

Dr. Schnitzers Emailnachricht vom 13.05.2015 + 31.12.2018 + 25.05.2019 + 08.06.2020

Artgerechte Ernährung - eine kluge Entscheidung

Welche Ernährung ist für Menschen artgerecht?
Auswirkungen, die erwartet werden dürfen
Wie Ernährung auf artgerecht umstellen

Welche Ernährung ist für den Menschen artgerecht?

Bei den meisten Säugetier-Arten ist erforscht und bekannt, welches für sie die jeweils artgerechte natürliche Nahrung ist. Man hat sie danach eingeteilt und benannt als

- Herbivoren (Pflanzenfresser, Beispiele Rind, Pferd, Ziege, Schaf, Reh, Hirsch, Elefant);
- Frugivoren (Fruchtfresser; Beispiele Menschenaffen wie z. Gorillas);
- Carnivoren (Fleischfresser, Beispiele Wolf, Löwe, Tiger, Leopard, Hund, Katze);
- Omnivoren (Allesfresser; Beispiele Wildschwein, Bär, Ratte).

Wie aber ist das beim Säugetier Mensch? Während alle anderen Säugetiere über einen sicheren Instinkt verfügen, der ihnen sagt, welche Art Nahrung für sie gut ist, hat der Mensch diesen Instinkt weitgehend verloren.

Der Verlust des Instinkts für das Richtige ist der Preis für den ihm als Mensch gewährten freien Willen, welcher allerdings nur in Verbindung mit Wissen und Weisheit für den Menschen von Vorteil ist. Ohne diese drohen ihm Krankheit, Chaos, Krieg und Tod bis hin zur Auslöschung seiner Art.

Weil der Mensch keinen Instinkt mehr dafür hat, was gut für ihn ist, hat er alles ausprobiert, Geschmackloses durch Kochen, Braten, Grillen und Würzen schmackhaft gemacht. Er hält sich inzwischen für einen Omnivoren (Allesfresser) und hat auch sein Verhalten und seinen Charakter (!) entsprechend angepasst.

Dass die Gesundheit dabei Schaden nehmen könnte, haben die Menschen nicht bemerkt, weil die Folgeschäden einer nicht artgerechten Kost in aller Regel eine Inkubationszeit von 20 Jahren haben ((T. L. Cleave, G. D. Campbell, Diabetes, Coronary Thrombosis, and the Saccharine Disease, John Wright & Sons Ltd., Bristol, 1966).

Das einzige Frühwarnsystem ist der Kauapparat: Schäden am Gebiss, an Zähnen und am Zahnhalteapparat treten schon einige Wochen bis Monate Einwirkung einer nicht artgerechten Ernährung auf. Sie sind der direkte Nachweis dafür, dass mit der Ernährung des betreffenden Menschen etwas nicht stimmt und später chronische Krankheiten folgen werden, wenn er nicht zu artgerechtem Ernährungsverhalten zurückkehrt. (Weston A Price, Nutrition and Physical Degeneration, The American Academy of Applied Nutrition, 1939; Friedrich Proell, Zahnaufbau und Zahnzerfall in Abhängigkeit von der Ernährung, Johann Ambrosius Barth Verlag Leipzig 1956; Adolf Roos, Kulturzerfall und Zahnverderbnis, Verlag Hans Huber, Bern und Stuttgart 1962

Landwirtschaft, Nahrungsmittelindustrie, Handwerk und Gastronomie produzieren diese Omnivoren-Kost und verteidigen diese als Interessengruppen auch mit allen Mitteln - ist sie doch zu ihrer wirtschaftlichen Existenzgrundlage geworden und verleiht ihnen wirtschaftliche Macht und Einfluss auf Politik, Medien, Forschung, Lehre und Erziehung.

Medizin und Pharmaindustrie profitieren von den chronischen Krankheiten, welche durch die für den Menschen falsche Omnivorenkost entstehen. Ihre Lobbys sorgen dafür, dass es so bleibt, dass abhängig gemachte Journalisten und gesponserte Wissenschaftler (sogenannte Mietmäuler) die falsche Ernährungsweise als die richtige propagieren, dass sie vor echten Gesundheitsgrundlagen warnen und so das Riesengeschäft mit den Krankheiten nicht durch geschäftsschädigende Tatsachen gefährdet wird.

Entsprechend schwer ist es für unabhängige Forscher, die Wahrheit herauszufinden und zu publizieren. Das fängt schon bei der Gewährung von Forschungsmitteln an. Diese werden fast nur

- direkt oder indirekt -von diesen Interessengruppen bereit gestellt. Dafür erwarten sie auch, das vorteilhafte Forschungsergebnisse erzielt werden. Wer da nicht mitspielt, fällt in Ungnade, wird totgeschwiegen, zum 'Außenseiter' abgestempelt, erhält keine Forschungsmittel mehr und kann sogar eigenfinanzierte Forschungsergebnisse nicht veröffentlichen - aufgrund der herrschenden Zensur durch Interessengruppen..

Um die Fakten zu vernebeln, werden die unterschiedlichsten Theorien in Umlauf gesetzt, welche Art -Vore der Mensch nun sei. Dabei versteigt man sich bis hin zu Behauptungen, das hinge von der Blutgruppe ab oder müsse individuell ausgetestet werden. Die durch harte anatomische Fakten wissenschaftlich belegte und dokumentierte Wahrheit hingegen wird bis heute totgeschwiegen, weil sie die wirtschaftlichen Interessen der genannten Gruppen gefährdet:

Der im doppelten Sinne härteste Beweis, dass der Mensch ein Frugivore (Fruchtesser) ist, wurde von dem Zahnarzt Dr. Richard Lehne (Hamburg) bereits im Jahre 1938 erbracht. Richard Lehne ist der Begründer der Vergleichenden Gebissanatomie. Durch Vergleich des menschlichen Gebisses mit den diesem ähnlichsten Gebissen anderer Säugetierarten, deren artgerechte Ernährungsweisen erforscht sind, konnte er den Menschen als Frugivoren (Fruchtesser) identifizieren. 'Frucht' steht dabei für alles, was auch Bauer und Gärtner als 'Frucht' (= Ertrag) bezeichnen: Getreide und andere Samen, Wurzelknollen, zarte Blattschösslinge, Baumfrüchte und Nüsse. (Richard Lehne, Grundsätzliches über Ernährungsfragen, Zahnärztliche Rundschau, Berlin, 47. Jahrgang, Nr. 38, 18.09.1938, S. 12 - 16).

Eigennutzen artgerechter Ernährung für den Menschen

Menschen, die von Zeugung und Geburt an eine artgerechte Ernährung erhalten, sind physisch und mental gesund und bekommen ebensolchen gesunden Nachwuchs von harmonischer Gestalt und mit prachtvollem, gesundem Gebiss. Sie verfügen über ein starkes Immunsystem, das mit Infektionen kurzen Prozess macht. Sie bekommen keine der üblichen chronischen Zivilisationskrankheiten. Ihre biologische Lebenserwartung beträgt 140-150 Jahre. (J. G. Schnitzer, [Das volle Leben, Lebensqualität in der Zivilisation](#), Friedrichshafen, 1984-2007).

Auch wer bereits chronisch krank geworden ist, erhält durch die Umstellung auf eine für den Menschen artgerechte Ernährung die Chance, den gesundheitlichen Verfall zu stoppen, seine Vitalität zu regenerieren und wieder gesund zu werden. Außerdem steigt hierdurch die reduzierte Lebenserwartung wieder beträchtlich an. (Siehe [Der Schnitzer-Report, 4702 Personen berichten über ihre Erfolge, 1974, Stichwortverzeichnis](#)).

Großer Nutzen artgerechter Ernährung für die Menschheit

Die genutzte Weltackerfläche der Menschheit beträgt etwa 1,5 Milliarden Hektar. Wenn diese für den Anbau artgerechter Nahrung genutzt würde, könnte gesunde Nahrung für 32,1 Milliarden Menschen erzeugt werden (wir sind derzeit erst 7,3 Milliarden).

Bisher werden jedoch 70% dieser Ackerfläche für den Anbau von Tierfutter verwendet, um durch Aufziehen, teils Melken und in jedem Fall Schlachten der Tiere die - nicht zur artgerechten Ernährung des Menschen gehörenden - tierischen Nahrungsmittel zu erzeugen.

Bei der gegenwärtig produzierten, nicht artgerechten, aus pflanzlichen und vom Tier stammenden Nahrungsmitteln zusammengesetzten Zivilisationskost geben die verfügbaren 1,5 Milliarden Hektar Weltackerfläche nur Nahrung für 6,12 Milliarden Menschen her. Wir sind aber bereits 7,8 Milliarden (Siehe [Weltbevölkerungsuhr](#)). So fehlt Nahrung für 1,68 Milliarden Menschen. Diese müssen hungern und verhungern. Die anderen 6,12 Milliarden Menschen werden zwar satt, aber durch teils artfremde und überdies denaturierte Kost chronisch krank. (Siehe [Intelligente Politik bringt Frieden, Wohlstand und Gesundheit](#) und [Gesundheit Getreide Welternährung](#)).

Weiterentwicklung zu Zivilisationen natürlicher Gesundheit wird möglich

- Allgemeine physische Gesundheit, keine chronischen Zivilisationskrankheiten mehr;
- allgemeine psychische Gesundheit, keine Depressionen mehr, weniger Psychopathie;
- allgemeine Freude am Leben, kein Leiden der Menschen durch Krankheiten mehr;
- mehr Wohlstand, jährlich Einsparung hunderter Milliarden bisheriger Krankheitskosten;
- geistige Fitness bis ins hohe Alter, keine Pflegekosten, kein Pflegenotstand mehr;
- höhere Produktivität der Volkswirtschaften durch gesunde Bevölkerungen.

Von einem gewissen Wohlstand an stabilisieren sich die Bevölkerungszahlen, das ist wissenschaftliche wie praktische Erfahrung. Die bei artgerechter Ernährung reichlichen Nahrungsreserven ergeben ein ausreichendes Zeitfenster, diese Stabilisierung eintreten zu lassen.

Die mörderischen Pläne einiger wahnsinnig gewordener Psychopathen, die Weltbevölkerung auf 500 Millionen zu reduzieren, entbehren damit jeglicher rationaler Rechtfertigung.

Regeneration von Umwelt und Natur bei artgerechter Ernährung

Weil bei artgerechter Ernährung der Menschheit keine Massentierhaltung mehr erforderlich ist,

- entfällt die bisherige Verseuchung des Grundwassers durch Tierfäkalien;
- entfällt weiteres Abholzen der Regenwälder für Anbau von Tierfutter;
- können Umwelt und Natur sich erholen und regenerieren.

Nächste Zivilisationsstufe ohne Zivilisationskrankheiten

Es ist höchste Zeit, dass die Menschheit das Zeitalter der Zivilisationskrankheiten überwindet und sich zu einer Zivilisation ohne Zivilisationskrankheiten weiter entwickelt.

Wie die bisherige Zunahme der [Morbidity](#) parallel zu wachsenden Ärztezahlen und Pharmaumsätzen zeigt (je mehr Ärzte und Pharmaumsatz, desto mehr chronische Krankheiten), kann mehr Gesundheit nicht erreicht werden durch mehr Bekämpfung von Krankheiten.

Es kann auch nicht erreicht werden durch genetische Manipulation von Nahrungspflanzen und des menschlichen Erbgutes, und ebenso wenig durch Anwendung von Giften und Antibiotika gegen sogenannte Schädlinge, Bakterien oder Viren in- oder außerhalb des Menschen.

Eine Zivilisation ohne Krankheiten kann nur geschaffen werden durch Wiederherstellung der natürlichen Gesundheitsgrundlagen, deren wichtigste eine artgerechte Ernährung ist, und durch Vermeidung von Gifteinwirkungen im Menschen und von außerhalb auf den Menschen.

Ethik und Moral artgerechter Ernährung des Menschen

Der gesunde Mensch hat eine starke natürliche Tötungshemmung nicht nur gegenüber Seinesgleichen, sondern auch gegenüber anderen Tieren. Das betrifft nicht nur andere Säugetiere, sondern jegliches andere Lebewesen. Nur dann, wenn der gesunde Mensch angegriffen wird, setzt seine Abwehr gegen den Angreifer ein - sei es ein böser Mensch, ein böses Tier oder ein Insekt, das an seinem Blut saugen will.

Darüber hinaus hat der gesunde Mensch ein starkes Bedürfnis der Fürsorge für andere Lebewesen, wenn diese in Schwierigkeiten geraten sind und sich nicht selber helfen können. Auch das betrifft nicht nur andere Säugetiere, sondern z.B. auch z.B. einen Schmetterling oder Käfer, wenn solche hinter eine Fensterscheibe geraten sind und verzweifelt versuchen, durch die für sie unsichtbare Fensterscheibe hindurch 'ins Helle' hinaus zu gelangen.

Man nennt es Mitgefühl, Bedürfnis der Fürsorge für Andere, Empathie. Gesunde Menschen haben es. Albert Schweitzer fasste es in dem Begriff der 'Ehrfurcht vor dem Leben' zusammen. Auch die Bibel enthält das Gebot 'Du sollst nicht töten', welches Fleisch essende Christen in rechte Erklärungsnot bringt.

Psychopathen fehlt die Fähigkeit des Mitgefühls. Es ist eine spezielle Erkrankung oder gar unheilbare Degeneration der betreffenden Bereiche in ihrem Gehirn, eine partielle Hirninsuffizienz.

Welche Verbrechen Psychopathen deshalb ganz emotionslos begehen, gleich ob in Positionen jeder Art und Höhe oder als Terroristen und Fanatiker jeglicher Richtung, das erfahren wir täglich aus den Nachrichten oder, wenn es dort verschwiegen wird, über das Internet.

Einfluss artgerechter Ernährung auf Psyche und Sozialverhalten

Im September 1966 fand der 12. Internationale Konvent für Vitalstoffe und Zivilisationskrankheiten in Bayreuth und Prag statt. Dessen Präsident, Prof. Dr. H. A. Schweigart, hatte mich kurz zuvor in den Wissenschaftlichen Rat der Gesellschaft berufen.

Prof. Dr. W. Kollath hatte mir empfohlen, während des Konvents in Prag die Gelegenheit zu nutzen, um an der Universität Prag den Physiologen Dr. Jiri Bernásek zu besuchen, was ich tat.

Dr. Bernásek hatte sich die Frage gestellt, ob eigentlich alle für ein gesundes Leben notwendigen Substanzen erforscht seien. Um das herauszufinden, stellte er für seine Versuchstiere (Laborratten) aus allen erforschten Substanzen eine ausgewogene Diät zusammen (Eiweiße, Fette, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente).

Die Tiere wurden krank. Früh trat Stillunfähigkeit auf. Teils fraßen sie ihre eigenen Nachkommen. Die dritte bis vierte Generation unter dieser Diät war unfruchtbar (Einschmelzung der Eierstöcke).

Die durch Inzucht genetisch identischen Tiere der Kontrollgruppe erhielten lediglich Weizenkörner und Stengel von Kohlrabiblättern aus der Küche der Universitätsmensa. Diese Tiere blieben über viele Generationen vollkommen gesund. Daraus folgt, dass in diesen einfachen zwei Naturprodukten bereits Alles zu gesundem Leben Notwendige enthalten ist - und dass die Ernährungswissenschaft noch fatale Wissenslücken aufweist.

Nun fragte ich bei meinem Besuch in der Universität Prag Dr. Bernásek, ob die Tiere unter der Versuchsdiät aggressiv seien? Denn zahlreiche Beobachtungen an Kindern und Jugendlichen hatten mich bereits einen Zusammenhang zwischen Ernährungsweise und Verhalten vermuten lassen. Es war eine im damaligen Ostblock 'politisch inkorrekte' Frage. Aber Dr. Bernásek beantwortete sie: 'Meine Hände können es bezeugen!' Seine Hände wiesen eine große Zahl von Biss-Narben auf. Er berichtete, dass die Tiere bei der Fütterung hochsprangen und in seine Finger zu beißen versuchten.

'Ganz anders die natürlich ernährte, genetisch identische Kontrollgruppe. Diese erhielten als Futter lediglich Weizenkörner und Stengel von Kohlrabiblättern aus der Prager Universitätsküche. Damit blieben sie gesund und bekamen gesunden Nachwuchs durch beliebig viele Generationen. Wenn ich das Futter bringe, nehmen sie die Kohlrabistengel und vollführen damit eine Art Freudentanz', berichtete mir Dr. Bernásek.

Das sind sehr bedeutsame Forschungsergebnisse nicht nur im Bezug zu Amokläufen, sondern auch im Hinblick auf die derzeitige Verfassung der Menschheit insgesamt.

Das gilt auch heute noch: Nur eine artgerechte natürliche und nicht denaturierte Ernährung kann die physische (körperliche) und psychische (geistige) Gesundheit der Menschen und der Menschheit sichern. Davon sind wir gegenwärtig weiter denn je zuvor entfernt.

Denn deren hoch zivilisierter Teil lebt von denaturierter und teils artfremder Kost und ist entsprechend chronisch krank. Die Schwellenländer beeilen sich die falsche Ernährungsweise zu kopieren, und die Bevölkerungen der unterentwickelten Länder erhalten Hilfslieferungen, die zumeist aus denaturierten Industrieprodukten oder artfremden Überschuss-Produktionen (z. B. Kuhmilch) der hochzivilisierten Länder bestehen.

Man vergleiche nun z.B. die beachtliche Aggressivität des mit Steaks, Hamburgers und denaturiertem FastFood ernährten Amerika (das in seiner ganzen Geschichte nur 27 Jahre ohne Kriege aufweisen kann) mit der Friedfertigkeit der traditionell bis in jüngste Zeit pflanzliche Nahrung bevorzugenden Inder und Chinesen - und man ziehe sich warm an, wenn dort erst einmal die 'Regel der 20 Jahre' nach T. L. Cleave und G. D. Campbell greift, weil die 20 Jahre seit Einführung der amerikanischen Ernährungsgewohnheiten voll sind und sich die Langzeitwirkungen offenbaren.

Wirtschaftliche Auswirkungen artgerechter Ernährung

Die wirtschaftlichen Auswirkungen sind durchweg vorteilhaft und liegen z.B. in

- drastischer Senkung von Kosten durch Behandlung und Versicherung von Krankheiten,
- Wegfall des ganzen teuren Pflegebereiches, weil die Leute gesund bleiben,
- höhere Produktivität durch mehr Leistung und weniger Krankheit der Arbeitskräfte,
- größerer Wohlstand der Bevölkerung durch geringere Sozial- und Krankenkassenabzüge.

Umstellung auf artgerechte Ernährung

'Es gibt nichts Gutes, außer man tut es', ist einer der weisen Sprüche des Volksmundes.

Tatsächlich muss man die Ernährungsumstellung organisieren. Es ist zwar viel einfacher als die Meisten es sich vorstellen, auch viel einfacher als z.B. die Umstellung des Fließbandes in einer Automobilfabrik auf ein neues Modell. Aber es ist immerhin die Umstellung einiger der Abläufe in der der Küche und beim Essen. Einmal organisiert und eingeführt, läuft das artgerechte Ernährungsmodell dann genau so reibungslos wie vorher das ungesunde Zivilisationskost-Modell.

Eine besonders gründliche Anleitung findet man in dem Buch [Schnitzer-Intensivkost. Schnitzer-Normalkost](#), welches auch Zubereitungsbeispiele in Form eines 14-Tage-Planes gibt. Man lese das [Inhaltsverzeichnis](#) für genauere Information.

"Lasst die Nahrung Eure Heilmittel sein" (Hippokrates, 460-375 v. Chr.)



Dr. Johann Georg Schnitzer

[Schnitzer-Intensivkost, Schnitzer-Normalkost](#)

Natürliche, artgerechte (frugivore) Kost - Grundlage natürlicher Gesundheit

Format 21,0 x 25,5 cm, 144 Seiten, Beispiele als 14-Tage-Pläne beider Kostformen;

EUR 33,-

[Buch bestellen](#)

Die meisten erforderlichen Küchengeräte sind in fast jedem Haushalt vorhanden. Das Einzige, was Neu-Einsteiger noch brauchen, ist eine Getreidemühle. Denn die nur im keimfähigen Getreide, welches man im Reformhaus und im Bioladen bekommt, sind die gesundheitlich besonders wichtigen Vitalstoffe und Auxone enthalten, welche den Kern einer artgerechten Ernährung bilden.

Um diese für die Ernährung nutzen zu können, ist frisches Mahlen direkt vor der weiteren Verarbeitung entscheidend. Denn einige dieser Vitalstoffe oxidieren nach den Mahlen ungefähr so schnell, wie ein angeschnittener Apfel oder eine geschälte Kartoffel sich an der Luft verfärben.

Die ersten Getreidemühlen mit Mahlsteinen für den Haushalt habe ich ab 1963 entwickelt und bis 1984 produziert. Schon während dieser Zeit und danach kamen zahlreiche 'Me Too' - Geräte auf den Markt. Eine gute Auswahl findet man [hier](#).

Ich wünsche Ihnen einen erfolgreichen Einstieg in eine gesunde Zukunft durch artgerechte Ernährung, und dass Sie an deren Verwirklichung für alle Menschen und alle Völker mitarbeiten mögen!

Friedrichshafen, den 13.05.2015 + 31.12.2018 + 25.05.2019 + 08.06.2020

Dr. Johann Georg Schnitzer

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

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

<http://www.dr-schnitzer.de/emailnachrichten.html> (Aktuelle Nachrichten)

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

P.S. Bitte leiten Sie den Link zu dieser Information per E-Mail 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 EMail-Newsletter:

[http://www.dr-schnitzer-buecher-neu.de/epages/62587505.sf?](http://www.dr-schnitzer-buecher-neu.de/epages/62587505.sf?ViewAction=ViewNewsletter&EMail=#EMail[url])

[ViewAction=ViewNewsletter&EMail=#EMail\[url\]](http://www.dr-schnitzer-buecher-neu.de/epages/62587505.sf?ViewAction=ViewNewsletter&EMail=#EMail[url])

(dort auf Sie zutreffende Gruppe auswählen - z.B. 'Deutsch Frauen' oder 'Deutsch Herren')

Oder senden Sie mir einfach eine E-Mail an dr.schnitzer@t-online.de mit dem Betreff 'Bitte nehmen Sie mich in Ihre Mailingliste auf'.

Wenn Sie Fragen haben: Die meisten habe ich schon gründlich auf meiner Website und in meinen Büchern beantwortet. Gesuchte Antworten finden Sie deshalb 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). Derzeit sind folgende Titel erhältlich:



Das Buch zur Selbsthilfe bei essenzieller Hypertonie
Studie: 89% der Teilnehmer geheilt, der Rest gebessert

Dr. Johann Georg Schnitzer

[Bluthochdruck heilen](#) - Risikofaktor Hypertonie, lebensbedrohend, aber heilbar!

352 Seiten; à EUR 33,- / SFr 54,45

[Buch bestellen](#)



Damit Ihr Arzt oder Heilpraktiker Ihre Gesundheit beschleunigen kann:

Dr. Johann Georg Schnitzer

[Die kausale Therapie der essentiellen Hypertonie](#)











80 Seiten; à EUR 26,- / SFr 42,90

[Buch bestellen](#)

	<p>Das Buch zum Schutz vor - und zur Selbsthilfe bei - Diabetes Typ I und II Dr. Johann Georg Schnitzer Diabetes heilen - biologische Heilbehandlung der Zuckerkrankheit und ihrer Spätfolgen 224 Seiten; à EUR 30,- / SFr 49,50 Buch bestellen</p>
	<p>Das eBook zum Schutz vor - und zur Selbsthilfe bei - Diabetes Typ I und II als ePDF-Book Dr. Johann Georg Schnitzer Diabetes heilen - biologische Heilbehandlung der Zuckerkrankheit und ihrer Spätfolgen, 239 Seiten; à EUR 32,- / SFr 42,24 EBook bestellen</p>
	<p>Das neue eBook - Zähne und Kauorgan sind Gesundheits-Indikatoren und Frühwarnsystem vor Krankheiten als ePDF-Book Gesunde Zähne von der Kindheit bis ins Alter Gradmesser allgemeiner Gesundheit mit Beiträgen von Dr. Ralph Bircher und Ing. Rudolf Ziegelbecker 279 Seiten, 12 Tabellen, 22 Abbildungen, EUR 32,- / SFr 42,24 EBook bestellen</p>
	<p>Gebissverfall kann dauerhaft gestoppt werden: Dr. Johann Georg Schnitzer Zahnprobleme und ihre Überwindung Gesamtausgabe, 336 Seiten, 125 Abbildungen, EUR 36,- / SFr 59,40 Buch bestellen</p>
	<p>Lebensqualität in der Zivilisation: Was krank macht und das Leben verkürzt. Wie man ein volles Leben lebt und gesund bleibt: Dr. Johann Georg Schnitzer Das volle Leben 144 Seiten, 14 Tabellen; à EUR 24,- / SFr 39,60 Buch bestellen</p>
	<p>Verhütung und Heilung von Krankheiten durch natürliche Gesundheit. Maßnahmen bei den verschiedenen Krankheiten. Wie man ein gesundes Wunschkind plant. Dr. Johann Georg Schnitzer Der alternative Weg zur Gesundheit 336 Seiten; à EUR 32,- / SFr 52,80 Buch bestellen</p>
	<p>Die Ergebnisse dieser Grundlagenforschungen zeigen, warum Getreide und ihre intelligente Nutzung für Ernährung und Gesundheit des Menschen und der Menschheit unentbehrlich sind. Gesundheit - Getreide - Welternährung Dr. Johann Georg Schnitzer (Herausgeber), mit Prof. Dr. Werner Kollath "Getreide und Mensch, eine Lebensgemeinschaft", Prof. Dr. Herbert Warning "Kollath wissenschaftliche Arbeiten" und "Das Leben Werner Kollaths", Frédéric Stahl "Sicherung der Eiweißversorgung durch intelligente Kombination pflanzlicher Lebensmittel". 416 Seiten, 18 Tabellen, 2 Tafeln, 32 Abbildungen, EUR 39,- / SFr 64,35 Buch bestellen</p>
	<p>Eiweißmast = Dopingfalle! Es geht anders viel besser und gesünder: Dr. Johann Georg Schnitzer Doping? Alternative Naturnahe Leistungskost 64 Seiten; à EUR 22,- / SFr 36,30 Buch bestellen</p>
	<p>"Lasst die Nahrung Eure Heilmittel sein" (Hippokrates, 460-375 v. Chr.) Dr. Johann Georg Schnitzer Schnitzer-Intensivkost, Schnitzer-Normalkost Natürliche, artgerechte (frugivore) Kost - Grundlage natürlicher Gesundheit Format 21,0 x 25,5 cm, 144 Seiten, Beispiele als 14-Tage-Pläne beider Kostformen; à EUR 33,- / SFr 54,45 Buch bestellen</p>
	<p>Wollten Sie nicht schon immer Ihr eigenes gesundes Brot backen können? Das 'Gewusst wie' und die Original-Backrezepte von Dr. Johann Georg Schnitzer Backen mit Vollkorn für Hausfrauen und Hobby-Bäcker 96 Seiten, 10 Lektionen Know How, 14 Brot- und Gebäckarten; à EUR 23,- / SFr 37,95 Buch bestellen</p>
	<p>Abwaschbare Rezepttafeln, Größe Din A4, auch zum Aufhängen über dem</p>

	<p>Backtisch. Dr. Johann Georg Schnitzer Die Rezepte aus 'Backen mit Vollkorn' auf wasserfesten Tafeln 14 Brot- und Gebäckarten auf 9 abwaschbaren Tafeln in einer Mappe; à EUR 32,- / SFr 52,80 Rezeptsammlung bestellen</p>
	<p>Der Schlüssel zu Informationen, die von Medien, Medizin und Politik verschwiegen werden: Dr. Johann Georg Schnitzer Geheiminformationen, die in den Mainstream-Medien nicht zu finden sind 48 Seiten, Format A5, Hardcover, fadengeheftet; à EUR 21,- / SFr 34,65 Buch bestellen</p>
	<p>Ist Kranksein Bürgerpflicht, um von Krankheiten lebende Wirtschaftsgruppen zu ernähren? Mit dieser Schrift öffnen Sie Ihren Mitmenschen die Augen: Ist Gesundheit in der Zivilisation möglich? von Dr. Johann Georg Schnitzer 48 Seiten, Format A6. Staffelpreise: Einzel, nur zusammen mit Bücherbestellung: EUR 4,- / SFr 6,60. Ab 10 Exemplaren, auch ohne sonstige Bücherbestellung: à EUR 3,- / SFr 4,95. Ab 50 Exemplaren, auch ohne sonstige Bücherbestellung: à EUR 2,50 / SFr 4,13. Ab 100 Exemplaren, auch ohne sonstige Bücherbestellung: à EUR 2,- / SFr 3,30 Broschüre bestellen</p>
	<p>Schützen Sie Ihre Freunde durch Weitergabe dieser Information Dr. Johann G. Schnitzer Info: Bluthochdruck - Haupt-Risikofaktor für die häufigsten Todesursachen, 4 Seiten A5 Information, mit Bestell-Liste aller hier aufgeführten Bücher. Kostenlos, Lieferung jedoch nur bei gleichzeitiger Bücherbestellung möglich. Infoblatt bestellen</p>
	<p>Setzen Sie eine gesundheitspolitische Kettenreaktion in Gang: Kärtchen "Bluthochdruck ist lebensbedrohend, aber heilbar!" Kreditkartenformat 54 x 86 mm, laminiert) à EUR 1,- / SFr 1,65 (Selbstkostenpreis). Einzel nur zusammen mit Bücherbestellung, ab 20 Stück auch ohne sonstige Bestellung lieferbar. Kärtchen bestellen</p>
	<p>Gesamtpaket "Familien-Gesundheitsbibliothek" Bestehend aus 12 Büchern, 1 E-Book, Rezepttafeln, 1 Infoblatt und 1 Kärtchen (statt einzeln Euro 386.--) nur Euro 349.-- und dazu kostenfreie Lieferung weltweit Paket bestellen</p>

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

 Eingangssseite 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 Zu den Buchbesprechungen

© Copyright 1998-2020 (ganze Site) by Dr. J. G. Schnitzer, D-88045 Friedrichshafen, Germany