

# Vorsicht mit Vitamin D3- und Vitamin B12- Pillen!



**Dr. John McDougall rät dringend vor der Einnahme von Vitamin D3-Pillen ab und führt auch aus, dass es praktisch unmöglich ist, einen Vitamin B12-Mangel zu bekommen und wenn doch, dass es aber 1 zu 1.000.000 steht, daran zu erkranken! Also wo bitte gibt es ein Problem mit Vitamin B12?**

Das habe ich bisher auch nicht gewusst, da in der veganen Szene oft etwas anderes behauptet wird. Aber was Dr. John McDougall da schreibt, ist wichtig zu wissen und sollte man unbedingt einmal lesen.

Zu diesem Thema gibt es etwas sehr wichtiges und wertvolles von Dr. John McDougall in seinem Buch „Die High-Carb-Diät: Abnehmen mit den richtigen Kohlenhydraten“ zu lesen. Siehe dort das Kapitel 11 „Nur um sicherzugehen: nehmen sie keine Nahrungsergänzungsmittel“ und davon insbesondere das Unterkapitel „**Vitamin D – Das Sonnenvitamin**“ und das Kapitel „**Vitamin B12-Mangel – die letzte Bastion der Fleischesser**“

Hier ein Auszug:

Zitat: „Während Sonnenschein die Gesundheit fördert, kann die Einnahme von Vitamin-D-Präparaten die Entstehung bestimmter Krankheiten fördern. Wer also in die Sonne gehen oder eine Sonnenbank nutzen kann, sollte auf Nahrungsergänzungsmittel verzichten, da sie wenig Nutzen, aber ein hohes Risiko sowie hohe Kosten mit sich bringen. Vitamin D, in isolierter, konzentrierter Form eingenommen, führt im Körper zu einem Ungleichgewicht. Es hat sich gezeigt, dass selbst die angeblich »sicheren« Dosen negative Folgen haben wie die Erhöhung des (schlechten) LDL-Cholesterins und ein gesteigertes Risiko für Prostata- und Bauchspeicheldrüsenkrebs, ein geschwächtes Immunsystem, Autoimmunerkrankungen, Erkrankungen des Magen- und Darmtrakts, Nierenerkrankungen und Nierensteine.<sup>54–61</sup> Zudem können die Präparate die Knochen schädigen. Eine Studie im Journal of the American Medical Association vom April 2010 zeigte, dass eine hohe Vitamin-D-Einnahme bei älteren Frauen im Vergleich zur Placebo-Gruppe zu mehr Stürzen und zu 26 Prozent mehr Frakturen führte.<sup>23</sup> Die negativen Auswirkungen von Vitamin-D-Präparaten sind meines Erachtens nach nicht genügend erforscht, werden unterschätzt und nicht genügend kommuniziert.“ (Zitat Ende)

Der Normalwert des Vitamin D-Spiegels ist nach McDougall zu hoch angesetzt und sollte bei 20 ng/ml als völlig ausreichend liegen, wodurch schon einmal wesentlich weniger Menschen Vitamin D unterversorgt sind.

Zitat: „Gehen Sie vor die Tür. Sonne ist die beste Vitamin-D-Quelle und Vitamin D ist das sicherste und beste Mittel für starke Knochen. Leider verschreiben auch viele Ärzte Vitamin-D-Präparate, statt diesen einfachen Rat zu erteilen. Die Präparate erhöhen zwar den Vitamin-D-Gehalt des Blutes und scheinen zu wirken, Studien haben aber gezeigt, dass Vitamin D aus Pillen oder Lebensmittelzusätzen die Knochen nicht stärkt. Ein Nutzen bei der Prävention von Brüchen ist sehr gering

(...)

Das während der sonnigen Monate produzierte, überschüssige Vitamin D speichert der Körper im Körperfett und setzt es während der dunklen Monate langsam frei. **Setzt ein hellhäutiger Mensch einen großen Teil seiner Haut einmal 20–30 Minuten am Stück der Sommersonne aus, produziert er 10 000 IE (internationale Einheiten) Vitamin D.**<sup>32</sup> **Das Scientific Advisory Committee on Nutrition und das National Institutes of Health empfehlen täglich 200 IE. Mit 10 000 IE kommen wir also sehr lange aus. Für hellhäutige Menschen reicht es völlig aus, die Haut von Gesicht, Armen und Händen im Frühjahr, Sommer und Herbst dreimal pro Woche 5 Minuten der Mittagssonne auszusetzen.**<sup>33</sup> Da ihre Haut dunkler ist und daher Sonnenlicht nicht so gut absorbiert, benötigen Menschen asiatischer oder indischer Herkunft etwa dreimal so viel Sonnenkontakt und Menschen afrikanischer Herkunft bis zu zehnmal so viel Sonne wie etwa ein hellhäutiger Europäer, um ausreichend Vitamin D produzieren zu können. **Die ultravioletten Strahlen der Sonne liefern aber mehr als nur Vitamin D.**<sup>34</sup> **Sonnenlicht beeinflusst auch unser Immunsystem, reguliert weitere Hormone und verändert die Anzahl und Funktion der Hautzellen.**<sup>35,36</sup> **Es ist für den zirkadianen Schlaf-Wach-Rhythmus verantwortlich und steuert unsere innere Uhr. Mehr Sonnenlicht verbessert die Überlebensrate bei Krebsarten wie Brust-, Darm-, Prostata- und Lungenkrebs sowie bei Melanomen und Lymphomen.**<sup>37–40</sup> Durch Sonnenbaden entstehen keine gefährlichen Vitamin-D-Konzentrationen, aber es kann – auch auf der Sonnenbank – zu Hautschädigungen kommen.

(...)

In den letzten Jahren wird Vitamin-D-Mangel mit vielen Erkrankungen wie Herzerkrankungen, Schlaganfall, Diabetes Typ 2, den häufigsten Krebsarten (Brust-, Prostata- und Darmkrebs) und Multipler Sklerose in Zusammenhang gebracht. Je weiter die Menschen vom Äquator entfernt leben, desto höher ist ihr Risiko, an einer dieser Krankheiten zu erkranken. Man macht dafür geringere UV-Mengen verantwortlich. Dabei vergisst man aber eine entscheidende Tatsache: Je weiter die Menschen vom Äquator entfernt leben, desto weniger pflanzliche Nahrung und mehr tierische Nahrung nehmen sie zu sich. Sonnenlicht ist enorm wichtig für die Gesundheit, aber nicht zur Prävention unserer Zivilisationskrankheiten. Vitamin-D-Präparate werden sie nicht heilen – die Ernährung könnte es!

(...)

Moderne Sonnenbänke – ob für den Heimgebrauch oder im Sonnenstudio – bieten dasselbe Spektrum ultravioletter Strahlen wie Sonnenlicht. Dort, wo die Sonnenstunden begrenzt sind oder es kaum möglich ist, ins Freie zu gehen, sind künstliche Quellen für ultraviolettes Licht das beste Mittel zur Steigerung des Vitamin-D-Werts. Sonnenbänke haben einen schlechten Ruf, da sie bei falscher Anwendung Hautkrankheiten verursachen. Denn ihre UV-Strahlung ist teils stärker als die Mittagssonne am Mittelmeer. Der schlechte Ruf wird noch dadurch verstärkt, dass Sonnenstudios vorwiegend von Frauen zwischen 17 und 30 genutzt werden, die mehr rauchen, mehr Alkohol trinken und sich weniger gesund ernähren als andere.<sup>51</sup> Das Risiko für Hautkrebs, Hautschädigungen und frühzeitige Hautalterung ist bei Sonnenbänken aber genauso hoch wie beim normalen Sonnenbaden. Bei korrekter Anwendung helfen sie aber – genau wie die Sonne – den Vitamin-D-Spiegel im Blut anzuheben und Mangel zu vermeiden. (Zitat Ende)

Für mich steht fest: Ich werde keine Vitamin D-ISOLATE zu mir nehmen! Es ist ein Unterschied wie Tag und Nacht zwischen dem durch die Sonne gebildeten Vitamin D und dem künstlichen durch Vitamin D-ISOLATE. **Genau wie bei ÖL-ISOLATEN z. B (siehe PDF: [https://www.gandhi-auftrag.de/OEL\\_IST\\_GIFT!!!.pdf](https://www.gandhi-auftrag.de/OEL_IST_GIFT!!!.pdf)) fallen auch hier die ganzen wichtigen Begleitwirkungen des Sonnenlichtes weg, was erklärt, warum es bei den Vitamin D-ISOLATEN zu den oben aufgeführten gesundheitlichen Schädigungen und Krankheiten kommen kann.**

# Der Vitamin B12 Hype in der veganen Szene ist ein SCAM!

**Das Vitamin B12-Mangel-Problem ist ein Fata-Morgana-Problem,  
also ein Problem, was in Wirklichkeit gar nicht existiert.**

Zitat aus Dr. John Mc Dougall, Die „High Carb Diät ...“: “ Da Kalzium- und Vitamin-D-Mangel **kein Thema mehr sind**, bleibt Vitamin B12 das letzte Argument der Fleischesser gegen den Veganismus. Da die übliche Nahrungsquelle der Omnivoren für Vitamin B12 Fleisch ist, lautet der offensichtliche Schluss, dass Veganer automatisch an Vitamin-B12-Mangel leiden. In dieser Sorge steckt sogar ein Fünkchen Wahrheit. Dennoch ist das Risiko eines ansonsten gesunden Veganers, aufgrund von Vitamin-B12-Mangel krank zu werden, äußerst gering – **weniger als 1 zu 1 000 000**. Subklinische (leichte) Stoffwechseleränderungen mögen erkennbar sein, doch echte Erkrankungen **sind äußerst selten**. Der menschliche Körper hat hocheffiziente und einzigartige Mechanismen entwickelt, um dieses Vitamin aufzunehmen, zu nutzen und zu bewahren. **Unser täglicher Bedarf beträgt weniger als 3 Mikrogramm** (ein Mikrogramm ist ein Millionstel Gramm). **Wir benötigen also von Natur aus nur winzigste Mengen dieses essenziellen Nährstoffs**. Üblicherweise speichert die Leber 2–5 Milligramm (d. h. 2000–5000 Mikrogramm) Vitamin B12, **was eine dreijährige Reserve bedeutet**. Der Körper hat viele effiziente Mechanismen wie die Wiederaufnahme des Vitamins durch den Dünndarm, um es erneut zu nutzen.

**Das bedeutet aber, dass es 20 bis 30 Jahre nach Beginn einer veganen Ernährung dauern kann, bis ein Vitamin-B12-Mangel auftritt.**

**Das würde aber nur passieren, wenn in der Zwischenzeit kein weiteres Vitamin B12 aufgenommen würde. Das ist aber selbst bei strikt veganer Ernährung praktisch unmöglich, denn wir nehmen Vitamin B12 ungewollt mit Bakterien in unserer Nahrung, in unserem Darm und aus unserer Umgebung auf.** Es gibt Hinweise darauf, dass Schwangere einen erhöhten Bedarf an Vitamin B12 haben, da ihr gespeichertes B12 für den Fötus nicht frei verfügbar ist.<sup>65</sup> In dieser wichtigen Phase sollte eine Veganerin daher Vitamin-B12-Präparate einnehmen.

