

# mehr wissen besser leben

Michael Kents Depesche für Zustandsverbesserer – alle 10 Tage neu

# GRÜN NAHRUNG

## Die revolutionären Erkenntnisse des Mikrobiologen Dr. Robert O. Young:

- Blut ist unser wichtigstes Organ
- Wo Blut wirklich gebildet wird
- Wie man die Qualität seines Blutes optimieren kann
- Grüne Pflanzen sind die bestmögliche Nahrung
  - Blutzellen können sich in Viren, Bakterien oder Pilze verwandeln (und zurück)
- **Der vielleicht wertvollste, einzelne, leicht anwendbare Tipp für gute Gesundheit!**
  - Die Bedeutung des Chlorophylls
  - **Entsäuerung und gesundes Blut**

## INHALT

|  |     |
|--|-----|
| Impressum/ Sabines Seite                     | 2   |
| Vorwort von Michael Kent                     | 3   |
| Termine                                      | 3/4 |
| <br>   |     |
| <u>Kristina Peter</u>                        |     |
| Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles | 5   |
| Die ideale Menschennahrung                   | 10  |
| Tipps fürs Frühstück                         | 15  |
| Buchtipps                                    | 15  |
| <br>   |     |
| Vertiefendes & Ergänzendes                   | 16  |

## IMPRESSUM

**mehr wissen - besser leben** erscheint 9 mal pro Quartal (36 x jährlich) und kann als Postversandausgabe über den Verlag (ggf. plus zusätzlicher PDF-Version per E-Mail) wie auch als Einzelheft über den freien Zeitschriftenhandel bezogen werden.

**Chefredaktion:** Michael Kent

**Redaktion:** Michael Kent, Sabine Hinz, Kristina Peter, E-Mails: redaktion@kent-depesche.com info@sabinehinz.de, kristinasurvival@hotmail.com

**Zuschriften/Gastbeiträge:**

E-Mail: mail@kent-depesche.com

**Autoren:** Michael Kent, Kristina Peter sowie Gastautoren. Keine Gewähr für unverlangt eingesandte Manuskripte u. Bildsendungen. Zuschriften können ohne ausdrücklichen Vorbehalt veröffentlicht werden. Vom Leser verfasste Beiträge können aus redaktionellen Gründen abgeändert/gekürzt werden. Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Für unverlangt eingesandte Manuskripte oder sonstiges Material übernimmt der Verlag keine Haftung.

**Bildquellen:** Michael Kent, Kristina Peter, wikipedia, photocase, fotolia, bilderbox, istockphoto.

**Erstveröffentlichung 02/2007: 24.01.2007**

Überarbeitet herausgegeben im Juni 2010

**Adresse:** Sabine Hinz Verlag, Alleenstraße 85 73230 Kirchheim/Teck, Tel.: 07021/7379-0, Fax: -10

**Internet:** www.sabinehinz.de.

**Regelmäßiger Bezug:** Monatlich drei Ausgaben: Euro 9,60. Jahresbezug, 36 Ausgaben: Euro 98,-. Druckplus E-mail-Ausgabe: zusätzlich 20 Cent pro Heft / 60 Cent pro Monat. Der Bezug kann telefonisch, per Mail, brieflich oder per Fax eingestellt werden – bei monatlicher Zahlungsweise zum Monatsende, bei jährlicher zum Jahresende. **Druck:** Eigendruck (Digitaldruck). **Inserate:** In der Depesche werden keine bezahlten Anzeigen abgedruckt. **Copyright** (c) 2010 by Sabine Hinz Verlag, Kirchheim. Alle Rechte vorbehalten. Jedoch sind nicht-gewerbliche Weitergabe bzw. Vervielfältigungen einzelner Depeschentexte für Bezieher der regelmäßigen Postversandausgabe gestattet. Eine Haftung für die Richtigkeit der Veröffentlichungen kann trotz sorgfältiger Prüfung durch die Redaktion vom Herausgeber nicht übernommen werden.

## KENNELNERNEN

Für Interessenten besteht einmalig die Möglichkeit, die Depesche unverbindlich kennen zu lernen. Hierzu die Postanschrift mit Stichwort „Kennennlernbezug“ an den Verlag senden und Sie erhalten die Depesche drei Monate lang (3 x 3, insgesamt 9 Ausgaben) für 10,- Euro. Es entsteht Ihnen daraus keine Aboverpflichtung!!



Sabine Hinz

## Zuschriften und Kleinanzeigen

### Schon wieder zu Ende

Sehr geehrter Herr Kent, Ende letzten Jahres habe ich mir einen Karton voll Depeschen-Serien von Ihnen schicken lassen, die ich jetzt fast alle gelesen habe. Nun kann ich nicht umhin, Ihnen einmal zu schreiben, wie begeistert ich bin. Und wenn es sich nicht gerade um eine Doppeldepesche handelt, denke ich mir fast jedes Mal, wenn ich wieder am Schluss bin: „Schon wieder zu Ende?“ Die Depeschen sind ein Lichtblick in unserer von Lug und Trug verfinsterten Welt. Und sie sind wirklich zustandsverbessernd. Fast mit jeder Depesche hat sich bei uns in der Familie ganz real etwas zum Positiven geändert! Es ist unglaublich. Ich möchte noch erwähnen, dass es auch eine Ihrer Depeschen (die über Krebs und die Neue Medizin) war, die mich wahrscheinlich vor ganz schlimmem Übel bewahrt hat: Als ich letztes Jahr auf einem Vortrag war, lag eben diese Depesche aus, ich nahm sie mit und las sie. Das führte mich auf den Weg zu Herrn Dr. Hamers Medizin – ohne diese Erkenntnisse wäre ich heute möglicherweise in den Fängen der Schulmedizin einer vernichtenden Maschinerie ausgesetzt... dafür möchte ich mich bei Ihnen sehr herzlich bedanken. Nun, ich weiß, die ganze Mail an Sie hört sich an wie – na ja, wie ein Gesäusel – aber es ist nun mal so, wie es ist: Ich finde Ihre Sache ganz super. Ich wünsche Ihnen die Kraft, dass Sie so weitermachen wie bisher. Mit den allerbesten Grüßen, I. K.

### Unterwegs

Es ist ganz toll, was Ihr Euern Lesern vermittelt. Mein Mann fragt schon immer, wenn wir mit dem Auto unterwegs sind: „Hast Du auch die neue Depesche dabei?“ Dann bekommt er sie prompt von mir vorgelesen. E. + R. B.

### Zeit des Rückblicks

Liebe Sabine, lieber Michael, am Ende eines Jahres ist es für mich eine Zeit des Rückblicks und auch Danke zu sagen. Dies ist mir bei Euch immer wieder ein besonderes Bedürfnis. Eure Arbeit ist einfach spitzenmäßig! Jede Depesche eine Wucht – und die „Größte Sekte“ natürlich mein Favorit. Also das verspreche ich Euch, die wird an alle meine Verwandten und Bekannten im Neuen Jahr verteilt. Einige haben sie u.a. bereits mit der Weihnachtspost erhalten. Ich kann Euch nur immer und immer wieder Dankeschön sagen! SCHÖN, DASS ES EUCH GIBT! Möge Gott und alle Engel mit Euch sein. Eure A. D.

Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir einer Sache nicht gewachsen sind. Unsere tiefste Angst ist, dass wir unermesslich mächtig sind. Es ist unser Licht, das wir fürchten, nicht unsere Dunkelheit.

Wir fragen uns: Wer bin ich, mich brillant, großartig, begnadet und phantastisch zu nennen? Doch wer bist Du, Dich nicht so zu nennen? Du bist ein Kind Gottes.

Wenn Du Dich klein machst, dient das nicht der Welt. Es hat nichts Erleuchtetes an sich, sich so klein zu machen, dass andere sich in Deiner Gegenwart nicht sicher fühlen.

Du wurdest geboren, um die Ehre Gottes zu verwirklichen, die in uns ist. Sie ist nicht nur in einigen von uns – sie ist in jedem Menschen.

Und wenn wir unser Licht erstrahlen lassen, geben wir unbewusst anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun. Wenn wir uns von unserer Angst befreit haben, wird unsere Gegenwart automatisch andere befreien.

*(Aus der Antrittsrede von Nelson Mandela, 1994)*

Lieber Depeschenbezieher, liebe Depeschenbezieherin!

Mit diesen, wie ich finde, bemerkenswerten und wunderbar weisen Worten von Nelson Mandela möchte ich Dich ins neue Jahr 2007 geleiten. Mache Dich groß, nutze Deine Fähigkeiten, lasse Dein Licht erstrahlen, so dass andere es Dir gleichtun. Alles Liebe und Gute, Sabine Hinz

### Zweiteinkommen

Hallo, mein Name ist Wolfgang Matz, auf dem Weg zur Lebensinsel habe ich mich selbstständig gemacht und mir ein zweites Standbein gesucht, mit dem ich Menschen helfen und gleichzeitig ein Einkommen aufbauen kann, „das ich überallhin mitnehmen kann“. Nun suche ich Menschen, die sich auch ein Zweiteinkommen mit einem hochwertigen Produkt aufbauen möchten. Man kann es von zu Hause aus aufbauen sowie von jedem Ort der Welt betreiben. Es geht hierbei um den Direkt-Vertrieb von Tahitian Noni Saft (siehe auch Depesche Nr. 27/2001 „NONI – Wunderfrucht aus der Südsee“) und um den Aufbau eines Vertriebsnetzwerkes. Einfach kurz anrufen: Wolfgang Matz, Tel.: 07052-9344153 oder E-Mail: wolfgangmatz@web.de



## MUSIK VERSTEHEN

**Duncan Lorien kommt nach BERLIN!**  
**02. - 04. Februar 2007**

Das weltbeste Musikseminar: In 3 Tagen sämtliche musikalischen Blockaden überwinden, Tonleitern, Akkorde, Harmonien, Rhythmus und Notenlesen lernen, verstehen und verwenden! Garantierte Kreativitätssteigerung für jeden aktiven Musiker! Tausendfach bewährt! Wer's nicht glaubt :- ) bitte kostenlosen Sonderdruck (bei Sabine Hinz) bestellen oder im Internet als PDF herunterladen: [www.kent-depesche.com/aktuelles/bilder/Musik-Verstehen.pdf](http://www.kent-depesche.com/aktuelles/bilder/Musik-Verstehen.pdf)  
Kontakt + Anmeldung: Ulrich Bogun  
Spießweg 94, Berlin. Tel.: (030) 43490896  
Email: [bogun@satzservice.de](mailto:bogun@satzservice.de)  
[www.musikverstehen.de](http://www.musikverstehen.de)

## Die Faktoren des Austauschs

**Austausch und das Leben**  
(siehe Depesche 25,26/2006)  
**10. Februar 2007, 16:00 Uhr**

Wie erreiche ich einen Zustand von Überfluss in allen Lebensbereichen? Welche Arten des Austauschs gibt es? Wie erreiche ich Wohlstand? Wie verbessere ich das Verhältnis zu meinen Mitmenschen, zu meinem Lebenspartner, zu meinen Kunden? Ein top (!) Vortrag von Ernst Haible. Beitrag Euro 5,-,-. Anmeldung bei Ana Kecht, Brunnenstr. 29, 73230 Kirchheim-Jesingen Tel.: (07021) 86 44 95, Fax: 86 44 96. E-Mail: [anakecht@aol.com](mailto:anakecht@aol.com)

