

Gesunde Ernährung, gesundes Wohnen und gesundes Arbeiten

(Vortrag von Dipl. Ing. Karl Nussbaum zum 6. Clark-Symposium)

Am Anfang stand eine Holzschutzmittelvergiftung

Der teilweise Abbruch unseres Einfamilienhauses in Köln hat unser Leben total verändert. Was hat uns zu diesem drastischen Schritt gezwungen? – Das Haus, dessen Holzteile mit dem Holzschutzmittel „Xyladecor“ gestrichen worden waren, wurde dadurch mit **Pentachlorphenol (PCP)** und Lindan kontaminiert. Damals wurden dieses Mittel von der Holzindustrie zum Holz mitverkauft. Auch in Baumärkten wurde es z.B. zu Holzvertäfelungen mitangeboten. Als Architekt bekam ich ständig Prospekte, in denen diese Mittel von Bayer und anderen Herstellern zur „Pflege“ des Holzes empfohlen wurden.

Auf diesem Foto sehen sie das Kinderzimmer meiner Tochter: Das Kinderbett, die Deckenverschalung, die Holzterappe – alles wurde mit Xyladecor behandelt: die Decke dunkelbraun mit „Xyladecor-palisander“, die hellen Holzteile mit „Xyladecor-hell“. Es sah gut aus, wir waren ganz stolz. Im Kontrast dazu stand das Endergebnis: 825 mg PCP pro kg Holz und schwere Gesundheitsschäden, u.a. Schwindelanfälle und Gedächtnisstörungen stärkster Art. Nachdem Polyneuropathie bei mir diagnostiziert wurde, schickte ich zunächst einen Holzsplitter zur Untersuchung an ein Labor, die 825 mg PCP pro Kilogramm Holz festgestellt haben. Das ist ein wahnsinniger Wert, wenn Sie bedenken, dass 1mg/kg toxisch ist.

Danach bin ich auf die Idee gekommen, eine Staubprobe an ein **unabhängiges** Labor zu schicken. Das Resultat war 9,6 mg PCP und 3,4 mg Lindan pro kg Staub. Eine Luftuntersuchung hatte sich damit erübrigt. Nachdem das Katalyse^[1] Institut ein Gutachten angefertigt hatte, wurde das ganze Obergeschoß des Hauses abgerissen, und wir standen buchstäblich auf der Strasse. Wir sind in ein Zimmerchen zu meiner Schwiegermutter gezogen und haben da **von Null angefangen, denn der gesamte Hausrat, das gesamte Haus war sekundär kontaminiert**. Es war so als wäre unser Haus abgebrannt.

Allein in der Bundesrepublik gibt es heute Hunderttausende von Geschädigten. Wir waren Nebenkläger im Holzschutzmittelprozess gegen Bayer–Desowag, **der auch für den ermittelnden Staatsanwalt Erich Schöndorf unbefriedigend endete**. Außer Bayer–Desowag gab es noch andere Firmen, z.B. Sadolins oder Hylotox (in der ehemaligen DDR), die dieses Zeug hergestellt haben. Das Prozessergebnis war negativ für alle Geschädigten. Ich kenne Familien, die heute noch im Wohnwagen vor ihrem kontaminierten Haus wohnen, oder bei Verwandten leben oder in irgendeinem kleinen Zimmerchen, während Sie um Entschädigung prozessieren^[2].

Wir haben dieses Haus mit Hilfe eines unabhängigen Labors saniert, es danach verkauft und uns anhand sorgfältigster Überprüfung durch Laboruntersuchungen und eingehender baubiologischer Beratung etwas Neues gesucht. Nicht jeder hat die Möglichkeit dazu. **Leider sind viele Laboratorien industrieabhängig** – es gibt nur wenige, die wirklich unabhängig arbeiten. Das kann

man daran erkennen, wie die Labore ausgestattet sind: Je primitiver das äussere Aussehen und die Ausstattung des Labors, desto unabhängiger. Der Toxikologe **Prof. Wassermann**, dem man inzwischen den Lehrstuhl in Kiel weggenommen hat - er hatte die Wahrheit gesagt, und wurde deshalb der Industrie vielleicht zu unangenehm - **ist Industrie-unabhängig**.

Bekannschaft mit der Clark-Therapie durch das Syncrometer

Über den Selbsthilfeverein für Amalgamgeschädigte in Köln - leider hatte ich den Mund voller Amalgam - bin ich auf das Buch von Frau Dr. Clark gestoßen und habe dann Herrn Jacob und Frau Ward kennengelernt. Auf dem 2. Clark Symposium wurden zwei verschiedene Testmethoden nebeneinander vorgestellt - das Elektroakkupunkturgerät nach Voll durch Herrn Dr. Weber und das Syncrometer durch Frau Dagmar Ward. Sie hat meine Familie und mich 1995 damit mehrfach getestet. Wir waren so begeistert von der Clark-Methode, dass meine Frau und ich uns von Frau Ward im Testen (mit dem Syncrometer) ausbilden liessen.

Um allen Interessenten die Möglichkeit zu geben die Syncrometertestmethode erlernen zu können, hat Sie die einfachen und genialen Syncrometer-Baupläne samt Lernanweisungen in ihren Büchern veröffentlicht. Es ist also möglich, wenn auch extrem schwierig, diese Methoden ohne Hilfe eines erfahrenen Syncrometertesters selbst zu erlernen.^[3] Hier in der BRD sind nicht alle Teile^[4] erhältlich, um das Gerät funktionstüchtig zusammenzubauen. Kaufen Sie sich lieber ein fertiges Syncrometer aus den USA. Die in Holland von Self Health Products (früher: Holistic Health) nachgebauten Geräte funktionierten nicht richtig. Die Firma bemüht sich, in absehbarer Zeit ein funktionierendes Gerät anzubieten.^[5]

Im Januar des vorherigen Jahres waren wir anlässlich eines von Frau Dr. Clark geleiteten Seminars für fortgeschrittene Syncrometer-Tester in Louisville, USA. **Frau Dr. Clark** ist eine agile, geniale Forscherin. Wir haben unter ihrer Anleitung getestet, und Sie **hat jedem einzelnen von uns dauernd auf die Finger geschaut und gezeigt, auf was wir achten müssen**. Sie hat uns ein Syncrometer aus einem elektronischen Bastelsatz^[6] zusammenbauen lassen, den man in den USA fertig kaufen kann. Auf diesem Foto sehen Sie die typische Doppeltestplatte des Syncrometers. Wir haben im Rahmen des Seminars alle die kompletten Testsätze und das neue Syncrometer von Frau Dr. Clark erhalten.

Die Syncrometer-Testmethoden wurden auch am nächsten Tag im Rahmen eines richtigen Clark-Kongresses vor Zuschauern demonstriert. Später im Restaurant konnten wir beobachten, wie vorsichtig Frau Dr. Clark bei der Auswahl der Speisen und Getränke ist. Im Gegensatz dazu habe ich gestern und heute beim Mittagessen gesehen, wie sorglos hier gegessen wurde. Die meisten sprachen unserer „normalen“ gut bürgerlichen Kost zu. Damit kommen wir zum zweiten Thema meines Vortrages, der Ernährung. Gerade eine **gesunde** Ernährung kann viele Krankheiten vermeiden und oft sogar heilen.

Schadstoffbelastungen – das Fassmodell

Jeder von uns ist (sinnbildlich) ein Fass, in das die toxisch Belastungen aus Umwelt und unserer falschen Ernährung hineintropfen: Chemikalien aus der Luft, den Nahrungsmitteln, aus Wasser, Kosmetika, Medikamenten, Sprays, Pollenstaub, usw. Das eine Fass ist kleiner und läuft schnell

voll, das andere ist grösser und „fasst“ erheblich mehr. **Wir können uns unser Fass weder aussuchen noch es umtauschen.** Wenn es überläuft werden wir krank, der eine erst mit 90 – er scheint trotz Umwelteinflüsse und schlechten Angewohnheiten kerngesund zu bleiben – die meisten anderen erheblich früher.

Ich kenne über die **IHG** (Interessengemeinschaft der **Holzschutzmittel-Geschädigten** e. V.)^[7] einen tragischen Fall, in dem die Ehefrau (kleines Fass) auf Grund ihrer starken holzschutzmittelverursachten Polyneuropathie im Rollstuhl sitzen muss, während der Mann (grosses Fass) sagt „die spinnt, ich merke überhaupt nichts, ich bleibe weiter in unserem (holzschutzmittelbelasteten) Haus wohnen“.

Das Fass-Modell betrifft uns alle. Wir laufen mit Schadstoffen langsam voll. Die Frage, was wir dagegen tun könnten bevor es überläuft, hat **Frau Dr. Clark** beantwortet. Hier sehen Sie den von ihr **für die Syncrometer-Testung entworfenen Untersuchungsbogen**, in dem die einzelnen Testergebnisse jeweils mit ja/nein eingetragen werden. Der Bogen ist eine Aufstellung von allem, was vom Clark'schen Standpunkt zum Überlaufen des Fasses beiträgt. Bei jeder Folgeuntersuchung wird ein weiterer Testbogen ausgefüllt, so dass die Fortschritte bzw. Veränderungen auf einen Blick verglichen werden können.

Eckige Klammern enthalten die [Bedeutung des Testergebnisses]; Runde Klammern enthalten die (häufigsten Belastungsquellen, die Hauptquellen sind unterstrichen); bis auf Glutathion sollten im Idealfall alle anderen Einzelergebnisse negativ sein.

