

# Warum Eier deine Gesundheit ruinieren!



Eier sind nicht zum Essen da. Ein Ei ist dafür da, dass da heraus ein Lebewesen schlüpft. 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 stiehlt er der Kuh die Milch, isst Fleisch, obwohl er kein Fleischesser ist und isst 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 bekommt sein ganzes Leben „eingetrichtert“, ein Ei sei gesund und was es für tolle Vitamine und Nährstoffe hätte. Aber, ist jemand irgendetwas aufgefallen diese ganze Zeit? 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 Gesundheitsschädlichkeit des Rauchens. Würde man da einen Menschen fragen, ob Rauchen ungesund sei, dann

würde er wahrscheinlich antworten: „Nein, wieso?“ Weil er nichts wusste über die Gesundheitsschädlichkeit des Rauchens. Genauso wissen heute die meisten Menschen nicht, warum ein Ei ungesund ist und tatsächlich werden heute von Wissenschaftlern, die es untersucht haben und wissen, Eier sogar buchstäblich mit der Gesundheitsschädlichkeit von Zigaretten rauchen verglichen, aber in WIRKLICHKEIT sind Eier sogar noch viel gesundheitsschädlicher, denn sie enthalten z. B. die größte Menge Cholesterin von allen tierischen Produkten und tierisches Cholesterin ist heute der Nr.-1-Killer für den



Menschen. So wissen heute die meisten Menschen nicht, warum Eier ungesund sind, weil sie sich noch nie damit beschäftigt haben und weil sie der Propaganda der Eierindustrie zum Opfer fielen und sich von Zeitschriftenartikeln haben irre führen lassen oder von Meinungen von Menschen, die keine Ahnung haben und die erzählten, dass Eier so gesund seien, weil sie so viele Nährstoffe enthielten. Weil die Menschen die negative Seite nicht kennen, fallen sie auf so etwas herein.

Nehmen wir an, es würde eine Frucht gefunden, die in einem Stein wächst und diese hätte alle Vitamine und Mineralstoffe, die der Mensch braucht. Aber – sie hätte auch Plutonium in sich, was den Menschen mit hundertprozentiger Wahrscheinlichkeit schwer krank machen würde und er z. B. davon Krebs bekommen würde. Wäre diese Frucht jetzt gut oder schlecht?

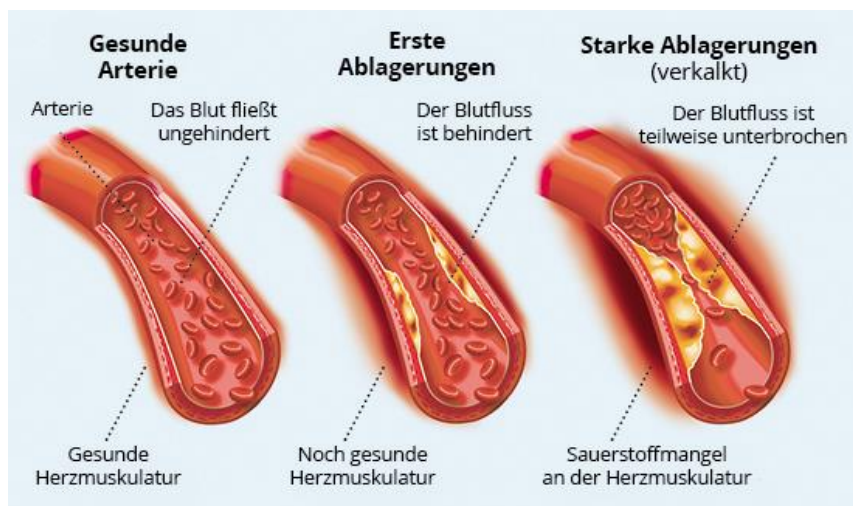
Sobald man die negative Seite kennt, interessiert einen nicht mehr die positive Seite. Man will seine Gesundheit ja nicht ruinieren. **In einem Ei ist die negative Seite so gewaltig(!), dass es keine Rolle mehr spielt, was es da für eine Nährstoffdichte hat und wie viele tolle Vitamine darin enthalten sind!** Das spielt doch überhaupt keine Rolle mehr, wenn man die negative Seite kennt!