## Urs Hochstrasser

**Urs Hochstrasser: Rohkost Tageskurs**  
**So., 4. - 8. Februar 2007, 09 - ca. 16 Uhr**  
**So., 6. - 10. Mai 2007, 09 - ca. 16 Uhr**

Mit Urs Hochstrasser, 5-Sterne-Koch, werden zusammen aus dem vielen Gemüse und den Früchten Köstlichkeiten gezaubert und ein schönes Buffet hergerichtet, ohne eine Speise zu erhitzen - dies ganz vegan, also ohne tierische Produkte. Inhalt des Kurses ist u.a.: Einsatz von „gesunden“ Gewürzen in der Alltagsküche. Zubereitung von verschiedenen Shakes. Vollwertigkeit der Rohkost. Chronische Müdigkeit.  
Ort: Dorfstrasse 15, CH-5606 Dintikon  
Tel.: (00 41)(056) 624 02 -02 Fax: -11  
Email: [urs@urshochstrasser.ch](mailto:urs@urshochstrasser.ch)  
Beitrag: CHF 180.- (Essen inbegriffen)

## Reizthema Elektrosmog

**München, 13. Februar 07, 19 - 21 Uhr:**  
**Reizthema Elektrosmog –**  
**Zwischen Hysterie und Verharmlosung**

Immer wieder gibt es Meldungen über mögliche Gesundheitsgefahren durch elektrische Felder, Wellen und Strahlen. Ist das Krebs-Risiko in der Nähe von Hochspannungsmasten erhöht? Schadet der Radio-Wecker neben dem Bett? Und ist Telefonieren mit dem Handy gefährlich? Hier erfahren Sie, was es mit der Strahlung auf sich hat und was man heute über die Auswirkungen auf die Gesundheit weiß. Das Praxisseminar bietet zahlreiche Tipps, wie Sie Belastungen erkennen, vermeiden und beseitigen.

Referent: Baubiologe Stephan Streil  
Ort: Ökologisches Bildungszentrum  
Englschalkinger Str. 166, M.-Bogenhausen  
16 Plätze, Anmeldung bei der Münchener Volkshochschule: Tel.: (089) 480 06-6239  
Beitrag: 6,50 Euro. [www.mvhs.de](http://www.mvhs.de)  
Quelle: [www.izgmf.de](http://www.izgmf.de)



Sabine Hinz und Michael Kent

*Meilenstein im Gesundheitswesen*

Michael Kent, Vorwort

Lieber Freund!  
Liebe/r Zustandverbesserer/in

Sabine und ich waren völlig überrascht von den unglaublich vielen positiven Zuschriften zur letzten Depesche (Nr. 01/2007) – und möchten uns ganz herzlich bei allen bedanken, die uns geschrieben haben!

Das Geldsystemprojekt (Verbreitung der Geschichte vom Goldschmied Fabian aus Depesche 35/2006) kommt sehr gut ins Rollen, kann aber durchaus noch weitere Unterstützer vertragen. Kommende Woche vermelde ich das erste Zwischenergebnis – sei so lieb und hilf mit, diese erste Zahl zu einem freudigen Erlebnis für alle Depeschenbezieher zu machen, indem Du Sonderdepeschen 35/2006 bestellst und verteilst, denn kaum etwas motiviert besser als ein guter Start! Vorab schon vielen Dank!!

Einzelne Depeschenbezieher haben uns wichtige begleitende Aspekte zum Projekt geschrieben – ein paar Ausschnitte der Briefe kommende Woche – andere haben fantastische Begleittexte zu ihrem E-Mailversand verfasst, die ich teils gerne veröffentlichten möchte, um gute Anregungen weiterzugeben.

### Sehr besondere Depesche

Es gibt Depeschen, die auch viele Jahre später immer noch ungebremst nachbestellt werden.

Meist handelt es sich dabei um Ausgaben, die ein spezifisches Thema auf kompakte, verständliche Weise abhandeln, z.B. basische Bäder (zur Entsäuerung), 38/2001, Mineralstoffe (07/2002), Arthrose (26/2002), Zinssystem (27/2002), Grammeen-Bank (35/2002), Krebs (41-42/2003), Jodlüge (19/2004), bewussten Konsum (10/2004), Regionalwährungen (27+28/2004), Sepp Holzer Anbau (01/2004), Krankenversicherungsalternative Artabana (02/2004), das Unterbewusste (7-9/2005) Süßmittel (19/2005), HOMA-Anbau (28/2006) und noch etliche andere.

Auch die heutige Nummer dürfte sich hier einreihen, denn sie behandelt die bahnbrechenden biomedizinischen Entdeckungen von Dr. Robert O. Young, einem amerikanischen Mikrobiologen und Biochemiker – Entdeckungen, die zwar früher schon ähnlich formuliert wurden (z.B. von Antoine Béchamp oder Prof. Dr. Günther Enderlein), aber erst heute durch die Arbeiten und Anwendungen von Dr. Young eine Chance erhalten, sich *allgemein* durchzusetzen.

Du wirst mit der Lektüre dieser Depesche nichts Geringeres als Zeuge eines Durchbruchs, eines neuen medizinischen Meilensteins, was die Ursachen von Gesundheit und Erkrankung bzw. sinnvolle Therapie betrifft – und damit schließt sich diese Depesche sowohl direkt an die

## Effektive Mikroorganismen

### Erfolge mit EM

15. Februar 2007, 19:00 Uhr

08. März 2007, 19:00 Uhr

29. März 2007, 19:00 Uhr

19. April 2007, 19:00 Uhr

10. Mai 2007, 19:00 Uhr

Ort: Gasthof Rössle

72649 Wolfschlugen

Kontakt: Ulrich J. Schilling

Stuttgarter Straße 65,

72622 Nürtingen

## 1. Dresdner Impfsymposium

17. + 18. März 2007

Samstag, 17. März 2007:

„Sicher impfen?“ Da diese Veranstaltung jetzt schon ausgebucht ist, wird es am 18. März eine Zusatzveranstaltung geben.

So., 18. März 2007, 09 - 12:30 Uhr

**C. Mangelsdorf**, Rechtsanwältin: „Rechtsfragen beim Impfen und Nichtimpfen“. Noch wenige freie Plätze! Seminar für Eltern, Hebammen, Ärzte, Heilpraktiker und interessierte Eltern. Ort: Stiftung Deutsches Hygienemuseum. Lingnerplatz 1, Dresden. Beitrag: 30 Euro.

### Zusatzveranstaltung:

Sonntag, 18. März 2007

„Sicher impfen?“, 09 - 19:00 Uhr

**Dr. K. Hartmann:** „Impfstoffsicherheit – was bedeutet das in der Praxis?“ **Dr. K. Gaublomme:** „Impfungen und Autoimmunerkrankungen“. **Wolfgang Böhm:** „Impfungen, ein wirksamer Schutz gegen Infektionskrankheiten? Tatsachen sprechen für sich!“ **Ravi Roy u. Carola Lage-Roy:** „Behandlung von Impfschäden mit Homöopathie und Chakra-Blüten-Essenzen“. „Umgang mit Infektionskrankheiten und homöopathische Prophylaxe“. **Chr. Mangelsdorf:** „Rechtsfragen beim Impfen und Nichtimpfen“.

Ort: Hotel Dorint, Grunaer Str. 14, Dresden. Beitrag: 50 Euro.

### Infos und Anmeldung:

S. Kaufmann, Tel.: (03 51) 216 42 76

Erikaweg 8, 01328 Dresden

Email: info@efi-dresden.de

www.impfsymposium.de

Darmreinigungsserie als auch die Entsäuerungsserie an: Der Darm ernährt das Blut, und das Blut wiederum ernährt sämtliche Körperzellen. „Mit Toxämie (schleichende Vergiftung des Blutes) fangen alle Krankheiten an“ – lautete der Titel eines Buches, das Prof. Dr. Probst auf seinen Vorträgen immer als eines der wichtigsten Bücher empfahl (ein abgedruckter Vortrag von Prof. Dr. Probst findet sich in Depesche 14/2003). Mit der Vergiftung des Blutes fangen alle Krankheiten an – und mit der Entgiftung des Blutes, sprich mit dem Aufbau eines gesunden Blutes, hören alle Krankheiten auf – zumindest jene, die ihren Ursprung nicht ausschließlich im geistig-seelischen Bereich haben.

Dr. Young hat dem aber noch ganz neue Entdeckungen hinzugefügt und Lösungen entdeckt, die körperliches Wohlbefinden und Gesundheit auf leicht anwendbare Weise ermöglichen. Seine Erkenntnisse besitzen das Potential zur Klärung der ewigen, großen Streitfrage, was denn nun die richtige Menschennahrung sei. Doch lies selbst! Kristina Peter hat Dir die vielschichtigen Erkenntnisse Dr. Youngs auf kompakte und leicht verständliche Weise in zwei Artikeln zusammengefasst. Der erste davon ab Seite 5 beschreibt im Wesentlichen die revolutionären Entdeckungen von Dr. Young, während der zweite Artikel ab Seite 10 die darauf folgende Konsequenz beleuchtet, nämlich die richtige Nahrung für den Menschen!

### Licht ist Leben

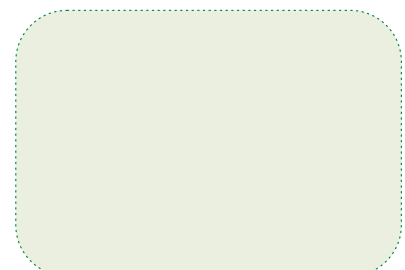
Diese Erkenntnisse lassen sich sogar in einem kurzen Satz zusammenfassen: „Iss mehr grü-

nen Salat, Wildkräuter und Grüngemüse, denn auf das grüne Pflanzenblut, den grünen Pflanzenfarbstoff Chlorophyll kommt es an!“ Denn derselbe ist der einzig bekannte, existierende Stoff, dem es gelingt, Sonnenlicht in essbare Energie zu verwandeln – ein Prozess, ohne den es auf diesem Planeten wohl kein Leben gäbe. Durch grüne Pflanzennahrung können wir sozusagen Sonnenlicht essen und unser Innerstes mit Licht versorgen.

### Selbstlosigkeit

Für all die Vielen, die von der DVD „Die Freiheit der Wahl“, und den Depeschen „Des Menschen Weg zum Glück“ (06/06), „Reich durchs Nichtstun“ (7-9/2006) und „Was ist Selbstlosigkeit wirklich?“ (25,26/06) angetan waren, kommt jetzt der richtige Vortrag (siehe linke Spalte auf Seite 3) über die Faktoren des Austauschs. Es gibt vier Arten des Austauschs: 1. Fehlender Austausch, 2. armseiliger, krimineller Austausch, 3. fairer Austausch und 4. Austausch im Überfluss. Darum, was diese Faktoren sind, wie man seinen Austauschfaktor verbessert und wie sich diese Faktoren auf alle Lebensbereiche anwenden lassen – persönliches Leben, Partnerschaft, Beruf, Umwelt usw. – geht es im Vortrag von Ernst Haible.