<u>ja</u>	<u>nein</u>	<u>ja</u>	<u>nein</u>
	Ortho-phospho-Tyrosin [nein: kein Krebs]		Toxine:
	p24 [nein: kein AIDS]		FCKW (Klimaanlag v.a.
	Glutathion [nein: schwaches Immunsystem]		Auto, Kühlschrank, Spraydosen)
			PCP/Lindan (Holzschutzmittel, Leder, Kosmetika)
			Glasfaser (Wärmedämmung)
	Parasiten:		Asbest (im Trinkwasser durch Asbest zement-Rohre, Treibriemen wie im Wäschetrockner & Fön, Heizungsfarbe)
	Askariden		Aluminium (Kochgeschirr, <u>Salz</u> , Deo, Lotionen, Seife)
	Bandwürmer		Nickel (Edelstahl besteck & Töpfe; Zahnmetalle, Brillenrahmen)
	Streptomycin [nein: keine Bandwurmstadien]		Arsen (<u>Pestizide</u> , Tapeten, Teppiche)
	Großer Darmegel		
	Großer Leberegel		
	Pankreasegel		
	Chinesischer Leberegel		
	Pärchenegel		
	Malonsäure		

Lösungsmittel (VOCs):

Benzol
Isopropylalkohol
Methanol
Xylol
Toluol
Phenol
Aceton
Formaldehyd

Kupfer (Trinkwasser,
Kaffee,
Nahrungsergänzungsmittel),
Schmuck
Chlor (Bleichmittel,
Trinkwasser)
Cadmium (Trinkwasser –
alles vernickelte wie Rohre)
Kobalt (Waschpulver, Nahrungsergänzungsmittel, die
Farbe Kobaltblau wie z. B. in
blauer Zahnpasta)

Bakterien:

Streptokokken
E. coli
Salmonellen ent. & par.
Shigella dys. & flex. &
son.
Staphylococcus aureus
Clostridium botulinum
Borellia burgdorferii
Toxoplasma
Rhizopien

Blei (Trinkwasser – aus

Rohrgelenken)
Quecksilber (Amalgam,
Leuchtstoffröhren, Batterien)
PCB (Lotionen,
Waschmittel, Seifen, Öle,
Fugenmaterial),
Thalliumacetat
(Zahnmetalle)
Vanadium (Gas, Erdöl,
Kerzen)
Tartrazin (gelber
Azofarbstoff)

Pilze/-gifte:

Urethan
(Polyurethanplastik)
Permethrin (Pestizid: alles)

Candida albicans
Ergotamin
(Roggenprodukte)
Patulin (Obst-
/Gemüsesäfte)
Aspergillus/Aflatoxin
(Getreideprodukte, v.a.
Erdnüsse)

mit Wollsiegel, Mückengift,
Kopflausmittel)
Tungsten & Wolfram (Fön,
Toaster).

Viren:

Adenovirus
Coxsackie
Influenza

Ich habe mir vor 6 Jahren ein Syncrometer in den USA gekauft, **und teste damit alles, was wir einkaufen**. Da ich Bauingenieur und Architekt bin, war es für mich natürlich zusätzlich wichtig, außer den Artikeln des täglichen Bedarfs wie Nahrungsmittel, Getränke, Kosmetika, Körperpflegemittel, Reinigungsmittel, Kleidung, usw., **auch Baustoffe testen zu können, Wasser zu testen**, usw. - Eine grosse Hilfe in Anlehnung an „Heilung ist möglich“ sind die Syncrometer Testkategorien, eine Übersicht der man entnehmen kann, welche Belastungstoffe in welchen Proben zu erwarten sind bzw. dort gesucht werden sollten.

Synchrometer-Testkategorien nach Clark

(Aufstellung zur Routinetestung verschiedener Proben; *die kursiv gedruckten Angaben* sind die erfahrungsgemäss notwendigen Deutschland-spezifischen Ergänzungen nach Nussbaum)

- Augenkosmetika: 3-Lösungsmittel [Methylalkohol, Isopropanol & Benzol], Antimon, Chrom, Kobalt;
- Bier & Wein: 3-Lösungsmittel, Aflatoxin, *Arsen*, Mutterkorn, Patulin;
- Brot: 3-Lösungsmittel, 5-Malonate [Malonsäure und ihre vier Derivate: Methylmalonsäure, Maleinsäure, Maleinanhidrid, D(+)Malic Acid], Aflatoxin, *Kupfer*, Mutterkorn, *Quecksilber*, Vanadium;
- Fisch & Fleisch: E.-coli, Blei, Quecksilber, Salmonellen, Shigellen, *PCB*;
- Früchte: Aflatoxin, *Arsen*, *Fast Green (ein Azofarbstoff)*, Malonsäure, Patulin;
- Honig & Ahornsirup: 3-Lösungsmittel, Aflatoxin, *Arsen*, Mutterkorn, Sterigmatocystin;
- Intravenöse Lösungen: 3-Lösungsmittel, 5-Malonate, Bakterien, Benzol (Schlauch), Kupfer, Kobalt, *Quecksilber*;
- Keller(staub): *Formaldehyd*, *Lindan*, *PCP*, Radon, Uran, Thorium, Vanadium; *PCB*, *Quecksilber*;
- Kleidung: Kobalt, Formaldehyd, *Permethrin (Wollsiegel)*, *PCB*;
- Kosmetika: 3-Lösungsmittel, Aluminium, Antimon, Barium, Benzalkonium, Wismut, Chrom, Formaldehyd, *PCB*, Strontium, Zinn, Titan, Xylol, Zirkon;
- Medikamente (flüssig): 3-Lösungsmittel, 5-Malonate, Aflatoxin, Kobalt, Kupfer, *Quecksilber*, Vanadium;
- Medikamente, Tabletten: 3-Lösungsmittel, 5-Malonate, Aflatoxin, *Aluminium*, *Arsen*, Kobalt,

- Kupfer, Erbium, Neodym, Niob, Praseodym, Toluol, Vanadium, Xylol, Yttrium
- Milchprodukte: 3-Lösungsmittel, 5-Malonate, Kobalt, Kupfer, Fasciola, Fasc. Buski, Rhizobium, Salmonellen, Shigellen, Sudanfarbstoffe, Bandwurmstadien, Urethan, Vanadium; *Herr Nussbaum findet auch fast immer Askariden- und Bandwurmeier, sowie häufig Clonorchis sinensis und Schistosoma japonicum (alle H-Milchprodukte sind frei)*
 - Nahrungsmittel (allg.): 3-Lösungsmittel, 5-Malonate, Aflatoxin, Aluminium, Arsen, Kupfer, PCB, Quecksilber, Tartrazin (Eier), Sudanfarbstoffe;
 - Papier (Windeln, Kleenex, Klopapier, Tempo, Binden) & Baumwolle: Chlor, Quecksilber, Thallium
 - Parasiten im Wasser: Amöben, E. Coli, Cryptosporidium, Enterobius vermicularis, Giardia (lamblia);
 - Plastik (klar): 3-Lösungsmittel, Cadmium, Cäsium, Kobalt, PCB;
 - Seife & Shampoo: Aluminium, 3-Lösungsmittel, Kobalt, PCB;
 - Staub: Arsen, Asbest, Beryllium, FCKW, Fiberglas, Formaldehyd, Lindan, PCB, PCP, Permethrin, Quecksilber, Rotenon, Vanadium;
 - Tee & Kaffee: 3-Lösungsmittel, Arsen, Kupfer, Schimmel
 - Waschmittel: Chlor, Kobalt (z.B. in blauen Megapearls), PCB, Xylol
 - Wasser: Aluminium, Arsen, Asbest, Blei, Cadmium, Chlor, Chrom, DDT, Fluor, Kobalt, Quecksilber, PCB, Thulium, Vanadium;
 - Vit.-C: 3-Lösungsmittel, Lanthan, Selen, Yttrium, Thulium
 - Vitamine & Nahrungsergänzungsmittel: 3-Lösungsmittel, 5-Malonate, Aflatoxin, Aluminium, Benzalkonium, Kohlenstofftetrachlorid, Kobalt, Kupfer, Blei, Dekan, Erbium, Formaldehyd, Hexan, Quecksilber, PCB, Praseodymium, Ruthenium, Strontium, Thallium, Thulium, Toluol, Vanadium, Xylol, Yttrium
 - Zahnseide: 3-Lösungsmittel, Aluminium, Arsen, Cerium, Quecksilber, Nickel, Thallium
 - Zahnmaterialien, Kunststoff: 5-Malonate, Aluminium, Bisphenol, Cadmium (rosa Farbe), Cäsium, Kobalt, Kupfer, Erbium, Fiberglass, Germanium, Quecksilber, Tartrazin, Terbium, Urethan, Vanadium, Yttrium, Zirkon
 - Zahnmaterialien, Metall: 5-Malonate, Aluminiumoxid, Barium, Beryllium, Cerium, Chrom, Kobalt, Kupfer, Europium, Gadolinum, Gallium, Gold, Indium, Iridium, Quecksilber, Nickel, Palladium, Platin, Rhodium, Ruthenium, Samareium, Scandium, Silber, Tantal, Tellur, Thallium, Titan, Vanadium, Zirkon
 - Zahnpasta: 3-Lösungsmittel, Benzalkoniumchlorid, Fluor, Kobalt, Natriumfluorid, Strontium, Zinn, Zirkon,
 - Zigaretten: Asbest, Arsen, Benzol, Blei, Formaldehyd, Quecksilber, Rotenon, Tabakmosaik-Virus;
 - Zucker, braun: 3-Lösungsmittel, Aflatoxin, Asbest (Transportbänder);
 - Zucker, weiß: Aluminium, Asbest (Transportbänder), Isopropanol;

Ich habe nicht nur eine Holzschutzmittelvergiftung und Polyneuropathie, sondern außerdem eine daraus resultierende Minderdurchblutung des Gehirns. Meine Tochter und meine Frau haben das Gleiche in geringerer Form. Nach Professor Rea (USA) habe ich außerdem auch **MCS (Multiple Chemical Sensitivity)** und **CFS (Chronic Fatigue Syndrom)**. Wären Sie mir vor fünf Jahren begegnet, hätten Sie mir auf Anhieb angesehen, dass ich „kaputt“ war. Und doch bin ich heute

wieder ziemlich aktiv, befasse mich nebenbei sehr intensiv mit den Themen meines heutigen Vortrags, während ich beruflich als Leiter des Hochbauamts Frechen tätig bin. Auch meine Beruf profitiert von dem kleinen Labor mit allen bekannten Schadstoffen, dass ich mir zuhause eingerichtet habe. Damit kann ich auf richtige und gesunde Baustoffe achten. Auf das Thema Baubiologie komme ich später zurück.