Der Hauptgrund, warum Eier so schlecht sind, ist wie gesagt: Was ist die größte Quelle für Cholesterin? Das Ei! Es gibt nichts, was so viel Cholesterin liefert, wie das Ei. Und wenn jemand denkt, Cholesterin sei kein Problem, der sollte sich einmal dieses Video auf YouTube anschauen, wo alles ganz genau erklärt wird (alles genau durch zig Studien in der Videobeschreibung belegt), wo man dann versteht, wie Cholesterin den Menschen tötet

Fleischfressende Tiere können Cholesterin unverändert wieder ausscheiden. Das kann der Mensch als 100% reine Pflanzenesser nicht, so dass das Essen von tierischem Cholesterin, was in ALLEN tierischen Produkten enthalten ist, fatale Folgen für den Menschen hat und die Arteriosklerose verursacht mit den ganzen daraus folgenden Herz- und Kreislauferkrankungen, Herzinfarkt, Schlaganfall, welches die größten Todesursachen des Menschen sind.

Es gibt da 2 Fake-Studien, die aufzeigen, dass, wenn man Eier isst, der Cholesterinspiegel nicht ansteigt. Die erste Studie wurde mit gerade mal 8 Personen durchgeführt und in der 2. Studie hatten die Teilnehmer einen hohen Cholesterinausgangswert. Man hat da einfach kranke Menschen genommen, die bereits am Cholesteringrenzwert waren und wo dann natürlich weitere Cholesterineinnahme den Cholesterinspiegel nicht weiter ansteigen lässt. Das ist das gleiche wie bei den Leuten die sagen „Kokosöl ist gesund“, weil eine Studie das zeige. Wenn man dann aber diese Studie einmal liest, steht dort, dass Kokosöl den Cholesterinspiegel nicht steigere im Gegensatz zur Vergleichsgruppe mit Butter. Witz komm raus!

(siehe zum Thema ÖL-ISOLATE die PDF „[ÖL IST GIFT!!!](#)“)



Zum Glück kann sich Arteriosklerose wieder zurückbilden. Man muss nur zu 100% aufhören Cholesterin zu essen.

## Beispiele von Studienbetrug:

### Betrug Nr 1:

Um die Menschen zu täuschen bezüglich Eiern erstellt man z. B. eine Studie auf folgende Weise: Bevor die Studie überhaupt anfängt, essen die Studienteilnehmer bereits 2 Eier pro Tag. Ihre Cholesterinspiegel sind somit bereits am Maximum. Ein Ei hat ca. 250 mg Cholesterin und 2 Eier damit 500 mg. Ab einem Cholesterinwert von 400 mg/dl wird sich im Körper nicht mehr viel mit weiterer Erhöhung tun, weil dann der Maximalcholesterinwert erreicht ist. Selbst wenn ein solcher Mensch dann 10 oder 20 Eier essen würde, würde sein Cholesterinwert nur noch ein ganz wenig und völlig irrelevant ansteigen. Bei diesen Personen, die in diesen Studien untersucht werden, ist also bereits der Cholesterinwert im Maximum. So wird dann in diesen Fakestudien angegeben, dass die Probanden schon vor der Studie 2 Eier aßen und nun in der Studie wird die Menge in der ersten Woche auf 4 Eier am Tag erhöht und dann wird festgestellt, dass sich der Cholesterinwert nicht erhöht. In der 2. Woche wird auf 6 Eier erhöht und wieder wird keine Cholesterinwerterhöhung festgestellt. Und dann wird ausgesagt, dass Eier den Cholesterinspiegel nicht erhöhen. So einfach wird das gemacht. Der Cholesterinspiegel ist bereits gesättigt im Maximalbereich und so kann man mit solchen Studien zeigen, egal ob 2 Eier, 4 Eier, 6 Eier oder 20 Eier: Es gibt keine weitere Erhöhung des Cholesterinwertes. So hat man mit solchen Studien die Menschen in die Irre geführt. Die Aussage der Studie stimmt ja, daran wurde nichts gedreht, es wurde nur verschwiegen, dass ab einem Maximalwert von 400 mg/dl sich so gut wie nichts mehr tun wird mit einer weiteren Erhöhung. Und so stellen sich dann die Professoren und Doktoren da hin und sprechen davon, dass Eier den Cholesterinspiegel nicht erhöhen würden.