Nun wünsche ich Dir viel Freude mit dieser besonderen Depesche. Bis bald, Michael



von Kristina Peter

Seit 20 Jahren studiert der amerikanische Mikrobiologe und Biochemiker **Dr. Robert O. Young**\* das Verhalten menschlicher Zellen. Seine Beobachtungen sind faszinierend – er entdeckte beispielsweise eine Anthraxbakterie\* im Blut eines Menschen, die sich vor seinen Augen in eine gewöhnliche rote Blutzelle verwandelte – und nach einiger Zeit wieder zurück in eine Anthraxbakterie – je nach Zustand des sie umgebenden Milieus. Was bedeutet das? Wer das Milieu beeinflussen kann, der kann bewusst zwischen Krankheit und Gesundheit wählen. Jeder kann das Milieu seines Körpers in jedem Augenblick selbst beeinflussen! Jeder ist folglich selbst verantwortlich für seine Krankheiten oder für seine Gesundheit.

Eine Anthraxbakterie\* ist gemeinhin als Erreger der Infektionskrankheit namens Milzbrand\* bekannt. Wieso sollte sich der Anthraxbazillus\*, der Mensch und Tier nur Übles will (das sagt man ihm zu-

**Dr. Robert O. Young** bestätigt heute das, was Wissenschaftler wie Prof. Dr. Antoine Béchamp schon vor über 100 Jahren wussten: Krankheit kommt nicht von außen, sondern aus uns selbst, aus unserem eigenen Blut – wenn das Milieu nicht stimmt!



mindest nach), in eine gewöhnliche rote Blutzelle verwandeln? In eine rote Blutzelle, die den Körper des Menschen am Leben erhält, seinen Organen Sauerstoff bringt und hilft, gesunde Organzellen aufzubauen? Einen größeren Widerspruch gibt es kaum. Als Dr. Young diesen Widerspruch in 20.000facher Vergrößerung mit eigenen Augen beobachtete, wusste er, dass er das, was er da sah, als Mikrobiologe nicht glauben durfte. Die offizielle Lehrmeinung bezeichnet Bakterien als *eigenständige*, spezifische Lebewesen wie z. B. einen Hund oder eine Katze. Ein Hund verwandelt sich aber nicht heute in ein Kaninchen, morgen in ein Rebhuhn und übermorgen wieder in einen Hund zurück. Genau so wenig darf eine Bakterie jetzt Bakterie und in wenigen Augenblicken eine rote Blutzelle sein. Offenbar kümmern sich aber weder Bakterien noch rote Blutzellen um diese Lehrmeinung und verändern sich ...



### Die Unsterblichkeit

Bereits im 19. Jahrhundert beobachtete der französische Wissenschaftler, Mikrobiologe und Arzt Prof. Dr. Antoine Béchamp (1816 - 1908) innerhalb von Zellen kleine, runde, körnige Körperchen, die im Licht glitzerten.

**\*Dr. Robert O. Young** ist 58 Jahre alt und forscht vor allem auf den Gebieten Diabetes, Übergewicht, Krebs und AIDS. Er hat sich darauf spezialisiert, herauszufinden, wie der menschliche Körper auf Zellebene funktioniert. Dr. Young ist Autor mehrerer erfolgreicher Bücher. Sein bekanntestes Buch heißt „Die pH-Formel für das Säure-Basengleichgewicht“ und ist in Deutschland im Goldmann Verlag erschienen. Darüber hinaus hält Dr. Young weltweit Vorträge über Gesundheit und Wohlbefinden.

**\*Anthraxbakterie bzw. Anthraxbazillus:** Bazillen sind eine Untergruppe der Bakterien. Der Anthraxbazillus ist der angebliche Erreger von Milzbrand, was – nach Meinung der Schulmedizin – eine vom Tier (Rind, Schaf, Schwein...) auf den Menschen übertragbare, meldepflichtige Infektionskrankheit sei. Sie kann Haut, Atemwege und Darm befallen. Grundsätzlich begleitet Fieber alle Milzbrandformen, genauso wie eine brandige Verfärbung der Milz. Die Schulmedizin greift mit hohen Penicillindosen in das Geschehen ein (zu lat. bacillus: Stäbchen – nach der stäbchenartigen Form der Bazillen unter dem Mikroskop).



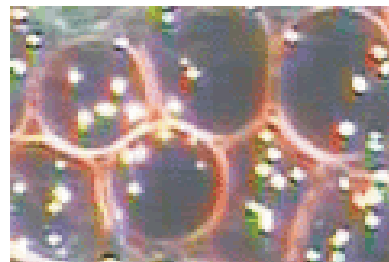
Er fand sie sowohl in allen lebenden Zellen als auch in der freien Blutbahn. Was war deren Aufgabe? Er fand heraus, dass sie mit Hilfe von Gärung Energie produzierten. Diese kleinen Körperchen strotzten nur so vor Energie. Er nannte sie Mikrozyme\*. Dr. Béchamp stellte fest, dass diese Mikrozyme die Hauptbestandteile des Erbmaterials herstellten – die sog. Nukleinsäuren.

Er experimentierte weiter und entdeckte dabei... die Unsterblichkeit: Bei dem Versuch, Mikrozyme zu töten, erwiesen sie sich als un-zer-stör-bar! Die Zelle selbst konnte man zwar zerstören, doch die Mikrozyme waren *unsterblich*! Es handelt sich somit um die kleinste (bekannte) Form des Lebens schlechthin – um den Ursprung, aus dem alles Leben *auf materieller Ebene* entsteht und wohin alles Leben auf materieller Ebene irgendwann wieder geht.

### **Blutzellen verwandeln sich in Bakterien, Viren und in Pilze...**

Genau wie Dr. Young in der Neuzeit sah auch Béchamp vor 150 Jahren Kurioses unter seinem Mikroskop (und viele seiner Anhänger ebenfalls), nämlich wie sich eine Blutzelle in eine Bakterie verwandelte und umgekehrt. Béchamp beobachtete, wie Mikrozyme aus sterbenden Zellen entwichen. Dann schlossen sie sich zusammen und wurden zu Bakterien oder zu Viren. Er sah, wie sich Viren in andere Viren verwandelten, wie Viren zu Bakterien, Bakterien zu Hefen und wie aus Hefen Schimmelpilze entstanden. Dieser Prozess funktionierte auch in die andere Richtung. Pilze, Hefen, Bakterien und Viren konnten genauso wieder verschwinden, dann zu Mikrozymen und letztendlich wieder zu ganz normalen Körperzellen werden. Diese Fähigkeit von Mi-

**Mikrozyme** nannte Dr. Béchamp jene unzerstörbaren Körnchen, die er in allen lebenden Zellen fand. Der Forscher Gaston Naessens nannte sie in den 50er Jahren **Somatide**. Der deutsche Biophysiker Dr. Fritz-Albert Popp machte die Somatide unter dem Namen **Biophotonen** bekannt. Popp geht davon aus, dass die Biophotonen Teil eines Energiefeldes sind, das unseren gesamten Körper umgibt. Sie steuern sämtliche Lebensvorgänge dadurch, dass sie Informationen von Zelle zu Zelle durch den ganzen Organismus schicken. In jeder der ca. 70 Billionen Zellen unseres Körpers laufen pro Sekunde ca. 30 000 bis 100 000 chemische Reaktionen ab. Die Schulmedizin geht bislang davon aus, dass diese Vorgänge biochemisch gesteuert sind. Die Biophotonenforscher dagegen sagen, dass biochemische Prozesse viel zu langsam ablaufen und dass es Biophotonen seien, die unseren gesamten Stoffwechsel steuern.



Quelle: u. a. [www.nativblut.de](http://www.nativblut.de)

kroorganismen zur Weiterentwicklung, zur Veränderung ihrer Form und ihrer Funktion *je nach Umgebung bzw. Bedarf* nennt man: **Pleomorphismus\***.

### **Sog. „Krankheitserreger“ entstehen aus unseren eigenen Zellen!**

Was aber bedeutet das? Es bedeutet, dass Bakterien und andere Mikroorganismen nicht von außen in unseren Körper eindringen und uns daraufhin krank machen. *Wir selbst produzieren all die kleinen Gestalten*, vor denen sich viele Zeitgenossen so sehr fürchten, in unseren eigenen Zellen. Wir selbst produzieren unsere Krankheiten und Symptome.

Jetzt stellt sich natürlich die Frage: Wenn unser Körper, wenn wir selbst sog. Krankheitserreger produzieren, können wir dann auf diesen Prozess Einfluss ausüben? Können wir die Bildung von Bakterien und Viren verhindern? Können wir unseren eigenen Gesundheits- oder Krankheitszustand steuern?

### **Aufs Milieu kommt's an**

Unsere Zellen bzw. die Mikrozyme bilden nur und ausschließlich dann Bakterien und Viren, wenn im Körper das für sie passende Milieu herrscht. Wenn sich in Ihrem Haus Mäuse tummeln, dann nur, wenn es bei Ih-

nen genügend Futter gibt (z. B. leicht erreichbare Vorräte) – wenn bei Ihnen das Milieu also „mäusegerecht“ ist. Ob Ihr Haus Mäuseeingänge hat, ist unwichtig. Ihr Haus kann eine Million Mäuseeingänge besitzen, doch wird sich keine einzige Maus blicken lassen, wenn keine leicht erreichbaren Vorräte (Getreide, Nüsse o. ä.) zu finden sind – den Tierchen also das Milieu in Ihrem Haus nicht zusagt.

### **Säuren sind Virenfutter**

Eben so verhält es sich in unserem Körper. Wenn dort Futter für Bakterien und Viren vorhanden ist, dann erscheinen auch Bakterien und Viren. Was aber ist Bakterien- und Virenfutter? **Säuren!** Wenn im Körper saures Milieu herrscht, dann erscheinen Bakterien und Viren. Säuren sind einerseits tödlich für unseren Organismus, andererseits Futter für Mikroorganismen! Wenn Bakterien und Viren aber das fressen, was andernfalls für unseren Organismus tödlich wäre, was ist dann von Bakterien und Viren zu halten? Würden Sie den Kripobeamten verhaften lassen, bloß weil er überall dort auftaucht, wo Mord und Totschlag grassieren?

\***Mikrozyme**: nach den griechischen Worten „mikro“ für „klein“ und „zyme“ für „Sauerteig“ bzw. „Gärung“.

\***Pleomorphismus**: zu griech. „pleon“: mehr und „morphe“: Gestalt, also „Mehr- oder Vielgestaltigkeit“.

## Bakterien und Viren sind nützlich

In einigen früheren Depeschen (siehe z. B. „Kent-Report Impfen“) erfuhren Sie, dass Mikroben keine Feinde des Menschen sind, sondern Symbionten, also Lebensgemeinschaften, die zu gegenseitigem Nutzen mit dem Menschen zusammen leben und sinnvolle Aufgaben erfüllen. Ihre natürliche Existenz ist also in jedem Fall sinnvoll (Ausnahmen sind: aggressive oder mutierte Krankenhauskeime, genmanipulierte oder künstlich eingebrachte Mikroben aus gänzlich anderen Milieus, z.B. aus dem Welt- raum oder aus fernen Kontinenten o.ä.)! Dr. Antoine Béchamp beschrieb diese Tatsache mit dem alles erklärenden Satz: „Le microbe, c'est rien, le milieu, c'est tout!“ Die Mikrobe ist nichts, das Milieu ist alles!