Gesunde Ernährung und Gesundes Trinken (frische Säfte & Umkehrosmosefilter)

Aber zunächst noch einiges zur Ernährung. Alles was ich Ihnen hier vortrage, auch was die Ernährung angeht, beruht auf Erfahrungen, die ich am eigenen Körper gemacht habe. Letztendlich hat jeder nur ein Leben und nur eine Gesundheit, und jeder muss selbst entscheiden, was er trinkt und isst, was er an Pillen zu sich nimmt oder lieber sein lässt.

Außer Frau Dr. Clark habe ich noch andere Lehrmeister: Dr. Norman Walker, ebenfalls aus den USA, ist 116 Jahre alt geworden. Ich habe seine Bücher über **Wasser, frische Frucht- und**

Gemüsesäfte und auch Darmgesundheit^[8] mit Begeisterung gelesen. Beim Thema Ernährung denke ich außerdem noch an Prof. Ehret, Aterhov^[9], Helmut Wandmaker und Dr. Kuklinski.

Dr. Kuklinski ist ein erfahrener Spezialist in Sachen Holzschutzmittelbelastungen und arbeitet als Umweltmediziner in Rostock. Meine Schädigungen wurden von ihm in einem umfangreichen Gutachten beschrieben. Nicht nur als Mediziner, auch als Mensch hat er mich mit seinem Einsatz für die Geschädigten immer wieder sehr beeindruckt. Er sagte zu mir: „Nur so, wie Sie es gemacht haben (und machen), kommen Sie aus dem ganzen Schlamassel wieder heraus.“

Als nächstes möchte ich Dr. Bragg, USA nennen, der sich ebenfalls mit Wasser befasst hat^[10]. Dass **Wasser unser wichtigstes Lebensmittel** ist, wird offensichtlich wenn man bedenkt, dass wir **zu 70% aus Wasser** bestehen. Um die Menge der aufgenommenen Schadstoffe herauszuspülen, sollten wir, wie immer wieder von verschiedensten Seiten bestätigt wird, täglich mindestens drei Liter (Wasser) trinken. Ich sehe mit Anerkennung, dass einige Zuhörer Ihre eigenen Wasserflaschen mitgebracht haben, statt von der hier bereitgestellten „Suppe“ zu trinken.

Mit diesem bei Conrad Elektronik erhältlichen Messgerät, einem einfachen Leitwertmessgerät mit zwei Elektroden, das die Menge aller gelösten leitfähigen Stoffe (Ionen) und damit die elektrische Leitfähigkeit misst, und in Mikrosiemens oder „ppm“ (parts per million) angibt, möchte ich Ihnen einige Messungen vorführen. Für das vom Hotel bereitgestellte Mineralwasser erhalte ich 1320 ppm, deswegen „Suppe“.^[11] Das Fachinger Mineralwasser auf den Zimmern hat über 3000 ppm.

Meine Eltern (und ich) haben leider dieses hochbelastete Wasser kastenweise getrunken. Wenn Sie Ihren Kopf in alle Richtungen bewegen und es knackt und knirscht, dann kommt das von der Ablagerungen der **anorganischen** Mineralien, wie sie z.B. in solchen Mineralwässern enthalten sind. Unser Körper kann nämlich mit solchen anorganischen Mineralien überhaupt nichts anfangen. **Wir brauchen organische Mineralien und keine anorganischen.**

Das Wiesbadener Leitungswasser aus dem Wasserhahn von nebenan hat 260 ppm, ist also viel besser, wenn man von Chlor und Kupfer absieht. Beim Münchner Leitungswasser habe ich 350

ppm gemessen, und beim Kölner Wasser 560 ppm. Trinken Sie also lieber (gefiltertes) ^[12]
Leitungswasser. Es ist oft **weniger belastend als handelsübliche, in Flaschen gelieferte Trinkwässer**. Durch **geeignetes Filtern** kann **Leitungswasser erheblich verbessert werden**.

Wenn Sie normales Leitungswasser aus Wiesbaden mit dem Syncrometer testen, finden Sie ganz sicher Kupfer und Chlor. Es gibt verschiedene Filtersysteme, die Schadstoffe wie Chlor, Kupfer, Asbest, PCB, usw. aus dem Wasser herausfiltern. Die bekanntesten sind wohl Kohlefilter verschiedener Art und **Umkehrosmose-Anlagen** ^[13]. Diese Technik wurde ursprünglich für die Weltraumfahrt entwickelt. Verschiedene Anlagen unterscheiden sich durch unterschiedliche Vorfilter, meistens Kohlefilter. Die Vorfilter müssen entweder entsprechend den Herstellerangaben ausgetauscht werden – etwa einmal pro Jahr – oder vom Wartungsdienst der Vertriebsfirma gewartet werden, falls Sie das nicht selber tun können oder wollen.

Als Herzstück der Umkehrosmose-Anlage ist immer eine semi-permeable („halbdurchlässige“) Membran eingebaut, die nur Wassermoleküle durchlässt. Alle anderen Moleküle (Stoffe) werden, solange die Membran intakt ist, mit einem Teil des Wassers in den Abguss weggespült. Aus neun Litern Leitungswasser erhält man etwa drei Liter gefiltertes Wasser. Nach der Installation in der Küche (Foto) sieht das dann so aus: Neben dem normalen Leitungswasserhahn der Spüle haben Sie hier zusätzlich einen Hahn für das gefilterte (Osmose-) Wasser. Das kommt aus diesem Vorratsbehälter im Unterschrank, hat ungefähr 20 bis 30 Mikrosiemens (ppm) und ist frei von Chlor, Nitrat, Kupfer, usw.

Jetzt werden viele sagen, dass dieses Wasser mineralienarm sei und wie ein Chelatmittel alles mögliche aus dem Körper herausziehe. Das stimmt und ist auch gut so: es entschlackt, denn **wir sind im allgemeinen mit humanbiologisch unbrauchbaren, anorganischen Mineralien vollgestopft**. Die **notwendigen bioverwertbaren organischen Mineralien erhalten wir am besten aus frischen Obst- und Gemüsesäften**.

In der Bundesrepublik wird gerade die DIN bezüglich des Leitungswassers geändert. Wasserleitungsrohre aus Kupfer entsprechen nicht mehr dem Stand der Technik und werden, obwohl weiter Forschungsbedarf besteht, langsam durch **PE (PolyEthylen)**, **PP (PolyPropylen)** und Edelstahl ersetzt werden. **Ich persönlich bevorzuge Wasserleitungen aus PE und PP**. Von **PVC (PolyVinylchlorid)** rate ich generell ab, da es Chlor und hochgiftige Weichmacher (PCBs) enthält. Edelstahl ist wegen seines Gehalts an Nickel, Chrom und Vanadium bedenklich. Soviel zum Thema Wasser.

Und nun zum Thema **Metalle im Essen**. Über Aluminium wurde heute morgen schon viel gesprochen. Kochtöpfe und vor allem Bestecke sind fast immer aus Metall. Wenn Sie einen Löffel in den Mund nehmen oder eine Gabel, dann lutschen Sie jedesmal Metallionen ^[14] ab. **Edelstahl** ist eine Legierung und **enthält**, neben Spuren fast aller Metalle des Periodensystems, bis zu **8% Nickel, 3,4% Chrom und 3,6% Vanadium**, alle giftig. Deshalb sollten Sie Nirosta-Kochtöpfe entsorgen. Schauen Sie sich auch einmal die Ränder Ihrer Besteckschublade an, wo sich der feine Metallstaub abgelagert hat. Oft ist auch Aluminiumstaub von Zierleisten, Handgriffen, etc. mit dabei.

Das von Frau Dr. Clark empfohlene **Kunststoffbesteck** ^[15] haben wir seit zwei Jahren in

Gebrauch. Es ist tatsächlich unzerbrechlich und sogar spülmaschinenfest. Sie können nur nicht ganz so fein - sagen wir einmal Schinken - damit schneiden, aber Schinken schneide ich sowieso nicht mehr. Kaufen Sie **PE-Campingbesteck**, falls Sie sich die Lexan-Cutlery aus Amerika nicht besorgen können.

