonders hinsichtlich der Gefährlichkeit des Eiergenusses und des Genusses von Fleischbrühen, wie an einigen Beispielen erschütternd nachgewiesen wird. *Rheumatiker* und *Diabetiker* sollten dieses Buch gründlich studieren. Alles in allem ist das Werk *eine revolutionäre Tat* dieses unerschrockenen Arztes.“ Julius Huber „Was bei der Diskussion auffiel, war die Unduldsamkeit von Anhängern bestimmter Ernährungssysteme, die die Veröffentlichung leider verunmöglichte. Immer noch gilt das Wort des Weisen Lao-Tse: „**Wer weiß, streitet nicht. Wer streitet, weiß nicht.**“ Nichts scheint das Urteilsvermögen mehr einzuengen als die Scheuklappen, mit denen ein »System' seine Anhänger versieht: ihre Träger sehen nur noch den kleinen *Sektor* der Wirklichkeit, der ihrer Richtung entspricht. Je winziger dieser Sektor, desto stärker werden das *Sektierertum* und die Intoleranz.“ S.

Brief von J. Arthur Burga Wehrli; Lima-Peru am 26.09. 1954

An Dr. med. Reinhard Steintel, Köln. Sehr geehrter Herr Doktor!

Durch den Verlag Ihres Buches NEG erhielt ich seinerzeit bei Bestellung eine Postkarte, in der ich aufgefordert wurde, Ihnen, Herr Doktor, meine Erfahrungen bei der eventuellen Durchführung der neuen Ernährungsmethode mitzuteilen.

Nach einjährigem Versuch erlaube ich mir nun, Ihnen folgendes mitzuteilen:

...statt vieler Diskussionen bin ich zum Schluss gekommen,

dass besser als alle Theorie **die praktische Erfahrung ist** und daran möchte ich mich halten.

Ich bin 54 Jahre alt, schlank, 1,65 groß, litt seit 50 Jahren an **Mittelohrvereiterung**, seit 20 Jahren an chronischer Verstopfung, seit 15 Jahren an **schwerer Migräne** (Kopfschmerzen) mit Erbrechen und allen dafür bekannten Symptomen, Dauernd litt ich an verminderter Lebenskraft, großer Schwäche, Magenbrennen (Sodbrennen), dauernden Erkältungen und Katarrhen, Husten etc. Ich war praktisch am Boden und hatte resigniert, um bald das Zeitliche zu segnen und nach besseren Gefilden Umschau zu halten.

Was tat ich dagegen? Wäre ich zu den Ärzten gelaufen, könnte ich Ihnen, Herr Doktor, nicht schreiben; denn die hätten mich mit all ihren Versuchsmitteln schnell um die Ecke gebracht.

Ich wandte mich an die Naturheilmethode, versuchte ein System nach dem anderen, fing damit an, kein Fleisch mehr zu essen, keinen Alkohol mehr zu genießen, gab das Rauchen auf etc., etc. Ich fand dabei eine leichte Besserung, aber keine Heilung und im Übrigen so nach und nach einen „Modus damit zu leben!“ und fand mich dabei ab.

Als ich später anfang, wieder ... auch Eier zu essen, fing das Ohr wieder an zu eitern. Ich musste dann diese Ernährungsform wieder reduzieren, wobei das Eitern dann wieder schwand.

Als ich kurz vor Erhalt Ihres Buches mich wieder schwach fühlte und mich stärken wollte, nahm ich **vor jedem Essen zwei Eigelb**, in ein wenig Süßwein geschlagen, in der Meinung, zu Kräften zu kommen; doch es war vergebens, dazu kam **wieder eine starke Ohreiterung**.

Nach Erhalt Ihres Buches NEG fing ich mit neuer Hoffnung an, wieder ein neues Ernährungssystem auszuprobieren und Gott sei Dank, endlich das richtige!