Obwohl Vitamin B12 sich in tierischen Nahrungsmitteln findet, wird es weder von Tieren noch von Pflanzen synthetisiert. Bakterien produzieren Vitamin B12. Tiere speichern es, und so gelangt es über die Nahrungskette zu anderen Fleischessern. **Der gesamte Verdauungstrakt des Menschen, vom Mund bis zum Anus, enthält Bakterien, die Vitamin B12 synthetisieren. Das ist der ausschlaggebende Grund, warum Erkrankungen aufgrund von Vitamin B12-Mangel – selbst unter lebenslangen Veganern – so selten sind.** (...)

Trotz des minimalen Risikos für einen Vitamin-B12-Mangel empfehle ich die Einnahme von Vitamin-B12-Präparaten – als einzige Nahrungsergänzung. Ich gebe diese Empfehlung vor allem, um die eine Lücke zu stopfen, die Kritiker in meiner ansonsten überzeugenden Ernährungsweise finden könnten und um selbst das kleinste Risiko auszuschließen. Hier meine genaue Empfehlung: Wer sich strikt an die McDougall-Diät hält, wie sie in diesem Buch erklärt wird, länger als drei Jahre eine andere vegane Ernährung einhält, schwanger ist oder stillt, sollte täglich **5 Mikrogramm** Vitamin B12 als Nahrungsergänzung einnehmen. (Zitat Ende)

Nun hat aber eine Kapsel Vitamin B12 z. B. von „Vitamineule“ 1000 Mikrogramm! **Das wäre also eine 200-fache Überdosierung** der von McDougall empfohlenen Menge! Man sollte also die Kapsel aufmachen und eine winzige Menge da heraus unter die Zunge geben, **wenn man das unbedingt machen will** mit diesen B12-ISOLATEN. Aber im Grunde haben wir hier ein von der Ernährungsindustrie aufgebauschtes Fatamorgana-Problem! Das muss man hier ganz klar erkennen.

## Hier ein äußerst interessantes Zitat aus einem Buch zum Thema Vitamin B12:

Zitat: "... eine streng vegane Kost müsste, wenn sie über Jahre eingehalten wird, einen B12-Mangel zur Folge haben. Trotz dieses rein rechnerischen zu erwartenden Mangels konnte nachgewiesen werden, das bei veganer Ernährung zwar die Vitamin-B12 Spiegel im Plasma während der ersten 2-3 Jahre auf sehr niedrige Werte abfallen, **sich aber dann nur wenig verändern.** Hierbei liegt der Gehalt der Erythrozyten an Vitamin B12 im gleichen Bereich wie bei sich normal ernährenden Kontrollpersonen. Deshalb wird angenommen, das zusätzliche Faktoren....." (Zitat Ende) Aus dem Buch Heinrich Kasper, „Ernährungsmedizin und Diätetik“, 1995, Seite 40.

### **Aktualisierung 29.12.2018:**

Dr. John McDougall rät also in seinem Buch dazu, eine geringe Menge von 5 Mikrogramm B12 pro Tag zu supplementieren. Man sollte da dann aber auf keinen Fall überdosieren und z. B. meinen, es wäre dann ok, wenn man einmal pro Woche eine Kapsel mit 500 Mikrogramm B12 einnehmen würde. Denn eine gesundheitsschädliche Überdosierung des Körpers mit B12 ist möglich, auch wenn da manch einer mit der sog. Intrinsic-Faktor-Theorie kommt, wonach eine Überdosierung unmöglich wäre. Dem ist aber nicht so! Denn:

"Wie wir ja nun wissen, sind es am Tag winzigste Mengen B12, die der Körper aufnimmt und er benötigt nach diesen Angaben ca. 1 Mikrogramm B12. Also auf natürlichen Weg gibt es die Situation für den Körper nicht, dass er da auf einmal z. B. mit 1000 Mikrogramm überschwemmt wird oder auch nur 250 Mikrogramm. Das wird unser Körper von Natur aus nicht erleben. Das kann er nur erleben, wenn man synthetisch hergestelltes B12-ISOLAT einnimmt. Das sollte man mal im Hinterkopf behalten bei seinen Überlegungen.

Im Wikipedia-Artikel über den Intrinsic-Faktor (siehe: [https://de.wikipedia.org/wiki/Intrinsischer\\_Faktor](https://de.wikipedia.org/wiki/Intrinsischer_Faktor)) wird behauptet, dass B12 nur im unteren Teil des Dünndarms aufgenommen werden kann. Dr. John McDougall schreibt, dass es vom Mund bis zum Anus viele Resorptionsstellen für B12 gibt (Zitat aus McDougall, „Die High Carb Diät“: **Der gesamte Verdauungstrakt des Menschen, vom Mund bis zum Anus, enthält Bakterien, die Vitamin B12 synthetisieren. Das ist der ausschlaggebende Grund, warum Erkrankungen aufgrund von Vitamin B12-Mangel – selbst unter lebenslangen Veganern – so selten sind.**) (Zitat Ende), weswegen man es ja auch unter die Zunge geben kann und es von der Mundschleimhaut aufgenommen wird, was sinnvoll ist, wenn die Aufnahme im Darm durch Krankheiten wie Morbus Cron behindert ist. Da haben wir also dann keinen Intrinsic-Faktor, weil nach dem Wikipedia-Artikel der Intrinsic-Factor-Cobalamin-Komplex sich in den Darm bewegt, nachdem er von den Belegzellen des Magenbodens (Fundus ventriculi) und -körpers (Corpus ventriculi) produziert wurde.. Der Wikipedia-Artikel behauptet also das genaue Gegenteil von dem, was Dr. John McDougall in seinem Buch ausführt. Und genau das, was da in diesem Wikipedia-Artikel ausgeführt wird, wird überall auch von den Vertreibern von Vitamin-B12-ISOLATEN behauptet und überall im Internet weiter verbreitet.

Hier der Bericht zu einer Studie, die die Gefahr mit der Überdosierung von B12-ISOLATEN aufzeigt:  
**Steigern Vitamin B-Präparate das Lungenkrebsrisiko:**



### **Hier aus obigen Bericht ein wichtiger Kommentar:**

Zitat: „14.09.2017, 10:21:54] Prof. Dr. Martin Smollich: Dosierungen beachten: Wichtig bei der Interpretation der Studiendaten ist auch der Blick auf die verwendeten Dosierungen: Die DGE empfiehlt für Erwachsene eine Vitamin B6-Zufuhr von 1,2 – 1,5 mg/Tag (1,9 mg/Tag für Schwangere und Stillende); in der Studie betrug die verwendete Dosierung 22 mg/Tag. Ähnliches gilt für die Vitamin B12-Zufuhr: Hier empfiehlt die DGE für Erwachsene 3 µg/Tag (3,5 bzw. 4 µg/Tag für Schwangere bzw. Stillende); in der Studie lag die tägliche Vitamin B12-Zufuhr bei 55 µg/Tag). Wer jetzt denkt, dass die Studienergebnisse aufgrund der erheblichen „Überdosierung“ der Vitamine für die Ernährungspraxis irrelevant seien, der irrt: Denn zwar lagen die verwendeten Dosierungen sowohl für Vitamin B6 als auch für Vitamin B12 in der Studienpopulation erheblich oberhalb der DGE-Zufuhrempfehlungen, sie bewegen sich aber vollkommen im Rahmen dessen, was die Protagonisten der sog. Orthomolekularen Medizin als sinnvoll vertreten und empfehlen. Auch bei uns gibt es Menschen, die in gutem Glauben entsprechend hochdosierte Vitaminpräparate einnehmen.“ (Zitat Ende)

Und somit sind wir wieder am Anfang, wo ich schrieb, dass wir es mit der B12-Panikmache um ein nicht vorhandenes Fatamorgana-B12-Problem zu tun haben, womit von den tatsächlichen Ursachen abgelenkt und ein angeblicher B-12-Mangel als Auslöser für Krankheiten hergenommen wird, die in Wirklichkeit durch tierische Produkte ausgelöst wurden.

Bei der Diskussion über dieses Thema in einem veganen Forum erhielt ich dann diesen Kommentar: Zitat: „Danke, dass du dieses Thema mal in einem veganen Forum aufgegriffen hast. Ich bin immer entsetzt, dass in Foren regelmäßig zur Überdosierungen um mehrere 100 % geraten wird, allein unter Bezugnahme auf die Seiten von Vertreibern solcher - übrigens ungewöhnlich teuren - Produkte. **In denselben Foren treten regelmäßig Berichte auf, wonach Veganer unter massiver Akne nach Einnahme solche überdosierte Präparate leiden.** Eigentlich sollte sich da schon jeder fragen, ob das so richtig sein kann. Ich habe es aufgegeben, in Foren dagegen anzukämpfen. Ich hatte danach leider jedes Mal ein ganzes Rudel von durch die Pharma-Internetseiten verblödeten Glaubenskämpfern an der Hacke. Von daher Respekt für deinen Mut“ (Zitat Ende)

Ich werde also in Zukunft nicht mehr diese synthetisch hergestellten Vitamin B-12-ISOLATE einnehmen. So, und jetzt könnt ihr selbst weiter nachforschen, euch selbst weitere Gedanken zu dem Thema machen, euren gesunden Menschenverstand benutzen und das ganze Thema neu überdenken.

### Update 10.02.2019:

Ein interessanter Artikel zum Thema B12, welcher sehr gut Klarheit bringt in die vielen Irrlehren, mit denen die Menschen zum Thema B12 verrückt gemacht werden (Allerdings bin ich kein Befürworter von Rohkost, wie Dr. Probst, sondern ernähre mich vegan High Carb Low Fat, keine ÖL-ISOLATE nach Dr John McDougalls Buch "Die High Carb Diät" mit einem gewissen Rohkostanteil. Denn, wie dort nachgewiesen, sollten stärkehaltige Kohlenhydrate unsere Hauptnahrung sein):

# Über den Vitamin B12-Mythos

von Dr. med. Karl Probst und Brigitte Rondholz

<https://mein.yoga-vidya.de/profiles/blogs/ber-den-vitamin-b12-mythos-ein-artikel-von-dr-med-karl-probst?fbclid=IwAR2eOeHD93CTKlspazrn-KQC7ScaslaODEsaKOqxXxfcERz9k3XpGDxVue8>

## **Der B12-Durchbruch: – angeblich fehlender Nährstoff befindet sich auch an und in natürlich wachsenden Pflanzen**

Wir Urmethodiker wissen, wie mit diesem angeblich fehlenden Vitamin nach wie vor ganze Generationen in Angst und Schrecken versetzt werden. Von allen Ernährungssorgen, die Vegetarier und besonders schlimm Veganer plagen können, gibt es wohl nichts, was sie schlimmer verunsichert, als das Gespenst des Vitamins B12-Mangels. Selbst gestandene Urmethodiker lassen sich damit manchmal ins Bockshorn jagen, und deshalb greifen wir dieses Thema nun noch einmal auf.

Vor dem Hintergrund der vielfach nachgewiesenen immensen Gesundheitsvorteile einer pflanzlichen Ernährung, die genau das ist, was die Natur für uns bestimmt hat, wäre es doch geradezu aberwitzig, wenn die Natur dann wiederum gerade dieses sehr wichtige Stück des gesunden Ernährungspuzzles ausgelassen hätte, oder?