Ist das Milieu mit Säuren überladen und die Gesundheit des Körpers steht auf dem Spiel, dann verwandeln sich die Mikrozyme in Bakterien, Pilze oder Viren – je

nachdem, was dem Körper in der aktuellen Situation am günstigsten erscheint. Die entstandenen Mikroorganismen machen sich sofort an die Arbeit und befreien den Körper vom vorhandenen schädlichen Material – den Säuren. Die Symptome, welche diesen Reinigungsprozess begleiten, werden jetzt von der Schulmedizin als Krankheit definiert. Sobald die Bakterien, Pilze oder Viren ihre Arbeit verrichtet haben, verwandeln sie sich automatisch wieder zurück in Mikrozyme. (Siehe auch Depesche 17/2003 – SARS). Der Heilprozess wäre jetzt beendet, wenn nicht ständig neue Säuren im Körper eintröfen – wie das heute normalerweise der Fall ist.

### Überflüssige und schädliche Eingriffe der Schulmedizin

Krankheit ist demnach nicht behandlungsbedürftig – zumindest nicht schulmedizinisch. „**Krankheit**“ ist die Methode des Körpers, sich von einem übersäuerten Milieu zu befreien. Was aber machen schulmedizinische Therapien? Was tun Antibiotika mit

Mikroorganismen? Also mit der Selbstschutzmaßnahme des Körpers? Sie zerstören sie! Sie machen die Bemühungen des Körpers, sich selbst zu heilen, zunichte – während die für das Körpergewebe tödlichen Säuren nach wie vor im Körper verbleiben. Die Schulmedizin schleift die Helfer zum Schafott, die eigentlichen Mörder (die Säuren) aber lässt sie laufen!

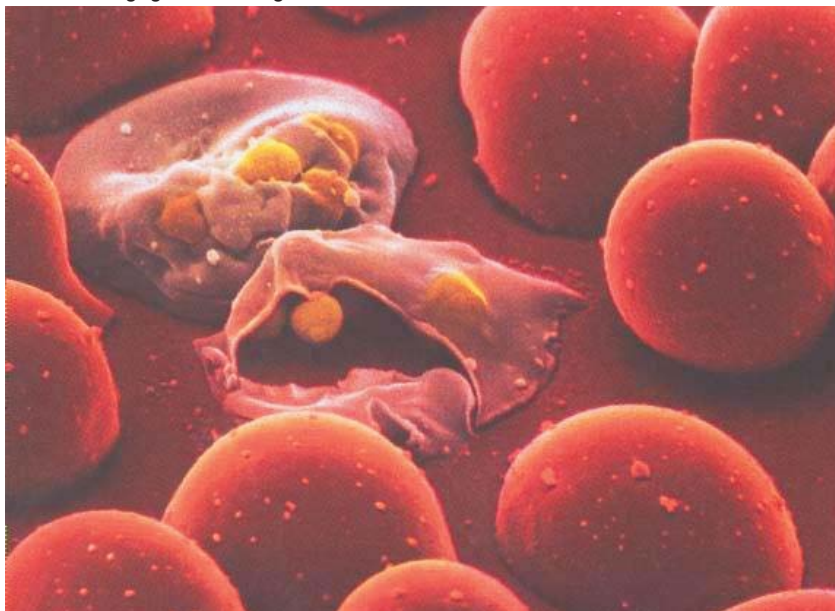
### Übersäuerung ist völlig normal...

Nun ist Übersäuerung laut Dr. Young an und für sich nichts Unnatürliches, ja sogar völlig normal – beim Leichnam!! In toten Körpern gibt es keinen Sauerstoff mehr. Das führt zu einer starken Übersäuerung, die Mikroorganismen anlocken soll. Ein toter Körper soll ja möglichst rasch wieder zu Staub werden. Mit Hilfe vieler selbst produzierter Mikroorganismen fault, gärt und schimmelt der Leichnam – er verwest!

Ein lebender Mensch legt darauf aber in den meisten Fällen keinen Wert. Er will leben und nicht zu einem Haufen guter Gartenerde werden. So lange er aber Säuren im Körper hat und sich dieselben höchstpersönlich täglich vorsätzlich zuführt, befinden sich seine Zellen und Mikroorganismen im Zwiespalt. Sie wissen nicht so recht, was der Mensch denn jetzt eigentlich will: Will er verwesen oder leben?

Bei der heutigen Lebensweise, die permanent Säuren mit der Nahrung in den Körper bringt, können Bakterien und Viren niemals ihre Arbeit einstellen. (Wenn Sie eine Mäuseplage haben, legen Sie dann unentwegt frische Käsestückchen aus und wundern sich, warum die Mäusefamilie immer zahlreicher wird?) Dr. Young beschreibt den Zustand, in dem sich die meisten lebenden Menschen befinden so:

*Das Bild zeigt Malaria-Erreger, die gerade dabei sind, rote Blutkörperchen zu zerstören. Im Hinblick auf die Erkenntnisse Dr. Béchamps, Dr. Youngs und vieler anderer unabhängiger Wissenschaftler könnte man jetzt die Frage stellen: Ist die seit Jahrzehnten beschuldigte Anophelesmücke tatsächlich die Überträgerin des Malariaerregers oder bildet ihn unser eigener Körper höchstpersönlich? Im Grunde ist die Antwort auf diese Frage unwichtig. Wichtig ist das Milieu, in dem der Malariaerreger landet – ob er nun von außen oder von innen eintrifft! Solange das Milieu in unserem Körper stimmt, wird er selbst keine Malariaerreger bilden und – sollten sie tatsächlich von außen kommen – hätten sie in einem ausgeglichenen Organismus keinerlei Überlebenschance.*



„Der Körper verfault innerlich, er gärt, er schimmelt – suchen Sie sich etwas aus!“ Wenn keine Säuren vorhanden sind, erscheinen auch keine Bakterien und Viren. Sie würden ja sonst verhungern! Was also können wir tun, um zu leben – und um nicht zu verwesen? Die Lösung ist längst bekannt: Bestehende Säuren und alte Schlacken müssen raus. Vorwiegend basenbildende Kost sowie basenbildende positive Gedanken dürfen herein. (Siehe Entsäuerungs- und Darmreinigungsserie. Zur genauen Vorgehensweise der Alkalisierung\* und Energetisierung nach Dr. Young siehe Artikel ab Seite 10.)

Noch einmal: Mikroorganismen (Bakterien, Viren, Pilze, Schimmelpilze) sind das Ergebnis von Krankheit (nämlich einem – durch unterschiedlichste Ursachen – übersäuerten inneren Milieu), nicht deren Ursache!

## Krebs

Ist Krebs dann auch „nur“ ein Säureproblem? Für Dr. Young sehr wohl. Er sagt, Krebsgewebe könne sich erstens ausschließlich in saurem Milieu halten und zweitens seien Krebstumore nichts anderes als reine Säuren bzw. ehemalige Zellen, die von Säuren vergiftet wurden und daraufhin starben. Übrig blieben nur noch Säuren. Alkalisieren\* man den Körper, dann entziehe man dem Krebs all seine Existenzmöglichkeiten.

Allerdings sollten wir uns bewusst machen, dass Tumore nicht das Problem sind, sie sind die (vorübergehende) Lösung eines Körpers, der alles versucht,

\***Alkalisierung:** Dem Körper einen höheren pH-Wert angeeignet lassen, aus dem Arabischen: al qalaj: salzhaltige Asche (welche einen hohen, also basischen pH-Wert aufweist).

\***Morbus:** zu lat. Krankheit. Um eine Krankheit zu bezeichnen verwendet man gerne den Begriff „Morbus“ und lässt ihm den Namen des Krankheitsentdeckers folgen, z. B. Morbus Crohn. Herr Crohn entdeckte und betitelte jene chronische Darmkrankheit, die sich in entzündlichen Prozessen im Darmbereich äußert.

*Die Sonne ist niemals die Ursache von Hautkrebs, Sonnenallergien oder Ähnlichem. Die wahre Ursache ist übersäuerte Haut – eventuell in Kombination mit Sonnenschutzmitteln.*



sich vor Übersäuerung und dem dadurch drohenden Tode zu retten. Um gesunde Zellen und gesundes Gewebe vor übersäuerten und sterbenden Zellen zu schützen, müssten die sterbenden Zellen von den gesunden getrennt werden – und würden daher eingekapselt. Ein Tumor entsteht. Also sei ein Tumor nichts anderes als das Ergebnis eines körpereigenen Schutzmechanismus. Wo der Tumor letztendlich erscheint, hängt laut Dr. Young davon ab, wo die schwächste Stelle im individuellen Organismus sei.

**Metastasen** entstünden deshalb, weil übersäuerte Zellen gesunde Zellen verderben können – so wie oft ein einziger fauler Apfel in der Kiste genügt, um sämtliche anderen ursprünglich gesunden Äpfel ebenfalls faulen zu lassen.

Was ist demnach zu tun? Wir selbst zwingen unsere Körper dazu, Tumore zu bilden. Hören wir damit einfach auf! Wir selbst können unseren Körpern wieder die ursprüngliche Selbstheilungskraft geben, um die Entstehung von Tumoren zu verhindern oder um entstandene Tumore in Nichts aufzulösen. Indem wir unseren Körper nicht mehr vergiften, indem wir ihn alkalisieren und energetisieren. Der menschliche Körper ist von Natur aus alkalisch und funktioniert nur in alkalischem Milieu. Krebs ist demnach nichts, was wir schicksals ergeben akzeptieren müssten, wir machen ihn uns selbst!

Krebs und alle anderen Krankheiten entstehen als logische Konsequenz dessen, was wir tagtäglich essen, trinken und – vor allem – denken: als Folge einer naturwidrigen Lebensweise.

## Hautkrebs

Auch Hautkrebs bzw. das, was als solcher bezeichnet wird, gedeiht nur auf saurer Haut. Die Sonne reagiert mit den Säuren in dieser kranken Haut. Wenn keine Säuren vorhanden sind, entsteht auch kein Hautkrebs. Normalerweise ist gesunde Haut alkalisch. Eine solche Haut ist wie eine Solarzelle. Sie will die elektrische Energie der Sonne in sich aufsaugen und speichern. Licht ist Energie fürs Leben. Möchten Sie Ihre eigenen Solarzellen, Ihren Energiegenerator mit Cremes blockieren? Anstatt Sonnenschutzmittel zu verwenden, wäre es demnach ratsamer, die Haut wieder alkalischer werden zu lassen.

## Übergewicht

Wenn Säuren im Körper sind, muss eine Unmenge an Wasser zurückgehalten werden, um die Säuren so zu verdünnen, dass sie dem Körper nicht schaden können. Dann sieht man plötzlich unförmig und dick aus. Zusätzlich bildet der Körper Cholesterin, um die Zellen vor Säurebefall zu schützen. Was tun wir also, wenn wir hohe Cholesterinwerte loswerden wollen, wenn wir gleichzeitig Gewicht verlieren wollen? Wir behandeln weder die Cho-



lesterinwerte noch schlucken wir Appetit hemmende Pillen, wir ändern einfach unser Körpermilieu, indem wir Basen zuführen und Säuren reduzieren bzw. ausscheiden. Dann sind im Nu die Cholesterinwerte wieder gut und wir selbst schlank und rank.