### Betrug Nr 2:

In einer weiteren Studie hat man folgendes gemacht: Man hat 2 Gruppen gebildet, wovon die eine Gruppe 2 Eier am Tag isst und die zweite Gruppe 10 Eier am Tag. Die Gruppe, die 2 Eier essen, essen dann einfach als Ersatz für die fehlenden Eier andere tierische Produkte. Beide Gruppen verlieren dann 10 kg an Gewicht und die Biomarker sinken gleich. So kann man dann am Ende der Studie erklären, dass beide Gruppen ja gleich viel Gewicht verloren hätten und die Biomarker gleich viel gefallen wären und so kann man dann zeigen, dass es keine Risikopatienten sind und das Essen von mehr Eiern nicht das Herz- und Kreislaufrisiko begünstigen würde in dem man die Probanden Gewicht hat verlieren lassen. Wenn man aber Gewicht verliert, ist es unerheblich, was man isst. Wenn man das Gewicht

reduziert, fallen die Biomarker, welche anzeigen, wie hoch das Risiko für Herz- und Kreislauf-erkrankungen ist. Das ist ganz einfach ernährungsunabhängig. Deswegen macht man ganz genau solche Studien, wo man die Probanden Gewicht verlieren lässt um dann laut zu posaunen, es hat keinen Unterschied gegeben zwischen 2 und 10 Eiern. Die Gruppe mit den 2 Eiern pro Tag hatte ja einfach die fehlenden Eier mit anderen tierischen Produkten ersetzt und tierische Produkte haben alle Cholesterin und deswegen hat man das Cholesterin der fehlenden 8 Eier mit Tierprodukten ersetzt und so waren dann beide Gruppen wieder gleich. Aber man bezieht sich im Resultat in der Endaussage nur auf die Eier.

Hier verschiedene Betrugsstudien:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25833969>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29741558>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15721501>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20071648>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/313701>

[https://www.researchgate.net/publication/21420465\\_Egg\\_intake\\_does\\_not\\_change\\_plasma\\_lipoprotein\\_and\\_coagulation\\_profiles](https://www.researchgate.net/publication/21420465_Egg_intake_does_not_change_plasma_lipoprotein_and_coagulation_profiles)

## Echte wissenschaftliche Studien über Eier:

Wie sieht nun der richtige Test aus, wie man testet, ob Eier den Cholesterinspiegel anheben? Siehe hierzu z. B. diese Metabolic Meta-Studie: "[Effects of dietary cholesterol on serum cholesterol: a meta-analysis and review](#)": Man geht hin und nimmt sich Personen, die kein Cholesterin essen, oder Vegetarier, die sehr wenig Cholesterin von unter 100 mg in ihrer Ernährung pro Tag haben. Dann wird der Cholesterinspiegel dieser Personen getestet und man findet heraus, dass sie z. B. einen Durchschnittsspiegel von 130 mg/dl haben. Also sehr niedriger Cholesterinspiegel. Und dann werden diese Personen sich ganz kontrolliert ernähren in einer sog. Metabolic Kitchen, wo sie ganz genau zu essen bekommen. Z. B. 5 Eier jeden Tag und nach ein paar Wochen testet man den Cholesterinspiegel dieser Personen und man findet heraus, dass sie nun einen Cholesterinspiegel von z. B. 194 mg/dl im Durchschnitt haben. Und nun kann man dann sehen, was für einen massiven Cholesterinanstieg diese Eier bewirkten. Der Blut-Cholesterinspiegel ist durch Nahrungsmittel-Cholesterin angestiegen. Das nennt man eine Metabolic Watch Studie, bei denen man mit Baselines arbeitet und zwar mit beiden Baselines, also wie viel Cholesterin ist im Blut und wie viel Cholesterin wurde gegessen, vor Studienbeginn. Wenn man diese 2 Baselines hat, kann man genau sehen, wie der Cholesterinspiegel anwächst, aber natürlich nur bei den Menschen, die sehr, sehr wenig Cholesterin essen. Ansonsten ist der Cholesterinspiegel gesättigt und steigt nicht mehr an.