Was ganz besonders stutzig macht, ist die Tatsache, dass B-12-Mangel inzwischen zunehmend zur „Mode – Diagnose“ (auch bei Fleischessern) gemacht wurde. Kaum ein Senior, der nicht schon mal durch seinen Hausarzt damit konfrontiert wurde und „Supplements“ in Tablettenform oder Spritzen empfohlen bekam.

Aber wir schrieben es schon oft: Leben und Gesundheit sind mehr als ein Vitamin. Leben ist auch mehr als zwei Vitamine. Leben und Gesundheit hängen von einer Unzahl von Reaktionen und Einflüssen und ihren Wechselwirkungen ab.

Auch ist immer wieder von Müttern, deren Kinder nicht so recht gedeihen wollten, zu erfahren, dass ihnen B-12 oder Eisenmangel diagnostiziert wurde, obwohl dies nach der gängigen Lesart nicht möglich sein konnte, weil sie Fleisch, Joghurt und Milch fütterten.

Im nachstehenden Artikel soll auf diese scheinbaren Widersprüche eingegangen werden, nachdem wir schon seit Jahren versucht haben, Euch diese Angst bezüglich des B12-Mangels zu nehmen, denn die Praxis, die wir seit Jahren erleben, spricht eine sehr beruhigende Sprache:

Da sind zunächst einmal – als Beispiel für viele – zwei vollkommen gesunde junge Frauen zu nennen, die 17 Jahre alte Tochter der Autorin und die 26 Jahre alte Tochter des Autors, welche seit ihrer Geburt keine tierischen Produkte zu sich genommen haben, insbesondere auch keine Milchprodukte oder Eier. Diese beiden Frauen müssten nach dieser langen Zeit und der gängigen

Meinung dazu definitiv längst einen Vitamin-B12-Mangel entwickelt haben, erfreuen sich aber bester Gesundheit. Da die Autorin mit der Schwangerschaft ihrer Tochter die Umstellung zur Urkost begann, gilt dies auch für sie. Wie oft wurden mir „Mangelercheinungen“ prognostiziert, wahrscheinlich wird man dies noch tun, wenn ich 100 werde, was immerhin schon in vierzig Jahren der Fall sein wird, denn ich bin 60 Jahre jung und erfreue mich einer optimalen Fitness und Gesundheit, die nach meinem persönlichen Empfinden sogar von Jahr zu Jahr besser wird.

Allein mit diesen persönlichen Beobachtungen ist bereits der Gegenbeweis angetreten, dass eine tereiweißfreie Ernährung fast zwangsweise zu einem Vitamin-B12-Mangel führen müsse.

Allerdings muss dabei Folgendes beachtet werden: Beide jungen Frauen sind in ihrer Kindheit nie einem Doktor in die Hände gefallen. Insbesondere sind sie weder geimpft worden, noch haben sie irgendwelche Medikamente genommen, welche die Homöostase des Körpers und ganz besonders die Darmflora gestört haben könnten.

Weiterhin ist zu beachten, dass beide aus eigener Überzeugung weitgehend nach den Prinzipien der Urmedizin leben, das heißt, die heute allgemein üblichen Zerstreuungen, wie Discos, Alkohol, Nikotin und andere stresshafte Vergnügungen meiden, welche nur das gesamte Hormonsystem und die gesamte Homöostase und damit das Immunsystem und in der Folge davon alle Organsysteme des Körpers ungünstig beeinflussen.

Und insbesondere wird keine denaturierte Fast-Food-Kost oder gar das Gebräu der Fertig-Gericht-Produzenten konsumiert.

#### Weniger ist oft mehr – und auf die Verwertung kommt es an

Offensichtlich haben Veganer wirklich eine allgemein niedrigere Blutkonzentration von B12. Mehrere Studien haben dies gezeigt. Aber diese niedrigen Konzentrationen bedeuten wenig, denn auch die Konzentrationen anderer Blutfaktoren, wie z. B. Cholesterin sind bei ihnen anders, bei einer pflanzlichen Kost reduziert sich der Calciumbedarf, denn tierische Proteine bewirken durch ihre hohe Säurelast eine vermehrte Ausscheidung von Calcium im Urin. Warum also sollte ein niedrigerer B12-Status da eine Ausnahme sein?

Der berühmteste der B12-Forscher, Victor Herbert, hatte berichtet, dass die „unzulängliche Absorption [im Verdauungstrakt] mehr als 95 % der Vitamin B12-Mangel-Fälle ausmachten.“

Warum ist dies so? Wie sieht die bittere Realität der Zivilisation aus?

Bedenkt die Verschmutzung unserer täglichen Umgebung durch Autoabgase, Emissionen von Kernkraftwerken, Kraftwerken, Mikrowellen, Handymasten. Einige wenige werden dadurch schon mit gravierenden Mängeln geboren, die es unmöglich machen, Vitamin B12 zu absorbieren oder zu verwerten.

Im Rahmen einer chronischen Magenentzündung (Autoimmun-Gastritis) kommt es oft zur Produktion von Antikörpern gegen die Intrinsic-Factor produzierenden Zellen im Magen. Dadurch werden diese Zellen zerstört, und mit der Zeit entwickelt sich ein Mangel an Vitamin B12, was dann eine Mangelanämie (perniziöse Anämie) zur Folge hat. Dünndarmerkrankungen (z. B. Morbus Crohn), Fischbandwurmerkrankungen durch rohen Fisch, bakterielle Fehlbesiedlung des Darms bzw. die chirurgische Entfernung großer Dünndarmabschnitte können bewirken, dass die Aufnahme von Vitamin B12 gestört wird.

Den Widersachern unserer Lebensweise kommt bei ihren falschen Behauptungen entgegen, dass es durch den modernen westlichen Lebensstil relativ viele Menschen mit Darm- und

Magenschädigungen gibt, die in der Tat ein Problem mit der Aufnahme des Vitamins in ihren Organismus haben (können).

Gerade Fleisch- und Fischessen stört die B12-Aufnahme, denn im Fleisch, im Fisch und in Eiern befinden sich hohe Konzentrationen von Schwermetallen und sie machen das B12 dann wieder nicht so gut verwertbar bzw. rauben B 12 und machen dadurch einen Mehrbedarf notwendig.

Es gab auch für die meisten von uns Urmethodiker ein viele Jahre währendes Leben vor der Urkost. Durch jahrelange Schlechtkost, durch Medikamente und Drogen, durch Amalgam verseuchte Münder, Antibiotika, die „Pille“, Ersatzmilch statt Muttermilch am Anfang des Lebens etc., kann es natürlich (auch) einige darmkranke Veganer oder angehende Urköstler geben, wie es sie in der gesamten Population gibt.

Nach unseren jahrelangen Beobachtungen können aber auch von der Kochkost kommende Zivilisations-Köstler denselben Gesundheitszustand wie wir erreichen. Es ist allerdings zwingend notwendig, dass diese zunächst eine ernsthafte Darmsanierung durchführen und dann konsequent bei einer naturgemäßen regelgerechten Urkost-Ernährung verbleiben.

Um die Problematik des Vitamin-B12-Stoffwechsels besser verstehen zu können, wird es sich nicht vermeiden lassen, etwas genauer die biochemischen Vorgänge zu erläutern:

Handelsüblich ist das sogenannte Cyanocobalamin, das überall verkauft und als Vitamin B12 bezeichnet wird. Allerdings kann Cyanocobalamin vom Körper nicht verstoffwechselt werden. Es ist jedoch billig in der Herstellung und vor allem auch außerhalb des lebenden Organismus haltbar und stellt daher für die Pharmaindustrie eine sichere Einnahmequelle dar.

Dieses halbsynthetische Cyanocobalamin entsteht während des Fertigungsprozesses: Um das Vitamin aus tierischem Gewebe, meistens ein Zellbrei aus Lebergewebe, zu extrahieren, wird die hochgiftige Blausäure zum Auslaugen verwendet. Ferner werden während der Fertigung Kohlenstoff-Filter in Form von Filtersäulen verwendet, wobei sich der Kohlenstoff mit dem ebenfalls in das System eingeblasenen Stickstoff zu Blausäure verwandelt. Diese Beigabe von Stickstoff ist deshalb notwendig, damit durch die Reaktion von Stickstoff und Kohlenstoff die Blausäure gebildet wird, welche ein notwendiger Teil des Fertigungsprozesse ist und gestattet, das Cyanocobalamin abzuscheiden.

Wie in dem Fachbuch: „Review of Physiological Chemistry“, erschienen bei Harper, Harold Lange Medical Publications, New York 1977, Seite 181, sowie in dem Spezialwerk „Cobalamin: Biochemistry and Pathophysiology“, erscheinen bei N. Wiley and F. Sicutery, New York 1972, nachzulesen ist, wird Vitamin B12 aus den tierischen Geweben extrahiert, indem die Zellbrühe unter anderem in einer leichten Säure ausgekocht wird. Außerdem erfolgt die schon beschriebene Beigabe der hochgiftigen Blausäure und ferner Lichteinwirkung.

Es gibt nur zwei Formen des echten Vitamin B12, die vom Menschen verstoffwechselt werden können, und zwar das 5-Deoxyadenosyl-Cobalamin und das Methyl-Cobalamin. Allerdings sind diese beiden biochemisch aktiven Formen von Vitamin B12 lichtempfindlich und werden außerhalb lebender Gewebe durch die sogenannte Photolyse zerstört.

Die beiden genannten Formen an natürlichem Vitamin B12 in ihrer biochemisch verwertbaren Form finden sich ausschließlich in Pflanzen und Tieren und können als „Coenzym B12“ bezeichnet werden.

Das von den Apotheken fälschlicherweise als Vitamin B12 verkaufte Cyanocobalamin hilft nicht nur nicht gegen einen allfälligen Vitamin B12-Mangel, sondern ist darüber hinaus auch gesundheitsschädlich, denn der Körper ist gezwungen, diese körperfremde Substanz zu verstoffwechseln.

Als erstes wird das Cyanid-Molekül abgespalten, wodurch im Körper die hoch giftige Blausäure freigesetzt wird. Auch wenn im Allgemeinen nur kleine Mengen dieser giftigen Substanz freigesetzt werden, können aufgrund der extrem hohen Giftigkeit der Blausäure ernsthafte Reaktionen wie Kopfschmerzen, Übelkeit, Desorientiertheit auftreten.

Erst in einem zweiten Schritt wird das Kobalt-Atom aus dem ehemaligen Cyano-Cobalamin abgespalten und kann mit anderen körpereigenen Substanzen das echte Vitamin B12 bilden. Erst dieses Vitamin B12 kann vom Körper sinnvoll verstoffwechselt werden.

Ein weiteres Problem bei der Einnahme des handelsüblichen Cyanocobalamins liegt in der Möglichkeit, dass sich im Körper im Rahmen der Verstoffwechslung Kalium-Ionen an das Cyanocobalamin anlagern und das ebenfalls bekannte hoch giftige Kalium-Cyanid KCN gebildet wird, das als Rattengift eingesetzt wird. Diese Verstoffwechslung ist so wirksam, dass innerhalb 24 Stunden nach Gabe von Cobalamin 90 % der Substanz abgebaut sind. Damit geht natürlich die Bildung einer entsprechenden Menge des hoch giftigen Kalium-Cyanids einher, welche erklärt, warum sich viele Menschen durch die Einnahme der handelsüblichen Vitamin-B12-Präparate, oder gar nach hochdosierten Injektionen an Cyano-Cobalamin sterbenselend fühlen können.