### **Eine Behandlungsmethode für alles!**

Diese Behandlungsmethode gilt für alle Symptome und Krankheiten gleichermaßen! Ob Bluthochdruck, Diabetes, Rücken- oder Zahnschmerzen, Morbus\* XY oder XY-Syndrom, ändern Sie zuerst konsequent das Milieu Ihres Körpers! Wenn Sie aus Eis Wasser machen wollen, dann nehmen Sie es aus dem Gefrierschrank, damit es in wärmerer Umgebung schmelzen kann. Denn selbst, wenn Sie sich mit dem Eispickel in den Gefrierschrank setzen und auf ihren Eiskwürfel wie wild einschlagen – er wird vielleicht zu kleinen Eiskörnchen, aber so lange das Milieu aus eisigen Temperaturen besteht, werden daraus niemals die erwünschten Wassertröpfchen. Führen Sie dem Körper vermehrt alkalische Stoffe zu, energetisieren Sie ihn! Er wird dann wieder in der Lage sein zu tun, was er tun soll, nämlich sich selbst zu heilen. *Alles über Entsäuerung finden Sie im Themenhefter „Entsäuerung“ (s. letzte Seite).*

### **Unter Verschluss: Die Wahrheit**

Antoine Béchamps Forschungsergebnisse liegen wohlbehütet in den Katakomben der New Yorker Universität, wo keiner sie einsehen kann. Béchamps Name soll sogar heimlich aus der medizinischen Fachliteratur entfernt worden sein. Von Louis Pasteur (1822 - 1895) hingegen hört und liest man regelmäßig. Die beiden Herren waren Zeitgenossen. Als Wissenschaftler waren sie völlig geteilter Meinung. Während Béchamp die Lehre des beschriebenen

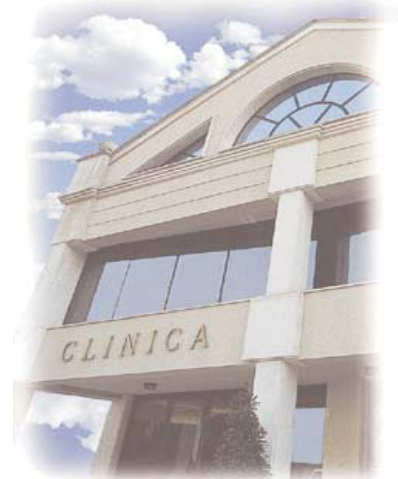
Pleomorphismus vertrat (und damit keineswegs allein stand), verkündete Pasteur beharrlich das Gegenteil – nämlich seine sog. Erregertheorie. Eine Theorie, der zufolge krankheits-erregende Keime und Mikroorganismen wild und bedrohlich durch die Lüfte schwirren, völlig grundlos und unvorhersehbar mal diesen, mal jenen befallen und durch schärfste Maßnahmen bekämpft werden müssen. Eine Theorie, die das (wacklige) Fundament unserer heutigen Schulmedizin bildet. *(Mehr dazu im Kent-Report „Erregertheorie“ – siehe letzte Seite)*

### **Wahr ist, was Profit bringt**

Pasteur konnte seinerzeit seine auch „Luftkeimtheorie“ genannte Ansicht deshalb durchsetzen, weil er im Gegensatz zu Antoine Béchamp Verbindungen zu einflussreichen Kreisen pflegte. Zu Kreisen, die rasch erkannten, dass aus Pasteurs Theorie ein unsterblicher, nie lahmender Goldesel zu machen war. Und so wird die Zahl der angeblich existierenden und krankheitserregenden Mikroorganismen täglich größer. Gleichzeitig wachsen die Ängste in der Bevölkerung, immer mehr Medikamente können auf den Markt geworfen und gewinnbringend verkauft werden. Das alles wäre mit Béchamps Theorie nicht möglich gewesen. *Hätte er sich damals durchzusetzen vermocht, gäbe es heute keine Pharmaindustrie und nicht an jeder Ecke einen im Grunde hilflos behandelnden, aber niemals wirklich helfenden geschweige denn heilenden Schulmediziner.*

### **Krankenhäuser = Mikroben-Zuchtanlagen**

In diesem Zusammenhang ist die heutige Sitte interessant, sich bei Krankheit in eine Arztpraxis oder ein Krankenhaus zu begeben. Wenn man ein Anhänger der Erregertheorie nach Pasteur ist, also glaubt, Krankheit käme



*Für alle, die an die sog. Luftkeim- bzw. Erregertheorie glauben, müssten Krankenhäuser wahre Bakterien- und Virenzuchtanlagen sein. Und trotzdem gehen die meisten freiwillig eben dorthin.*

von außen, dann geht man doch nicht – wenn man sich sowieso schon schlecht fühlt – ausgerechnet an Orte, wo es automatisch durch all die dort anwesenden Kranken massenhafte Ansammlungen der allerfürchterlichsten Krankheitserreger geben muss. Nirgendwo kann die Chance, gesund zu werden, geringer sein, nirgendwo kann die Chance, richtig krank zu werden, größer sein, als an diesen Plätzen. Und dennoch suchen im Krankheitsfalle und manchmal sogar rein prophylaktisch (fast) alle eben jene Orte auf, die gemäß der Erregertheorie die reinsten Mikroben-Zuchtanlagen sind.

Dr. Young: „Kann der Rauch einer abgefeuerten Waffe jemanden töten? Nein! Im Grunde kann auch die Kugel an sich niemanden töten. Der Mörder ist weder der Rauch noch die Kugel (= die Mikroben), sondern der Besitzer des Fingers am Abzug (= die falsche Lebensweise)! Die Lebensweise schafft das falsche innere Milieu und löst damit Krankheit und vorzeitigen Tod aus. Mikroorganismen – egal, welchen Namen sie tragen – sind die Folge einer falschen Lebensweise.“

# Die ideale Menschennahrung: Grüne Pflanzen

„Blut ist unser wichtigstes Organ“, sagt Mikrobiologe Dr. Robert O. Young. Aus Blut werden alle anderen Körperzellen aufgebaut. Leider habe nur jeder 100.000ste Mensch gesundes Blut – so die Erfahrungen Dr. Youngs. Nur wer gesundes Blut habe, könne auch einen gesunden Körper aufbauen. Was aber kann man unternehmen, um schlechtes Blut in solches von Spitzenqualität zu verwandeln? Es gibt einen Stoff, der menschliches Blut innerhalb weniger Wochen in absolutes Powerblut verzaubern kann. Ein Stoff, der – bis auf ein einziges Atom und bis auf seine Farbe – mit unserem Blut identisch ist. Es ist das Blut der grünen Pflanze. Der frische grüne Pflanzensaft ist die natürlichste Nahrung und damit **die beste Menschennahrung aller Zeiten**. Er enthält alles, was wir benötigen und nichts, was überflüssig oder schädlich wäre. Was wird vom heutigen Menschen am wenigsten verzehrt? Grüne Pflanzen!

**N**icht nur die Qualität Ihres Blutes steht und fällt mit der Menge und Qualität der von Ihnen verzehrten grünen Pflanzen. Die Qualität Ihres gesamten Körpers und Ihrer Leistungsfähigkeit hängt von Ihrer Vorliebe oder Abneigung für grüne Pflanzen ab.

## Aus Blutzellen entstehen Körperzellen

Blutzellen seien laut Dr. Young nicht – wie die Schulmedizin das glaubt – ausschließlich für den Sauerstoff- und Nährstofftransport zu den Zellen und für die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur sowie des Flüssigkeitshaushaltes zuständig. Sie seien darüber hinaus das Ausgangsmaterial (die sog. primären Stammzellen) für alle anderen Körperzellen! Aus Blutzellen werden sämtliche anderen Körperzellen gebildet: Knochenzellen, Hirnzellen, Muskelzellen, Hautzellen, Leberzellen, Herzzellen und so weiter. Blutzellen besit-

zen selbst keinen Zellkern und somit keine Erbsubstanz (DNA). Sie warten darauf, eine neue Zelle zu werden, eine neue spezifische Körperzelle.

Auf diese Weise erneuert sich der Körper etwa alle sieben Jahre. Würden Sie sich heute entscheiden, die nächsten sieben Jahre einer optimalen Lebensweise zu frönen, Ihr Verdauungssystem zu pflegen und Ihrem Blut täglich grüne Pflanzen oder wenigstens deren Saft zu geben, so würden Sie nach Ablauf dieser sieben Jahre dem Hersteller Ihres Spiegels vermutlich Vortäuschung falscher Tatsachen vorwerfen, weil Sie nicht glauben könnten, dass das junge und faltenlose Geschöpf, das Ihnen da entgegen strahlt, irgendetwas mit Ihnen zu tun haben könnte :-)

Blutzellen haben also – genau wie Mikroorganismen – die Fähigkeit, ihre Form und Funktion zu verwandeln. Sie verwandeln sich in jede beliebige Körperzel-

le, die der Körper gerade benötigt. Herrscht im Körper jedoch ein Ungleichgewicht (z. B. Übersäuerung oder ein verschlackter Darm), dann können sich Blutzellen aber auch in Bakterien, wie z. B. einen Anthraxbazillus verwandeln...

## Blutbildung im Darm

Unter normalen Umständen bilden die Zellen des Dünndarmes – und nicht das Knochenmark, wie die Schulmedizin es lehrt – 3 bis 4 Millionen neue Blutzellen pro Sekunde. Ein reines Verdauungssystem (siehe Themenhefter „Darmreinigung“) ist mit dieser Information im Hinterkopf also noch einmal so wichtig. Ein sauberer Darm alleine ist aber nicht die einzige Voraussetzung, damit gesundes, kraftvolles Blut gebildet werden kann. Wir müssen auch die richtigen Baustoffe zuführen. Aus Hühnchen, Bratkartoffeln und Möhrchen aus der Dose macht ihr Darm zwar ebenfalls Blut – damit gehören Sie aber zu den



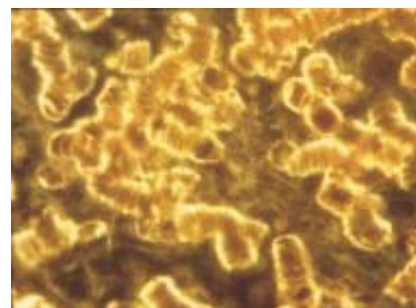
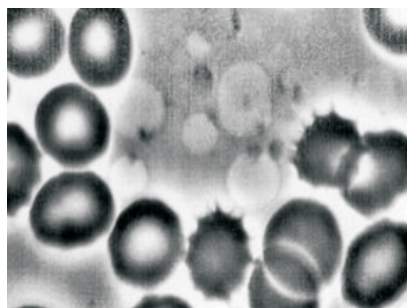
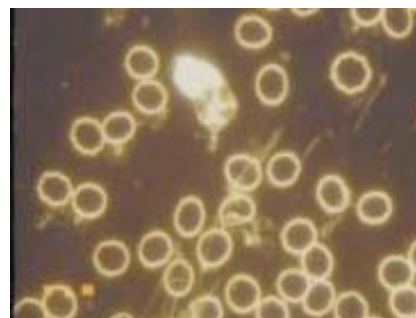
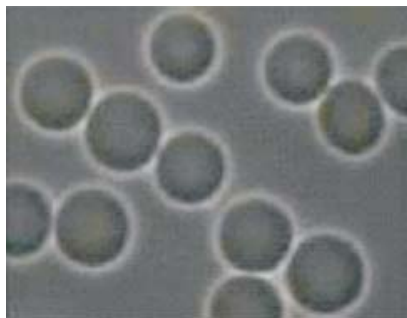
99.999 Leuten, die miserables Blut haben. Wenn Sie der 100.000ste sein möchten, also derjenige mit kraftvollen, wohlgerundeten Blutzellen, aus denen energiegeladene, leistungsfähige Orgazellen gebaut werden, dann brauchen Sie den grünen Saft von Pflanzen. Praktischerweise ist das Pflanzenblut nicht nur der König aller Blutbaustoffe, sondern gleichzeitig eines der basischsten und energiereichsten Lebensmittel überhaupt. (Zur Verwandlung einer Körperzelle zurück in eine Blutzelle: Depesche 10/06 im Artikel „Darmreinigung nach R. Gray“)

### Der Blut-pH-Wert

Der Blut-pH-Wert muss laut Dr. Young exakt bei 7,365 liegen. Schulmediziner akzeptieren auch Werte darunter und darüber, Werte, die Dr. Young längst einem krankhaften Zustand zuordnet. Der Körper versucht alles, um sein wichtigstes Organ, das Blut, bei einem pH-Wert von 7,365 zu halten. Helfen Sie ihm dabei, denn wenn er das nicht mehr schafft, dann ist er bereits schwach und krank.