Ich kaufte mir gleich einen guten Druck-Kochtopf und fing nun höchstpersönlich an, für mich zu kochen. Den Schwerpunkt bildeten Pellkartoffeln anstatt des üblichen Reis (Landeskost), frische grüne (noch unreife) Bohnen, Erbsen (noch grün), frische Maiskolben, rohe Gemüse, rote Rüben und Saft etc., Gemüsesuppen nach - und rohe Früchte vor - dem Essen und, oh Wunder, die Migräne, diese Höllenqual ist verschwunden, der Stuhl normalisierte sich, die Schwäche schwand. Ich, der früher immer den Schnupfen (Grippe) nach Hause brachte, blieb zum Erstaunen meiner Frau und Kinder immun, auch beim Kuss auf den Mund meiner grippekranken Frau. Wenn ich in aber in meinem neuen Übermut wieder in den alten Schlendrian verfiel, so belehrte mich das unabänderliche Naturgesetz bald wieder durch die ersten Symptome der Migräne, was ich zu tun habe.

Wenn ich aus der Hölle ins Himmelreich getreten war durch das NEG, so gibt es doch nach der orientalischen Lehre 7 Himmel. Und wenn ich schon im Himmel war, konnte ich feststellen, dass ich erst auf die erste Stufe des Himmels getreten war, also mich im ersten Himmel befand. Ich bin nicht der Mann, der sich mit dem ersten besten begnügt. In dem Verlangen, meine Lage noch zu verbessern, revidierte ich meine Diät, las neuerdings das mir lieb gewordene Buch und beschloss nun, auch das mir so lieb gewordene Vollkornbrot (morgens und abends je 2 Schnitten), ganz zu meiden.

Das Brot ersetzte ich morgens und abends durch gebackene „Camotes“, auch „Batatas“ genannt, kartoffelähnliche Knollen, doch süßlich schmeckend, in Öl gebraten.

Dabei erreichte ich ein noch besseres Wohlbefinden und überhaupt keine Säuresymptome mehr. Ich nahm in 10 Tagen gleich zwei kg an Gewicht zu. Der Ausgleich zwischen Säuren und Basen enthaltenden Speisen scheint damit erreicht zu sein und hat mich nun nach so langen Jahren wieder zu einem jungen Menschen gemacht. Die Gesichtsrünzeln fangen an zu schwinden, die Haare haben sich verdoppelt und ich habe neue Energien für die Arbeit, neuen Lebensmut gefasst und fühle mich wie noch nie.

Nach Gott bin ich Ihnen, Herr Doktor, meinen herzlichen Dank schuldig. Möge Ihr Buch den Weg in die blinde Menschheit finden und das NEG eine „Marcha Triunfal“ beginnen.

Falls Sie diesen Brief zu verwerten wünschen, soll es mich freuen.

Mit herzlichem Gruß und Dank, hochachtend gez. Arthur Burga Wehrli

Epikrise - Nachwort

Man lese meine Ausführungen nochmals langsam und mit Überlegung durch, und man wird darin bereits die Antwort auf die Behauptungen meiner Gegner finden. Diese nochmals zu widerlegen, hieße wiederum genau so langatmige Widerlegungen anhand von so und so vielen überzeugenden Beweisen aus meiner ärztlichen Praxis an Mensch und Tier zu erbringen, was ich den Lesern ersparen möchte... (A 114)

In Bezug auf die von mir angeführten Naturvölker dürfte heute kein Irrtum oder Zweifel mehr möglich sein, aber es kann nur eine sehr lange Versuchs- und Vergleichsreihe die Richtigkeit des von

mir begründeten Natürlichen Ernährungs-Gesetzes erweisen. In meiner Praxis habe ich seit Jahrzehnten diese Beweise. Die anderen müssen mit ihren Erfahrungen und Beobachtungen erst beginnen. Das NEG zu kritisieren, ohne ernsthaft, unvoreingenommen und ehrlich mit den Ernährungsversuchen zu beginnen, verrät eine unehrliche Haltung.

Alle Theorien nützen hier nichts, ebenso wenig kurze „Erfolge“, die nur auf Jahre berechnet sind. Es kommt auf Jahrzehnte und auf das Ende des Lebens an.