Die wenigsten wissen, dass isolierte B 12-Zuführungen durch Spritzen auch einen anaphylaktischen Schock (heftige allergische Reaktion), Akne, Urticaria, Exantheme, Kollapse, Herzstörungen und Thrombosen auslösen können.

Im günstigsten Fall kann der Körper die durch Cyanocobalamin verursachten Vergiftungssymptome überwinden und die Metaboliten zu verwertbarem Vitamin B12 umbauen. Ansonsten kann der Körper durch die Giftwirkung stimuliert werden, so wie es auch von der Verstoffwechslung von Nikotin oder Alkohol bekannt ist. Die Reizwirkung der freigesetzten Giftstoffe kann sogar einen Energieschub vorgaukeln, so dass die Menschen davon ausgehen, dass ihnen durch die Einnahme von Cyanocobalamin geholfen wurde.

#### Viel zu wenig beachtet: Der springende Punkt – Pflanzen enthalten B-12

Schon Bircher-Benner hat in seinem „Geheimarchiv der Ernährungslehre“ wissenschaftliche Studien aus den Dreißigerjahren des vorigen Jahrhunderts zitiert, in denen nachgewiesen wurde, dass Vitamin B12 ausschließlich von Mikroorganismen gebildet und dass dieses Vitamin B12 bei intakten Bodenverhältnissen auch von den Pflanzen aufgenommen wird.

Seit einigen Jahren beschäftigt sich auch der Agrarwissenschaftler A. Mozafar vom ETH Zürich mit den Fragen der Vitamin-B12-Versorgung und hat seine Ergebnisse verschiedentlich publiziert.

#### Er konnte nachweisen, dass das von den in den Böden lebenden Mikroorganismen produzierte Vitamin B12 von den Pflanzen assimiliert wird.

Er hat auch Tabellen mit dem Gehalt an Vitamin B12 bei den verschiedenen Pflanzen veröffentlicht, die zeigen, dass eine Natürdüngung den Gehalt an Vitamin B12 in den verschiedenen Pflanzen verdoppeln und verdreifachen kann. So genügen beispielsweise bereits 240 g natürgedüngter Gerste, um die täglich empfohlene Menge von 2 mcg Vitamin B12 zu sich zu nehmen, im Gegensatz zu 850 g normal gezogener Gerste.

Und wieder sind es die „modernen Errungenschaften“, welche hinderlich sind.

Mozafar konnte nachweisen, dass durch Kunstdünger und insbesondere durch den Einsatz von Herbiziden, Pestiziden und Fungiziden, das heißt durch die heute allgemein übliche industrielle

Agrarwirtschaft, die Böden an Mikroorganismen verarmen und in der Folge davon sowohl die Pflanzen als auch die Tiere zunehmend an einem Vitamin-B12-Mangel leiden.

Ferner konnte Mozafar feststellen, dass insbesondere das Vitamin B12 erst kurz vor der Reifung der verschiedenen Früchte und Gemüse von der Pflanze eingelagert wird. Das heute allgemein übliche Ernten vor der Reife und das Nachreifen unter künstlichen Bedingungen erscheint auch unter diesem Blickwinkel für eine gesunde Ernährung als absolut kontraproduktiv.

Möglicherweise lässt sich durch diese wissenschaftlichen Beobachtungen Mozafars der scheinbare Widerspruch erklären, dass zunehmend bei Zivilisations- und Fleischessern B12-Mangelzustände diagnostiziert werden?

Wie dem auch sei: In den letzten Jahren wurden unzählige wissenschaftliche Studien veröffentlicht, die eindeutig belegen, dass eine vegane Ernährung in jeder Hinsicht die dem Menschen bekömmlichste und ihn auf Dauer gesund und leistungsfähig erhaltende Ernährungsform ist.

Leider gibt es nur sehr wenige biochemische Studien zum Thema Rohkost, aber die inzwischen ebenfalls sehr umfangreiche Literatur zur Biophotonenforschung belegt ebenfalls ganz eindeutig, dass der Lebendigkeit der Ernährung eine ganz besondere Bedeutung zukommt und jegliche Erhitzung die Bioenergie des Lebensmittels weitgehend zerstört. Auch hier gilt es wieder zu bedenken, dass das Coenzym B12 hitze- und lichtlabil ist.

Alle wissenschaftlichen Befunde weisen also die vegane Rohkost als für den Menschen ideal aus. Es erscheint als absolut widersinnig, dass die Natur ausgerechnet einen einzigen Baustein in dieser Kette, nämlich das Vitamin B12, übersehen haben sollte, so dass der Mensch seine Geschwister, die Tiere, ausbeuten musste, um zu überleben.

Zu beachten ist auch: Bircher-Benner hat ja schon in den Dreißigerjahren Studien veröffentlicht, in denen nachgewiesen werden konnte, dass Veganer vielfach weniger Vitamin B12 benötigen als Fleischesser.

Vor diesem Hintergrund sind die Ausführungen von Dr. Vivian V. Vetrano interessant:

Vitamin B12 Coenzyme befinden sich auch in Nüssen, Samen und grünen Pflanzen, Früchten und Gemüse. Wenn wir hundert Gramm Wurzelgemüse und anderes essen, haben wir schon die Hälfte des sogenannten täglichen Minimums an B-12-Coenzymen aufgenommen – vorausgesetzt unsere Verdauung und Verstoffwechslung funktionieren richtig.

In Rodale's "The Complete Book of Vitamins", Seite 236 finden wir folgende Klarstellung: "Der Vitamin-B-Komplex wird deshalb „Komplex“ genannt, weil es sich nicht um ein einzelnes Vitamin handelt, sondern um mehrere B-Vitamine, die in den Nahrungsmitteln zusammen auftauchen.

Die aktive Form der Vitamin B12 Coenzyme wird auch von den Bakterien des Mundes, rund um die Zähne oder den Nasenrachen, um die Mandeln und den oberen Bronchien produziert. Deshalb niemals Mundwasser oder Zahnpasta benutzen, klares Wasser reicht für die Reinigung der Zähne, wenn man sich naturgemäß ernährt.

Diese Quellen allein würden bei Veganern schon ausreichen, besonders vor dem Hintergrund, dass ihr Bedarf geringer als bei den Zivilisationsköstlern ist.

### Zusammengefasst

Vegane Urköstler haben genügend Coenzyme B12 in ihren Lebensmitteln und sie werden in ihren Körpern erzeugt. Die häufigste und grundlegende Ursache eines Mangels sind gesundheitliche Störungen, die verhindern, Cobalamin zu verdauen und zu verwerten.

Die Ursache von Malabsorption ist allgemein eine gastrointestinale Unordnung. Es ist aufgrund der oben dargestellten Befunde wahrscheinlich, dass die heutige industrielle Nahrungsproduktion am Fließband mit den daraus resultierenden minderwertigen Nahrungsmitteln einen Warnschuss der Natur an uns Menschen darstellt, uns endlich wieder rückzubedenken und den Hippokratischen Satz ernst zu nehmen:

Lasst Eure Lebensmittel Eure Heilmittel sein!

Sollten wir Urmethodiker nicht alle mit gutem Beispiel vorangehen und uns im Rahmen unserer Möglichkeiten wenigstens einen kleinen naturgedüngten Garten mit Wildkräutern zulegen?

„Da die Böden allgemein ausgelaugt, mineralienarm und in ihrer Bakterienflora verändert sind, kann Gesundheit eigentlich nur da erreicht werden, wo der Mensch die Eigeninitiative ergreift und sich Nahrungsmittel schafft, die unsere Gewebe zu ihrer Erhaltung benötigen. Die unverdorrene Natur allein ist imstande noch dort uns etwas zu geben, wo Menschenhand nicht hingekommen ist,“ schrieb schon Erich Heiß vor dreißig Jahren. Versäumt es nie, Euch mit Wildpflanzen (an denen auch ruhig mal ein bisschen Erde kleben darf) zu versorgen – zu jeder Mahlzeit zwei Hände voll und Ihr seid auf der sicheren Seite.

Literatur:

Mozafar, A.: Enrichment of some B-vitamins in plants with application of organic fertilizers. Plant and Soil, 167:305-311, 1994

<http://www.roylretreat.com/articles/b12.html>

Erich Heiß: Wildgemüse und Wildfrüchte

**Update 11.02.2019: Hier ein ganz ausgezeichneter Artikel, der weiterhin sehr schön Klarheit zum Thema B12 bringt und all die Irrlehren, die zum Thema verbreitet werden, aufgreift und richtig stellt:**

# Das Vitamin-B12-Problem

von Dr. Gina Shaw, DS, MA, AIYS (Dip. Irid.)

(Automatische Google-Übersetzung des englischsprachigen Artikels:

<http://libaware.economads.com/b12issue.php?highlight=b12> . Diese automatische

Übersetzung ist aber dennoch recht gut formuliert, so dass man alles sehr gut verstehen kann

Hier der direkte Link zur Google-Übersetzung:

<https://translate.google.com/translate?depth=1&hl=de&rurl=translate.google.com&sl=auto&tl=de&u=http://libaware.economads.com/b12issue.php%3Fhighlight%3Db12> )

Das Thema Vitamin B12 ist für die meisten Veganer, Vegetarier oder Rohköstler nicht neu. Die Supplementfirmen haben viele Leute, die zu ihren lokalen Gesundheits- (Drogen-) Geschäften gehen, um sich mangelfrei zu machen, aber ist das eine gute Idee? In diesem Artikel wird eine Reihe von Fragen angesprochen, und ich werde versuchen, einige Informationen aus vielen verschiedenen und zuverlässigen (nicht finanziell orientierten) Quellen zusammenzustellen.

Ein Vitamin-B12-Mangel ist eine ernsthafte Erkrankung, aber es ist niemals nur ein B12-Mangel, da Vitamin- und Mineralstoffmangel niemals isoliert auftreten. Anzeichen für einen Mangel an Vitamin B12 können sehr schwerwiegend sein, wenn sie ein Stadium erreicht haben, in dem sie aufgetaucht sind. Müdigkeit, Blässe, Appetitlosigkeit, geistige Verwirrung, Wahnvorstellungen, Paranoia, Gewichtsabnahme usw. sind nur einige Hinweise darauf, dass eine Person möglicherweise einen B12-Mangel hat. Meiner Meinung nach handelt es sich bei mir um eine B12-Mangelstörung. Wenn Sie der Meinung sind, dass Sie möglicherweise einen B12-Mangel haben, ist es ratsam, den Rat eines Arztes (wie ich) einzuholen, der sich mit B12-Mangel auskennt, um sofortigen Rat einzuholen. Diese Störung kann schließlich zum Tod führen, wenn sie nicht kontrolliert wird.