### Der Magen-pH-Wert

Dr. Young ist ferner der Überzeugung, der uns von der Schulmedizin eingebläute als normal erachtete Säurewert unseres Magens sei der Wert eines misshandelten Magens! Magen-pH-Werte von 1 oder 2 seien bereits jenseits von Gut und Böse, nämlich ein konkretes Zeichen von Krankheit. Ein Magen bilde Säure entsprechend der hereinkommenden Nahrung. Um hochkonzentriertes Eiweiß wie Fleisch, Milch- oder Sojaprodukte irgendwie klein zu kriegen, produziere er im Übermaß Säuren. Da tierische Eiweiße aber keine Menschennahrung sind, gelingt ihm das nie – egal wie viel Säure er in seiner Verzweiflung produzieren mag. Ein gesunder Magen, der optimale, also vorwiegend basische Nahrung erhält, ist jedoch nicht



Die Dunkelfeld-Fotos oben zeigen gesundes Blut mit runden Blutzellen und klarem Blutplasma ohne Schlacken.

Die Fotos unten zeigen krankes Blut mit unförmigen, teilweise gezackten Blutzellen und einem belasteten Blutplasma mit Pilzen und anderen Mikroorganismen.

annähernd so sauer, sondern hat einen neutralen pH-Wert von 7.

### Gesundes Blut und krankes Blut

Dr. Young untersucht mittlerweile seit zwei Jahrzehnten menschliches Blut und dessen Qualität mit Hilfe der von Prof. Dr. Günther Enderlein erfundenen Dunkelfeldmikroskopie (siehe Kästen). Gesundes Blut zeichnet sich durch *glattrandige* Blutzellen und durch reines Blutplasma aus. Die meisten Menschen jedoch besitzen Blutzellen mit gezacktem Rand, Blutzellen, die wie kleine Igelchen aussehen. Doch nur in runder Form können Blutzellen ihre Aufgaben erfüllen. Im Plasma (jener Flüssigkeit, in der sich die Blutzellen aufhalten) der allermeisten Menschen schwimmen vielfältigste Hefen, Pilze und Bakterien – die damit beschäftigt sind, den Menschen zu kompostieren.

### In Höchstgeschwindigkeit todkrank – oder topfit!

Die anfangs beschriebene Verwandlung von Zellen in Viren oder Bakterien erfolgt in atemberaubendem Tempo, mitunter in-

nerhalb weniger Sekunden. Was heißt das? Wir können in atemberaubendem Tempo todkrank werden, aber wir können in demselben atemberaubenden Tempo wieder gesund und topfit werden, weil sich Viren und Bakterien so schnell, wie sie erschienen sind, wieder in harmlose und hilfreiche Körperzellen verwandeln können.

Welche der beiden Möglichkeiten in Ihrem Körper geschieht, entscheiden Sie! Laut Dr. Young gibt es nur eine richtige Wahl für die Behandlung und Prophylaxe von Krankheiten: Sie besteht darin, den Kreislauf der verkehrten Lebens-, Ess- und Denkgewohnheiten zu unterbrechen. Das geht – wider Erwarten – ganz leicht.

### Die Energie von Lebensmitteln und Organen

Im Laufe seiner Forschungen maß Dr. Young den Energiegehalt von Lebensmitteln. Er maß die Schwingung der Nahrung in Megahertz (Maßeinheit Hertz, Hz, für Schwingungsrate pro Sekunde, 1 Megahertz = eine Million Hz) und verglich diesen Wert mit demjenigen gesunder Organe in einem gesunden Menschen. Da-



bei stellte er fest, dass die Schwingungsfrequenz gesunder Organe bei 70 Megahertz, die von Krebsgewebe bei 40 Megahertz lag. Dr. Young entdeckte, dass eine Zelle langsam zu sterben begann, sobald ihr Wert unter 40 Megahertz rutschte. Hühnerfleisch und Hamburger hatten einen Wert von nur 3 bis 5 Megahertz. Frische grüne Gemüse wie Brokkoli sowie Sprossen, Gräser und Blätter schwingen mit mindestens 70 Megahertz und können somit einen gesunden Organismus – was jedem einleuchten dürfte – weitaus besser gesund erhalten und heilen als Hühnerfleisch und Hamburger.

Tausendfach behandelte und verarbeitete „Sachen“ aus dem Supermarkt drosseln nicht nur das erforderliche Energieniveau eines gesunden Körpers (sie sind nicht einmal mit einem Zehntel der nötigen Energie ausgestattet), sie zerstören darüber hinaus auch die Darmschleimhaut. Bei der Verdauung dieser energielosen „Sachen“ entstehen die bekannten Säuren, welche wiederum regelrechte Löcher in die Darmzotten des Dünndarmes fressen. Eine durchlöchernte Dünndarmschleimhaut jedoch bildet kein (gesundes) Blut mehr. Da Ihnen all die säurebildenden Übeltäter aus der Entsäuerungs- und der Darmreinigungsserie längst bekannt sind, begnüge ich mich hier mit einer kleinen Auswahl: Kaffee, Schwarztee, Alkohol, Medikamente, Zucker, Milch- und Fleischprodukte,...

### Die richtige Ernährung

Um die richtige Wahl bei der täglichen Ernährung und Lebensweise treffen zu können, machen Sie sich zu allererst bewusst: Die heute übliche Ernährung ist noch sehr jung! Vielleicht hundert Jahre alt. Da die wenigsten von uns über 100 Jahre alt sind, wundern wir uns über all die teilweise recht merkwürdigen, heute aber vollkommen normalen Ernährungspraktiken nicht mehr.

## Dunkelfeld-Mikroskopie

Prof. Dr. Günther Enderlein führte Antoine Béchamps Forschungen Anfang des 20. Jahrhunderts weiter und entwickelte das Diagnoseverfahren mittels Dunkelfeld-Mikroskopie des Blutes. Bei dieser Untersuchungsmethode wird ein kleiner Tropfen Blut über mehrere Stunden oder Tage hinweg unter einem Spezialmikroskop beobachtet und analysiert. Auf einem Bildschirm können Therapeut und Patient gemeinsam das Blut bei einer 1200fachen Vergrößerung betrachten und darin die enthaltenen Mikroorganismen identifizieren. Der Therapeut zieht daraus Rückschlüsse auf aktuelle oder mögliche künftige Störungen im Körper. Er sieht Störungen des Immunsystems, des Verdauungssystems, der Durchblutung etc. Die Untersuchung dauert für den Patienten ca. 15 Minuten. Anschließend erhält er ein Foto seines Blutbildes. Nur wenige, speziell dafür ausgebildete Ärzte und Heilpraktiker führen diese Methode durch, da sie in ihrer Beurteilung sehr komplex und zeitaufwändig ist. Nach Abschluss der Untersuchung wird entsprechend des Befundes das innere Körpermilieu verändert und somit den Krankheitsregem der Nährboden entzogen.



Textbezug: [www.wickertgesundheitsforum.de](http://www.wickertgesundheitsforum.de)

Wir sind damit aufgewachsen. Führen Sie Ihren Kühlschrankinhalt aber einmal einem Zeitreisenden vor, der von gar nicht weit her kam – sagen wir einmal von 1806 – dann wird dieser die wenigsten Sachen, die Sie dort aufbewahren, als essbar erkennen. Er wird glauben, sie hätten Spielsachen oder irgendwelche Dekoartikel in diesem kalten Kasten liegen. Nicht im Traum käme er darauf, sich den künstlichen Inhalt der bunten Verpackungen einzuverleiben.

Die Ernährungsweise, die jedoch die richtige für uns wäre, von uns aber völlig unpraktikabel eingeschätzt, belächelt und kopfschüttelnd abgelehnt wird, wurde von unseren Vorfahren über viele Jahrzehntausende hinweg praktiziert, ohne dass jemand irgendetwas vermisst oder sich beschwert hätte. Man aß einfach das, was man draußen in der Natur fand (oder später eben bei sich auf dem Feld/im Garten anpflanzte): grüne Blattgemüse, Wurzeln, Knospen, Keimlinge, Flechten und Früchte.

### Fleisch bildet Fleisch?

Dr. Young zerstört einen weiteren immer noch ziemlich weit verbreiteten Irrglauben: Muskeln und Organe werden nicht aus Eiweiß aufgebaut. Wer glaubt, Eiweiß essen zu müssen, um Körperprotein zu bilden, wer sich als Bodybuilder konzentriertes Eiweiß in blütenweißer Pulverform kübelweise verabreicht, um sodann ein begehrtes Muskelpaket zu werden, wer tierisches Muskelfleisch isst, weil er glaubt, damit menschliches Muskelfleisch aufzubauen, der ist auf dem holzigsten Holzweg aller Zeiten. Fleischesen zerstört Ihr Verdauungssystem und damit den Geburtsort Ihres Blutes. Fleischesen nimmt Ihnen viele Jahre Ihres Lebens. Wenn Sie allein Alkohol und Fleisch weglassen,



Brokkoli und andere grüne Gemüsesorten schwingen mit mindestens 70 Megahertz und lassen Ihre Organe zu Höchstleistungen auflaufen!

schenken Sie sich, laut Dr. Young, mindestens fünfzehn zusätzliche Jahre von bester Lebensqualität.

### Weihnachtsgans püriert

Fleisch (und auch Eier) verlassen den Magen unverdaut, also nicht verflüssigt, wie sie das eigentlich sollten und wie der nachfolgende Zwölffingerdarm das hoffnungsfroh erwartet. Die Fleischklumpen und Hühnereggel fallen zwischen die Dünndarmzotten. Dort verursachen sie jetzt ziemliche Probleme. Sie verstopfen den Darm, verfaulen dort und blockieren die Dünndarmschleimhaut in ihrer Funktion als Blutbildner. Deshalb: Wenn Sie schon unbedingt Fleisch essen wollen, dann sollten Sie das erstens selten und zweitens wirklich nur in pürierter Form tun. Steak püriert, Schnitzel püriert, Sauerbraten püriert, die Weihnachtsgans püriert etc.