Jetzt zu einem weiteren Aspekt der Ernährung. Im Hotelrestaurant konnte ich an beiden Tagen beobachten, wie die meisten Konferenzteilnehmer mit Begeisterung totgekochte Speisen, vor allem „Kleister“ produzierende Kohlehydrate wie Brot, Pizza, Nudeln, etc. gegessen haben, während einige wenige Rohkost, frische Früchte und Salate bevorzugten. Lesen Sie die Bücher von **Helmut**

Wandmaker zum Thema **Rohkost**^[16]. Er ist in erster Linie Forscher auf den Spuren von Prof. Ehret und Dr. Walker, inzwischen 84 Jahre alt und hat gerade zum dritten Mal die zum Erhalt des Pilotenscheines erforderliche Gesundheitsprüfung bestanden. Er ist ein lebendiges Beispiel seiner eigenen Ideen, die in den folgenden Frischkost - Merksätzen zusammengefasst sind [den Bindestrichen folgende Anmerkungen zu den einzelnen Punkten sind von Herrn Nussbaum]:

- (1) Es gibt nur eine Ursache allen Ungemachs und das ist die **Zerstörung unserer kostbaren Frischkost durch Feuerbehandlung**.
- (2) Weitere wichtige funktionelle Komponenten **sind frische Luft, reines Wasser, Sonnenschein, Ruhe und kräftige Bewegung**. – In meinem Büro im Rathaus habe ich immer das Fenster auf, im Sommer wie im Winter. Ich kann es sonst wegen meiner MCS nicht aushalten.
- (3) **Kochkost vergiftet den Körper**. Gesund wirst Du durch Entgiftung! – Herr Hirneise hat das so formuliert: „Liebe Leute, Sonnenkost und Lichtkost, frische Sachen aus der Natur, das ist es was wir brauchen“. All das, was die Natur uns anbietet, schälen wir und packen es in den Kochtopf. Sobald die Frischkost über 40°C erhitzt wird, ist sie wertlos, Enzyme und Vitamine sind dahin, totgekocht. Von dieser sogenannten gut bürgerlichen Kost ernähren wir uns hauptsächlich. Ich selbst ernähre mich seit drei Jahren von reiner Rohkost, hauptsächlich Obst, und mir geht es, wie Sie sehen, gut.
- (4) **Schlank ohne Hungern!** Kalorienzählen ist kein Problem mehr.
- (5) **Milch ist nur für Kälber und Säuglinge** da für Erwachsene unverdaulich^[17] (uns fehlen die Enzyme). – Man sollte den Kälbern die echte Kuhmilch verfüttern, statt Magermilchpulver und das bis zur Unkenntlichkeit verarbeitete Fleisch ausgemusterter Milchkühe.^[18]
- (6) **Brot und Getreide sind Schleimbildner** und verantwortlich für verstopfte Bronchien, Rachen und Nase und viele andere Krankheiten. – Als meine Tochter Carola eingeschult wurde, hatte ich zur Feier des Tages ein Stück Kuchen gegessen und war am nächsten Tag prompt verschleimt und erkältet. Sie können das an sich selber überprüfen.
- (7) **Kuchen und Zuckersachen sind schädliche Abfallkost**.
- (8) **Körnernahrung drückt auf innere Organe**; besonders die Prostata wird krank.
- (9) **Bienenhonig ist nicht besser als Zucker**. Herzerkrankungen entstehen durch Gärung stärkereicher Kohlehydrate.
- (10) **Einläufe sind besser als Digitalis!**
- (11) **Stärke-Esser sind kleine Alkoholiker**, Stärke erzeugt Trunksucht! – Die metabolische Umwandlung von Stärke in Alkohol im Menschen kann man mit dem Syncrometer verfolgen.
- (12) **Früchte Rohkost ist die beste Medizin**. Der Bluthochdruck geht zurück, die

Blutfettwerte sinken.

(13) Richtiger Obstverzehr ist wichtig! Obst ist immer basenbildend. **Obst auf leeren Magen essen.**

(14) **99% der Nahrung ist heute tot;** und das wenige Frische wirft man noch in den Kochtopf!

(15) **Kochkost lähmt den Darm.** Lebendige Nahrung aktiviert ihn wieder!

(16) **„Verkalkung“ durch anorganische Mineralien** aus Kochkost, mineralhaltigen Wässern, Kalziumtabletten! – Anorganisches Kalzium in Kalziumtabletten, Sprudelttabletten, Kalkpulver, usw. ist völlig sinnlos.

(17) **Fasten ist die Operation ohne Messer!** – Das können Sie bei Dr. Walker und Prof. Ehret nachlesen. Wenn es ihnen sehr schlecht ging, haben Sie einfach gefastet. Und danach ging es ihnen wieder gut.

(18) Wir brauchen Aminosäuren und kein Fertigeiweiß vom Tier! **Wir leiden an Proteinüberernährung!**

Die Deutsche Krebsgesellschaft hat ein Heft herausgebracht: **„5 am Tag!“**, d.h. fünf Portionen verschiedener frischer Früchte/Gemüse am Tag. ^[19] Wissenschaftler haben durch intensive Forschung (wieder-) entdeckt ^[20], dass täglicher Verzehr von ca. 500g Obst und Gemüse in mindestens fünf Portionen als Teil einer gesunden Ernährung das Risiko für die Entwicklung von Krebserkrankungen reduziert.

Ich möchte folgendes behaupten: Wer es wirklich schafft, sich nur von Rohkost zu ernähren, kann alle Krankheiten in den Griff kriegen. Leute, die ich zur Rohkost gebracht habe, rufen mich ein paar Monate später an oder schreiben mir „Herr Nussbaum, mir geht es blendend“. Sie brauchen dann keinen Arzt mehr. Man kann tatsächlich viele Krankheiten durch Rohkost loszuwerden. Das gilt für alle Zivilisationserkrankungen wie z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck und so weiter.

Ich zeige Ihnen ein weiteres Foto, das Appetit machen soll: unser heimisches Obst und Früchte, die wir aus dem Mittelmeerraum bekommen. Versuchen Sie in erster Linie Obst zu kaufen, möglichst im Bioladen, das in dieser Region gewachsen ist. Natürlich sind immer die Produkte besser, die nicht gespritzt werden.

Wenn Sie aber trotz aller Vorsicht gespritztes Obst oder Gemüse erwischt haben, können Sie es immer noch mit diesem Gerät (Foto) entsaften: **Der Champion-Entsafter**, den Dr. Walker immer wieder empfiehlt, **ist unser wichtigstes Gerät in der Küche.** Selbst Saft aus belastetem Obst und Gemüse ist, wie jeder selber nachtesten kann, ohne Schadstoffe. **Die Schadstoffe binden sich an die Fasern**, den Trester, den wir verwerfen. Wenn wir zuhause nicht sicher sind, ob es sich um [unbelastete] Biosachen handelt, dann machen wir Saft draus.

Wie vorhin aus dem Publikum angemerkt, gibt es erfolgreiche Säftekuren für Krebskranke ^[21], in denen man täglich 13 verschiedenen Säfte zu sich nimmt. Solche Säfte machen wir bei uns zuhause jeden Mittag, z.B. Karotten oder Rote Beete mit Äpfeln und Petersilie. Ich betone nochmals, dass diese Säfte wirklich ganz hervorragend sind, und möchte mich an dieser Stelle bei meiner Frau für ihr hilfreiches Mitwirken bedanken. Sie brauchen nämlich jemanden, der die guten Sachen auf den Märkten und bei den Bauern für Sie sucht.

Außerdem kostet es wirkliche Überwindung, von der gutbürgerlichen Kost loszukommen, „Kleister“ und „totgekochte“ Speisen wegzulassen. Dafür haben diese Massnahmen aber die totale Umkehr in meinem Leben bewirkt, die so dringend nötig war. Bitte probieren Sie es selber aus. Zur Frage, was für Obst und Gemüse wir außer den einheimischen Produkten noch essen, ist die Antwort: hauptsächlich Südfrüchte. Jamila Peiter hat ein interessantes Buch mit dem Titel „Pro & Contra Rohkost Ernährung“ (Access Verlag) geschrieben.

Gesundes Wohnen - Baubiologie

Ernährung ist natürlich nur ein Faktor, zwar ein sehr wichtiger, aber nicht der einzige. Wenn Sie in einer schadstoffreichen Wohnung leben, dazu noch viel in belasteten Fahrzeugen fahren, ein rund-um-die-Uhr eingeschaltetes Handy am Körper tragen, sowie mit Schadstoffen [Azofarbstoffe, Formaldehyd] belastete Kleidung und Schuhe tragen, dann nützt Ihnen Rohkost alleine auch nichts mehr. Krankheit ist eine vielschichtige Sache.

Leute, die krank um Hilfe bittend zu uns kommen, führen wir durch unsere Wohnung und **zeigen ihnen alle Veränderungen, mit denen wir unser neues Leben angefangen haben**: Wasserfilter (Umkehrosmose), Ernährung (Entsafter) mit Sonnenkost, Bestecke (Plastik), Töpfe (Glas oder Emaille), Duschwasserfilter (Chlor), unbelastete Körperpflegemittel, Wasserfilter-Staubsauger^[22], Reinigungsmittel, Netzfreischalter (minimierter Elektromog), schadstofffreie Möbel, Wände & Teppichböden, usw., usw.

Eine weiterer wichtiger Faktor ist der Platz des Hauses: Liegt es in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Hauptverkehrsadern, im Industrie- oder Gewerbegebiet, verlaufen darunter Wasseradern, usw. Damit bin ich wieder genau bei dem Thema, das ich als Architekt prima beherrschen sollte, nämlich Baubiologie. Bau, Bios und Logos: Baubiologie ist die Lehre von der ganzheitlichen Beziehungen zwischen den Menschen und der Wohnumwelt. Nur wenn diese Beziehung stimmt, können wir überleben.

Es gibt etwa sieben Millionen [menschengemachte] Schadstoffe und jedes Jahr kommen Hunderttausende dazu. Die Auswirkungen der Schadstoffe auf den Menschen sind nur zu einem ganz geringen Prozentsatz untersucht. Zur Untersuchung eines Stoffes, z. B. Benzol, werden, wie Sie bei Prof. Wassermann nachlesen können, sieben Jahre gebraucht. Leute, die wie er und Dr. Clark, die die Wahrheit sagen, werden vielfältig angefeindet und, falls möglich, einfach beseitigt^[23]. Ich habe es während unseres Prozesses am eigenen Leib erfahren. Aber auch um anderen zu helfen, sollte man trotz persönlicher Nachteile bei der Wahrheit bleiben.

Die Folgen von Holzschutzmittelvergiftung sind vielseitig: Angst, Schlaflosigkeit, Depression, Abwehrschwächen, Krebs, Missbildungen, Schwindel, Kopfschmerz, Atemwegserkrankungen, Fruchtbarkeitsstörungen, Aborte, Allergien, usw.

Es wird in der Zukunft zunehmend eine Hauptaufgabe der Architekten und Ingenieure sein, ein möglichst schadstofffreies Wohn- und Lebensumfeld zu schaffen, damit wir besser leben und gesünder wohnen können. Lassen Sie uns alle weiter unermüdlich an dieser wichtigen Aufgabe arbeiten.

Im folgenden Anhang finden Sie viele nützliche weitere Hinweise.

Dipl. Ing. Karl Nussbaum, Kölner Str. 15, 50226 Frechen, 02234 – 273963

Nahrungsmittel – Richtlinien für den privaten Haushalt

- **Getreide & -produkte:** Wer darauf nicht ganz verzichten kann: Dinkel o.k., Hirse besser verdaulich; selber mahlen & backen. Getreide sind meist mit Aflatoxin (Schimmelpilzgift), Benzol & Isopropylalkohol belastet - auch im Naturkostladen – deshalb beim Backen 1 TL reines Vit.-C zusetzen; alle Roggenprodukte enthalten immer Mutterkorn
- **Statt Backpulver** (Aluminium) **Kaisernatron**
- **Nüsse** in Quellwasser mit reinem Vit.-C (Hofmann La Roche) ca. 6-8 Std. einweichen (8-10 Mandeln decken den täglichen Eiweissbedarf)
- **Milchprodukte:** Wer darauf nicht ganz verzichten kann Butter auslassen oder wie alle anderen Milchprodukte mind. 15 Sekunden abkochen (Askariden-, Darmegel-, Bandwurmeier, BSE); H-Milch o.k.
- **Keine Margarine** wegen Azofarbstoffen & gehärteten Ölen
- **Mazola kaltgepresstes Olivenöl o.k.** (REWE, Minimal, HL)
- **Kaffee:** „gusto mild“ in blau-weisser Packung (Rapunzel) o.k.
- **Kein Kakao, Schokolade (Malonsäure):** statt dessen Carobschokolade (Rapunzel) und Carobpulver.
- **Tee:** nur lose Kräuter; Tee selber sammeln; Schwarzer Tee oft mit Pestiziden & VOCs belastet; Grünen Tee mit Syncrometer testen.
- **Statt Essig** (enthält immer Aflatoxine) verdünnte Essigessenz; zum Reinigen Zitronensäure (1 TL auf 250ml Wasser) verwenden.
- **Bier & Wein, alle gekauften Säfte** enthalten Aflatoxine, Isopropanol & Benzol; aus frischen Früchten selber saften (Faulstellen entfernen!).
- **Gemüse:** bei Bandwurmbefall (Krebs) keine malonsäurehaltigen Gemüse (Liste im Clark-Lotsen & 3. Rundbrief).
- **Kein rieselfreudiges Salz** (enthält Aluminium & Fluoride) – statt dessen Steinsalz oder klumpiges Meersalz (z.B. Vedasan, Rapunzel).
- **Zucker, Weißmehlprodukte:** bei Pilzbelastung (Candida) grundsätzlich meiden, sonst minimieren.

Körperpflegemittel – getestet von Herrn Nussbaum

- VEDASAN - Produkte o.k. (auch Kosmetika, siehe Lavera)
- WELEDA - Produkte teilweise ohne Schadstoffe
- ECOVER Wasch- & Reinigungsmittel o.k.
- LAVERA: Shampoos, die Cocoamidopropyl-Betain enthalten, testen auf Isopropylalkohol positiv. (Es ist auch möglich, dass die Propylgruppe und nicht Spuren von Isopropylalkohol für das positive Testresultat verantwortlich ist. Lavera und der Rohstoff-Zulieferer geben an, keinen Isopropylalkohol bei Produktion und Reinigung zu verwenden.) Die

meisten anderen Lavera-Produkte sind o.k.

- Shampoos: O.K. sind z. B. das neue Neutral-Shampoo (laut Lavera ab Chargen-Nr. 8159 ohne Cocoamidopropyl-Betain, auf Etikett steht es noch) und die Baby-Shampoos von Lavera, Heritage-Olivenöl-Shampoo, AFM-Shampoo.
- Achtung: PCB & Kobalt (blau, Megapearls), Aluminium, Chlor, Benzol, Aromastoffe in Waschmitteln, Seifen, Shampoos und vielen Lotionen!
- Stand Anfang Dezember 2001. Produkte und Rohstoffe ändern sich ständig.

Baubiologische Überlegungen und Verfahren

Vielfältige Abhängigkeiten bei Emission & Ausgasung von Innenraumschadstoffen:

Emissionraten und Ausgasung von Innenraumschadstoffen, z.B. Formaldehyd aus Spanplatten, hängt von vielen Faktoren ab: vom Dampfdruck des Stoffes, vom Gehalt im Baustoff, von der Matrix des Baustoffes, vom Typ des Baukörpers, von der relativen Luftfeuchtigkeit im Raum. Wesentlich ist vor allem die Temperatur der Raumluft bzw. des Baukörpers in Verbindung mit der Luftwechselrate: Wenn sich in ständig **überheizten und deshalb meist auch mangeldurchlüfteten** Räumen Spanplattenmöbel und/oder Teppichböden befinden, dann haben Sie immer eine ganz **hohe Formaldehyd-Konzentration**. Das wird Ihnen eine Analyse bestätigen. Fazit: Eine pauschale Aussage über die zu erwartenden Emissionen in der Luftkonzentration ist ohne Überprüfung vor Ort nicht möglich. Das habe ich in Zusammenarbeit mit grossen Baustofflaboratorien herausgefunden.

Entscheidungsfindung zur Sanierungsdringlichkeit:

Wenn Sie einen belasteten Raum sanieren wollen, müssen Sie Raumluft- und/oder Materialmessungen durchführen (lassen). Ich kann vieles mit dem Syncrometer anhand von **Staub- und Materialproben** testen. Nehmen Sie einfach eine Probe des Staubsaugerinhalts oder ein bisschen Staub hinter dem Schrank und prüfen Sie diese Probe auf die verschiedenen Schadstoffe mit dem Syncrometer Oder aber Sie lassen die Proben von einem Institut untersuchen. Aus den festgestellten Belastungen kann man auf die Quellen schliessen und folgern, was Sie alles tun oder lassen müssen.

Was muss man wissen, um Verbraucher kompetent zu beraten?

- Art des Schadstoffes,
- Grösse der Quelle,
- Toxikologie und Wirkung,
- Ergebnisse der Messungen,
- das Stoffverhalten (stoffspezifische Ausgasungscharakteristiken),
- Dauer der täglichen Exposition (wie lange sind die Menschen täglich an dieser Stelle). Der Schlafrum ist das Wichtigste, vielleicht auch der Arbeitsraum - viele Leute arbeiten länger, als sie schlafen - dann kommt der Wohnraum.

- Beginn der Emission,
- Produkteinbau und Anwendung sind auch ganz wichtig,
- Art der Beschwerden und die Befunde (falls welche da sind),
- Alter der Betroffenen - es gibt besondere altersbedingte Risikogruppen,
- Nutzung der Räume.

Richtlinien zur Einrichtung des privaten Haushalts

- **Matratzen, Polstermöbel:** möglichst aus Latex-Natur oder Kapok und Naturmaterialien; keine Federkernmatratze/Sitze (Antennenwirkung), kein Wollsiegelprodukt (Permethrin), keine Metallgestelle; Schaumstoffe enthalten oft Formaldehyd.
- **Lederwaren, Kleidung:** nichts mit Wollsiegel; auf Flammschutzmittel, Azofarbstoffe, PCP (Leder) & Weichmacher (PCB) achten; neue Kleidung enthält oft Formaldehyd.
- **Möbel, Holzfussboden:** Massivholz aus Naturhölzern nur mit reinem Bienenwachs und/ oder Naturölen behandelt; keine Spanplatten (Formaldehyd, Isocyanat); Laminatfußboden enthält Formaldehyd; Fenster, Türen Verschalungen, v.a. alte Holzfussböden meist mit PCP & Lindan behandelt.
- **Sonstige Fußböden:** Fliesen, Naturstein, Kork o.k., Teppiche fast immer belastet (Wollsiegel); alle Kleber fragwürdig (VOC, Formaldehyd); kein PVC, besser Linoleum (Linodur) oder Gummi-/Kautschukbeläge.
- **Lampen; Elektrogeräte:** Netzfreischalter in Schlaf- & Kinderzimmer, keine elektr. Geräte am Bett (Radio, Funkwecker, TV, Heizdecke, Wasserbett, Handy/Funkt.); keine Energiesparlampe/-leuchtstoffröhre (Quecksilberdampf); Trafos enthalten PCB; in Neubauten dioxinfreie Kabel; keine Mikrowelle; Handy (gepulste Strahlung) nicht am Körper; drahtlose Telefone sind kleine Sender und geben ständig gepulste Strahlung ab (schlimmer als Handy)!
- **Batterien:** immer 0% Mercury (Quecksilber) und 0% Cadmium!
- **Bestecke, Kochtöpfe:** kein Aluminium; kein Edelstahl (bis zu 8% Nickel, 3,4% Chrom & 3,6% Vanadium); statt dessen Polyethylen (PE) Camping Besteck oder Horn, oder Keramik (Chinesisch); Töpfe aus Emaille, Glas, Keramik (z.B. 06781-901652)

Fakten zu den wichtigsten baubiologischen Schadstoffen

Schadstoffe, die auch Frau Dr. Clark in ihren Büchern beschrieben hat:

- (a) **Pestizide: Formaldehyd, Pentachlorphenol (PCP) und Lindan**, die ich für sehr gefährlich halte.
- (b) **Organische Schadstoffe und Lösungsmittel (VOC – volatile organic chemicals): Benzol, Toluol & Xylol**, usw. Die Nahrungsmitteltoxine **Isopropanol und Methanol** sind keine

Baugifte, werden aber wegen ihrer Wichtigkeit mitgelistet.

(c) **Chlor, Ozon, Radon**

(d) **PCB** (PolyChlorierte Biphenyle)

A) Pestizide

Formaldehyd:

Die meisten Leute, die hier sitzen, sind mit Formaldehyd belastet.

Quellen: Desinfektionsmittel, Farben, Klebstoffe, Spanplatten, Zigaretten, Ortschaften, Tapeten, Textilien, also das, was Sie anhaben, besonders pflegeleichte, Kleidung - überall ist Formaldehyd drin, obwohl es angeblich nur noch in geringen Mengen verwendet wird. Z.B. gibt es schon formaldehyd-freie Spanplatten. Prof. Wassermann hat diese getestet und festgestellt, dass sie statt dessen Isozyanat enthalten. Isozyanat ist ein wesentlich schlimmeres Nervengift als Formaldehyd. Also wenn Sie die „E1 Platte“ kaufen – „formaldehyd-frei“ - lassen Sie sich das schriftlich geben, dass wirklich keine anderen Schadstoffe drin sind.

Andere Spanplatten enthalten als Bindemittel Tanin. Das ist der typische Klebstoff, mit dem man sonst Holz zusammenklebt. Diese Platten sind sehr teuer. Andere Klebstoffe enthalten Formaldehyd, das solange ausgast, bis die Platte zerfallen ist.

Potenzielle Wirkungen von Formaldehyd: Kopfschmerzen, Schleimhautreizungen, Depressionen, Verdacht auf krebserregende Wirkungen. Da haben wir es wieder: Krebs durch Formaldehyd.

Typische Symptome bei Formaldehyd-Belastungen: Stechen in der Nase, Augen und Rachen, Reizung der Augen bei 0,1 bis 1,6 ppm, Reizung der Nase bei 0,1 bis 1,8 ppm, Reizung der Kehle bei 0,5 ppm. Details können Sie beim Toxikologen **Dauderer** (München) nachlesen. Er hat zuletzt vor Weihnachten - als Weihnachtsmann verkleidet um nicht direkt erkannt zu werden, denn er wird so sehr angegriffen - einen Vortrag gehalten. Es gibt jede Menge Bücher von Dauderer. Ich habe selbst eines, ausschliesslich über Holzschutzmittel. Er ist der führende Toxikologe in der BRD, das müssten auch die Mediziner wissen.

Handlungsempfehlungen bei Möbeln: Versiegeln Sie die offenen Schnittkanten der Spanplatten und stopfen Sie die Bohrlöcher in Spanmöbeln und Regalen zu. Damit kann sich jeder Laie ein bisschen helfen. Ich kann in Billigmöbelläden wie „Ikea“ und „Porta“ übrigens nicht mehr hineingehen. Da wird mir ganz schlecht. Auch wenn ich an einem Parfum-Laden vorbeikomme – haben Sie übrigens schon beobachtet, dass die meisten Parfum-Geschäfte ständig die Türen offen haben, weil das Personal es andernfalls nicht aushält? - dann sehe ich Doppelbilder und kann hinterher nicht Autofahren. So viele Lösungsmittel kommen aus dem Laden.

Handlungsempfehlungen bei kleineren Quellen: Standortveränderungen, Änderung der Raumnutzung, Entfernung des Möbelstücks (das wäre dann schon etwas radikaler). Verlegen Sie wegen formaldehydhaltiger Elemente kein „Scheinparkett“ bzw. Laminatfußboden.

Sanierungsstrategien bei grossflächig kontaminierten Baustoffen: Absperrlacke, Entfernen bzw. Austausch der belasteten Materialien.

PCP – (Penta-Chlor-Phenol):

Ein Baugift, Pestizid gegen Bakterien, Pilze & Hausschwamm, überwiegend in Holzschutzmitteln (meist in Verbindung mit Lindan) verwendet (Antikmöbel!), auch in Leder & Textilien (Zeltstoffe,

Markisen, Teppiche, Tapeten, Mottenstreifen); herstellungsbedingt mit Dioxin belastet; Aufnahme durch Nahrung, Haut & Atmung; seit 1989 in der BRD verboten.

Sekundärquellen: Wände, Wandputz, Fußbodenbeläge, Kunststoffe, Staub, Gardinen

Maßnahmen für kleine Quellen: verbesserte kontinuierliche Lüftung, Austausch belasteter Möbel, Absperrlacke (nur für kleine Flächen geeignet: Holz arbeitet immer, wodurch Lacke reißen und PCB dann weiter ausgast); **große Quellen entfernen!**

Aufnahme: Haut, Nahrung, Hausstaub, Atmung

Metabolisierung: z.T. von Niere/Leber entgiftet; Bluteiweiße & Fettgewebe binden PCP längere Zeit, wodurch Abbau und Eliminierung bei belasteten Personen langwierig wird.

Wirkungen: neurotoxisch, konzerogen, reproduktionstox. (Tierversuch); Holzschutzmittelsyndrom

Lindan:

Insektizid und Baugift, vorwiegend in Holzschutzmitteln in Verbindung mit =>PCP (und Dioxin); Aufnahme über Haut, Atmung & Nahrung; begrenzte Abhilfe durch Schadstoffmaskierung. (siehe PCP)

B) VOC (Volatile Organic Chemicals):

Das sind die leichtflüchtigen, organischen Lösungsmittel, allen voran die Clark'schen wie **(1) Isopropylalkohol, (2) Methanol, (3) Benzol, (4) Toluol und Xylol**. Dazu kommen noch ca. 50 weitere Substanzen vor allem in Farben, Lacken, Klebern, Reinigungs- und Pflegemitteln (Chemische Reinigung!).

Potentielle Wirkungen: Schleimhautreizungen, Kopfschmerzen, Störungen und Erkrankungen von Leber, Nieren und Nervensystem, z.T. Blutbildveränderungen, z.T. krebserregend

Handlungsempfehlungen:

- (1) bei kurzfristigen Belastungen: Standortänderungen kleiner Quellen
- (2) Bei größeren Quellen kontinuierliche Querlüftung plus Stoßlüftung in den ersten zwei bis drei Monaten nach Kauf bzw. Verwendung; parallel Nutzungsänderung der Räumlichkeiten wenn möglich

(1) Isopropylalkohol (Isopropanol):

Ein VOC, sekundärer Alkohol, etwa doppelt so toxisch wie Äthylalkohol.

Wirkungen nach Clark: ermöglicht dem Darmegel, seinen Lebenszyklus im Menschen ohne den normalen Zwischenwirt (Wasserschnecke) zu vollenden; Isopropanol ist nicht direkt krebserregend (karzinogen), sondern es ermöglicht dem Darmegel karzinogen zu werden (der erwachsene Egel in der Leber erzeugt den Wachstumsfaktor Ortho-Phospho-Tyrosin, der Zellteilung bewirkt).

Im gesunden Menschen wird Isopropanol ohne große Probleme von der Leber abgebaut. Wenn sich in der Leber Aflatoxin B (ein =>Pilzgift) ansammelt, verliert die Leber die Fähigkeit, Isopropanol (und andere organische Lösungsmittel) abzubauen und folglich kann sich der Darmegel mit allen Entwicklungsstadien im Körper einnisten.

Quellen: Isopropanol ist der häufigste Desinfektionsalkohol (billiger als Ethanol) und daher in (a) fast allen Körperpflegemitteln (Shampoo, Haarspray, Mundwasser, Schaumprodukte,

Körperlotionen, Rasierbedarf, Einreibealkohol, Kosmetika) und (b) Getreideflocken (Cornflakes, Crisps, usw.); auf der Verpackung nicht angegeben, vermutlich wird es zur Reinigung von Behältern und Produktionsgeräten verwendet. Frau Dr. Clark rät ihren Patienten, die nachfolgenden Produkte nicht zu verwenden, auch wenn auf der Packung kein (Iso-)Propylalkohol angegeben ist:

- Shampoo, auch aus dem Reformhaus oder Naturkostladen, Haarspray, Haargel, alle Kosmetika (statt dessen selber herstellen), Mundwasser, alle Rasierprodukte einschließlich Aftershave
- Frühstücksflocken, auch „biologische“ Müslis
- Raffinierter Zucker (brauner Zucker ist o.k., wenn er entgiftet wurde)
- Koffeinfreier Kaffee, Kräuterteemischungen (einzelne Kräuter o.k.)
- Mineralwasser & destilliertes Wasser; alle handelsüblichen Limonade- & Brausegetränke; alle nicht selbst frisch hergestellten Säfte
- Alkoholische Lösungen zum Einreiben
- Vitamine, Mineralstoffe und Ergänzungsmittel, sofern nicht getestet
- Tier- & Vogelfutter

(2) Methanol (Methylalkohol, Holzgeist):

Hochgiftiges VOC, in Geschmack & Geruch dem Äthylalkohol ähnlich; benutzt als Reinigungs- & Lösungsmittel (z.B. Farben); bei oraler Aufnahme (Fusel) bewirkt es Schwindel, Kopfschmerz, Erbrechen, Sehstörung bis zum Erblinden; tödliche Dosis 30-50 ml.

Wirkungen nach Clark: Methanol ermöglicht dem Darmegel, seinen Lebenszyklus im Menschen ohne den normalen Zwischenwirt (Wasserschnecke) zu vollenden.

- M. in der Pankreas ermöglicht dem Pankreasegel dort Ansiedlung und Vermehrung, woraus sich nach Clark Diabetes entwickelt; Insulin selbst kann je nach Hersteller mit M. verunreinigt sein, auch Süßstoffe (bzw. M. entsteht bei deren Abbau im Körper)
- Bei Anwesenheit des (Schimmel-) Pilzgiftes Kojisäure (graue Stellen in Kartoffeln) ist die Leber unfähig Methanol zu entgiften

Quellen: wird z.B. zur Reinigung von Glasflaschen & Glasbehältern und Maschinen verwendet und ist daher allgegenwärtig nicht nur in handelsüblichen Getränken, sondern auch in Süßstoffen, Babynahrung, Brausepulver, Kaffeefilterpapier etc. (auch Reformhaus); Körperpflegemittel, Kosmetika, Lotionen, Mundwasser, Zahnpasta, Cola, künstl. Süßstoffe, Diätgetränken, Flaschenwasser, kohlenensäurehaltigen Getränken, Kräuterteemischungen, Tierfutter, fertige Kindernahrung und alle verarbeiteten Nahrungsmitteln.

(3) Benzol:

Ein VOC, Grundbaustein der aromatischen Kohlenwasserstoffe; wasserhelle, giftige, leicht flüchtige Flüssigkeit.

Entgiftung: durch Vit.-B2, welches Benzol zum ebenfalls hochgiftigen =>Phenol abbaut (Höhensonne meiden, da UV-Licht Vit.-B zerstört); zum Abbau von Phenol wird Magnesium benötigt: aus Gemüsesaft (z.B. Kopfsalat & Löwenzahn) vermischt mit Grapefruit oder Zitrone (frisch!).

Wirkungen nach Clark:

- ermöglicht dem Darmegel seinen Lebenszyklus im Menschen ohne den normalen

Zwischenwirt (Wasserschnecke) zu vollenden;

- wandelt organisches Germanium in anorganisches (toxisches) um;
- sammelt sich in der Thymusdrüse an, schwächt diese und bahnt damit dem HIV-Virus den Weg.

Quellen :

- mit Aromastoffen & Extrakten versehene Lebensmittel wie Backfett, Backsoda, Eiscreme, gekaufte Fruchtsäfte & Wässer, Getreideflocken, Joghurt; Kapseln, Kaugummi, Keksen, Fertigmehlkuchen, Maisstärke, Öl, Reiskekse, Vitamine, Teebaumölprodukte, Halspastillen;
- in bleifreiem Benzin und Zigarettenrauch, Marihuana; Treibstoffe - Benzol ist Bestandteil von Benzin;
- Rückstand in der Körperpflege- & Kosmetikprodukten (Seifen, Zahnpasta, Lippenpomade, Hand-, Haut- & Feuchtigkeitscreme,); alle Produkte mit Vaseline; Gleitmittel, Kondome, Insektenspray; die Firma Melaleuca ging gegen Dr. Clark's Anschuldigung von Benzolresten in ihren Produkten vor Gericht und verlor in zweiter Instanz;
- Tierfutter, fertiges mit Geschmackszusätzen: Geflügel-, Hunde- & Katzenfutter, Viehfutter außer einfachem Getreide.

Gründe für verstärkte Benzolansammlung: vermehrte Aufnahme (Kosmetika, Nahrung), Vit.-B2 Mangel; Genuss von 4,5 Benzopyrenen (grillen & tosten); Genuss von Zearalenon (ein Pilzgift in Chips, Popcorn & braunem Reis), das im Fettgewebe eingelagert & langsam zu Benzol abgebaut wird.

(4) Toluol (Methylbenzol) und Xylol (Isomere von Dimethylbenzol):

Häufig zusammen auftretende VOCs; oft mit Benzol verunreinigt; wenn die Aufnahme gestoppt wird, kann sich der Körper innerhalb von 5 Tagen selbstständig davon befreien.

Quellen: in Zeitungen & Druckereien (aromatischer Geruch), Farben, Lacken, Kunststoffe, handelsübliche Getränke (vor allem Limonaden wie Coca-Cola, Sprite, Fanta, etc), Fruchtsaftkonzentrate und deren Produkte), aromatisierte Speisen, Frühstücksflocken, Süßigkeiten, Naschwerk, Zahnpasta, Mundwasser, Lotionen, Körperpflegemittel, Kosmetika;

Wirkungen nach Clark:

- Stets in den Muskeln bei Muskelschwund (Muskeldystrophie);
- Anhäufung in Gehirn & Nervenzellen bei MS, ALS, Alzheimer , auch Epilepsie;

C) Chlor, Ozon, Radon

Chlor: chemisches Element; stechend riechendes, gelbgrünes, wasserlösliches, sehr giftiges (Kampfstoff) Gas; als Lösungs- und Desinfektionsmittel verwendet, vor allem im Leitungswasser; Symptome akuter Chlorbelastung: Husten, Schleimhautreizungen, Lungenentzündung, (Chlor-)Akne. Allergen, nach Clark vor allem bei manischen Depressionen.

Ozon: Ein Gas, Ringmolekül aus drei Sauerstoffatomen; extrem reaktionsfreudig und instabil - daher in geringen Dosen ein Atemgift; in sehr geringen Dosen auf Ölbasis ein potentes Therapeutikum.

Quellen: Photokopierer, Laserdrucker

Wirkung: Schleimhautreizung, Müdigkeit, Konzentrationsmangel, karzinogen & mutagen (Verdacht)

Handlungsempfehlung: Kontinuierliche Lüftung, Standortveränderung der Geräte (Luftstrom der

Geräte nicht zum Arbeitsplatz!), Luftfeuchtigkeit über 40% halten, regelmäßige Wartung.

Radon: Radioaktives Edelgas, wird nach Rauchen als die häufigste Ursache für Lungenkrebs angesehen; Vorwiegende Quellen: der das Haus umgebende Boden (besonders Mittelgebirge) Baustoffe (Granit, Basalt, Phosphatgips), Wohngifte. Wenn Sie im Keller wohnen, werden Sie schon mit Radon - überall in Deutschland herrschen belastende Radon-Werte – sowie mit Feuchtigkeit und den daraus resultierenden Schimmelpilzen ein Problem haben.

Potentielle Wirkung: radioaktiv, karzinogenes Potential

Handlungsempfehlungen: elektrostatische Staubsammlung, Querlüftung (Keller), Einbau einer Keller-Gasdrainage, Abdichtung der Kellerböden, Beschichtung, Entfernung der Baustoffe, Wohnwagen/Zelt mit Plastikfolie unterlegen.

D) PCB (Poly-Chlorierte Biphenyle):

Lipophile (fettlösliche) Baugifte, eine Gruppe von Stoffen hauptsächlich als Weichmacher verschiedenen Kunststoffen zugesetzt; Aufnahme über Haut, Nahrung, Staub & Atmung. PCB werden um so langsamer abgebaut, je höher der Chloranteil ist. Der größte Teil wird in fettreiches Gewebe (Nervenzellen!) eingelagert, wodurch Abbau und Ausscheidung verlangsamt werden.

Wirkung nach Clark: „Immunkiller Nr. 1“

- PCB sammeln sich gern im Fettgewebe an, aber auch in Haut, Händen, Leber, Nieren, Milz und allen anderen Organen. Die Belastung ist so groß, dass Dr. Clark empfiehlt, beim Zappen die Füße auf die Elektroden zu stellen, statt sie in die Hände zu nehmen (die Füße sind weniger PCB-belastet).
- PCB wirken als Isolator und behindert den Zapperstrom. PCB ziehen Pilze an und wird von Parasiten gefressen. **Der Parasit wird dann durch das PCB „isoliert“ und ist nicht mehr zappbar.** Es gibt noch keine bewährten Ausleitmethoden und daher ist die wichtigste Maßnahme, PCB zu meiden, ozonisiertes Olivenöl/Wasser zu sich zu nehmen, und dass neue Verfahren des => Zielzappens anzuwenden.
- Dr. Clark's Cocktail gegen PCB (**nicht täglich!**): ½ Tasse 35min ozonisiertes Olivenöl, ½ Tasse 5min ozonisiertem Wasser und ½ Tasse Grapefruitsaft gut miteinander verschütteln und auf nüchternen Magen trinken. Danach kann man PCB im Urin nachweisen.

Quellen: in Transformatoren- & Hydraulikölen, Kondensatoren, Dichtungsmassen zwischen Betonfertigteilen, bei Fenstern & Türen, in Leuchtstoffröhren (Braunfärbung der Röhrenden), Flammschutzmittel, Anstriche, im Sanitärbereich als Weichmacher. Die weitgehende Verwendung in den sechziger und siebziger Jahren führte zu einer **nahezu universellen Verseuchung**, so dass sich PCB vor allem in Seifen, Wasch- und Reinigungsmitteln sowie ölhaltigen Nahrungsmitteln wiederfindet; Sekundärverseuchung vor allem von Fisch, Fett (Rind & Schwein), Wurst (hoher Fettanteil), aber auch pflanzlicher Fette (Öl, Margarine), Geschirrspülmittel, Haarspray, Körperpflegemittel, Kosmetika, Mineral- & Vitaminkapseln, Waschmittel, manche Membranen von Umkehrosmoseanlagen, Trinkwasser.

Potentielle Wirkungen: Leber- & Nierenschäden; karzinogen, Embryotox., reproduktionstox. (Tierversuch), subakut neurotoxisch.

Symptome (bei hoher Konzentration): Kopfschmerz, Augenreiz, Übelkeit, Gelenkschmerz, Narkoseeffekte, Lidschwellung, Hautveränderung („Chlorakne“).

Handlungsempfehlungen: Kleinkondensatoren in Leuchtstofflampen mit Einmalhandschuhen als Sondermüll entsorgen; bei Baustoffen Primärquellen entfernen; Maskierung / Beschichtung / räumliche Trennung / Entfernung von Sekundärquellen (Einzelfallentscheidung). Bei geringen Belastungen tägliche Stoß- und/oder Querlüftung.

Anlage: IHG-Liste unabhängiger Labore

<i>Ort</i>	<i>Name</i>	<i>Telefon/Fax</i>
Berlin	B.A.U.C.H. – Beratung & Analyse – Verein für Umweltchemie e.V.	030 – 3944908 Fax – 3947379
Hamburg	City Laborservice	040 – 309550 Fax – 3095513
Jesteburg	Baubiologie & Umweltanalytik	04181 – 211700 Fax – 211701
Hamburg	Ergo Forschungsgesellschaft GmbH	040 – 6970960 Fax – 69709699
Ahrensburg	LEFO – Institut GmbH	04102 – 55471 Fax – 50806
Uetersen	H.U.P. Hygiene- & Umwelt-Praxis Dr. Lukoschik	04122 – 460940 Fax – 460941
Verden	Imena – Institut für Mensch und Natur e.V.	04231 – 957522 Fax – 957523
Bremen	Bremer Umweltinstitut GmbH	0421 – 76665 Fax – 71404
Bremen	Medizinisches Umweltlabor Bremen	0421 – 20720 Fax – 2072167
Hannover	Chemie & Umwelt e.V.	0511 – 1640322 Fax – 1640391
Hannover-Langenhagen	Adnagen GmbH	0511 – 72595050 Fax – 72595040
Hildesheim	GeoLab Umweltanalytik	05121 – 708232 Fax – 703235
Bielefeld	envico – Gesellschaft für baubiologische & umweltmedizinische Beratung	0521 – 1368888 Fax – 1368889
Fulda	Umweltberatung Fulda	0661 – 71003 Fax – 71019
Düsseldorf	Institut für Innenraumdiagnostik	0211 – 99958160 Fax – 99958177
Mönchenglabach	Umweltanalytischer Dienst	02166 – 10434 Tel & Fax
Neuss	Freies Sachverständigenbüro für Baubiologie und Umweltanalytik	02131 – 43741 Fax – 44127
Köln	eco - Umweltinstitut GmbH	0221 – 9312450 Fax – 93124533
Köln	Katalyse – Institut f. angewandte Umweltforschung	0221 – 9440480 Fax - 9440489
Hemer	D.S.E.-Consulting Hörnes Fachplanungsbüro	02372 – 73009 Fax 75586

Wolver	Baubiologische Messtechnik	02384 – 1222 Tel & Fax
Wiesbaden	Ingenieurbüro Gesundheit & Umwelt	0611 – 23802621 Fax – 33334633
Eschborn	Sachverständigenbüro Haas	06196 – 43685 Fax – 483122
Saarbrücken	Labor Priv. Doz. Dr. K. Bauer	0681 – 3908323 Fax 37092
Stuttgart	Laboratorium für spektralanalytische & biologische Untersuchungen Dr. Bayer GmbH	0711 – 164180 Fax – 1641818
Stuttgart	Dipl. Ing. Hansmartin Kirschmann VDI, Baubiologie IBN	0711 – 2360780 Fax – 2360782
Maulburg	Baubiologie & Umweltanalytik	07622 – 65055 Fax – 65095
München	Umweltmedizinisches Labor München G.I.I.m.b.H.	089 – 54308152 Fax – 45308153
Neubeuern	Institut für Baubiologie & Oekologie (IBN)	08035 – 2039 Fax – 8164
Fürth	Analyse und Bewertung von Umweltschadstoffen (AnBUS) e.V.	0911 – 770762 Fax – 770764
Wildflecken	Vitalan – Fachlabor für Stuhluntersuchungen	09745 – 91910 Fax - 919191

[1] Katalyse – Institut für angewandte Umweltforschung (Baubiologie, Elektosmog, Lebensmittelchemie), Remigiusstr. 21, 50937 Köln, 0223-9440480; kooperieren mit ECO-Labor (ecolog. Produktprüfung von Bedarfs- & Einrichtungsgegenständen, Bauberatung), Im Sachsenring 69, 50677 Köln, 1223-9312450. Eine Liste unabhängiger Labore finden Sie im Anhang.

[2] Solange der Prozess noch nicht entschieden ist, kann das Haus nur auf eigene Kosten ohne Kompensationshoffnung saniert werden. Nach der Sanierung besteht auch keine Möglichkeit mehr, die vormalige Schadstoffbelastung durch Laboruntersuchungen zu beweisen.

[3] Seminare werden von Herrn Nussbaum (02234-273963) angeboten.

[4] Das fehlende Bauteil, den Audio Transformator 900 CT mit 8 Ohm kann man bei der Amerikanischen Firma Radio Shack übers Internet bestellen.

[5] Sollten Sie ein solches Gerät haben, erhalten Sie von Self Health Products ein funktionierendes Austauschgerät oder den Betrag zurückerstattet.

[6] Radio Shack, USA: siehe Internet

[7] Die IHG hat ein Beraternetz aufgebaut. Info:05165 - 913939

[8] Wasser kann Ihre Gesundheit zerstören, ISBN 3-92653-29-X, 24,80 DM; Darmgesundheit ohne Verstopfung, ISBN 2-92653-34-6, 24,80 DM; Frische Fruchtsäfte und Gemüsesäfte, Goldman

Taschenbuch, 12,90 DM; Frische Salate und Gemüse, Goldmann Taschenbuch, 12,90 DM; Auch Sie können wieder jünger werden, Goldmann Taschenbuch, 12,90 DM.

[9] Ein Perser, der in seinem Buch „Raw Eating“ (Wort & Bild, PF 1116, 28870 Ottersberg, DM 33,-) beschrieben hat, wie er zwei Kinder durch Kochkost verlor, und dann das dritte Kind nur mit Naturkost (Rohkost) aufzog.

[10] Wasser – das größte Gesundheitsgeheimnis, ISBN 3-926453-02-8, 29,80 DM auch als Taschenbuch erhältlich (16,90 DM, Waldthausen Verlag)

[11] Über 200 ppm hat Wasser keine entschlackende Wirkung mehr, ist ab 300 ppm bereits belastend, ab 600 ppm schlecht und ab 1300 ppm stark belastend. Die entschlackende Wirkung ist bis 70 ppm sehr gut, von 70 bis 140 ppm gut und von 140 bis 200 ppm befriedigend. Die zulässigen Grenzwerte für Trinkwasser aus der Leitung lagen vor einigen Jahren noch bei 280 ppm, wurden zunächst auf 500 ppm und vor kurzem auf 2000 ppm erhöht.

[12] Frau Dr. Clark vertritt die Auffassung, dass auch ungefiltertes Leitungswasser immer noch besser ist als handelsübliche Getränke.

[13] Die meisten Umkehrosmose-Membranen setzen Lanthanoide frei, die das Immunsystem schwächen, und werden von Dr. Clark nicht empfohlen. Der meist verwendete Latextank führt zu Verkeimung. Die Aquasana-Anlage von VEDASAN hat eine Membran ohne Lanthanoide und arbeitet ohne Tank.

[14] Insbesondere wenn Fett in irgendeiner Form im Spiel ist. Metalle sind fettlöslich (lipophil), weswegen Sie sich auch gern im fettreiche Nervengewebe einlagern.

[15] Lexan – Cutlery von GE (General Electronics, USA)

[16] „Rohkost statt Feuerkost“- ISBN 3-926453-66-4 für 16,90 DM, und „Willst Du gesund sein, vergiss den Kochtopf“, 14,90 DM; beides Goldmann Taschenbücher

[17] In unserem Darm müssen Acidophilus oder Lactobacillus Bakterien aus der Milch erst Joghurt machen, bevor wir diesen weiterverdauen können.

[18] **Anm. der Redaktion:** So wichtig Rohkost und so schädlich Fleischkonsum für die Gesundheit ist, so kann es doch bei einer Ernährung ohne Milchprodukte zu Mangelerscheinungen kommen, vor allem bei veganen Kindern. Auch Dr. Clark empfiehlt in der Genesung Milchprodukte, da sie eine optimale Quelle von hochwertigen Proteinen sind. Tatsächlich wird Milch von vielen Menschen aufgrund eines Lactase-Mangels schlecht vertragen. Joghurt oder Quark vor allem im Rahmen der Leinöl-Quark-Diät nach Dr. Budwig (Rezepte unter News am Ende des Rundbriefs) sind wesentlich verträglicher. Die Milchprodukte sollten von Bio-Kühen stammen.

[19] Nicht-Mitglieder können diese Broschüre beim NHV Hilfe zur Selbsthilfe zum Sonderpreis von DM 1,50 (zuzüglich DM 1,50 Porto) bestellen, beziehungsweise erhalten sie gratis als Zugabe im Falle ihres der Beitritts vor dem 1.4.2002

[20] Dr. Max Gerson entwickelte bereits vor vielen Jahren eine Krebsdiät mit bis zu 13 frischen Obst- & Gemüsesäften plus drei vegetarischen Mahlzeiten pro Tag.

[21] Siehe Fussnote 15 (PS: diese Behandlung wird oft mit Kaffeeinläufen ergänzt)

[22] Mit herkömmlichen „Microfilter“ - Staubsaugern werden Feinstaub, Bakterien, Viren & Milben(kot) nur verwirbelt und als Feinstaub wieder freigesetzt.

[23] Vermutlich auf Grund seiner Offenheit zum Thema Schadstoffbelastung hat man Prof. Wassermann seinen Lehrstuhl für Toxikologie in Kiel entzogen.