Man sieht, es ist ganz einfach, wie man da tricksen kann, um den Menschen vorzugaukeln, es gäbe keinen Cholesterinanstieg, wenn man z. B. Eier isst, um diese als gesund dastehen zu lassen. Und die Menschen fallen darauf herein und essen dann Eier. Oder es wird sogar behauptet, Eier würden vor Schlaganfall schützen (siehe hier: "[Gesunde Cholesterinbombe: Neue Studie beweist: Wie viele Eier pro Tag vor einem Schlaganfall schützen](#)") Kann man noch krasser lügen und betrügen?! Ja, solche Betrugsstudien zu produzieren, die dann Menschen glauben und daraufhin nicht die Gefährlichkeit von z. B. Eiern erkennen und weiter Eier essen und dann, da ja Cholesterin der Nr.1-Killer ist, aufgrund dessen einen Herzinfarkt oder Schlaganfall erleiden und dann evtl. sogar daran sterben: Wie nennt man so ein Handeln? Mord? Völkermord? Aber man kann es nicht direkt beweisen. Mord mit geringen Gaben von Gift ausgeführt, indem man die Menschen durch Gehirnwäsche durch massive Propaganda dazu brachte, diese Giftgaben sogar freiwillig selbst zu essen und auch noch dabei zu glauben, wie gesund dieses sei? Perfekter Mord?

Hier die entsprechenden Studien, die aufzeigen, was Eier wirklich mit deinem Cholesterinspiegel machen:

<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.549.6029&rep=rep1&type=pdf>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7019459>

<http://ajcn.nutrition.org/content/73/5/885.full>

<http://www.bmj.com/content/314/7074/112>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10704618>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9001684>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1534437>

[https://www.faseb.org/portals/2/pdfs/opa/11419\\_faseb.pdf](https://www.faseb.org/portals/2/pdfs/opa/11419_faseb.pdf)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3603726/>

Weiter haben Eier Salmonellen. Eier haben Bakterien in sich, die sie davor schützen, dass jemand sie isst. Ist also ein Ei zum Essen gedacht? Wahrscheinlich wohl nicht! Mit Salmonellenvergiftung ist nicht zu spaßen, daran kann man sterben. Das ist eine ganz üble Erkrankung. Wenn man eine Banane oder ein anderes pflanzliches Nahrungsmittel isst, dann enthalten die nicht irgendwelche Salmonellen oder sonstiges gesundheitsschädliches. Vielleicht sollte man Eier nicht essen?!!!! Vielleicht sollte man die Sachen nicht zweckentfremden, weil man denkt: „Ich kann es essen, also esse ich es“?! Vielleicht sollte man einmal die negative Seite in Betracht ziehen?

Die Eierindustrie wurde in Amerika verklagt, weil sie gesagt hatte, dass Eier nicht den Cholesterinspiegel erhöhen würden (siehe hierzu Video [„Eggs and Cholesterol: Patently False and Misleading Claims“](#)). Daraufhin wurde sie von einer sehr großen Organisation verklagt. Diese Organisation gewann, weil es ganz klar bewiesen ist, dass Eier den Cholesterinspiegel erhöhen. Das weiß jeder Mensch, bzw. sollte jeder Mensch wissen. Außer die Menschen, die Konterstudien gelesen haben und dem Glauben schenken, damit sie weiter guten Gewissens ihre Eier essen können, weil sie ohne Eier anscheinend nicht leben können. Die Eierindustrie musste diese Aussage wieder zurücknehmen. Durch diese Klage machte die Eierindustrie dann Verlust. Der Verkauf von Eiern sank. Dass wollten sie natürlich nicht auf sich sitzen lassen. Die Eierindustrie ist ja milliardenscher, sie hat viele Möglichkeiten zur Manipulation. So haben sie dann in Zeitschriften Eierwerbung gefahren, wo dann solche Aussagen standen wie: „The sexy egg“ und wo dann dort stand, wie gesund Eier seien und wie viel Nährstoffe und Vitamine sie hätten. Die Eierindustrie hat Millionen Dollar in solche Werbekampagnen gesteckt und z. B. in TV-Shows Eierwerbung eingeblendet. Oder sie sind mit einem Filmteam zu Ärzten gegangen und boten ihnen 1500 Dollar an, wenn sie etwas Gutes über das Ei vor der Kamera sagen würden. Solche Arztaussagen wurden dann auch abgedruckt in Zeitschriften und so wurde versucht die Menschen gehirnzuwaschen. Für Studien hat man 500.000 Dollar an Wissenschaftler und Ärzte bezahlt, damit diese Studien erstellen, die Vorteile für die Eier aufzeigen sollten. In der Videobeschreibung zu oben verlinkten Video „EIER SIND UNGESUND! ...“ sieht man hierzu Videos mit Namen von Ärzten, die sich so haben bestechen lassen.

So sorgte man dafür, dass der Eierkonsum wieder stieg. Genauso natürlich wird das so gemacht bei Fleisch-, Fisch- und Milchprodukten. Wer hat nicht schon einmal die riesigen Plakate gesehen, wo Menschen mit Milchbärtchen Werbung für Milch machen?

Das Eiweiß des Eies hat in ganz bestimmten Aminosäuren viel zu viel, deswegen werden Eier auch extrem sauer verstoffwechselt und übersäuern den Körper extrem. Der Körper sollte nie übersäuern, er sollte immer basisch gehalten werden, was man nur mit pflanzlicher Nahrung schafft. Alle tierischen Produkte übersäuern den Körper. Der Körper muss dann diese Säuren neutralisieren und kann dies nur über den Knochenweg machen, indem er Kalzium aus den Knochen herauslöst, womit die Säuren dann neutralisiert werden können, was natürlich bei länger anhaltender Übersäuerung Osteoporose verursachen kann. Genauso, wie das Protein aus einem Ei: Es zerfällt zu Ammoniak und der Körper tut sich extrem schwer Protein los zu werden, was er nicht braucht. Der Mensch braucht sehr wenig Protein **und zwar pflanzliches Protein**. Tierisches Protein sollte NIEMALS in den menschlichen Körper gelangen, es ist brandgefährlich und kann u. a. die nicht selten auftretenden Autoimmunerkrankungen auslösen (siehe hierzu die PDF: [„Der WAHRE Grund für Autoimmunerkrankungen“](#)) Durch Protein kommt es also zur Ammoniakbildung, aber auch zu oxidativem Stress

und auch andere gesundheitsschädliche Prozesse, wie die Entstehung bestimmter Amine, wie Trimethylamin, wodurch u.a. krebsfördernde Prozesse in Gang kommen. Ammoniak wird dann zu Harnsäure umgewandelt, wodurch der Harnsäurespiegel steigt, was wiederum auch schlecht für die Gelenke ist und entzündungsfördernd ist. Das allein bei Eierprotein. **Und dies gilt für JEDES(!) Ei, egal wie „bio“ oder wie freilaufend die Hennen waren, denn es geht hier primär um die naturgemäß im Ei enthaltenen Inhaltsstoffe!**

Es spielt keine Rolle, was für eine Milch wir trinken (auch bei Ziegenmilch z. B. ist es doch genau das gleiche! Siehe PDF „[Milch ist Gift!](#)“), was für ein Fleisch oder was für eine Ei wir essen. In jedem tierischen Produkt und so auch in jedem Ei ist Cholesterin enthalten. Also auch in dem Ei vor 100 Jahren. In jedem Ei ist Protein enthalten (man sollte genauestens darauf achten, dass tierisches Protein nicht in den menschlichen Körper gelangt, denn es ist brandgefährlich. Mit diesen unheilbaren Autoimmunkrankheiten, ausgelöst durch tierisches Protein, ist nicht zu spaßen) und in jedem Ei ist ca. 67%(!) TEILISOLIERTES tierisches Fett enthalten. Somit machen die gesundheitsschädlichen Stoffe im Ei 99,9% aus(!) und die gesunden nur 0,01%. **Das Ei beinhaltet also für den Menschen fast 100% gesundheitsschädliche Stoffe!!!** Eier sind der Förderer Nr. 1 für den größten Killer des Menschen: Arteriosklerose mit den Herz- und Kreislauferkrankungen.

Dann gab es weitere Klagen gegen die Eierindustrie. In Amerika gibt es eine Gesetzgebung die festlegt, wann man sagen darf, wann etwas gesund ist oder nicht. So darf man nicht sagen „Eier sind gesund“. Die Firmen die damit warben wurden abgestraft und mussten solche Aussagen wieder löschen. Denn die Studienlage ist da ganz eindeutig, wo bewiesen ist, dass sie eben nicht gesund sind. Es darf auch nicht damit geworben werden, dass ausgesagt wird, Eier wären nährstoffreich. Eben weil Eier eine massive negative Seite haben, darf man nicht sagen „Eier sind nährstoffreich“. Auch nicht die Aussagen: „Eier sind gut für dich“ oder „Eier sind sicher“. All diese Aussagen sind vom Gesetz her verboten. Dann gibt es auch Papiere, wo die Eierindustrie sagt, dass man nicht das Innere von Legehennenstationen. Warum wohl?

Dann gibt es weiter die Aminosäure Methionin in Eiern. Dieses aus Tierprodukten zugeführte Methionin sorgt für oxidativen Stress im Körper, ist entzündungs- und krebsfördernd und verkürzt die Lebenszeit. Eier sind die Nr.-1-Quelle für tierisches Methionin.

Geringer Methionin-Konsum und Krebs:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18789600>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22342103>

Cholin zerfällt im Körper zu Trimethylamin und Trimethylamin ist krebserregend und auch entzündungsfördernd. Diese ganzen Entzündungsparameter sorgen dann auch noch dafür, dass man hocheffizient die Gefäße kaputt macht, denn dies sind Radikale, die zerstörerisch im Körper wirken. Was ist Nr-1-Quelle für Cholin? Eier!

Bei Eiern wird von der Industrie angegeben, es hätte 11% Fett. In Wirklichkeit betreibt die Industrie hier aber einen Fett-SCAM (SCAM = Betrug), denn ein Ei hat nicht 11% **sondern 67%(!) teilsoliertes Fett!** Warum? Auf der Verpackung steht der Fettgehalt nach Gewicht. Aber ernähren wir uns nach Gewicht? Nein, wir ernähren uns nach Kalorien und so muss man eben, wenn man den Fettgehalt richtig berechnet den Wasseranteil heraus rechnen, denn Wasser hat Null Kalorien aber eben Gewicht. (siehe hierzu die [Fett-SCAM-Tabelle](#) und dieses Video auf YouTube: „[Der Betrug mit dem Fettgehalt](#)“). Deswegen steigern Eier auch das Diabetesrisiko, denn Diabetes Typ 2 kommt nicht vom Zucker, sondern von den Öl/Fett-ISOLATEN. Siehe hierzu am Ende der PDF „**ÖL IST GIFT!!!**“ das Kapitel „Diabetes Typ 2 ist so einfach heilbar!“. Denn wenn man das mit den Öl-ISOLATEN als Auslöser für Diabetes Typ 2 einmal erkannt hat, dann ist die Heilung auch ganz einfach: Einfach keine Öl-ISOLATE mehr essen! Menschen die das umsetzten heilten selbst von schwerer Diabetes Typ 2 innerhalb von 14 Tagen (wie z. B. auch in der Doku „[What the Health](#)“ (YouTube-Link) gezeigt wurde)! Es ist dabei eine Umstellung auf vegane Ernährung nach der idealsten Ernährungsform High Carb Low Fat, keine Öl-ISOLATE notwendig. Es ist ganz leicht und man kann sofort damit anfangen. Hier gibt es eine Playlist für einen leichten Einstieg, so dass man von Anfang an alles richtig machen kann:

Löst euch von der Gehirnwäsche „Eier sind gesund“, die ihr euer ganzes Leben lang bekommen habt. Überlegt, sind Eier zum Essen gedacht? Ist eine Banane zum Essen gedacht? Sie wächst heran und wenn man sie nicht isst, dann verrottet sie. Ja, sie ist zum Essen gedacht! Ist ein Ei zum Essen gedacht? Da entwickelt sich ein Lebewesen heraus. Nein! Deswegen, wer das isst, der wird auch die Folgen dafür tragen. Eier werden euch ruinieren. Die Eierindustrie ist sehr mächtig. Ihr werdet viel Gutes über Eier im Internet lesen, was durch die Propaganda der Eierindustrie dort hinein gesetzt wurde. Löst euch von Eiern und glaubt der Wissenschaft, wo jetzt mittlerweile zig Studien über Eier vorliegen, die deren krasse Gesundheitsschädlichkeit beweisen. Denkt logisch. Eier sind nicht zum Essen da.

**Weitere Artikel:**

( 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 krebserregenden 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!**

**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 herein. Die Industrie hat es auch noch schlau 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 Belandshöhe dieses Suchbegriffs. Der Wert 50 bedeutet, dass der Begriff halb so beliebt ist und 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 reparieren, 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 dies 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 Nöhre an die Pflanzenstoffe gebundenem Beta-Carotin. Das gleiche bei Fructose: Fructose-ISOLAT ist gesundheitsschädlich, aber die in den Früchten gebunden 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?

**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 Nierenschaden, wenn man diesen Kuhmilch füttert! 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 Euter produziert ca. 5-7 Liter Milch pro Tag. Heutzutage produziert so eine Super-Kuh 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 Schwangerschaft befruchtet. Dann wird das Kalb ihr weggenommen und meist gestotet. Die Mutter schreit oft tagelang ihrem Kind hinterher.

**Der WAHRE Grund für Autoimmunerkrankungen, 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.leaky-gut.com/de/leaky-gut-syndrom/>)?

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 irgendwohin 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 Fremdeprotein und es werden sofort Antikörper gebildet und ausgesendet, und dieses Protein wird zerstört.

**LEAKY GUT SYNDROME**

Intestinal Mucosal Cells, Tight Junctions, Intestinal Inflammation, Blood Stream, Inflammation, Autoimmunity, Malabsorption & Nutrient Deficiency, Blood Borne Bacteria/Biofilms.

# 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 Selte gereicht, um sich die Hände zu waschen. Weitere Nahrungsmittel, die in Uganda weit verbreitet sind, sind Knollengewürze wie Maniok und Süßkartoffeln.“ (Quelle: <http://www.afrika.com/de/uganda/essen-trinken.html> (Gib für alle Links: verlinktes Bild oder Link mit rechter Maustaste anklicken und dann auf „Link in neuem Tab öffnen“ klicken))

Hier haben wir also einen der Beweise, dass physische Krankheiten nicht durch psychosomatische Ursachen, nicht durch Stress und auch nicht durch Gene **ausgelöst** werden. Denn: 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 unbekannte 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 Ausreißer, 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 bekommt. Das kann man nicht beeinflussen und so nimmt man dies als Grund. Oder sie sagen, Krankheiten kommen durch die Gene. Diese Menschen ernähren sich

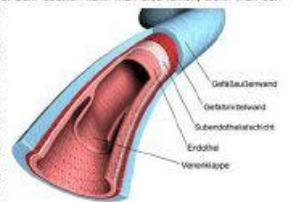
# Darum steigt der Blutdruck! Blutdruck natürlich senken!

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 gestärkter 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 Diabetikern 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 „Ole-GIFTS!“ ab Seite 22: [http://www.dietaryguidelines.de/OLE\\_GIFTS.pdf](http://www.dietaryguidelines.de/OLE_GIFTS.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 leben durch das Essen von tierischen Produkten ihren Blutdruck an und nehmen dann dagegen bluthochdrucksenkende 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. Dann, wenn man einen hohen Blutdruck hat und dagegen Medikamente nimmt, um ihn abzusenkern und sich nun richtig ernährt, wodurch der Blutdruck wieder auf natürliche Weise auf das Normalniveau fällt und dann eben durch bluthochdrucksenkende 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 verziehen diese Gefäße immer bei jedem Herzschlag eine ruckartige Ausdehnung, wodurch in dem Moment mehr Blut durch die Adern gesaugt 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.



# Die Cholesterin-Lüge ist eine Lüge!

## Cholesterin ist und war immer schädlich!

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 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 Außenschicht 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 hineinpuschen 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 Kreislaufkrankungen 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

# 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.54–81 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 28 Prozent mehr Frakturen führte.23 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 Lebensmittelsupplementen die Knochen nicht stärkt. Ein Nutzen bei der Prävention von Brüchen ist sehr gering“