### Das Blut nach Fleischverzehr

Dr. Young liefert mit Hilfe seiner Dunkelfeld-Vital-Analyse Beweise für all jene, die immer noch der Ansicht sind, ohne Eier, Milchprodukte und Fleisch jämmerlich vor die Hunde gehen zu müssen: Blut nach dem Verzehr dieser tierischen Produkte ist überladen mit Schlacken, Säuren und Stoffwechselgiften. Die roten Blutzellen verlieren ihre runde Form und bekommen gezackte Ränder. Blut nach dem Verzehr von grünen Gemüsen jedoch ist sauber, kraftvoll und energiegeladener. Was also scheint eher die optimale Menschennahrung zu sein? Salat oder Steak? Brokkoli oder Spiegelei? Avocado oder Schlagsahne? Auch wenn der menschliche Organismus nach Meinung sämtlicher



Weihnachtsgans und anderes Geflügel gibt's ab heute höchstens noch püriert!

fleischartigen Menschen zum Fleischessen prädestiniert ist (Menschen haben schließlich eine spitze Schnauze mit Reißzähnen, haben tödliche Krallen und rennen mit 50 Stundenkilometern durch die Gegend), sind Menschen – das tut mir jetzt für alle von Herzen leid, die immer glaubten, sich mit Fleisch und Wurst Gutes zu tun – **von Natur aus Vegetarier.**

Muskeln werden also nicht aus Eiweiß gebildet, sondern aus dem Blut – aus unserem eigenen Blut. **Blut kann aber durch nichts anderes so optimal aufgebaut werden wie durch grüne Pflanzen!** Blattgemüse, grüne Gemüse, Sprossen und Avokados sind die Rohstoffe, aus denen Blut und letztendlich ein gesunder Körper mit einem gesunden Milieu aufgebaut wird.

In grünen Pflanzen ist Chlorophyll\* enthalten. Das ist der grüne Pflanzenfarbstoff. Genauso wie Hämoglobin\* unser roter Blutfarbstoff ist. Chlorophyll und Hämoglobin sind fast völlig identisch aufgebaut. Der Hauptunterschied zwischen beiden ist, dass Hämoglobin ein Eisenmolekül enthält, während Chlorophyll ein Magnesiummolekül in seiner Mitte wiegt.

### Innerlight – das Licht im Inneren

Nur mit Hilfe von Licht entsteht Chlorophyll. Eine Topfpflanze, die im Keller stehen muss, bekommt erst gelbe Blätter und stirbt schließlich. **Wo Licht ist, ist Leben und ohne Licht gibt es auf diesem Planeten kein Leben.** Das Licht ist die treibende Kraft jeder Zelle – ob Pflanzen- oder Menschenzelle. In grünem Gemüse ist Licht, sonst wäre es nicht grün! Wer sein Blut und damit seinen Körper aus Licht aufbaut, der bekommt weder Glupschaugen (wie das oft bei Hühnchen-Fans der Fall ist) noch Hängebacken mit Doppelkinn (Schweinefleischverehrer). Sein Körper



Grüne Nahrung macht Sie lebendig!

wird grazil und schlank, kraftvoll und biegsam, seine Haut wird zart und das Licht, aus dem sie aufgebaut ist, durchstrahlt die Person von innen heraus – daher nennt Dr. Young die Palette seiner Gesundheitsprodukte – Grünpulver, pH-Tropfen u.v.a. – auch *Innerlight*, das Licht im Inneren.

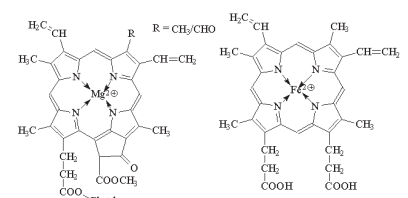
### Optimale Lebensmittel

Orientieren Sie sich nach der Farbe Ihrer Lebensmittel! Milchprodukte, Fleisch und Getreideprodukte haben die falsche Farbe!! Machen Sie sich keine Sorgen, dass Sie mit der Ernährung, die Dr. Young vorschlägt, verhungern müssten. Wenn Sie 12 Wochen das Programm durchziehen und dreimal die Woche Muskeltraining machen, können Sie 11 Pfund an Muskelmasse zunehmen – wenn Sie das wollten. Etlliche *Leistungssportler* jedenfalls machten es so.

**\*Chlorophyll:** Grüner Blatt- bzw. Pflanzenfarbstoff (griech. chloros: hellgrün, frisch und griech. phyllon: Blatt).

**\*Hämoglobin:** Farbstoff der roten Blutkörperchen, Verbindung des roten Farbstoffs Hämin mit dem Protein Globin (zu griech. haima: Blut).

Beide Stoffe – Blattgrün (links) und Blutfarbstoff (rechts) – unterscheiden sich in ihrer Struktur nur minimal. Chlorophyll gruppiert sich um ein zentrales Magnesiumatom, Hämoglobin um ein Eisenatom.





Noch einmal: Die Qualität Ihres Blutes, die Qualität Ihres Körpers und die Qualität Ihrer Gesundheit hängt von der Menge und der Qualität der von Ihnen verzehrten Grünpflanzen ab.

### Eine neue Frühstückssäure?

Ein optimales Frühstück, das Sie satt macht, das Ihrem Körper alles gibt, was er braucht, ein Frühstück, das weder Säuren im Organismus hinterlässt noch Futter für Pilze und Hefen liefert, finden Sie im Kasten (Seite 15). An kalten Tagen können Sie auch gedämpften Brokkoli oder eine Suppe frühstücken. Warum nicht? In Asien ist das völlig normal. Nur weil wir mit Cornflakes, Milch und Kaffee, Nutellabrötchen, Hefzopf oder Schlimmerem zum Tagesstart aufgewachsen sind, müssen alle anderen (weitaus gesünderen) Möglichkeiten nicht zwingend total daneben sein. Es ist eine Frage der Gewohnheit. Die Suppe sollte nicht aus dem Beutel stammen, sondern selbst gemacht sein.

### Der Früchte-Irrtum

Ein heutiger Apfel besteht in der Hauptsache aus Zucker, Wasser, ein paar Enzymen, Vital- und Mineralstoffen. Im Grunde essen Sie mit einem Massenproduktionsapfel in erster Linie Zuckersäure, das in Ihrem Körper zu Säuren umgewandelt wird. Früchte und auch Fruchtsäfte

können daher sogar Energie aus dem Körper abziehen, denn man steckt heutzutage sehr viel Mühe in die Zucht von *supersüßen* Früchten. Ob diese noch genügend Mineralien zur Neutralisierung der bei ihrer Verdauung entstehenden Säurenlast enthalten, interessiert niemanden. Wenn Sie Früchte essen wollen, empfiehlt Dr. Young weiße Grapefruits, Limonen und Zitronen. Halten Sie auch Ausschau nach ursprünglichen oder wilden Obstsorten.

### Optimale Lebensmittel

Avokados sollten eines unserer Grundnahrungsmittel werden. Sie enthalten 80 % Fett, machen dennoch nicht dick und liefern sechsmal mehr Energie als Zucker oder Proteine – ohne den Körper mit deren giftigen Abbaustoffen und Säuren zu belasten. Avokados sollen laut Dr. Young Tumore kleiner machen, Diabetes vermeiden und Krebs verhindern helfen. Auch das Fleisch frischer junger Kokosnüsse oder angekeimte Mandeln sättigen wunderbar. Bei Getreideverzehr legt Dr. Young besonders großen Wert darauf, dass kein Lagergetreide verwendet wird. Getreide beginnt innerhalb von 90 Tagen zu fermentieren. Bald ist es voll von Pilzen und ihren giftigen Stoffwechselprodukten. Kaufen Sie also nur frisch geerntetes Getreide der Saison, das nicht älter als drei Monate ist. Dasselbe gilt für Kartoffeln.

### Verrückte Ernährung?

Vielleicht sagen Sie jetzt: Ich werde bestimmt nicht aufhören, Steaks zu essen, Kaffee zu trinken, geschweige denn diese verrückten Ernährungsrichtlinien in die Tat umsetzen, nach denen ich mich wohl am besten blätterkauer in den nächsten Laubbaum setzen soll. Das ist völlig normal. Also bleiben Sie dabei. Belassen Sie Ihre Ernährung und Ihre Lebensweise, wie sie ist! Nur trinken Sie täglich 1 l Flüssigkeit pro

18 kg Körpergewicht (bei 72 kg wären das 4 Liter täglich). In dieses Wasser geben Sie pro Liter 16 *Innerlight* pH-Tropfen (haben einen pH-Wert von 10,5, sind also um das Tausendfache alkalischer als pH-neutrales Wasser) zur Alkalisierung Ihres Blutes und gleichzeitigen Entsäuerung. Dazu ein Teelöffel *Innerlight* Grünpulver.

### Innerlight Grünpulver...

... ist Dr. Youngs Alternative für diejenigen, die nicht blätterkauer im Laubbaum sitzen mögen – obwohl das wirklich sehr schön ist! Es besteht aus pulverisiertem grünem Blattgemüse, aus Gräsern und Sprossen. Dieses Pulver wird mit einem speziellen Verfahren auf 250 Megahertz energetisiert, so dass schwach schwingende Zellen, Gewebe und Organe genügend Energie aufladen können, um sich wieder auf ihr gesundes Niveau von 70 Megahertz einzupendeln.

### Plötzlich schmeckt der Kaffee nicht mehr...

Vielleicht schmeckt der grüne Drink anfangs etwas bitter. Das ist normal, da Ihr Geschmacksinn nach Zucker, Salz, Kaffee, nach der Zigarette usw. giert und nicht mehr weiß, dass Grünes die ideale Nahrung für den Körper ist. Wenn Sie ein paar Wochen das Grünpulver mit pH-Tropfen trinken, werden Sie bald eine Veränderung an sich wahrnehmen: Sie kriegen Ihren Schokoriegel nicht mehr runter (ist viel zu süß). Sie haben keine Lust mehr auf Brot mit Würstchen und Senf und sehnen sich plötzlich nach Salat. Vielleicht nehmen Sie erst jetzt Dr. Youngs Buch zur Hand und probieren seine Fülle an leckeren basischen Rezepten aus. Sie werden sich bald anstatt müde und krank energiegeladener und vital fühlen. Ihre Augen werden leuchten, Sie können klar denken, sich gut konzentrieren und Sie fangen an, Gewicht zu verlieren – automatisch.



Neues Grundnahrungsmittel:  
Avokado!