[es kommt auf die Menge eines Mittels an und manche halten Fehler jahrzehntelang aus, ohne einen Schaden zu bemerken - genau gleich wie beim schädlichen Rauchen]

Im Interesse derer, die nicht über die genügende Zeit verfügen, alle Hefte der "Weißen Fahne" nochmals durchzulesen, möchte ich **nochmals zusammenfassend** in kurzen Auszügen das Wichtigste und Grundsätzliche des NEG wiedergeben, das von der Schriftleitung, von anderen Autoren und von mir im Rahmen dieser Diskussion dargelegt wurde:

Heft 6/1953 page 363, Steintel: **„Ich halte den Eiergenuss für die größte gesundheitliche und volkswirtschaftliche Katastrophe des westlichen Kulturkreises.** Die durch den Eiergenuss entstehenden akuten und chronischen Gesundheitsschäden gehen in die Millionen und nach der Höhe der entstehenden Belastungskosten für den Staat in die Milliarden.“

Heft 7/53 p. 429 ff., Steintel:

„Wenn es so einfach wäre, dass man nur Fleisch, Alkohol und Nikotin zu meiden brauchte, um gesund zu bleiben, dann müssten die Reforme und Vegetarier aller Richtungen unter Zubilligung natürlichster Nahrungsmittelbeschaffungsmethoden hundertprozentig gesund sein und über 100 Jahre alt werden. Die Erfahrungen lehren leider das Gegenteil. Und handelt es sich wirklich um Vegetarier, die dieses erstrebenswerte Ziel erreichen, so waren sie nach meinen Erkundigungen mit dem Genuss von Kernsubstanzen sehr sparsam und tranken dicke saure Milch statt Vollmilch. Innerhalb der Grenzen des Natürlichen Ernährungs-Gesetzes kann durchaus jeder Vegetarier sein; bevorzugt er aber die Kernsubstanzen, ohne dass sie organisch abgebaut sind, so kann er sein Ziel der Gesundheit und Langlebigkeit nicht erreichen.“

„Wenn die Theorie meiner Gegner richtig wäre, müsste ich längst an der von der Gegenseite als Folge einer Mangelernährung bezeichneten Mesotrophie zugrunde gegangen sein, die dadurch zustande kommen soll, dass dem Körper nicht genügend Aufbausubstanzen aus der Reihe der von mir charakterisierten Kernsubstanzen (Eier, reife Hülsenfrüchte, sämtliche Nuss-, Kern- und Körnersorten einschließlich der Keimdiät) zur Verfügung gestellt werden.

Nun, ich esse seit Jahren, resp. 2 ½ Jahrzehnten keine Eier und Eierspeisen, keine reifen Hülsenfrüchte, keine Nüsse und Kerne, kein Brot, weder Weiß-, Grau- noch Schwarzbrot (außer Laktosebroten), keine Kuchen, Torten etc., keinerlei Nahrungsmittel, von den Nudeln angefangen bis zum Reis, kein Gramm Mehl! Jeder, der mich kennt, wozu auch der Schriftleiter der ‚WF‘, K. O. Schmidt, gehört, wird bestätigen, dass ich als 64jähriger körperlich und geistig von hervorragender Rüstigkeit und Lebendigkeit bin.“ [obwohl ich vorher so viele Jahre schwer krank war]

Uni-Prof. Dr. med. Tiemann, Bonn:

„Das Gluten (Aufbaueiweißmolekül des Weizens und Roggens) wird uns in den nächsten Jahren noch erheblich beschäftigen. Es hat sich herausgestellt, dass **dieser Eiweißkörper** für die Unterhaltung von Darmerkrankungen (Colitis ulcerosa... Duodenitis) eine gewichtige Rolle spielen kann. Ob er auch als primäre Krankheitsursache anzusehen ist, ist noch offen. Vorerst ist mit Sicherheit nur folgendes bekannt: In der Hungerzeit der letzten Kriegsjahre war es Herr Dicke bei Coeliakiekindern (intestinaler Infantilismus, schwere Verdauungsinsuffizienz jenseits des Säuglingsalters, der Sprue der Erwachsenen entsprechend, Steintel) aufgefallen, dass das Krankheitsbild sich besserte, wenn die Kinder weder Weizen- noch Roggenmehl erhielten, dass ... allein das

Fortlassen des Weizenmehls genügt, um nicht nur klinisch, sondern meist auch röntgenologisch zur Normalisierung des Darmes zu kommen

Steintel:

„Auf Grund eigener Erfahrungen mit den Glutenen kommt dann Tiemann zu dem Ergebnis, dass Hafer- und Reisbrei wegen seiner bedeutend geringeren krankmachenden Wirkung dem Verbrauch von Weizenpräparaten (Weizengries) vorzuziehen ist.“ „In der amerikanischen Zeitschrift ‚Neurology‘ (1952, 2, 9 und 10) wird mitgeteilt, dass die multiple Sklerose in Ländern mit hohem Brotverzehr sehr häufig ist, in den Reisgebieten hingegen so gut wie gar nicht vorkommt. Ausschaltung der Zerealien, aus denen Brot hergestellt werden kann (Kleber-Glutene), brachte in 31% der Fälle deutlichen Nutzen.“

Ferner „... dass die Staaten mit besonders starkem Zerealienkonsum (Weizen- und Getreide) auch in der Krebshäufigkeit obenan stehen.“

Heft 8/1953 p. 494, Steintel: „Tatsächlich können nicht genug Milchprodukte, und zwar in Form von **sauren Milchprodukten** (dicke Milch, Joghurt, Kefirmilch, Buttermilch, saure Sahne, Quark und alle auf der Basis des Abbaues der Laktose und Milcheiweiße hergestellten Käse) empfohlen und genossen werden! Kinder und Erwachsene blühen geradezu auf, wenn ich sie von ihrer Vollmilchtrinkerei abbringe. Ich bemühe mich dagegen immer wieder, sie zum täglichen Genuss der sauren Milchprodukte anzuhalten“

Heft 10/1953 p. 621, Steintel:

„**Wir haben Angst vor Bakterien und Blutvergiftungen aller Art**, haben aber unbesorgt die falschen »Nahrungsmittel* zu uns genommen, die gerade den Boden für ein Überwuchern der von uns so gefürchteten Bakterien und für Infektionsmöglichkeiten aller Art vorbereiten. [Falsche Nahrung führt zur inneren Dysbalance im Menschen] Erst wenn wir Fortpflanzungsmittel (Eier, reife Hülsenfrüchte, Nüsse, Kerne, Samen, Körner etc.) und das Aufzuchtmittel Vollmilch mehr scheuen, als alle Bakterien und Viren, werden wir eine neue Gesundheitsepoche großen Stils einleiten können.“ Ich betone zum Schluss nochmals, dass man nach meinen täglichen Erfahrungen auf die Dauer des Lebens als Vegetarier nur gesund bleiben kann, wenn man sämtliche Fortpflanzungseiweiße meidet, es sei denn, sie würden vorher organisch enzymatisch abgebaut.

"Eier erzeugen Eiter - Omeletten die doppelte Menge davon!" (Eier mit Mehl; Eierkuchen)

Schlussbemerkung von Stocker: "**Dosis facit venenum!**" Paracelsus

Die Menge macht es, die Dosis entscheidet, ob ein Heilmittel zum Heil oder als Gift wirkt!

„Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht's, dass ein Ding kein Gift sei.“

Das ist sogar bei Salz oder auch Wasser so, JEDES KANN in Überdosis zum Tod führen.

Es gibt Raucher, Alkoholiker, ... die sehr viel vertragen, andere werden durch kleine Mengen schon "umgeworfen".

Pflanzenkost verknöchert dich! Du wirst zur Mineraliensäule!

Emmet Densmore fordert: Stärkemehlfreie Frischkost gegen Arteriosklerose - Densmore, Dr. med. Emmet "Wie die Natur heilt. ... Hauptgründe gegen den Gebrauch von Brot, Zerealien, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und allen sonstigen stärkemehlhaltigen Nahrungsmitteln" 1893. Deutsche Fassung mit 534 Seiten ; **Densmore empfiehlt stärkemehlfreie Frischkost als PDF: http://josef-stocker.de/DensmoreDe_55MB.pdf =nur 25 MB**

Was soll also gegessen werden um die Gesundheit zu erhalten?

Alles Fleisch von Tieren, die man jagen kann. Vierfüßige, schwimmende, und fliegende Tiere, aber nur wenn der Saft (Stoffwechselprodukte und Blut) aus ihm ausgepresst ist.

Alles Grünzeug und Gemüse, Stärkeknollen, Rüben

in mäßiger Menge reifes Obst (Vorsicht: Fruchtzucker und Säuren)

Kartoffeln (ohne die keimfähigen Augen), sie wirken basisch und haben keine Aufbau-Eiweiße.

Wenn Milch vertragen wird, dann Sauermilch, Yoghurt, Kefir, lange gereifte Käse (=abgebaut), Zu meiden sind **Öle und Fette** aus Pflanzen, Samen und Kernen ("Kernsubstanzen").

Fett empfiehlt Steintel nur in mäßigster Menge - aber das gilt nur bei der ihm bekannten Mischkost mit meist zu vielen Kohlenhydraten, nicht aber für **Kohlenhydratarmer Ernährung** (Ketarier, Low-Carb...), bei der werden die Kohlenhydrate durch den **Treibstoff Fett** ersetzt (Bauchspeck, Schweineschmalz, Ghee - ausgelassene Butter, usw.). Streng **kohlenhydratarmer Kost** hat sich inzwischen als äußerst hilfreich erwiesen.

Lies: Dr. W. Lutz, R. Atkins, Ulrike Kämmerer, Fife Bruce, Stefan Schaub; Nicolai Worm; Cordain.

Die Auszüge aus den Schriften des Dr. med. Reinhard Steintel besorgte Josef Stocker (1940-) aus:

(A) = *Das natürliche Ernährungs-Gesetz NEG*, verkürzte und populärwissenschaftliche 6. Auflage Tübingen 1997, 124 Seiten, A. Steintel-Selbstverlag (Alois Fadini, 1929 -),

(B) = *Kurzgefasste N.E.G.-Ernährungsgrundsätze*, 36 Seiten, Broschüre, Tübingen: 6/1999

(K) = *N. E. G. - Kochbuch. Gut essen und gesund bleiben!* Köln 1955; 248 Seiten, 3 Auflage

Worldcat Identities: <http://www.worldcat.org/identities/viaf-74372656>

Pflicht-Lektüre: - die wichtigsten Bücher!

Cordain, Dr. Loren "Das GETREIDE - zweischneidiges Schwert der Menschheit. Unser täglich' Brot macht satt, aber krank; Ernährung mit Getreideprodukten kann die Gesundheit ruinieren; Vitamin- & Mineralstoffmängel, Störungen im Fettstoffwechsel, Autoimmunkrankheiten & Allergien, Schizophrenie & neurologische Störungen, Koronare Herzerkrankungen & Krebs, Osteoporose & Karies" 2004; ISBN: 978-3929002355 (Weitere Störungen: KH-Einfluss auf Hormone; Schilddrüse, Magen- Darm-Probleme wegen Phytin-, Phosphor-, Essig-, Oxal-Säure; Gelenkschäden wegen der Getreidesäuren)

Davis, William "Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path Back to Health" 292 Seiten; Rodale Press: 2011; ISBN: 978-1609611545 (Meide alle Getreide)

Jaminet, Paul & Shou-Ching Jaminet "Perfect Health Diet: Four Steps to Renewed Health, Youthful Vitality, and Long Life" 282 pag.; YinYang: 2010; ISBN: 978-0982720905 www.perfecthealthdiet.com Most Toxic Foods: Cereal Grains, wheat, Fructose, Legumes, soy beans, Omega-6-rich vegetable Oils.

Kämmerer, Ulrike "Krebszellen lieben Zucker - Patienten brauchen Fett. Gezielt essen für mehr Kraft und Lebensqualität... **Grundlagen zu Theorie und Praxis der ketogenen Ernährung**" 272 Seiten; Systemed: Mai 2012; ISBN: 978-3-927372900 (die Kohlenhydrate reduzieren hilft) [Amazon](#)

Mersch, Peter "Wie Übergewicht entsteht ... und wie man es wieder los wird" 144 Seiten; Amazon: 2012; ISBN: 978-1477551721; BoD: 2012; ISBN: 978-3848207923 Gute Vergleiche der Ketarier-Diäten: die Grundlagen von Low-Carb-Diäten; Zuckersüchtigkeit; die Ketolysefähigkeit des Gehirns wieder erwerben

Mersch, Peter "Migräne. Heilung ist möglich (mit Low-Carb)" ISBN: 978-3-8334-4638-2 www.miginfo.de

Lutz, Dr. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmer Ernährung“¹⁶2007; ISBN: 978-3887601003; „Kranker Magen, kranker Darm. Was wirklich hilft“ ISBN: 978-3887600808 Überernährung mit Kohlenhydraten bringt die endokrinen Drüsen aus dem Gleichgewicht (Schilddrüse...)

Brot ist nicht gesund. Lies Brot und die Bibel [bibel_brot.pdf](#) <http://josef-stocker.de/starch.pdf>
Vorsicht Fruchtzucker: Obst, Honig.... <http://josef-stocker.de/fructose.pdf>

Ehrensperger, Dr. C. "Krebs -...Warum die Krebskrankheit die Folge einer jahrelangen chronischen Kohlenhydratvergiftung ist!" ISBN: 978-3952155400; <http://josef-stocker.de/krebsursache.pdf>

Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ 2009; ISBN: 978-3-907547120; [Säurearm und Kohlenhydratarm](#). <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

Schaub, Stefan "Die gute Figur mit der kohlenhydrat- und säurearmen Ernährung"

Königs, Peter "Das KOKOS-Buch. Natürlich heilen und genießen mit Kokosöl und Co" 158 Seiten; VAK-Verlag: 3/2012; ISBN: 978-3-86731-075-8 <http://www.coco-nuts.org/> <http://www.coconutresearchcenter.org/>

Fife, Bruce "Stopp Alzheimer!: Wie Demenz vermieden und behandelt werden kann" gebunden, 300 Seiten; Verlag: Systemed: Juli 2012; ISBN: 978-3942772266 (Gehirn und Nerven **brauchen Fett**)

Gonder, Ulrike / N. Worm "Mehr Fett! - Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein" Systemed: 2010; 224 Seiten; ISBN: 978-3927372542 [Die Kohlenhydrate sind unser Feind](#)

Oberbeil, Klaus "Fett macht fit" 176 Seiten; Herbig: 2010; "Vorsicht, Salz!: Wie das weiße Kristall unseren Körper schädigt und was wir dagegen tun können" Herbig 2010;

Arthur de Vany "Die Steinzeit-Diät: ... natürlich fit, schlank und gesund wie vor 200.000 Jahren" 277 Seiten; (The New Evolution Diet); books4success: 2012; ISBN: 978-3-864700002

Worm, Dr. Nicolai „[Syndrom X oder: Ein Mammut auf den Teller. Mit Steinzeitdiät aus der Wohlstandsfalle](#)" Das metabolische Syndrom! 9. überarbeitete Auflage: 2012; 280 Seiten; ISBN: 978-3927372238 ([Wissenschaftlich klar gegen Vegetarismus](#). <http://www.logi-methode.de/>

Worm, Dr. Nicolai "[Glücklich und schlank. Mit viel Eiweiß und dem richtigen Fett. Das komplette LOGI-Basiswissen](#)" 172 Seiten; systemed: 11./2011; ISBN: 978-3-927372-26-9

Kwasniewski, Jan "Optimal essen" (kohlenhydratarm wie Lutz!), Warszawa: 2000; ISBN 83-87534-14-5 "Optimal Nutrition" 176 Seiten; "Homo Optimus" 376 Seiten http://www.wgp.com.pl/?id_j=de

Westman, Eric "Die aktuelle Atkins-Diät: Das Erfolgsprogramm von Ärzten optimiert" 2011; 512 Seiten; ISBN: 978-3442172405 ([Wissenschaftlich belegte Studien belegen Atkins](#)) www.ketarier.de

[Die Wahrheit über gesättigte Fette](#) <http://www.westonaprice.org/>
<http://www.westonaprice.org/basics/dietary-guidelines> <http://www.realmilk.com/>

Worm, Dr. Nicolai "[Heilkraft D. Wie das Sonnenvitamin vor Herzinfarkt, Krebs und anderen Krankheiten schützt](#)" 2009, ISBN: 978-3-927372-47-4; systemed [Vitamin_D.pdf](#)

Dieser Artikel ist im Internet: <http://josef-stocker.de/tallaric.pdf> 08. Dezember 2012

Für deinen eBook-Reader: [epub](#) [azw3](#) [mobi](#)

Mehr auf: <http://josef-stocker.de/>

[j.stocker\(at\)tirol.com](mailto:j.stocker(at)tirol.com)