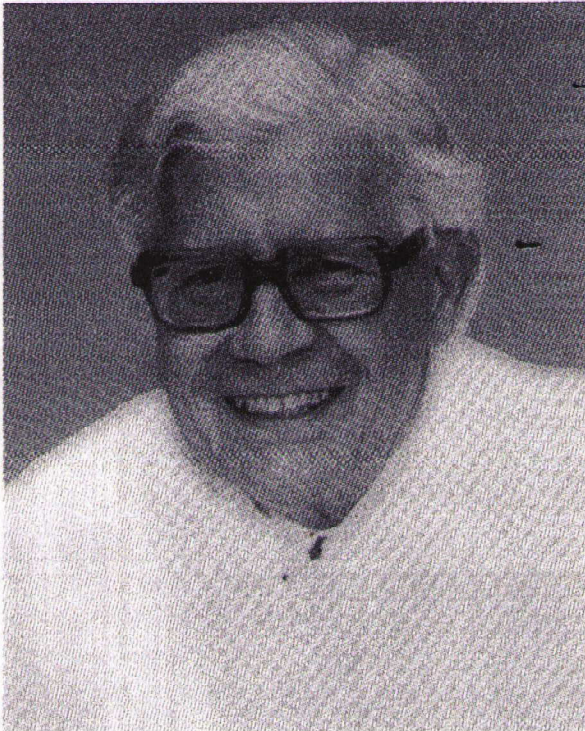


**Dr. med. M. O. Bruker**



# **Ursachen der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten**

**Mörder bekannt – kein Kläger**

## Ursachen der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten

# Mörder bekannt – kein Kläger!

Einfache Formel zur Vermeidung: vitalstoffreiche  
Vollwertkost

Dr. med. M. O. Bruker

In der sogenannten Wissenschaft spielen sich vor unseren Augen, aber von der Masse unbemerkt, Geschehnisse ab, die so unglaublich sind, dass man sie eben nicht glauben kann. Damit ist nicht die Ausklammerung des Zinsproblems aus der Publizistik gemeint, das letztendlich der Urgrund aller Misere auf dieser Erde ist, sondern eine seiner bösartigsten Auswirkungen, nämlich die Möglichkeit der Mächtigen, die Information über die Ursachen von Tod und Krankheiten, die vermeidbar wären, perfekt zu unterdrücken. So sterben jährlich Millionen von Menschen frühzeitig nach langem Siechtum, nur weil ihnen die Aufklärung über die wahren Ursachen von Krankheiten vorenthalten werden. Aldous Huxley drückt dies – ohne konkret zu werden – so aus: „**Die medizinische Wissenschaft hat in den letzten Jahrzehnten so ungeheure Fortschritte gemacht, dass es heute praktisch keinen gesunden Menschen mehr gibt.**“ Als Illustration braucht man nur in der Bilanz der Krankheitsstatistik der Bundesrepublik zu lesen:

- 18 Millionen Rheumakranke
- drei Millionen Diabetiker
- ca. 350 000 Herz- und Kreislauftote pro Jahr = 48 Prozent aller Sterbefälle
- 150 000 Krebstote und 240 000 Neuerkrankungen
- 240 000 Tonnen Übergewicht bei 14,5 Millionen Übergewichtigen

- Ausgaben für Krankheiten pro Einwohner im Jahr 1979: 1807,20 Mark, 2006 waren es bereits 2870,- €

(Quelle: Statistisches Bundesamt)

Allein für ernährungsbedingte Zivilisationskrankheiten betragen die Kosten im Jahre 1987 42 Milliarden DM (Bericht des Bundesministeriums für Jugend, Familie und Gesundheit), im Jahr 1993 mehr als 50 Milliarden DM, 1997 bereits 133 Milliarden DM und aktuell? Hier stimmt offensichtlich etwas Grundsätzliches in der Gesundheitspolitik nicht. Man spricht von der Krise in der dogmatischen Medizin. Geblendet durch die angeblichen Fortschritte in der Medizin, dass man z. B. Herzen transplantieren kann, hat sich in der Behandlung von Krankheiten ein System entwickelt, das sich auf Linderung von Symptomen beschränkt. Mit einer vorwiegend symptomatischen Linderungsbehandlung ist aber niemals eine echte Heilung zu erzielen. Heilen kann man nur, wenn man die Ursachen kennt und sie ausschaltet. Es gibt aber keine Krankheit ohne Ursachen. Die etablierte Medizin treibt aber keine echte Ursachenforschung. In diesem verantwortungslosen Versäumnis liegt einer der Hauptgründe, weshalb immer mehr Menschen an immer mehr Krankheiten erkranken. Eine Abhilfe ist nur möglich, wenn die Ursachen erforscht und erkannt werden und für die Abstellung gesorgt wird. Eine Einteilung der Krankheiten nach Ursachen anstatt

wie bisher in spezialistische Fachgebiete ist daher eine erste Voraussetzung. Aus didaktischen und praktischen Gründen ist die Einteilung in drei große Gruppen sinnvoll: in die ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten, die sogenannten lebensbedingten Krankheiten und die durch Umweltvergiftung hervorgerufenen Schäden. Die ernährungsbedingten werden deshalb als Zivilisationskrankheiten bezeichnet, weil das, was sich im Laufe der letzten 80 Jahre auf dem Ernährungsgebiet als gefährlich erwiesen hat, ein Ergebnis der Zivilisation ist.

Als lebensbedingt werden diejenigen Krankheiten bezeichnet, die nur verstehbar sind, wenn man das Leben des Menschen, d. h. seine Vergangenheit und Erlebnisse in die Betrachtung einbezieht.

Bei jeder Krankheit sind alle ursächlichen Komponenten zu berücksichtigen, die Ernährung des Menschen und seine geistige Haltung, die ein Produkt der Erziehung im weitesten Sinne durch Eltern, Familie, Sippe, Schule, den Zeitgeist und die Massenmedien ist. Die Erfahrung hat gezeigt, dass eine notwendige Änderung des individuellen Weltbildes leichter gelingt, wenn vorweg der Kranke am Beispiel der Ernährung erkannt hat, dass so gut wie alles, was in der Ernährung üblich ist, falsch ist, sofern man wissenschaftliche Maßstäbe anlegt. Da aber das, was üblich ist, den Vorstellungen der bisherigen Ernährungslehre entspricht, wie sie heute noch den Medizinstudenten an den Universitäten und den fertigen Ärzten in ihren Zeitschriften gelehrt wird, ist der Schluss zwingend, dass es die dogmatische Medizin ist, die an unnötigen Krankheiten von Millionen die Schuld trägt. Dieser ungeheuerliche Vorwurf bedarf näherer Begründung. Dazu seien zunächst diejenigen Krankheiten aufgezählt, die nach den Forschungsergebnissen der modernen Ernährungswissenschaft absolut sicher ernährungsbedingt sind:

- **der Gebissverfall, die Zahnkaries und Parodontose**

- **die Erkrankungen des Bewegungsapparates, die sogenannten rheumatischen Erkrankungen, die Arthrose und Arthritis, Wirbelsäulen- und Bandscheibenschäden**
- **alle Stoffwechselkrankheiten wie Fettsucht, Zuckerkrankheit, Leberschäden, Gallensteine, Nierensteine, Gicht usw.**
- **die meisten Erkrankungen der Verdauungsorgane wie Stuhlverstopfung, Gallenblasen-, Bauchspeicheldrüsen, Dünn- und Dickdarmerkrankungen, Verdauungs- und Fermentstörungen**
- **Gefäßerkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall und Thrombosen**
- **mangelnde Infektabwehr, die sich in immer wiederkehrenden Katarrhen und Entzündungen der Luftwege, den sogenannten Erkältungen, und als Nierenbecken- und Blasenentzündungen äußern**
- **sogenannte Allergien**
- **manche organische Erkrankungen des Nervensystems**
- **auch für die Entstehung des Krebses ist die Fehlernährung als wichtige Komponente nachgewiesen**

Im Durchschnitt dauert es ca. 20 bis 40 Jahre, bis als Folge eines chronischen Vitalstoffmangels eine Krankheit sich so weit entwickelt hat, dass sie nachweisbar ist. Diese lange Anlaufzeit verschleiert den Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung.

Die Forschungsergebnisse, die den Zusammenhang zwischen der Fehlernährung und diesen Krankheiten signifikant beweisen, werden aber von der spezialisierten Medizin nicht zur Kenntnis genommen. **Es gibt kein Fach an der Universität, in dem dies gelehrt wird, so dass ein Arzt, der das beste Examen gemacht hat, über die einfachsten Zusammenhänge zwischen Ernährung und Krankheit weniger weiß als jeder an diesen Fragen interessierte Laie; ein**

**Zustand, der so absurd ist, dass er keinen Glauben finden kann.** Hier müsste nun die Aufklärung einsetzen. Sie findet aber nicht nur deshalb nicht statt, weil die etablierte Medizin aus Unkenntnis schweigt, sondern weil sie das Feld der Information auf dem Gebiet der Ernährung völlig der Nahrungsmittelindustrie überlassen hat. Diese hat sich, ursprünglich auf der Basis der herkömmlichen Ernährungsphysiologie aufbauend, aus kleinen Anfängen zu einer weltumspannenden Macht entwickelt, die selbst bei einem Erwachen der etablierten Medizin jede Information von dieser Seite neutralisieren könnte. Dass dies bereits geschieht, erfahren die wenigen Ernährungswissenschaftler, die die Bevölkerung aufzuklären versuchen, mit brutaler Deutlichkeit.

**Man kann die Ursachen der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten auf einen einfachen Nenner bringen: Es sind die fabrikatorisch hergestellten Nahrungsmittel.** Der Einbruch der Technik in den Nahrungsmittelsektor hat zu dem Siegeszug der raffinierten Kohlenhydrate, des Fabrikzuckers und der Auszugsmehle geführt. Sie stellen reine Konzentrate dar, die in der Natur in dieser Isolertheit nicht vorkommen. Beim Verzehr dieser industriell hergestellten Kunststoffe enthält die Nahrung nicht mehr genügend biologische Wirkstoffe, die zum ungestörten Ablauf der Stoffwechselfvorgänge im Organismus notwendig sind. Man fasst heute diese biologischen Wirkstoffe als Vitalstoffe zusammen und versteht darunter die Gruppe der wasser- und fettlöslichen Vitamine, der Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme, ungesättigten Fettsäuren, Aromastoffe und Faserstoffe (sog. Ballaststoffe).

**Die Kombination von Grau- und Weißmehl mit Fabrikzucker, wie es in allen süßen Gebäcken der Fall ist, führt zu einer chronischen Unterversorgung mit Vitamin B1, da dabei der Hauptlie-**

**ferant von B1, das volle Getreidekorn, wegfällt.** Dies gilt für **alle** Fabrikzuckerarten: weißer Zucker, brauner Zucker, Fruchtzucker, Traubenzucker, Milchezucker, Malzzucker, Ahornsirup, Apfelmilchsirup, Birnendicksaft, sog. Vollrohrzucker, Sucanat, Ur-Süße, Ur-Zucker, Rübensirup, Melasse usw.

Die industrielle Veränderung der Lebensmittel findet nicht nur auf dem Kohlenhydratgebiet statt. Sie hat eine Parallele auf dem Fettgebiet. Heute beherrschen Fabrikfette wie Margarine und durch Raffinationsmethoden gewonnene Öle den Markt. Die Raffinierung wird vorgenommen, um haltbare Öle herzustellen. Diese „toten“ Öle enthalten keine ungesättigten Fettsäuren und keine fettlöslichen Vitamine mehr.

Auch auf dem Eiweißgebiet hält sich die Bevölkerung heute noch an die alte Irrlehre, dass pflanzliches Eiweiß nicht vollwertig sei, da es nicht alle Aminosäuren enthalte. Schon längst ist jedoch wissenschaftlich nachgewiesen, dass diese Behauptung nicht den Tatsachen entspricht und dass der Eiweißbedarf mühelos mit pflanzlicher Nahrung gedeckt werden kann. Kollath hat nachgewiesen, dass es nicht entscheidend ist, ob das Eiweiß von der Pflanze oder vom Tier stammt, sondern ob es nativ oder denaturiert ist. Dies ist eine revolutionierende Entdeckung. Wer sie zu verbreiten versucht, wird aber flugs wieder in die Ecke des Außenseiters gestellt.

Die übermäßige Eiweißzufuhr bei den zivilisierten Völkern ist an der Zunahme der rheumatischen und allergischen Erkrankungen maßgeblich beteiligt. Eine ganz erhebliche Einschränkung des tierischen Eiweißes, wozu nicht nur das Fleisch, der Fisch und die Wurst zählen, sondern auch der Quark, Käse, Eier und Milch, würde den Gesundheitszustand noch erheblich verbessern.

Die einfache Formel zur Vermeidung und Behandlung der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten liegt in einer

vitalstoffreichen Vollwertkost. Auf einfache Weise, die ohne große „Revolution“ in jedem Haushalt durchführbar ist, können nicht nur die ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten zum Stillstand gebracht, sondern ihre Entstehung, was viel wichtiger wäre, verhütet werden.

Mit meinen Büchern liegt ein Programm vor, mit dem die Lawine der ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten aufgehalten werden kann. Wie dargestellt, liegt das Haupthindernis darin, dass in der ärztlichen Ausbildung das Kapitel Ernährung ausgeklammert ist. Das Fachwissen liegt daher nur in der Hand der wenigen, die sich mit Ernährungswissenschaften beschäftigen. Der Kranke aber, der den Arzt aufsucht, möchte von ihm erfahren, woher seine Krankheit kommt. Der Arzt aber, der auf diesem Gebiet nicht ausgebildet wurde, greift zu grotesken Erklärungen. Die „Wissenschaft“ hat ihm dazu eine Fülle von Scheinursachen geliefert, mit denen die Unwissenheit so geschickt getarnt wird, dass auch der klügste Patient jahrzehntelang getäuscht werden kann.

Als Beispiel seien zwei Krankheiten genannt, der Herzinfarkt und die Arthrose. **Mehr als ein Jahrzehnt hat man den Menschen vorgeredet, der Herzinfarkt habe sieben „Ursachen“. Die erste Ursache sei der hohe Blutdruck.** In Wirklichkeit ist natürlich der erhöhte Blutdruck keine Ursache des Herzinfarkts, sondern der hohe Blutdruck hat Ursachen, die dieselben sein können wie die Ursachen des Herzinfarkts, zum Beispiel gesteigerter Verzehr von tierischem Eiweiß. Diese echten Ursachen werden aber nicht genannt, sondern man verordnet ein Arzneimittel, das den Blutdruck senkt.

Mit der zweiten angeblichen Ursache, dem erhöhten **Cholesteringehalt im Blut**, der Hypercholesterinämie, liegt es ähnlich. Auch sie ist nicht die Ursache des Herzinfarkts, sondern bereits ein Krankheitssymptom, das seinerseits Ursachen haben muß. Es soll hier nicht näher darauf

eingegangen werden, dass selbst die Ursachen der Hypercholesterinämie falsch angegeben werden, nämlich mit dem Verzehr von tierischem Fett. Die wirklichen Verursacher, die raffinierten Kohlenhydrate, werden nicht erwähnt.

Auch die dritte Ursache, die genannt wird, ist bereits eine Krankheit, die ihrerseits Ursachen hat, nämlich die **Zuckerkrankheit**. Man gibt sie als Ursache an, weil die Statistik ergeben hat, dass Zuckerkrankte vom Herzinfarkt etwas häufiger betroffen sind als die Nichtzuckerkranken.

Genau dasselbe gilt für die angebliche vierte Ursache, die **Fettsucht**. Sie hat ähnliche Ursachen wie der Herzinfarkt, eben den Verzehr raffinierter Kohlenhydrate, aber sie ist nicht die Ursache, sondern bereits ein Zeichen einer ernsten Stoffwechselstörung.

Als nächste Ursache wird der **Bewegungsmangel** genannt. Bei genauer wissenschaftlicher Betrachtung stimmt aber auch diese Angabe nicht. Bei richtiger Ernährung eines Tieres im Versuch ist auch bei extremer Bewegungseinschränkung keine Arteriosklerose der Kranzgefäße zu beobachten, während diese krankhaften Veränderungen bei Fehlernährung durch viel Bewegung nicht zu verhindern sind. Dieselben Verhältnisse gelten auch für den Menschen. Ein Hauptgrund, weshalb heute der Bewegungsmangel als Ursache für viele Krankheiten so stark betont wird, liegt darin, dass damit kein finanzmächtiger Industriezweig in seinem Umsatz geschmälert wird. Man kann im Gegenteil noch Gymnastikgeräte, Fahrräder und Ähnliches verkaufen. Aber es sei betont, dass trotz Bewegungsmangel bei richtiger Ernährung keine Herzkranzgefäßveränderungen entstehen. Damit soll selbstverständlich nichts gegen sinnvollen Sport und körperliche Bewegung gesagt sein, im Gegenteil, sie sind wichtige Methoden zur Erhaltung der Gesundheit. Es sollen nur die Akzente richtig gesetzt werden.

Selbst die sechste Ursache, das **Rauchen**, genügt allein nicht, um entsprechende Gefäßveränderungen hervorzurufen, die zu einem Herzinfarkt führen können. Bei der üblichen zivilisatorischen Fehlernährung besteht aber beim Raucher tatsächlich eine erheblich höhere Infarktgefahr als beim Nichtraucher.

Und schließlich erweist sich auch die siebte angebliche Ursache, die **seelische Belastung**, als keine echte Ursache, sondern häufig als eine Auslösung des Infarkts. Bei einem völlig intakten Gefäßsystem, bedingt durch vitalstoffreiche Vollwertkost, ist selbst der schwerste seelische Schock nicht imstande, einen Infarkt auszulösen. **Absolute Voraussetzung ist, dass jahrzehntelang eine zivilisatorische Fehlernährung stattgefunden hat. Sie ist die eigentliche und wahre Ursache, die aber verschwiegen wird.** Sie wird verschwiegen, weil sie in der medizinischen Wissenschaft unbekannt ist. Sie ist unbekannt, weil die Fabriknahrungsmittel kein medizinisches Forschungsobjekt sind. Diese sind kein Forschungsobjekt und werden fein säuberlich und konsequent aus der Schusslinie gehalten, weil die Nahrungsmittelindustrie die Macht hat, zu bestimmen, was in den Massenmedien Verbreitung findet und was unterdrückt wird. Damit schließt sich der Kreis.

Natürlich hatten die Vertreter der etablierten Medizin, die diese Pseudoursachen dem Volk lange Zeit angeboten haben, kein gutes Gewissen. Denn schließlich konnte ja jeder medizinische Laie durch einfaches logisches Denken erkennen, dass es sich bei den genannten „Ursachen“ bereits um Krankheitserscheinungen handelt, die selbst Ursachen haben müssen. Man hat dieses Problem sozusagen über Nacht „gelöst“, indem man einfach das Wort „Ursachen“ durch den Begriff „Risikofaktoren“ ersetzt hat. Mit diesem simplen Trick hat sich im Prinzip nichts geändert. Es wurde aber dadurch erreicht, dass man die wahren

Ursachen weiterhin verschweigen konnte. Die Unlogik der Argumente wurde nur etwas besser verschleiert.

An einem zweiten Beispiel, dem **Rheuma**, soll noch einmal deutlich werden, wozu es führt, wenn statt einer ursächlichen Heilbehandlung auf eine rein symptomatische Linderung von Beschwerden ausgewichen wird. Man kann alle Erkrankungen im Bewegungsapparat mit dem Sammelbegriff „Rheuma“ zusammenfassen. Die Zahl der Rheumakranken in der Bundesrepublik wird mit ca. 18 Millionen angegeben.

In allen Artikeln über Rheuma in den Tageszeitungen und Illustrierten, in allen Fernsehsendungen, aber auch in Abhandlungen in der Fachpresse wird das Ursachenproblem geschickt umgangen, indem man ausweichend erklärt, bei den entzündlichen Formen dieses Leidens handle es sich um Autoimmunaggressionskrankheiten, also um Vorgänge, bei denen der Organismus sich gegen sein eigenes Gewebe aggressiv verhalte. Bei den degenerativen Formen, den Arthrosen, wird erklärt, es handle sich um Verschleiß- und Alterserscheinungen. Stellt in einer Fernsehdiskussion etwa jemand die Frage, ob Rheuma nicht, wie man manchmal höre, etwas mit Ernährung zu tun habe, wird mit größter Entrüstung dieser Zusammenhang als völlig indiskutabel abgelehnt: Man wisse zwar nicht genau, wodurch das Rheuma entstehe, aber eines sei ganz sicher, mit Ernährung habe es nicht das Geringste zu tun. Seine Behandlung könne daher nur in drei Methoden bestehen, lindernden Medikamenten, in physikalischen Maßnahmen wie Bädern, Massage usw. und in operativen Eingriffen.

Es ist kaum glaublich, aber das Heer der an Arthrose, Wirbelsäulenschäden und Bandscheibenschäden Erkrankten schluckt den Unsinn, dass es sich um Verschleiß handeln soll, widerspruchslos. Unter Verschleiß versteht man im allgemeinen Sprachgebrauch, nicht nur in der

Technik, eine Abnutzung durch Gebrauch. Auf die Arthrose angewandt, würde dies bedeuten, dass das Gelenk durch Gebrauch abgenutzt wird. In einem Zeitalter der Maschinen und des Autos, in dem den Menschen Bewegungsmangel vorgeworfen wird, wirkt es besonders absurd, wenn nun im Widerspruch dazu die Gelenkerkrankungen mit zu starker Benützung bis zur Abnutzung begründet werden. Noch grotesker ist aber, wenn gleichzeitig bei Arthrosen geraten wird, die Gelenke viel zu benützen und viel zu gehen. Logischerweise müsste sich dann das Gelenk ja noch mehr abnutzen. Der falsche Rat, die kranken Gelenke möglichst viel zu benützen, zeigt aber deutlich, dass diejenigen, die von Verschleiß reden, an den Unsinn selbst nicht glauben, ihn aber als Ausrede erfunden haben, da ihnen die wahren Ursachen tatsächlich nicht bekannt sind. Organe erkranken niemals durch ihre Benützung. Der Magen wird nicht krank durch Essen, die Beine nicht durch Gehen, die Augen nicht durch Sehen, und die Ohren nützen sich nicht durch die Anhörung eines Konzertes ab.

Als Ursache für die degenerativen Erkrankungen im Bewegungsapparat wird außer Verschleiß auch oft das Alter angeführt. Es gibt aber keine Alterskrankheiten, das heißt Krankheiten, die spezifisch aus dem Älterwerden entstehen. Die Krankheiten kommen im Alter, aber nicht durch das Alter. Im Alter machen sich die Folgen jahrzehntelanger Fehler in der Lebensführung bemerkbar. Bei den ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten, zu denen die Erkrankungen im Bewegungsapparat gehören, dauert es im Durchschnitt 20 bis 40 Jahre, bis die Folgen der Fehlernährung sich auswirken. Es ist daher logisch, dass sie im Alter auftreten. Aber auch diese Verlegenheitserklärung, dass Krankheiten durch das Alter entstünden, hat böse Folgen. Der Betroffene selbst nimmt die Erkrankung als Schicksal hin, dem er machtlos ausgelie-

fert ist. Und jüngere Menschen glauben ebenfalls, dass sie im Alter schicksalhaft diese Krankheit erwartet. Die zwangsläufige Folge davon ist, dass nichts unternommen wird, um ihr vorzubeugen. Vorbeugen setzt ja Kenntnis der Ursachen voraus. Hält man aber das Alter für eine Ursache von Krankheit, so wird eine Vorbeugung überhaupt nicht erwogen. Zu einer solchen grotesken Geistesakrobatik müssen die Vertreter einer sogenannten Wissenschaft, der medizinischen, greifen, um die Wahrheit nicht suchen und sagen zu müssen.

**Professor Mommsen kennzeichnet die Situation wie folgt: Hinter der analytischen Forschung versteckt und verschanzt sich das Geschäft, welches nach Umsätzen und materiellem Gewinn strebt und Erkenntnisse zu entmachten bestrebt ist, die dem Verkauf und dem Vertrieb bestimmter Produkte entgegenstehen. Die Wissenschaft wird zu einer Hure des Geschäftes abgewertet.**

### Der Ausweg

Nicht alle ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten sind heilbar. In den meisten Fällen kann jedoch die Krankheit zum Stillstand gebracht oder eine Linderung der Beschwerden erzielt werden. Wie aus dem oben Gesagten hervorgeht, sind es rein wirtschaftliche Gründe, die eine Aufklärung der Bevölkerung verhindern. Die Nahrungsmittelindustrie hat kein Interesse an „gesunder Kost“. Die Supermärkte sind angefüllt mit Dauerbackwaren, Konserven und Präparaten.

**Da von den dafür zuständigen Verantwortlichen – Gesundheitsministerien, Gesundheitsbehörden, Krankenkassen – nichts Grundlegendes unternommen wird, um den katastrophalen Gesundheitsverfall der Bevölkerung aufzuhalten, habe ich in einer Art Selbsthilfeaktion 1978 die Gesellschaft**

**für Gesundheitsberatung (GGB) gegründet.** In mehrwöchigen Seminaren werden interessierte Menschen zu Gesundheitsberatern (GGB) ausgebildet. In speziellen Seminaren werden Ärzte und Lehrer informiert, um das hier erlernte Wissen in ihre Berufe einfließen zu lassen. Die Nachfrage ist so groß, dass Monate im voraus alle Seminartermine ausgebucht sind und Zusatztermine geplant werden.

Die Gesellschaft für Gesundheitsberatung (GGB) ist ein gemeinnütziger Verein. Sie ist parteipolitisch und konfessionell neutral und wirtschaftlich vollkommen unabhängig. Sie finanziert sich ausschließlich durch die Seminargebühren, die so niedrig wie möglich gehalten werden, und durch Mitgliedsbeiträge. Sie erstrebt keinen Gewinn.

Ziel des Vereins ist es, die Allgemeinheit über die Gefahren falscher, hauptsächlich zivilisationsbedingter Lebensweise, insbesondere auf den Gebieten von Ernährung, Bekleidung, Wohnen und Sport zu informieren. Es werden Wege zur Rückkehr zu einer naturgerechten Lebensführung und zur Wiederherstellung bzw. Erhaltung der Gesundheit aufgezeigt. Der Verein wirkt ebenfalls an geeigneten Maßnahmen zu deren Verwirklichung mit.

Dieses Modell hat inzwischen viele Nachahmer gefunden. Es muß jedoch zum Nachdenken anregen, warum den anderen der Erfolg und die starke Nachfrage bisher versagt blieben. Es liegt sicher daran, dass die GGB keinerlei Rücksicht auf die Nahrungsmittelindustrie nehmen muss. Sie kann z. B. offen aussprechen, dass die heute vielfach propagierte H-Milch eines der minderwertigsten Molkereiprodukte ist. Sie muss ebenfalls keine Rücksicht nehmen auf die Zuckerindustrie und damit verbundene Interessengruppen. Ein Schwerpunkt der GGB-Aktionen ist „der Kampf dem Gebissverfall“. Damit verbunden entstand mein Buch „Vorsicht Fluor!“ Diese Gesellschaft ist daher ohne Frage die einzige, die in

dieser Art unabhängig informiert. Die Seminare sind für jeden, der sich Gedanken um seine Gesundheit und die Zukunft unserer Kinder macht, von Interesse.

Selbstverständlich gibt es auch die Mitgliedschaft für diejenigen, die lediglich regelmäßig Informationen erhalten möchten. Die Zeitschrift „DER GESUNDHEITSBERATER“ mit aktuellen Fragen und Antworten wird monatlich zugestellt. Zweimal im Jahr finden Tagungen der GGB für alle Mitglieder und Freunde statt, auf denen hochkarätige Dozenten zu aktuellen Themen sprechen.

Mit diesen vielfältigen Aufgaben ist der GGB damit eine wichtige Rolle im gesundheitspolitischen Raum zugewiesen worden. Alle anstehenden Probleme wurden in den vergangenen Jahren überwiegend von der sogenannten „Wissenschaft“ angegangen, ohne Lösungen mit durchschlagendem Erfolg erreicht zu haben.

Die Bewegung muss jedoch vom Einzelnen ausgehen, der mit ganzem Herzen dahintersteht und sich ausschließlich in den Dienst der Wahrheit stellt. Erst dann wirkt er überzeugend und kann auch andere zu neuem Wissen und Erkenntnissen führen. Diese Aufgabe erfüllt die GGB mit ihren Dozenten und Mitarbeitern in hohem Maße. Ihr wird zwangsläufig – auch für die Zukunft – der Erfolg beschieden sein, wenn sie dieses klare Konzept beibehält.

#### **Prof. Kötschau:**

**„In der gegenwärtigen Situation gilt es nur zu erkennen, dass nichts nötiger tut als die Wiederherstellung der Ordnung im Sinne exakter, wissenschaftlich nicht bestreitbarer Naturgesetze, auf die wir ohne Gefährdung des Lebens nicht verzichten können.“**

#### **Literaturhinweis:**

Dr. M. O. Bruker

**„Unsere Nahrung – unser Schicksal“**

emu-Verlag, Lahnstein.

ISBN 978-3-89189-003-5