## **Sie haben die Wahl!**

Dr. Young erklärt: „Gesundheit ist wirklich eine Wahl, Krankheit genauso! Sie bekommen keinen Krebs, Sie machen sich Ihren Krebs selbst. Sie bekommen keinen Diabetes, Sie machen sich Diabetes. Wenn Sie krank sind, dann haben Sie in der Vergangenheit die falsche Entscheidung getroffen und leiden jetzt unter der Folge dieser falschen Entscheidung. Wenn Sie aber Gesundheit, Kraft und Energie wollen, dann müssen Sie offenbar eine andere Entscheidung treffen. Sie haben die Wahl. Was die Folgen ihrer Entscheidung angeht, haben Sie keine Wahl. Wir können so gesund sein, wie wir wollen. Wir kontrollieren selbst unser Schicksal. Wir können niemanden verantwortlich machen, nicht den Nachbarn, nicht den Partner, niemanden... Persönliche Verantwortung, das ist der Moment, in dem wir wirklich frei sein werden. Wenn wir der Pharmaindustrie, der Schulmedizin, der WHO (Weltgesundheitsorganisation) in die Hände arbeiten, wenn wir tun, was sie uns vorschreiben, wird die Zukunft einen noch viel größeren Holocaust bringen... Wir aber haben längst die Macht, unseren Körper zu reinigen, zu alkalisieren, zu energetisieren und dadurch uns selbst zu heilen!“

*Kristina Peter*

## Eine neue Frühstücks-Ära bricht an!

### **Frühstück 1: Avokado mit Gemüse, Sprossen und Reis**

- 1 bis 2 Avokados zerdrücken, dazu
- gewürfelte Tomaten, Gurken und/oder Paprika,
- eine Handvoll Petersilie und/oder Wildpflanzen wie Giersch, Vogelmilch, Löwenzahn,...) und/oder
- Sonnenblumenkeimlinge oder andere Sprossen

Alles vermischen und mit etwas Meer- oder Steinsalz, Zitronensaft und Olivenöl würzen. Wer möchte, fügt etwas warmen Vollkornreis oder Quinoa hinzu.



### **Frühstück 2: Brokkolisuppe**

- 500 ml Wasser oder Gemüsebrühe erwärmen – wenn möglich nicht über 48 Grad
  - 600 g gehackten Brokkoli zugeben und fünf Minuten im Wasser erwärmen
  - 1 rote Paprika, 1 kleine Zwiebel, 1 Avokado, 1 Stange Staudensellerie mit dem Brokkoligemüse in den Mixer geben und pürieren, evtl. noch Wasser zugeießen.
- Warm servieren! Dazu – wer möchte – Weizenkeimbrot (Rezept im Buch).

### **Frühstück 3: Salat**

Mischen Sie alles, was grün ist (und Saison hat) zu einem leckeren Salat und suchen Sie sich ein Dressing aus:

Blattsalate, Keimlinge, Spinat, geraffelter Weißkohl, Gurkenscheiben, frische grüne Erbsen und so viele Avokados, bis Sie satt sind.

Dr. Youngs „Grundrezept Salatmarinade“: Oliven-, Lein- oder Traubenkernöl, Steinsalz, frischer Zitronensaft, Oregano, Kreuzkümmel, Knoblauchgranulat und eine Prise Cayennepfeffer.

Kristinas Dressing: 1 Tomate, ein halber Bund Petersilie, ein Stück Staudensellerie, ein Stück Zwiebel, eine kleine Knoblauchzehe, Meer- oder Steinsalz und – wer möchte – etwas Olivenöl. Alles im Mixer mixen – fertig.

### **Frühstück 4: Gemüsesaft – Dr. Youngs Grundrezept „Grüner Drink“**

Für Menschen ohne Appetit am Morgen:

200 Gramm Alfalfa- oder andere Keimlinge

200 Gramm Sonnenblumensprossen

je 50 Gramm Möhre und rote Paprika

2 EL Petersilie

50 Gramm Gurke

Ein Bund Weizengras

Alles mit einem schonend arbeitenden Entsafter zu einem leckeren Saft verarbeiten (z. B. GreenStar-Entsafter – siehe Depesche 01/2006)



## **Der Buchtipp!**

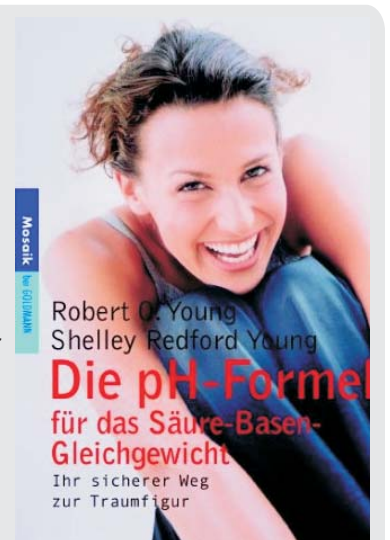
### **„Die pH-Formel für das Säure-Basen-Gleichgewicht“**

von Dr. Robert O. Young und seiner Frau Shelley Redford Young.

Neben leicht verständlichem Hintergrundwissen über mikrobiologische Erkenntnisse erklärt Dr. Robert O. Young, wie gesunde Lebensweise und Ernährung mit der pH-Formel in die Tat umgesetzt werden können. Über 150 leckere Rezepte runden das spannende Werk ab.

Mosaik-Goldmann-Verlag,  
ISBN 3-442-16374-9, € 9,90.

Lesemeinung: Endlich auch auf Deutsch! Habe es auf Englisch gelesen und mit meinem Freund direkt umgesetzt... Der Erfolg war unglaublich! Innerhalb kürzester Zeit habe ich 14 Kilo abgenommen – mein Freund 7 – und wir fühlten uns viel gesünder! Die letzten zwei Jahre war keiner von uns mehr krank – noch nicht mal Schnupfen oder Kopfschmerzen – es sei denn, wir sind mal über die Stränge geschlagen, dann gab unser Körper uns gleich das Signal, dass da was nicht stimmt... Wir kommen mit viel weniger Schlaf aus und sind trotzdem leistungsstärker und belastbarer! Ich habe meinen Körper noch nie so gut verstanden! Das einzig Negative an diesem Programm ist, dass die Umwelt einen für verrückt erklärt, wenn man keine Milchprodukte mehr zu sich nimmt („Die Milch macht's!“ und „Joghurt ist doch so gesund!“) und beim Fleisch extrem einspart („Man braucht doch tierisches Eiweiß!“) und Hefe in Lebensmitteln meidet, dabei ist das alles doch so einfach zu verstehen! Aber leider ist das nicht das, was die Schulmedizin und die deutsche Industrie (Lebensmittel und Medikamente) propagiert! Wer sich kein X für ein U vormachen lassen will und gesund leben will, sollte dieses Buch lesen! Es ist ein Schritt in ein neues Leben!



# mehr wissen besser leben

Tel.: (0 70 21) 737 9-0, Telefax: 737 9-10 · email: info@sabinehinz.de  
Depesche: www.kent-depesche.com · Verlag: www.sabinehinz.de

Sabine Hinz Verlag  
Dreikönigstr. 11a

73230 Kirchheim/Teck

(Fax: 07021 - 737 910)

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Tel. / Mobil \_\_\_\_\_

Fax \_\_\_\_\_

E-Mail / Internet \_\_\_\_\_



Datum, Unterschrift für Ihre Bestellung

## Vertiefendes und Ergänzendes zum Thema:



### SONDERDRUCKE DIESER DEPESCHE „GRÜNNÄHRUNG“ 02/2007-R

zum Verteilen an Freunde und Bekannte, 16 Seiten, Normalpapier (80 g):

- \_\_\_\_\_ x DIN A4, s/w (à 40 Cent pro Heft, Mindestmenge 10)
- \_\_\_\_\_ x DIN A5, s/w (à 20 Cent pro Heft, Mindestmenge 25)
- \_\_\_\_\_ x DIN A4, color (à 160 Cent pro Heft, Mindestmenge 5)
- \_\_\_\_\_ x DIN A5, color (à 80 Cent pro Heft, Mindestmenge 5)

Bitte hier Stückzahl und Eurobetrag  
nochmals gesondert notieren:  
(Händler rabatte bitte telefonisch erfragen.)



### THEMENHEFTER: ENTSÄUERUNG

60 Seiten, Farbcover, Klemmschiene, Euro 9,90

Wohlbefinden steigern, vitaler werden! Was ist Übersäuerung? Woher kommen die Säuren? Wie entstehen Schlacken? Gesunde, schöne Haut. Wie entsteht Orangenhaut? Die pH-Skala erklärt. Was sind Spurenelemente, Elektrolyte, organische Mineralien? Was ist Altern? Welcher Reihenfolge folgt körperlicher Verfall und Zivilisationskrankheit? Sanfte Wege der Entschlackung. Ein einfaches und mühelos durchführbares Entsäuerungsprogramm. Basische Bäder.



### THEMENHEFTER: DARM(-REINIGUNG)

60 Seiten, Farbcover, Klemmschiene, Euro 9,90

Die Ausbildung zum Selbstheiler. Aufbau und Funktionen des menschlichen Verdauungssystems. Was sind Darmschlacken? Wie entstehen sie? Warum Ernährungsstellungen oft schwer fallen. 10 Tipps für ein gesundes Verdauungssystem, einen rundum gesunden Körper und strahlendes Aussehen! Nahrungsergänzungsmittel selbst gemacht. Wie Sie die Qualität einer Darmkur erkennen können. Ausführliche Beschreibung von neun bewährten Darmreinigungskuren.



### KENT-REPORT: IMPFUNGEN, ERREGERTHEORIE

140 Seiten, A4, Farbcover, Klemmschiene, € 14,80

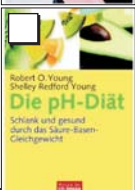
Der Report hinterfragt den Glauben an Krankheitserreger und die falsche Fährte der Präparate- und Apparatemedizin. M. Kent beleuchtet das wackelige Fundament der Schulmedizin, die Angst vor den Erregern und entkräftet das Dogma! Darin enthalten: • Der wegweisende Vortrag von Prof. Dr. Probst • Das System der Mikroben in der Neuen Medizin • Entlarung der SARS-Lüge • Hilfreiche Mikroorganismen • Was sind Seuchen, was ist Ansteckung? • Was sind Impfschäden, wie erkennt man sie und schützt sich vor ihnen? • Virenforschung: hoher Anspruch, nüchterne Realität.



### Bücher von Dr. Young:

#### 1. Die pH-Formel für das Säuren-Basen-Gleichgewicht

Das Autorenehepaar Young stellt ein revolutionäres Diätprogramm vor, das den Säure-Basen-Haushalt des Körpers ins Gleichgewicht bringt. Leicht verständlich wird der Leser in die grundlegenden Schritte der pH-Diät eingeführt, über 150 leckere und einfache Rezepte helfen dabei. *Goldmann-Taschenbuch, 470 Seiten, € 9,90*



#### 2. Die pH Diät – schlank und gesund durch das Säuren-Basen-Gleichgewicht

Vergessen Sie Kalorien, Kohlenhydrate und Cholesterin! Wer abnehmen will, braucht nicht zu hungern oder zu verzichten, denn die wahre Ursache von Übergewicht und Fettpölsterchen liegt woanders. Erfahren Sie in diesem Buch wo! *Goldmann-Taschenbuch, 470 Seiten, € 9,90*

Ermächtigung zur Teilnahme am Lastschriftverfahren.

Hiermit ermächtige ich den Sabine Hinz Verlag, den o.g. Betrag von meinem Konto

Gesamtbetrag in Euro:

(Kontonummer)

bei der (Bankleitzahl und Bankname)

im Lastschriftverfahren einzuziehen.

Datum und Unterschrift für die Einzugsermächtigung: