

Dr. Schnitzers Emailnachricht vom 11.09.2015

Darmträgheit nicht auf die leichte Schulter nehmen

Stuhlverstopfung schadet der Gesundheit
Abführmittel sind keine Lösung
Artgerechte Nahrung heilt
Geheimtipp als Zugabe

Chronische Stuhlverstopfung

Elvis Presley litt daran. Als er am 16. August 1977, nur 42 Jahre alt, auf der Toilette sitzend verstarb und zu Boden fiel, ergab die nachfolgende Autopsie neben einem von Ärzten verordneten Medikamenten-Cocktail und anderen pathologischen Befunden, 'dass sein Dickdarm mit einer lehmartigen Masse gefüllt war' (siehe Der Spiegel ['Elvis Presley - Der einsame Tod des King of Rock'](#)).

Im Jahr 2010 verriet sein ehemaliger Hausarzt Dr. George Nichopoulos gegenüber dem US-Fernsehsender Fox, dass es ein Darmverschluss war, der zum Tod führte (siehe ['Letztes Geheimnis gelüftet: Elvis Presley starb an Darmverschluss'](#)).

Chronische Stuhlverstopfung ist keine harmlose Angelegenheit.

Stuhlverstopfung und Krebs

Was haben Stuhlverstopfung und Krebs gemeinsam? Es sind deren Hauptursachen, welche in der heute üblichen denaturierten und teils überdies artfremden Zivilisationskost liegen.

Schon vor einem halben Jahrhundert teilte das amerikanische Krebsforschungsinstitut mit, dass 41% aller Krebserkrankungen bei Männern und 60% aller Krebserkrankungen bei Frauen auf Fehler in

der Ernährung zurückzuführen sind. Besonders gefährdet seien Personen, die viel Fleisch, (tierisches) Fett, Zucker und Salz konsumieren. Die Folgen können Brust-, Dickdarm-, Nieren- und Prostatakrebs sein. Empfohlen werden zur Vorbeugung mehr Obst, Gemüse und Vollkornprodukte.

Stuhlverstopfung hat nicht nur die gleichen Ursachen, sondern produziert aufgrund der längeren Durchgangszeit Fäulnisgifte, darunter krebsauslösende Nitrosamine.

'Während die natürliche Darmdurchgangszeit beim artgerecht ernährten Menschen 18 bis 24 Stunden beträgt, braucht ein Nahrungsbrei aus Fleisch, Fett, Zucker, Auszugsmehlen, gekochtem (denaturiertem) Gemüse und Salz bis zu 200 Stunden, um den Darm zu passieren. Da hierbei aufgrund des Substrats gleichzeitig ein giftiges Fäulnismilieu besteht, kann man sich leicht vorstellen, welche schädlichen Substanzen bei idealer Wärme in dieser langen Zeit produziert werden. Schon der üble Geruch der Stühle des Normalbürgers gibt eine Ahnung hiervon. Der Stuhl des richtig (= artgerecht) ernährten Menschen ist nahezu geruchlos.'

Dieses Zitat stammt aus meinem Vortrag 'Kostumstellung zur Krebsprophylaxe', den ich auf Einladung der Internationalen Gesellschaft für Blut- und Geschwulstkrankheiten auf deren Krebstagung am 24. September 1977 in Freudenstadt/Schwarzwald gehalten habe. Dieser wurde danach in einer Gesamtauflage von 12.000 Exemplaren verbreitet. (ISBN 3-922894-40-2; vergriffen).

Trotz solcher Erkenntnisse klären weder Medizin noch Massenmedien über diese Zusammenhänge auf. Im Gegenteil. Letztere bieten in ihren Kochsendungen wie 'Das perfekte Dinner' sogar genau eine solche die Gesundheit bedrohende Ernährungsweise an. Die dort vermittelten Zubereitungen bestehen hauptsächlich aus Fleisch, Fett, Zucker, Auszugsmehlen, gekochtem (denaturiertem) Gemüse und Salz.

Mehr dazu siehe '[Stuhlverstopfung und Krebs](http://www.dr-schnitzer.de/emailnachrichten-archiv.html#14)'
<http://www.dr-schnitzer.de/emailnachrichten-archiv.html#14>. April 2013

Abführmittel sind keine Lösung

Jeder vierte Deutsche, das sind ca. 20.000.000 Bundesbürger, nehmen sie regelmäßig. Das sind bei täglichem Gebrauch pro Jahr 7.300.000.000 = 7,3 Milliarden Abführpillen, die in Deutschland verkauft und eingenommen werden.

Für Arzneimittelhersteller sind sie ein so gutes Geschäft, dass es 2006 sogar zu einem [Wettbewerbsstreit vor dem Landgericht Hamburg](#) kam.

Für die Konsumenten der Abführpillen sind diese weniger vorteilhaft. Sie können zur Abhängigkeit führen. Bei ständigem

Gebrauch kann die Wirkung nachlassen, was zu steigender Dosierung verleitet und so in einen Teufelskreis f hrt mit ernststen Folgen.

Vor Allem aber ist die Verwendung von Abführmitteln nur eine symptomatische Maßnahme, während die Ursachen der Stuhlverstopfung fortbestehen. Diese liegen in der heute üblichen, denaturierten und teils außerdem artfremden Zivilisationskost.

Artgerechte Nahrung - was ist das?

Der Nahrungsaufnahme- und Verdauungstrakt jeder Art von Lebewesen ist für die diesem zugeordnete Nahrung optimiert. Selbst scheinbar so einfache Lebewesen wie der Regenwurm hat einen solchen und braucht einen humusreichen lockeren Boden, damit er in diesem leben und seinen segensreichen Beitrag zu hoher Fruchtbarkeit der Böden leisten kann. In einem toten Boden kann auch der Regenwurm nicht leben - tot bleibt tot.

Bei den meisten heute lebenden Arten kennt die Wissenschaft deren artgerechte Nahrung. In zoologischen Gärten achten sowohl die Direktion als die Angestellten genau darauf, die kostbaren Tiere mit artgerechter, frischer (weder mit Hitze noch durch Extraktion denaturierter) Nahrung zu versorgen.

Artgerechte Ernährung des Menschen

Nur beim Menschen scheint es sowohl der Regierung als der Masse der Verantwortlichen und Betroffenen unbekannt zu sein, was eine artgerechte Nahrung für den Menschen ist. In Wirklichkeit wird dieses längst erforschte Wissen verheimlicht, weil dessen Bekanntwerden riesige wirtschaftliche Interessen verschiedener Gruppen beeinträchtigen würde. Zu diesen Gruppen zählen Landwirtschaft, Nahrungsmittelindustrie und -wirtschaft, Pharmaindustrie und -wirtschaft, Medizin und Lehrstühle, Versicherungswirtschaft, dieser Aller Lobbys und die von diesen umschmeichelten oder direkt diesen angehörenden Politiker.

In Wirklichkeit wurde die artgerechte Ernährung des Menschen schon vor 8 Jahrzehnten erforscht von Dr. Richard Lehne (er lebte in Hamburg). Dr. Lehne war Zahnarzt und daher sachkundig. Er begründete die Vergleichende Gebissanatomie und wies nach, dass die Gebisse aller Tierarten jeweils sehr spezifisch ausgebildet sind für die Aufnahme und Zerkleinerung der artspezifischen Nahrung.

Das erlaubte Dr. Lehne den Rückschluss auf die Ernährung des Menschen, Dieser ist aufgrund der Konstruktion seines Gebisses eine Frugivore, ein Fruchtesser. Der Begriff 'Frucht' steht dabei für Alles, was auch Bauer und G rtner darunter verstehen: Samen, Wurzelfr chte, zarte Blattsch sslinge, Baumfrüchte wie N sse und Obst.

Das Gebiss des Menschen hat sich seit mindestens 3 Millionen Jahren - so weit reichen Funde zurück - nicht verändert. Deshalb gilt auch für diesen Zeitraum bis heute die wissenschaftliche Klassifizierung des Menschen als Frugivore.

Artfremde Zivilisationskost erzeugt viele chronische Krankheiten

Was sich vor allem in den letzten zwei Jahrhunderten seit dem Aufkommen der Industrialisierung immer schneller und stärker verändert hat, sind die Ernährungsgewohnheiten der Menschen - vor allem aufgrund der industrialisierten Nahrungsangebote und deren massiver Propagierung auf allen Informationskanälen. Daran tragen auch etliche von Interessengruppen 'gesponserte' Wissenschaftler als sogenannte 'Mietm uler' eine erhebliche Mitschuld.

Parallel dazu haben sich chronische Leiden und Degeneration ausgebreitet. Die Menschen erkranken immer früher an chronischen Leiden. Die Meisten erreichen ihre natürliche Lebenserwartung nicht mehr, weil sie viel zu früh an einer dieser Krankheiten versterben.

Artgerechte Ernährung heilt Stuhlverstopfung und viele andere Leiden

Es sind tatsächlich Hunderte von Beschwerden, Krankheiten und Leiden, welche durch Umstellung auf artgerechte Ernährung geheilt oder zumindest gebessert werden. Das ist das Ergebnis einer 1973 durchgeführten Untersuchung, das 1974 als 'Schnitzer-Report' veröffentlicht wurde:

[Der Schnitzer-Report - 4702 Personen berichten über ihre Erfolge](http://www.dr-schnitzer.de/srep001.htm)
<http://www.dr-schnitzer.de/srep001.htm>

Darin sind auch 144 Berichte über Heilerfolge bei Stuhlverstopfung enthalten. Um diese Berichte aufzusuchen, gehe man zum

[Index - Stichwortverzeichnis des Reports](http://www.dr-schnitzer.de/schnitzerreport-index.htm)
<http://www.dr-schnitzer.de/schnitzerreport-index.htm>

Dort klickt man auf den Buchstaben 'S', unter dem auch das Stichwort 'Stuhlverstopfung' zu finden ist.

Hinter dem Stichwort stehen die Nummern aller Berichte, in welchen Etwas zu diesem Stichwort ausgesagt ist. Sobald man auf eine der Nummern klickt, erscheint im rechten Fenster oben der betreffende Bericht. Daraus 3 Beispiele:

"Ich litt an starker Übersäuerung des Magens und hatte seit mindestens 15 Jahren Stuhlverstopfung. Beides wurde sehr schnell geheilt, trotz langer ärztlicher Behandlung hatte ich vorher keinerlei Besserung." (Frau

R. W.-K. in M., Nr. 0010).

"Krampfaderbeschwerden und Stuhlverstopfung sind verschwunden. Ich bin schlank geworden, ohne zu hungern, und kann mein Gewicht halten. Man schätzt mich oft 10 Jahre jünger!" (Frau H. G. in E., Nr. 2007).

"a) Daß ich seit der Umstellung keine neue Brille brauche, hat meine Frau schon geschrieben. b) Ich hatte ziemlich unter Stuhlverstopfung zu leiden. Durch die Umstellung bin ich davon erlöst. Meine Mutter kann es gar nicht fassen, daß auch junge Ehefrauen manchmal etwas fertig bringen. c) Meine Frau hatte eine ungemein leichte Schwangerschaft (nie launisch, nie Erbrechen oder Übelkeit, sondern immer lustig, munter und leistungsfähig). Auch nach der Geburt brauchte sie keine Erholungszeit. Meine Schwiegermutter schüttelte nur immer den Kopf, weil sie gar nicht zum Arbeitabnehmen gebraucht wurde. So gut ging es meiner Frau. Ich bin heute meiner Frau sehr dankbar, daß sie die Ernährung so konsequent umgestellt hat." (Herr J. G. in D., Nr. 3570).

Leicht zu erkennen ist schon aus diesen drei Beispielen, dass die Rückkehr zu einer artgerechten Ernährung weit mehr bewirkt als nur die Heilung der Stuhlverstopfung. Das ist auch zu erwarten. Denn eine artgerechte Ernährung ist für jedes Lebewesen, nicht nur für den Menschen, die wichtigste Existenz-, Lebens- und Gesundheitsgrundlage.

Wie aber kann man diese Erkenntnisse für sich und die eigene Familie nutzen und anwenden?

Zubereitung moderner artgerechter Ernährung

Das Grundwissen und Rezeptbeispiele für die Zubereitung einer artgerechten Ernährung vermittelt dieses Buch:

[Schnitzer-Intensivkost - Schnitzer-Normalkost](http://www.dr-schnitzer.de/sin001.htm)

<http://www.dr-schnitzer.de/sin001.htm>

Wissensteil:

Die gesundheitlichen Wirkungen. Was ist Schnitzer-Kost? Was zu meiden ist. Anwendung der Schnitzer-Kost. Was Übergewichtige zusätzlich wissen müssen ...

Praktischer Teil:

Geräte, Vorratshaltung, Tipps, für 14 Tage abwechslungsreiche Mahlzeiten mit genauer Beschreibung der Zubereitungen. Babykost auf vollständig pflanzlicher Grundlage. Getreidesuppendiät zur Einleitung. Wer mittags nicht zu Hause isst ...

Geheimtipp als Zugabe

Wenn Sie morgens das im Buch beschriebene M sli zubereiten, können Sie noch pr Person 1 gehäuften Esslöffel voll Leinsamen in einer Schlagmesser-Kaffee-Mühle fein mahlen und untermischen. Geben Sie auch ein wenig zusätzliches Wasser hinzu, um die angenehme Konsistenz zu erhalten.

Diese einfache Maßnahme, täglich angewendet, bewirkt Erstaunliches:

1. Der Darminhalt klebt nicht mehr an der Darmwand, sondern gleitet auf dieser widerstandsarm weiter. Damit ist ein bisheriges Hauptproblem der Stuhlverstopfung gelöst.

Dieser Effekt lässt sich auch am deutlich geringeren Verbrauch von Toilettenpapier zur Reinigung nach den Stuhlgang feststellen. Auch die Reinigung im Bidet oder mit dem Duschkopf (auf dem Badewannenrand sitzend) gelingt dann leichter und schneller.

2. Der keimfähige Leinsamen enthält hochwertige, mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren. Diese haben wichtige, lebenserhaltende und das Leben verlängernde Funktionen. So tragen sie in allen Zellen des Organismus zum Schutz der Telomere bei, der Schutzkappen an den Enden der Erbgutstr nge. Diese wirken wie eine 'molekularen Lebensunr im Erbgut'. Ihr Schutz trägt so zur Verlängerung des Lebens durch Verhinderung seiner Verkürzung bei.

Fazit

Der Unterschied des Erfolges zwischen symptomatischer Behandlung von Problemen (hier Abführmittel) und kausalen Problemlösungen (hier Umstellung der Ernährung auf artgerecht) ist stets gewaltig.

Das gilt für fast alle Probleme. Die Behandlung von Problemen verschlimmbessert sie und schafft zusätzliche neue Probleme. Nur das Abstellen der Ursachen und die Wiederherstellung gesunder Verhältnisse und Voraussetzungen bringt den gewünschten Erfolg.

Wann lernen das endlich unsere Politiker? Um so wichtiger ist, dass Sie es gelernt haben, anwenden und weitergeben.

Friedrichshafen, den 11.09.2015

Dr. Johann Georg Schnitzer

<http://www.dr-schnitzer.de/> (Website)

<http://www.dr-schnitzer-buecher.de/> (Bücher)

<http://www.dr-schnitzer.de/schnitzerreport-index.htm> (Erfahrungsberichte)

P.S. Bitte leiten Sie den Link zu dieser Information per E-Mail auch an alle Ihre Kontaktpersonen weiter. Machen Sie dieses Wissen besonders der jungen Generation bekannt - sie hat es besonders nötig. Übernahme auf Internetseiten ist nicht erlaubt. Links zu meinen Internetseiten mit kurzem Hinweis auf deren Thema sind gestattet.

Vorangegangene Nachrichten siehe <<http://www.dr-schnitzer.de/emailnachrichten.html>>. Wenn Sie diese Nachrichten bisher nur als Weiterleitung erhalten haben, können Sie sich dort auch selber zur Aufnahme in meine Mailingliste anmelden.

Abonnieren dieser Nachrichten als RSS-Feed: Bitte nehmen Sie dazu die RSS-Seite <http://www.dr-schnitzer.de/rss-nachrichten.xml> in Ihre dynamischen Lesezeichen oder Ihren RSS-Reader auf.

Individuelle Beantwortung von Fragen ist mir in der Regel nicht mehr möglich. Die meisten habe ich schon gründlich auf meiner Website und in meinen Büchern beantwortet. Gesuchte Antworten finden Sie am schnellsten, wenn Sie sich direkt aus diesen Quellen informieren: <<http://www.dr-schnitzer.de/intrasearch.html>> (Gesundheit suchen); <<http://www.dr-schnitzer-buecher.de/>> (Bücher).

[Zum Inhaltsverzeichnis von Dr. Schnitzers Emailnachrichten](#)



[Eingangsseite
der Site](#)



[Deutsche
Einführung](#)



[Seite vorher](#)



[Nächste Seite](#)



[Mail an Dr.
Schnitzer](#)



[Gesundheits-
Suchmaschine
und Link-Liste
aller Seiten](#)



[English
Introduction](#)



[Thema vorher](#)



[Nächstes
Thema](#)



[Moderner
Bookshop
weltweite
Lieferung](#)

[Einfache
Bestellseite D +
CH](#)