Die offiziellen Empfehlungen des Vereinigten Königreichs sind in den letzten Jahren zurückgegangen, der Bedarf der Behörde wurde bisher überschätzt. In der Tat erkennt das Gesundheitsministerium an, dass manche Menschen unterdurchschnittliche Anforderungen an B12 haben. Der Bedarf an B12 für ein ganzes Leben besteht aus einem 40-Milligramm-Fleck roter Kristalle, etwa einem Siebtel der Größe einer durchschnittlichen Aspirin-Tablette! Die Einnahme großer Mengen des Vitamins durch den Mund ist sinnlos, da 3ug zu einem bestimmten Zeitpunkt am meisten aufgenommen werden kann.

Vitamin B12 wird in der Galle ausgeschieden und wird effektiv resorbiert. Dies wird als enterohepatischer Kreislauf bezeichnet. Die Menge an B12, die in die Galle ausgeschieden wird, kann zwischen 1 und 10 µg (Mikrogramm) pro Tag variieren. Menschen mit einer niedrigen B12-Diät, einschließlich Veganer und einige Vegetarier, erhalten möglicherweise mehr B12 durch Reabsorption als aus Nahrungsquellen. Reabsorption ist der Grund, warum es über 20 Jahre dauern kann, bis sich eine Mangelerkrankung entwickelt. Im Vergleich dazu kann es bei einem B12-Mangel aufgrund eines Absorptionsversagens nur drei Jahre dauern, bis eine Mangelerkrankung auftritt. Da Vitamin B12 in einem gesunden Körper recycelt wird, könnte die interne B12-Synthese im Prinzip unsere Bedürfnisse erfüllen, ohne dass B12 in der Nahrung enthalten ist. Wenn jedoch Kobalt in unserer Ernährung fehlt, besteht das Problem nicht so sehr in einem Mangel an B12, der die Darmflora synthetisiert, als Mangel an Kobalt (der wiederum andere Faktoren für eine effiziente Absorption benötigt).

Unter den vielen Kontroversen um Vitamin B12 gibt es die Argumentation, dass, obwohl intrinsischer Faktor in unseren Mägen produziert wird und bekannt ist, dass unser Darm Vitamin B12 produziert,

die Bakterien im Darm zu niedrig produziert werden und nicht von unserem Körper aufgenommen werden können. Dieses Argument hängt leider immer noch herum, aber laut Dr. Vetrano wurde es vor über 20 Jahren von der Forschung widerlegt und ist nichts weiter als eine veraltete wissenschaftliche Theorie. In einer 1999 veröffentlichten Version von Human Anatomy and Physiology von Marieb heißt es ganz klar, dass wir tatsächlich Vitamin B12 durch unseren Darm aufnehmen.

Viele Leute sagen, dass die einzigen Nahrungsmittel, die Vitamin B12 enthalten, tierische Nahrungsmittel sind. Das ist auch falsch. Natürlich enthalten keine Lebensmittel Vitamin B12 - weder tierische noch pflanzliche. Vitamin B12 ist eine Mikrobe - ein Bakterium - es wird von Mikroorganismen produziert. Vitamin B12 ist das einzige Vitamin, das ein Spurenelement enthält - Kobalt -, das diesem Vitamin seinen chemischen Namen - Cobalamin - gibt, das im Zentrum seiner molekularen Struktur steht. Der Mensch und alle Wirbeltiere benötigen Kobalt, obwohl es nur in Form von Vitamin B12 assimiliert wird.

Es ist bekannt, dass die B12-Synthese auf natürliche Weise im menschlichen Dünndarm (im Ileum) vorkommt, der die primäre Stelle der B12-Absorption ist. Solange Darmbakterien Kobalt und bestimmte andere Nährstoffe enthalten, produzieren sie Vitamin B12. Nach Aussage von Dr. Michael Klaper ist Vitamin B12 in Mund und Darm vorhanden. B12 muss mit einem Mukoprotein-Enzym namens Intrinsic Factor kombiniert werden, das normalerweise in Magensekret vorhanden ist, um ordnungsgemäß assimiliert zu werden. Wenn der intrinsische Faktor beeinträchtigt oder nicht vorhanden ist, findet keine B12-Synthese statt, unabhängig davon, wie viel in der Nahrung vorhanden ist. Ein B12-Mangel kann durch Antibiotika (auch in der Milch enthalten), Alkohol, Rauchen und Stress (Alkohol schädigt die Leber, so dass Trinker mehr B12 benötigen, Rauchen (und alle mit hoher Temperatur gegarten Speisen sind rauchig) ebenfalls erhöht werden.

Viele Nährstoffanalysen von Nahrungsmitteln wurden vor so langer Zeit durchgeführt und haben als solche den Stand der Technik in wissenschaftlichen Verfahren nicht berücksichtigt. Zum Beispiel geben die Himbeeren von Tesco jetzt ganz klar an, dass 100 g Himbeeren 30% der empfohlenen Tagesdosis an Vitamin B12 enthalten. Dies kann kein isoliertes Beispiel für ein Pflanzennahrung sein, die B12 enthält! Wahrscheinlicher ist es nur eine pflanzliche Nahrung von vielen, die dieses Vitamin enthalten. Laut Dr. Vetrano haben aktuelle Bücher zur Ernährung in den USA inzwischen festgestellt, dass in allen Lebensmitteln B12 enthalten ist, das B-Vitaminskomplex enthält. Bisher waren sie jedoch nicht in der Lage, die Mengen zu bestimmen. Heutzutage konnten sie dank modernerer Technologie feststellen, dass B12 in diesen Lebensmitteln enthalten ist, die reich an B-Komplexen sind.

Der Autor glaubt nicht, dass ein Vitamin-B12-Mangel bei Veganern oder Vegetariern weiter verbreitet ist - dies ist wahrscheinlich nur eine weitere Marketinglüge! Tatsächlich müssen viele sogenannte Studien, die "Veganer mangelhaft" zeigen, sorgfältig selbst studiert werden - viele von ihnen beweisen Veganer überhaupt nicht als unzureichend! Im Gegensatz zu der Propaganda der Fleisch- und Milchindustrie ist bekannt, dass Fleischesser eher an Vitamin-B12-Mangel leiden - dies ist seit 1959 bekannt! (1)

Allerdings müssen wir bedenken, dass viele Vegetarier und Veganer immer noch Antibiotika nehmen oder antibiotikahaltige Lebensmittel wie Zwiebeln, Knoblauch, starke Radieschen und andere an Senföl angereicherte Lebensmittel konsumieren, die tödlich für die Darmflora sind. Das Problem ist, dass es nach einer Schädigung unserer Darmflora schwierig ist, es ohne richtige und sachkundige medizinische und diätetische Beratung zu korrigieren. Es ist weitaus wichtiger, Probleme mit der Darmflora zu beheben, als auf sogenannte Ergänzungen angewiesen zu sein. Menschen, die ein körperliches Problem haben, weil sie der Meinung sind, dass sie nicht genügend Vitamin B12 erhalten, assimilieren ihre Lebensmittel aufgrund schlechter Verdauung oft nicht richtig. Wenn die Verdauung gerade gemacht wird, kann B12 erneut verwendet und produziert werden

Gemäß Mariebs "Human Anatomy and Physiology" kann Vitamin B12 durch stark alkalische und stark saure Bedingungen zerstört werden. Dies setzt voraus, dass das B12 in Fleisch leicht zerstört

werden könnte, da die Salzsäure in unseren Mägen während der Fleischverdauung stark sauer ist. Dies könnte erklären, warum Fleischesser genauso wahrscheinlich einen B12-Mangel haben wie Veganer - auch wenn ihre Diät Vitamin B12 enthält. Für Fleischesser gibt es auch Antibiotika in Fleisch! Natürlich zerstören viele Fleischesser ihre freundlichen Bakterien in ihrem Darm durch ständige Fäulnis, und die im Fleisch natürlich vorkommenden faulen Bakterien werden dem Körper eine schwere Zeit bereiten.

Eine andere Seite der Gleichung ist, dass niedrige B12-Serumspiegel nicht notwendigerweise einem B12-Mangel entsprechen. Nur weil ein niedriger B12-Spiegel im Blutkreislauf vorliegt, bedeutet dies nicht, dass im gesamten Körper ein Mangel vorliegt, er kann von den lebenden Zellen (wie dem zentralen Nervensystem) genutzt werden. In jedem Fall kann eine Person, die Ergänzungen einnimmt, durchaus „Vitamin B12“ in ihrem Blutkreislauf schweben lassen. Dies bedeutet jedoch nicht, dass sie für den menschlichen Körper als synthetische anorganische Vitamine geeignet ist.

Die illusionären Vorteile der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln führen zu einem erhöhten Metabolismus der Person, um diese Schadstoffe so schnell wie möglich auszuscheiden. Dies führt zu einer Stimulation des Körpers und der Illusion einer Verbesserung der Gesundheit. Die Wahrheit ist, dass es ein sehr empfindliches Gleichgewicht zwischen Hormonausschüttungen, Vitaminen, Enzymen, Mineralien usw. gibt. Das wissen Wissenschaftler nur sehr wenig. Diese Substanzen wirken nicht alleine, sondern erfordern in der Tat andere Faktoren, um wirksam zu sein, wie Fette usw. Wir wissen sehr wenig über das Leben in einer Zelle. Die Verwendung von Ergänzungsmitteln kann dieses empfindliche Gleichgewicht stören und die Leistungsfähigkeit der Körperfunktionen beeinträchtigen. Die Gesundheit wird entsprechend dem auftretenden Ungleichgewicht reduziert.

Im Handel werden Vitamin B12-Tabletten aus Bakterien hergestellt und die Bakterien werden tief fermentiert. Ein gesunder Körper wird normalerweise fermentierte Substanzen ausstoßen. Das Hauptproblem bei Pillenergänzungen besteht darin, dass sie: 1) nicht die Hunderte anderer Nährstoffe enthalten, die wir benötigen, um die Rohkost gesund zu machen, und 2) künstliche Substanzen / Schadstoffe enthalten, die die Gesundheit beeinträchtigen.

Synthetische Vitamine und Mineralien sind anorganisch und daher für den menschlichen Körper unbrauchbar. Bei der Herstellung von „Nahrungsergänzungsmitteln“ müssen überwiegend chemisch reine Substanzen verwendet werden. Wenn die Wissenschaftler natürliche Nährstoffe verwenden, wären ihre Pillen zu groß, als dass wir sie schlucken könnten. Darüber hinaus wird ein chemischer „Träger“ hinzugefügt, um die Produkte für den Gaumen des Verbrauchers akzeptabel zu machen und ihr Produkt auf einen akzeptablen Standard zu bringen. Diese chemischen Träger sind, wie alle anderen Chemikalien, für den menschlichen Organismus toxisch. Sie führen zu einer Stimulation des Körpers und zu einer illusionären Heilung.

Laut Dr. John Potter vom Fred Hutchinson Cancer Center in Seattle: „Die Magie von Food beruht auf Tausenden von komplexen Interaktionen von Dutzenden verschiedener sekundärer Pflanzenstoffe, die in Pillen nur schwer wieder herzustellen sind. Während 190 fundierte Studien belegen, dass Obst und Gemüse von Nutzen sind, haben Nahrungsergänzungsmittel nur wenig Beweise.“ Vitamine, Mineralien, Hormone usw. arbeiten nicht isoliert, sie arbeiten symbiotisch. Sie arbeiten mit anderen Nährstoffen zusammen, damit ihre Arbeit ausgeführt werden kann. Wenn diese hochkomplexen Substanzen gestört werden, kann ihre Gesamtwirksamkeit verringert werden. Zu viel Nährstoff verbraucht jedoch unsere Lebensenergie, da der menschliche (oder nichtmenschliche) Organismus möglicherweise eine Nährstoffüberladung ausschließen muss. Es ist auch zweifelhaft, ob Sie selbst bei einem B12-Mangel nur einen B12-Mangel haben. Eine gesündere Ernährung und Lebensbedingungen sowie ein Fasten können in Ordnung sein.

Laut Dr. Douglas Graham hat sich die Supplementierung in seinem Buch "Nutrition and Athletic Performance" als unzureichende und unvollständige Methode der Nährstoffversorgung erwiesen, da Wissenschaftler die verfeinerten Gleichgewichte der Natur nicht erreichen können. Er sagt, dass, da schätzungsweise neunzig Prozent aller Nährstoffe noch unentdeckt sind, warum sollten wir nach und nach Nährstoffe in unsere Ernährung aufnehmen wollen, anstatt ganze Lebensmittel zu sich zu

nehmen? Die meisten Nährstoffe sind dafür bekannt, dass sie mit mindestens acht anderen Nährstoffen symbiotisch interagieren. In Anbetracht dessen werden die Chancen, Nährstoffe in ihrem notwendigen Komponentenpaket auf gesunde Weise zuzuführen, "unendlich klein". Er fügt noch hinzu, "es hat noch nie einen erfolgreichen Versuch gegeben, ein Tier oder einen Menschen auf einer Diät zu halten, die nur aus Nahrungsergänzungsmitteln besteht".

Dan Reeter baut bei Bio-Systems Laboratories in Colorado eine der weltweit umfassendsten Computeranlagen für bodenbiologische Tests. Er sagt, dass Pflanzen, die in ökologisch bewirtschafteten Böden gezogen werden, nach seinen umfangreichen Tests deutlich mehr brauchbares Vitamin B12 produzieren. Es wurde auch berichtet, dass Vitamin B12 in Wildfrüchten sowie in Wildlebensmitteln und pflanzlichen Lebensmitteln enthalten ist.

Der Autor behauptet, Tier- und Milchprodukte seien eine schlechte Vitamin-B12-Quelle, da das Vitamin in nährstoffgestörten Lebensmitteln enthalten sei, die die Verwendbarkeit des Vitamins unweigerlich zerstören würden. Studien zeigen, dass diejenigen, die eine typische Tierdiät befolgen, mehr Vitamin B12 benötigen als diejenigen, die dies nicht tun. Dies liegt daran, dass die typische Diät zu Verdauungsatrophie führt. Da B12 in tierischen Produkten peptidgebunden ist und enzymatisch von den zu absorbierenden Peptidbindungen abgespalten werden muss, kann eine geschwächte Sekretion von Magensäure und Magenenzym (aufgrund einer gegarten Nahrung) das Vitamin B12 nicht effizient aus externen Nahrungsmitteln extrahieren. Nichtsdestotrotz erhalten Rohkostveganer mit einer stärkeren Verdauung tatsächlich mehr B12 durch Reabsorption aus der Galle als durch externe Nahrung. Wolfe argumentiert, dass die natürlichen Bodenmikroben und -bakterien, die in Wildpflanzen und ungewaschenen Gartenpflanzen zu finden sind, normalerweise ausreichend sind, um unsere B12-Anforderungen zu erfüllen. Die natürlichen Mikroben im Boden müssen verdoppelt und in unserem Verdauungstrakt besiedelt werden, ohne Gärung oder Fäulnis.

Ein weiterer erwähnenswerter Punkt ist, dass die empfohlenen Tagesdosen für Vitamin B12 (RDA) auf dem durchschnittlich gekochten Essen (Fleisch und zwei Gemüsesorten), Rauchen und Trinken basieren. Kommerzielle Interessen haben unseren Bedarf an vielen Nährstoffen in der Tat stark übertrieben. Diese Studien sagen nichts über die Anforderungen an einen gesunden Vegetarier aus. Es ist sehr schwierig, den individuellen Bedarf eines Vitamins oder Nährstoffs genau zu bestimmen, und eine Überlastung des Vitamins oder eines anderen Nährstoffs führt zu einer unnötigen Belastung unserer Vitaldomäne. Faktoren wie Stoffwechselrate, Stress usw. können unsere unterschiedlichen und häufig wechselnden Bedürfnisse bestimmen. Dr. Victor Herbert berichtete im *American Journal of Clinical Nutrition* (1998, Band 48), dass pro Tag nur 0,00000035 Unzen (1 Mikrogramm) Vitamin B12 erforderlich sind. Dieser Mindestbedarf an Vitaminen reicht möglicherweise nicht aus, um die Bedürfnisse eines gesunden Veganers für Rohkost zu erklären, der beispielsweise aufgrund einer verbesserten Magenfähigkeit und einer hohen Fähigkeit, Vitamin B12 zu recyceln, möglicherweise weniger B12 benötigt. (Durch das Kochen werden Mikroben zerstört, und eine stark sterilisierte, vegane Ernährung kann den Darm nicht mit ausreichend guter Flora ausstatten.) Die Absorptionsraten von B12 sind bei gesunden Personen höher als bei ungesunden Personen. Studien, die auf gesunden, in Indien lebenden vegetarischen Dorfbewohnern basierten, zeigten, dass keines von ihnen Symptome eines B12-Mangels zeigte, obwohl 0,3 bis 0,5 Mikrogramm B12 vorhanden waren.

Dr. Gabriel Cousens argumentiert, dass ein Vitamin-B12-Mangel in der Regel durch fehlende Resorption im Darm verursacht wird und nicht durch einen Mangel an Vitamin in der Ernährung. Annie und Dr. David Jubb argumentieren, dass die Menschen so lange in solch einer sterilen, antiseptischen Umgebung gelebt haben, dass diese notwendigen symbiotischen Organismen in unserer Ernährung weniger vorhanden waren. Sie argumentieren, dass Sie durch die Aufnahme von aus dem Boden geborenen Organismen ein enormes Reservoir an nicht codierten Antikörpern aufrechterhalten können, die bereit sind, bestimmte Krankheitserreger so zu transformieren, wie es die Natur beabsichtigt hat - indem Sie etwas Dreck essen!

Wenn eine Person gesund ist und sich auf einen gesunden Veganer mit hohem Rohkostanteil konzentriert und nicht regelmäßig übermäßig isst, ihre Nahrung falsch kombiniert und ihren Körper

im Allgemeinen missbraucht und gelegentlich Fasten einsetzt, ist es unwahrscheinlich, dass sie einen B12-Mangel entwickelt. Die Symptome der Darmflora waren zuvor nicht gestört. Vitamin-B12-Mangel ist normalerweise symptomatisch für ein größeres Problem, z. B. schlechte Darmflora, schlechte Resorption und fehlendes Sonnenlicht.

Harvey Diamond argumentiert, dass die gesamte Nährstofffrage so widersprüchlich mit widersprüchlichen Informationen verwirrt wurde, dass es kein Wunder ist, dass die Menschen verwirrt sind, wo sie genügend Nährstoffe erhalten. Unglücklicherweise waren einige Menschen so völlig in die Irre gegangen und hatten Angst, dass sie nicht durch vernünftige Argumente, selbst wenn es sich um sachliche Daten handelt, vor der Multimillionen-Pfund-Industrie der Fleisch-, Milch- und Petrochemie (synthetische Nahrungsergänzungsmittel) retten können. Die Wahrheit ist, dass alle Nährstoffe, die der Körper benötigt, in seinen natürlichen Nahrungsmitteln (für Menschen, rohen Pflanzennahrung) enthalten sein werden. Mutter Natur weiß, wie sie für sich selbst sorgen kann. Warum sollte es so sein, dass wir so geschaffen sind, dass wir ein natürlicher Pflanzenfresser werden, und gibt es kein Vitamin B12, das uns Pflanzen zur Verfügung stellen? Wenn Sie es nicht von rohem Obst, Gemüse, Nüssen, Samen oder Sprossen bekommen können, dann brauchen wir es nicht! Nur weil Wildfrüchte oder Bio-Lebensmittel nur eine geringe Menge enthalten, bedeutet dies nicht, dass es nicht ausreichend ist. Das heißt, wir brauchen nur eine kleine Menge!

Die Pillendrucker sagen schnell, dass unser Boden mangelhaft ist, aber nach Diamond und anderen, wenn ein Samen die Elemente nicht erhält, die er braucht, WIRD ES NICHT WACHSEN (ODER WÜRDIG SCHWACH WERDEN - Autor). Außerdem erhalten Pflanzen Nährstoffe aus anderen Quellen in größerer Menge: Sonne, Wasser und Luft. Pflanzen erhalten tatsächlich nur etwa 1% der Nährstoffe aus dem Boden.

Wenn Sie einen B12-Mangel entwickeln, müssen möglicherweise bestimmte Diätanpassungen vorgenommen werden, und es besteht die Möglichkeit, dass das Fasten in Ordnung ist. Auf jeden Fall sollten wir beim Umstieg auf eine gesündere Ernährung, sei es vegetarisch, vegan oder Rohkost (für eine optimale Gesundheit), so weit wie möglich zur Natur zurückkehren und den Keimphobikern, die uns raten, unser Gemüse zu waschen, wenig Aufmerksamkeit schenken Früchte. Kaufen Sie Bio und essen Sie hausgemachte oder wilde Lebensmittel, und reinigen Sie sie nicht zu genau! So wie es die Natur vorsieht!

Bitte beachten Sie, dass niemandem empfohlen wird, eine Fastenzeit von mehr als 1½ Tagen ohne kompetente Aufsicht zu nehmen, da das Fasten von einem qualifizierten Fasten-Supervisor überwacht werden muss.

1. "Fit for Life", Diamond, H. und M., 1987
2. "The Life Science Institute Course in Natural Health" - 1986
3. "Ernährung und sportliche Leistung", Dr. D. Graham, 1999
4. Artikel "Female Balance" 2001 -K Perrero [www.living-foods.com](http://www.living-foods.com)
5. Anatomie und Physiologie des Menschen - Marieb - 1999
6. Korrespondenz mit Dr. Vetrano und Familie 2001
7. "Die Erfolgsgeschichte der Sunfood-Diät" von David Wolfe
8. B12-Artikel der Vegan Society
- 9 B12-Artikel der Vegetarian Society
10. 1990 'Solstice Magazine' Artikel

## Weitere Artikel als PDF:

( Bilder sind verlinkt: [anklicken mit rechter Maustaste und auf ‚Link in neuem Tab öffnen‘ klicken](#)):

Hier habe ich das wichtige Thema mit der Gefährlichkeit von sämtlichen isolierten Ölen und Fetten anschaulich dargestellt. Das ist ein Thema, wo sich im Moment viele Menschen schwer damit tun, dies zu verstehen, wie schädlich die **ÖI-ISOLATE** sind. ÖI-ISOLATE, egal wie "gesund" angeblich ein Leinöl oder Sesamöl oder Kokosöl sei, sind brandgefährlich und stehen an 1. Stelle der krebsauslösenden Stoffe! Die angeblich so gesunden Stoffe machen doch **nur 0,01%(!) JEDEN Öls** aus! Der Rest ist **isoliertes Öl**, was es so nicht in der Natur gibt **und nur Schaden im Körper anrichtet!**

Abkürzung: 15.09.2018

# ÖI IST GIFT!!!

**ALLE(!) isolierten Öle und Fette richten nur Schaden(!) im Körper an!!!**

Im Moment gibt es ja einen richtigen Hype mit dem Kokosöl, was überall als so gesund angepriesen wird. Dies ist aber ein großer SCAM (Betrug). Die Industrie hat sich etwas ausgedacht und sie haben vor allen in Studien Geld hinein gesteckt, um zu zeigen, wie gesund Öl sei. Viele Menschen fallen nun darauf hinein. Die Industrie hat es auch noch schlaue angestellt, indem sie ein pflanzliches Öl nehmen, um die Leute zu überzeugen, wie gesund dies sei. Die Industrie bekommt ja mit, wie sich immer mehr Menschen von tierischen Produkten entfernen und so haben sie sich etwas einfällen lassen und die Sache mit dem Kokosöl gemacht. (Wenn man auf [Google Trends](#) geht, dann sieht man wie die Suche nach Kokosöl am 'explodieren' ist. Hier am Beispiel Deutschland in der Zeit von 15.09.2013 - 15.09.2018:

Die Werte geben das Suchinteresse relativ zum höchsten Punkt im Diagramm für die ausgewählte Region im festgelegten Zeitraum an. Der Wert 100 steht für die höchste Beliebtheit dieses Suchbegriffs. Der Wert 0 bedeutet, dass für diesen Begriff nicht genügend Daten vorliegen.

Selbst viele Vegan-YouTuber sind auf diesen SCAM herein gefallen. Diese Menschen fangen da an zu separieren, d. h. sie machen das gleiche, als würde ein Raucher sagen, welche Zigarette gesünder sei. Diese Menschen fangen an bei Öl zu differenzieren und verstehen nicht, dass es doch bei ALLEN ÖI-ISOLATEN genau das gleiche ist. Man differenziert zwischen 'Zigaretten'! Das ist ganz genau das gleiche! Gerade beim Thema ÖI-ISOLATE wollen es viele Menschen einfach nicht verstehen.

Öi oxidiert genau wie ein Apfel oder eine Banane. Wenn man einen Apfel aufschneidet, was passiert mit diesem Apfel? Die Schnittfläche kommt in Kontakt mit der Luft, wodurch es da beginnt zu oxidieren und braun wird. Wenn man eine Banane zerbricht, beginnt es auch dort direkt durch den Kontakt mit der Luft zu oxidieren. Jetzt wird gesagt, dass beim Ölgewinnungsprozess es keinen Kontakt mit der Luft gäbe. Das stimmt natürlich nicht. Das Öl fließt aus der Maschine heraus und hat sofort Kontakt mit der Luft und der Oxidationsprozess beginnt. Wer aber das nicht wahrhaben möchte, der soll sich doch einmal folgendes klar machen, was viel gravierender ist:

Vor einiger Zeit beim Thema Beta-Carotin fand man dann heraus, dass Isolate gesundheitsschädlich sind, dass also Beta-Carotin-ISOLAT schädlich ist im Gegensatz zu dem in der Möhre an die Pflanzeninhaltsstoffe gebundenem Beta-Carotin. Das gleiche bei Fructose: Fructose-ISOLAT ist gesundheitsschädlich, aber die in den Früchten gebundenen Fructose natürlich nicht. ISOLATE wirken völlig anders und sind meist gesundheitsschädlich im Gegensatz dazu, wenn diese Stoffe in der ganzen Frucht und Pflanze sich befinden, wo alles absolut perfekt zusammen wirkt. GOTT hat da nichts vergessen hineinzutun, damit diese für den Menschen vorgesehene Pflanzennahrung optimal verstoffwechselt werden kann. So hat Fructose-ISOLAT nichts mit Obst zu tun. Z. B. bei Beta-Carotin und Fructose verstehen es viele Menschen. Warum nicht bei ÖI-ISOLATEN? Warum versteht niemand, dass Fett ein ISOLAT ist? Man soll sich doch einmal die Frage beantworten: Was ist Fett?

1

Abkürzung: 16.09.2018

# WENN VEGETARIER BESSER BESCHIED WÜSSTEN, WÄREN SIE VEGANER

Vegetarier verursachen mehr Tierleid als Fleischesser. Folgende Grafik veranschaulicht es:

Der obere Balken stellt die fleischliche Ernährung dar und der untere die vegetarische Ernährung dar. Das grüne stellt pflanzliche Ernährung dar. Das gelbe sind Tiersausscheidungen, also Milch und Milchprodukte und Eier z.B.. Das rote sind Fleisch und Fleischprodukte.

Um eine Maßeinheit zu haben bestimmen wir diese jetzt einmal folgendermaßen: Bei den pflanzlichen Produkten haben wir einen Schaden von 0, weil diese kein Tierleid verursachen. Bei den fleischlichen Produkten einen Schaden von 1: Bei der Tier-ermordung wird ein Tier getötet und man hofft, dass es schnell geht. Bei den Tiersausscheidungen einen Schaden von 2, weil, Tiersausscheidungen sind ja genau das, was den größten Tier Schaden macht. Das größte Tierleid verursachen Tiersausscheidungen. Das größte Tierleid, was es gibt geschieht durch die Milchindustrie. Alle Milchprodukte machen den allergrößten Schaden überhaupt. Ich hoffe, das ist jedem klar. Der Leidensweg der Kuh ist ja viel größer, als wenn sie direkt getötet wird. Wer das nicht glaubt, der soll sich auf YouTube einmal die Doku 'Earthlings' vollständig anschauen. Ist dort auch auf Deutsch (nicht Spleien beim Anschauen überspringen. Man braucht die aufeinander aufbauenden Infos, um den Schluss richtig zu verstehen. Aber diese Doku ist nicht leicht zu verfrachten, sie stellt dar, was wirklich abläuft):

Hinweis: Alle Bilder zu YouTube-Videos sind verlinkt. Zum Anschauen der Videos einfach Bild anklicken. In den Videobeschreibungen auf YouTube befinden sich weitere Infos und auch die Studienbelege

**EARTHLINGS 2.0 (deutsche Übersetzung)**  
 Kartilage  
 vor 3 Jahren · 150.064 Aufrufe  
 EARTHLINGS 2.0 (deutsche Übersetzung) Helmut Kraus Sprecher Meuro  
 Editor: Recording & Mixing Curtis Luggay, Recording ...

1

Abkürzung: 22.09.2018

# Milch ist Gift!!!

**TIERISCHE MILCH UND MILCHPRODUKTE RICHTEN NUR SCHADEN IM MENSCHLICHEN KÖRPER AN!!!**

Die Kuh produziert Milch für ihr Kalb und diese Milch ist auch nur für ihr Kalb gemacht. Der Mensch ist das einzige Lebewesen auf diesem Planeten, welcher die Muttermilch einer anderen Spezies trinkt. Katzen bekommen einen Hirnenschaden, wenn man diesen Kuhmilch Nüttert! Diese Kuhmilch ist von den Inhaltsstoffen **ganz genau** auf das Kalb abgestimmt.

Eine Kuh, die ohne den Einfluss des Menschen lebt, hat einen kleinen Euter. Dieser Euler produziert ca. 6-7 Liter Milch pro Tag. Heutzutage produziert so eine Superkuh ca. 50 - 100(!) Liter Milch pro Tag! Das bekommt man hin, indem man die Kuh z. B. mit verschiedenen Hormonen füttert. Das ganze Leben der Kuh hindurch wird diese durch künstliches Schwängern befruchtet. Dann wird das Kalb ihr weggenommen und meist getötet. Die Mutter schreit oft tagelang ihrem Kind hinterher.

1

# Warum Eier deine Gesundheit ruinieren!

**Abstract: 22.06.2008**

Eier sind nicht zum Essen da, ein Ei ist dafür da, dass da heraus ein Lebewesen schlüpfen soll. Ist das der Sinn eines Eies? Ja, jeder weiß, dass dies der Sinn von einem Ei ist, so wie es der Sinn der Kuhmilch ist, das Kalb zu füttern.

Aber der Mensch nutzt alles, wie es ihm in den Sinn kommt. Wenn der Mensch Steine essen könnte, dann würde er auch das noch machen. Deswegen steht er der Kuh die Milch, das Fleisch, obwohl er kein Fleischesser ist und ist Eier, weil man sie essen kann.

Die Menschen reden ständig davon, was in Eiern für viele gute Stoffe enthalten seien. In einem Ei sind fast alle Vitamine usw. enthalten, weil da heraus Leben entsteht. Deswegen enthält das Ei alles, was es enthalten muss, damit da heraus Leben entstehen kann. Deswegen hat ein Ei diese Nährstoffdichte. Jeder Mensch könnte sein ganzes Leben „eingetrüffelt“, ein Ei sei gesund und was es für tolle Vitamine und Nährstoffe hätte. Aber, ist jemand irgendetwas aufgefressen diese ganze Zelle? Es wurde nie über die negative Seite des Eies gesprochen. Man frage einen Menschen, ob rauchen ungesund sei. Er wird es mit ja beantworten. Er sagt „ja“, weil er weiß, was in einer Zigarette für negative Stoffe enthalten sind, die gesundheitliche Schädigungen im Körper verursachen. Wenn man aber einen Menschen fragt, ob ein Ei ungesund sei, dann wird er höchstwahrscheinlich nein sagen und fragen, warum es ungesund sein sollte. Er sagt dies deswegen, weil er nicht weiß, was in einem Ei enthalten ist und wie diese Stoffe im menschlichen Körper wirken. Würde man die Zeit zurück drehen und die ganzen Studien über Zigaretten löschen, dann würde kaum einer Rauchen als ungesund ansehen, so wie es tatsächlich früher war und die Menschen sich keine Gedanken machten über die Gesundheits-

1

# Darum steigt der Blutdruck! Blutdruck natürlich senken!

**Abstract: 28.09.2008**

Menschen nehmen gegen ihren Bluthochdruck Bluthochdruckmedikamente und nehmen die Ursache für ihren Bluthochdruck aber nicht heraus. Wahrscheinlich wird diesen Menschen auch nicht wirklich von den Ärzten gesagt, woran es liegt, weil das ein milliardenschweres Geschäft ist mit diesen Bluthochdruckmedikamenten. So wird den Menschen erzählt, dass sie sich gesünder ernähren sollen, dass sie sich „ausgewogen“ ernähren sollen, „von allem etwas“. Mit solchen Empfehlungen stellen diese „Experten“ sicher, dass man niemals seinen Bluthochdruck wieder weg bekommt! Genauso, wie man es bei den Diabetes Typ 2-Erkrankten macht, wo man ihnen ebenfalls nicht die simple Ursache nennt und wenn man diese heraus nimmt, man in kürzester Zeit geheilt würde (siehe hierzu in der PDF „ÖL IST GIFT!“ ab Seite 22: [http://www.dhbw.de/DE/IST\\_GIFT!!!.pdf](http://www.dhbw.de/DE/IST_GIFT!!!.pdf)).

Es ist wirklich unbegreiflich, wie da Menschen in die Irre geführt werden und ihnen dann auch noch diese schädlichen Bluthochdruckmedikamente verschrieben werden und das auch noch ohne die Ursache für den Bluthochdruck heraus zu nehmen. Denn die Menschen heben durch das Essen von tierischen Produkten ihren Blutdruck an und nehmen dann dagegen blutdrucksenkende Medikamente. So ist man dann das ganze Leben ein chronischer Patient für Bluthochdruck. Wie wäre es, wenn man mal aufhört, etwas zu essen, was nicht für die menschliche Ernährung vorgesehen ist?!

Die Gefahr die besteht, wenn man nun auf einmal anfängt alles richtig zu machen und eben anfängt die Ernährung eines Menschen zu essen, bei der man keinen Bluthochdruck bekommen kann, wenn man dann noch Medikamente gegen hohen Blutdruck zusätzlich nimmt, kann man sehr große Probleme bekommen. Denn, wenn man einen hohen Blutdruck hat und dagegen Medikamente nimmt, um ihn abzusenken und sich nun richtig ernährt, wodurch der Blutdruck wieder auf natürliche Weise auf das Normalniveau fällt und dann eben durch blutdrucksenkende Medikamente noch weiter abgesenkt wird, dann kann es zu einem Blutunterdruck kommen, der sehr gefährlich ist. Denn dann steigt sogar die Wahrscheinlichkeit für Herz- und Hirninfarkt. Das gilt aber nur dann, wenn man den Blutdruck künstlich mit Medikamenten senkt.

Wie kommt es nun zu Bluthochdruck? Wir haben Blutgefäße in unserem Körper. Diese Gefäße sind elastisch. Wenn das Herz pumpt, dann vollziehen diese Gefäße immer bei jedem Herzschlag eine ruckartige Ausdehnung, wodurch in dem Moment mehr Blut durch die Adern gepumpt wird. Sehr deutlich kann man dies fühlen, wenn man den Finger an die Halsschlagader hält. Die Blutgefäße haben eine Auskleidung aus Endothelzellen. Wenn man Endothelzellen schädigt, indem man z. B. Tierprodukte isst (Schädigung primär durch Ernährung, dann aber auch durch best. Stoffe durch Rauchen), werden die Gefäße unelastisch, hart und steif. Was macht der Körper, wenn die Gefäße unelastisch werden? Bei jedem Herzschlag ist dann die Ausdehnung der Gefäße nur noch sehr klein und es fehlt den Gefäßen ein Teil des vergrößerten Ausdehnungsbereichs, so dass weniger Blut transportiert werden kann. Der Körper muss aber immer noch dieselbe Menge Blut transportiert und dieselbe Menge an Nährstoffen zu Gewebe und den Organen transportieren. Um dies also auszugleichen, ist der Körper gezwungen, den Blutdruck zu erhöhen.

1

## Auslöser aller Krankheiten: Es ist primär die Ernährung!

**Dr. Denis Parsons Burkitt, der 18 Jahre lang in Uganda war, bereitete sich darauf vor, dort Menschen mit Herzerkrankungen, Verstopfungen, Übergewicht u.a. zu behandeln, so wie er es bereits in anderen Ländern tat. In diesen 18 Jahren als Arzt in Uganda hat er keine Übergewichtigen Menschen gesehen, keine Menschen mit Verstopfung und auch nicht mit Herzinfarkt erlebt. Herzinfarkt ist der Nr. 1-Killer auf der Welt. Kann es sein, dass deshalb, weil die Menschen in Uganda sich überwiegend pflanzlich ernähren, es dort diese Krankheiten nicht gibt?**

Zitat: „Die Küche von Uganda ist einfach aber gut. Ein wichtiges Grundnahrungsmittel in Uganda sind Kochbananen. Diese werden meistens zu einem festen Brei verarbeitet, der Matoke genannt wird. Dieser wird häufig mit einer Soße aus Erdnüssen gegessen, die ebenfalls in Uganda angebaut werden. Fleisch ist in Uganda allerdings sehr teuer, sodass es bei den meisten Einwohnern des Landes nur selten auf dem Speiseplan steht. Alternativ zu Matoke dient auch in Uganda, wie in vielen Ländern Afrikas, ein Maisbrei als Grundlage vieler Mahlzeiten. Dieser wird in Uganda Posho genannt. Er wird, wie auch Matoke, zusammen mit einer Soße traditionell mit der Hand gegessen. Vor dem Essen wird ein Gefäß mit Wasser und Seife gereinigt, um sich die Hände zu waschen. Weitere Nahrungsmittel, die in Uganda weit verbreitet sind, sind Knollengemüse wie Maniok und Süßkartoffeln.“ (Quelle: <http://www.atika-travel.de/uganda/essen-trinken.html>)

Hier haben wir also einen der Beweise, dass physische Krankheiten nicht durch psychosomatische Ursachen, nicht durch Stress und auch nicht durch Gene ausgelöst werden. Dann: Gibt es in Uganda keine alten Menschen? Gibt es dort keine verschmutzte Luft? Gibt es dort keine seelischen Konflikte, keinen Stress? Ein Dritte-Welt-Land, wo die Menschen sehr arm sind und viele Lebenskonflikte zu bewältigen haben?

Weiter können wir sehen, dass vor 1980 in Japan der Brustkrebs bei der Frau eine unbekannt Krankheit war. Warum hatten die Frauen dort keinen Brustkrebs, wie sie es sonst überall auf der Welt haben? Dort gibt es auch hohe Luftverschmutzung, seelische Konflikte und Stress. Sie ernährten sich vor 1980 von Reis und Gemüse und ganz wenig Fisch. Wie kommt es, dass sowohl in Uganda und auch in Japan diese Krankheiten nicht auftraten? Liegt es vielleicht an der Ernährung? Sind die anderen Gründe vielleicht Ausreden, die man sich selbst einreden muss, um seine Verantwortung abzugeben? So hat man dann eine Ausrede, um seine Ernährung nicht ändern zu müssen.

Z. B. Stress ist mitunter etwas, was wir nicht so beeinflussen können: Wenn man z. B. Stress auf der Arbeit hat und man hat eine Familie mit Kindern, Haus usw., dann kann man seine Arbeit nicht so einfach aufgeben, sondern geht halt jeden Tag auf die Arbeit und hat dort Stress. Wenn man dann krank wird, schiebt man die Ursache auf den Stress. Die Menschen schieben es dann gerne auf etwas, was sie nicht beeinflussen können und nicht auf etwas, was sie beeinflussen können. Z. B. sagen die Menschen auch oft, dass man Krankheiten durch das Altern bekomme. Das kann man nicht beeinflussen und so nimmt man dies als Grund. Oder sie sagen, Krankheiten kommen durch die Gene. Diese Menschen ernähren sich megalgesund von tierischen Produkten, die wirklich 99,9%(!) gesundheitsschädliche Stoffe in sich haben, aber sie wollen das nicht einsehen und schieben die Ursache für Krankheiten dann auf Dinge, die sie nicht beeinflussen können. So wird dann die wahre Ursache der Krankheiten aus dem Bewusstsein ausgeblendet.

1

## Die Cholesterin-Lüge ist eine Lüge! Cholesterin ist und war immer schädlich!

**Abstract: 25.09.2008**

Cholesterin wurde früher allgemein als schlecht angesehen auch von Ärzten. Dann fanden Forscher heraus, dass Cholesterin doch nicht so schlecht ist und das wurde dann die Cholesterin-Lüge genannt, weil man dann darstellte, dass die Auffassung über Cholesterin davor falsch sei. Aus diesem Grunde, jetzt dieser Artikel hier, um klar aufzuzeigen, dass die Cholesterin-Lüge eine Lüge ist, denn Cholesterin war und ist immer schlecht und vor allem wichtig zu verstehen, dass man absolut KEIN Cholesterin von außen zuführen darf, was eben ausschließlich ja nur in tierischen Produkten vorhanden ist. Hier also nun ausführlich erklärt, warum Cholesterin schlecht ist und immer schlecht war und warum das so entstanden ist, dass Menschen jetzt denken, Cholesterin sei gut. Man sollte sich auch klar machen, dass die milliardenschwere Fleisch-, Milch- und Eierindustrie das alles lenken.

Cholesterin an sich ist kein Fett, sondern ein Steroid und es bildet zum Teil die Vorstufe von bestimmten Hormonen. Wenn man in die Sonne geht, dann wird Vitamin D gebildet durch Cholesterin. Man braucht Cholesterin im Blut, sonst kann gar kein Vitamin D gebildet werden. Auch ist Cholesterin für die Bildung von Testosteron und Kortisol zuständig. Dann ist Cholesterin wichtig für die Stabilität von einer Membran, also der Außenseite von Zellen, damit diese stabil sind und Stoffe hinein und heraus gehen können aus einer Zelle. Dabei ganz wichtig zu verstehen: Der Körper produziert selbst sein Cholesterin in dem optimalen Verhältnis in der Leber, was wir brauchen. Deswegen dürfen wir da auf keinen Fall hineingreifen und Cholesterin über die Ernährung zu uns nehmen.

Hier sieht man die offiziellen Angaben und die tatsächlich wirklich perfekten Angaben für den Menschen. Das Gesamtcholesterin sollte offiziell unter 200 mg/dl sein, tatsächlich aber unter 150 mg/dl. Beim LDL sollte er unter 70 mg/dl liegen. Bei diesen perfekten Cholesterinwerten konnte man in Untersuchungen feststellen, dass sich dann keine Arteriosklerose und eben auch keine Herz- und Kreislauferkrankungen bilden. Ganz wichtig zu verstehen ist, dass diese

	OFFIZIELL:	TATSÄCHLICH:
GESAMTCHOLESTERIN	unter 200mg/dl	unter 150mg/dl
LDL-CHOLESTERIN	unter 160mg/dl	unter 70mg/dl

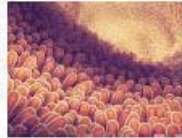
1

## Der WAHRE Grund für Autoimmun-erkrankungen, Multiple Sklerose, Diabetes Typ 1, Hashimoto u.a.



Wie bekommt man MS, Diabetes Typ 1, Hashimoto (Schilddrüse zerstört sich selbst) und andere meist unheilbaren Autoimmunerkrankungen (es gibt über 150 Autoimmunerkrankheiten. Siehe hier: <http://www.tybor.de/150-der-autoimmunerkrankungen/>)?

Nehmen wir einmal an, man trinkt ein Glas Milch. Milch ist das allerbeste Beispiel, was man zu dem Thema machen kann. Dann kommen mit der Milch Nährstoffe in unseren Körper, vor allem tierisches Protein. Diese gelangen irgendwann dann in den Darm. Die Darminnenwand ist nicht glatt, sondern hat feine sogenannte Darmzotten. Diese Darmzotten entscheiden, was ins Blut hinein darf und was nicht. Da werden Nährstoffe und Proteine ins Blut transloziert.



Es gibt jetzt eine krankhafte Veränderung der Darmzotten, genannt Leaky Gut Syndrom (Durchlässiger Darm Syndrom). Das bedeutet, dass vereinfacht Nahrungsbestandteile ins Blut kommen können. Proteine z. B.. Wenn tierisches Protein in das Blut kommt, dann ist das ja ein Fremdprotein und es werden sofort Antikörper gebildet und ausgesendet, und dieses Protein wird zerstört.

