

# Die Bedeutung von Kalium für Ihre Gesundheit

Es grenzt schon an die Suche nach der Nadel im Heuhaufen, um herauszufinden, welche Bedeutung Kalium für unseren Organismus wirklich hat. Sie werden zwar schnell fündig, wenn Sie im Internet den Suchbegriff Kalium eingeben, doch dort werden Sie nur die allgemein verbreiteten Informationen finden, die wir hier nicht wiederholen müssen. Kaliummangel kommt demnach sehr selten vor, genauso wie Vitaminmangel in der heutigen Zeit auch eine Seltenheit sei. Unsere Nahrung enthält genügend davon, so tönen unisono die Medien und ist in den Standardwerken der medizinischen Fachliteratur zu lesen. Wir hätten dies nicht einmal hinterfragt, wenn uns nicht 1996 ein Videokurs von Charlotte Gerson sensibilisiert und auf diese Fährte gebracht hätte. Die spärlichen Hinweise, die uns hier und da begegnet sind, wären uns nicht aufgefallen, hätten wir nicht unsere eigenen Erfahrungen mit der Substitution von Kalium gemacht. Es kommt uns vor, als wäre das Kapitel Kalium eines der am besten gehüteten Geheimnisse der medizinischen Welt zu sein. Über Vitaminmangel wird ja schon eifrig diskutiert und gestritten. Doch beim Kalium regt sich da noch wenig. Wir wünschen uns, dass wir mit diesen Informationen etwas dazu beitragen, Licht in dieses Dunkel zu bringen.

Um nicht nur bei der Theorie zu bleiben, haben wir Ihnen nach den Ausführungen von Joe Vialls eine Anleitung für eine praktikable Kur zusammengestellt. Wissen ist zwar Macht, doch nichts geht über eigene Erfahrungen, denn diese verändern Ihre Wirklichkeit.

Die folgenden Recherchen und Erfahrungen von Joe Vialls über Kalium haben etwas Besonderes. Joe Vialls ist ein australischer Journalist, der sich mit einer Reihe von interessanten und zugleich kontroversen Enthüllungen zu weltbewegenden Ereignissen, wie den 9/11, den Irak Krieg, den großen Tsunami in Asien und etlichen anderen, einen Namen gemacht hat. Joe hat die Fähigkeit, den Dingen tiefer auf den Grund zu gehen. So kommt er zu Ergebnissen, die näher betrachtet eigentlich Allgemeinwissen sein sollten. Uns sind seine Ausführungen sofort ins Auge gestochen, da wir in der Vergangenheit ähnliche Erfahrungen machen konnten und bestätigen die meisten seiner Feststellungen über Kalium. Am Ende seines Textes haben wir unsere noch weiterführenden Fakten und konkreten Tipps für den Umgang mit Kalium beigefügt. Studieren Sie diese Seiten mit hoher Aufmerksamkeit und fliegen Sie bitte nicht mal schnell über diesen Text. Die Konsequenzen hieraus können auch Ihr Leben auf eine gesündere Basis stellen. Nun lassen wir Joe Vialls zu „Wort“ kommen.

## Der Betrug durch Kaliummangel

Joe Vialls

Quelle: <http://www.das-gibts-doch-nicht.info/seite3307.php>

### **Ihre Kaliumaufnahme absichtlich zu beschränken, kann Sie sehr krank machen.**

Überarbeitung durch Joachim & Michaela Andert

Der Titel weckt beim Leser möglicherweise die Vorstellung, dass den armen Eingeborenen irgendeines weit weg gelegenen „Dritte-Welt-Landes“ eine riesige Grausamkeit zugefügt worden sei, aber dies ist nicht der Fall. Bis jetzt tritt die größte Zahl an Todesfällen und dauerhafter Verkrüppelung durch Kaliummangel in Amerika, in Kanada, in Australien, in Neuseeland und anderen „zivilisierten“ Nationen auf.

Wie diese Situation zustande kam und im Denken und Verhalten der Menschen fixiert wurde, ist eine sehr lange und verwirrende Geschichte. Zuerst müssen wir verstehen, was Kalium ist, wie viel unser Körper täglich braucht, um gesund zu bleiben und wir müssen wissen, was geschieht, wenn eine kritische Menge an Kalium in unseren Körperzellen unterschritten wird.

Genügend Kalium ist für unsere Gesundheit lebenswichtig. Kalium ist in allen Zellen vorhanden und ist entscheidend für Herzgefäß- und Nervenfunktionen, reguliert die Übertragung der Nährstoffe in die Zellen und erleichtert den Muskelaufbau. Dieses Wundermineral reguliert den Wasserhaushalt und hilft auch bei rheumatischen oder arthritischen Zuständen, indem es Säuren veranlasst, die Gelenke zu verlassen. Gleichzeitig ist Kalium lebenswichtig für die Beseitigung von Rückständen in den Zellen, ist ein natürlicher Schmerzstiller, hilft bei Krämpfen, Kopfschmerzen und Migräne und fördert die schnellere Heilung von Schnittwunden, Quetschungen und anderen Verletzungen. Also: Kalium ist absolut notwendig, um die Zellen zu versorgen und die Toxine aus den Zellen auszuschleusen.

Wegen seiner sehr hohen elektrochemischen Tätigkeit ist Kalium permanent im Organismus in Bewegung, und wir benötigen beträchtliche Mengen, um das zu ergänzen, was wir jeden Tag durch Ausscheidung verlieren. Wenn wir trainieren und schwitzen, verlieren wir auch Kalium. Wenn wir unter extremem Stress stehen, kann sich der Kaliumverlust sofort verdreifachen.

Aber die größten Probleme verursacht, wie der berühmte Ernährungssachverständige Adelle Davis unterstreicht, das zuviel an Natrium. „Die Personen, die viel (Natrium) Salz gegessen haben, schieden neunmal mehr Kalium aus, als wenn ihre Salzzufuhr begrenzt wurde. Freiwillige, die Diäten mit verringertem Kalium erhielten, behielten so viel Salz (Natriumchlorid) im Körper, dass sie hohen Blutdruck entwickelten.“ (Anm. Andert: Heute hat sich das Verhältnis zwischen Natrium und Kalium in der Nahrungsaufnahme zu Ungunsten von Kalium verschoben. Durchschnittlich nehmen wir mit der üblichen Nahrung bis zu 20mal mehr Natrium als Kalium auf. Auch das vielseitig gepriesene Himalayasalz enthält durchschnittlich 97% Natriumchlorid!)

Würde Mutter Natur Sie des Kaliums vollständig berauben, wären Sie in weniger als drei Wochen tot (wissenschaftlich belegt). Doch in vielen Fällen wäre der plötzliche Kaliumentzug ein barmherzigerer Tod im Vergleich zu dem unendlich schmerzlicheren und weit langsameren Tod, der durch langsamen Kaliumentzug verursacht wird - der bevorzugten Methode der FDA<sup>1</sup> und AMA<sup>2</sup>. Korrekt arbeitende Wissenschaftler stimmen darin überein, dass der tägliche

---

<sup>1</sup> Food and Drug Administration (USA)

<sup>2</sup> American Medical Association (USA)

Kaliumbedarf eines Erwachsenen durchschnittlich zwischen 3.2 und 4.1 Gramm liegt, aber die durchschnittliche Kaliumaufnahme der Amerikaner durch die Nahrung liegt bei nur 1.5 bis 2.1 Gramm pro Tag. (Paläoanthropologen haben auch entdeckt, dass der Steinzeitmensch bis zu 20 Gramm Kalium mit seiner täglichen Nahrung aufgenommen hatte).

Erstaunlicherweise können Menschen auf diesem drastischen, niedrigen Niveau überleben. Amerikaner bekommen es offensichtlich hin, sich ungefähr 70 Jahre durchzuschlagen, bevor dieser essentielle Kaliummangel sie überwältigt und sie schließlich an einer Vielzahl von direkt damit verbundenen Krankheiten einschließlich Arthritis, Osteoporose, Hypertonie (hoher Blutdruck), Angina, Schlaganfällen usw. unter großen Schmerzen sterben. Es ist wissenschaftlich keine Frage mehr, dass wir alle länger leben würden und weniger Schmerzen hätten, wenn wir jeden Tag die notwendige Menge an Kalium erhielten.

Leider werden die Nahrungsmittel- und Aufsichtsbehörden uns nie richtig aufklären. Fortwährender Lobby-Druck durch die Pharmaindustrie dürfte dafür die Ursache sein. Trotz aller wissenschaftlichen Daten über den weit verbreiteten Kaliummangel, der an eine Epidemie grenzt, hat die FDA in USA ein Gesetz verabschiedet, das den Kaliumgehalt aller Alternativmedizin inkl. aller Nahrungsergänzungen auf nur 100 Milligramm pro Tag einschränkt. Wir bräuchten allerdings als sinnvolle Ergänzung mindestens 1 bis 3 Gramm pro Tag.

Für Sie sollte dies ein erster, wichtiger Hinweis dafür sein, wieso wir so krank werden, um dann bereitwillig für Milliarden von Euros die mit Nebenwirkungen behaftete „patentierte Medizin“ zu schlucken. Erinnern Sie sich, bei einem durchschnittlichen Defizit von rund zwei Gramm Kalium pro Tag müssten Sie mindestens 20 Tabletten (100mg Kalium/ Tab.) von einer Nahrungsergänzung schlucken, um das auszugleichen. Wenn nun aber auf der Verpackung als Dosierungsrichtlinie „Nehmen Sie pro Tag eine Tablette“ steht, wird niemand mehr nehmen wollen, denn Vorschrift ist Vorschrift und nur wenige werden sich darüber Gedanken machen, ob das so ausreichend ist.

Um das herrschende medizinische System am Leben zu halten, haben FDA und AMA eine Vielzahl von wirklich erschreckenden Geschichten über Kalium verbreitet. Am beliebtesten unter diesen Lügen ist, dass das Kalium mit einer weiten Reihe von synthetischen pharmazeutischen Medikamenten „reagiert“ und das häufig zum Tod führen würde. Dieses ist wirklich zutreffend, aber es ist die synthetische Medizin, die die lebensgefährliche Kreuzreaktion verursacht, die Sie tötet, und nicht das natürliche Kalium, das so essentiell wichtig für Ihre Gesundheit ist.

Dann gibt es auch das Gerücht, dass „zu viel“ Kalium Sie tötet. Das trifft zwar zu, wenn es in einer Injektion intravenös verabreicht würde, weil es Herzstillstand verursacht. Zum Tode Verurteilte werden u.a. mit einer Kaliumchlorverbindung, das direkt in die Ader gespritzt wird, exekutiert.

Doch welcher Mensch tut schon so was, sich freiwillig eine hohe Dosis Kalium intravenös zu spritzen? Zu viel von fast allem kann töten, einschließlich einfaches Wasser und Luft, besonders wenn es zu schnell oder über den falschen Weg zugeführt wird. Deshalb ist es notwendig, folgendes klar darzustellen:

Der normale Weg, über den der Körper Kalium aufnimmt, ist über den Mund, entweder in Form von Nahrung oder manchmal als Lösung aus einer 100% wasserlöslichen Kaliumsalzverbindung, die z.B. im Fruchtsaft aufgelöst wird. Wenn das Kalium durch den Verdauungstrakt geht, entnehmen sich die Zellen, was sie benötigen und jeder mögliche Überschuss wird

dann vom Körper ausgeschieden, teils als Feststoff, aber meistens über die Nieren als Urin. Es ist ein normaler, biochemischer Prozess, den der Körper selbst ohne irgendeine fremde Hilfe perfekt beherrscht. Jedoch wenn Sie das Kalium direkt in eine Ader einspritzen, überbrücken Sie die normalen, biochemischen Prozesse des Körpers und können das Herz damit stoppen.

Genau dasselbe können Sie von starker Salzsäure sagen, die in unseren Mägen zur Verdauung der Nahrung vorhanden ist. Wenn Sie jedoch diese gleiche starke Salzsäure vom Magen direkt in eine Ader einspritzten, würden Sie sogar schneller sterben, als Sie es durch das Einspritzen des Kaliums würden.

Wenn wir die Ernährungsweise der Yanomami Indianer von Südamerika überprüfen, stellen wir folgendes fest. Die Yanomami hatten genug Glück, der Aufmerksamkeit der „westlichen medizinischen Wissenschaft“ für Tausende Jahre zu entgehen und meiden diese noch heute. Diese faszinierenden Leute nehmen praktisch kein Natrium (Tafelsalz) zu sich, aber jeder Erwachsene nimmt jeden Tag ca. 8.5 Gramm Kalium mit der Nahrung auf. Sie sind unglaublich fit und kennen keine Fälle von Arthritis, Osteoporose, Bluthochdruck, Angina oder Schlaganfällen. Zu den Yanomami kommen wir ein wenig später zurück.

Viele der Krankheiten, an denen wir heute leiden, stehen in Verbindung mit Kaliummangel. Obwohl Horden der pharmazeutischen und medizinischen Apologen<sup>3</sup> dieses vermutlich zurückweisen und behaupten, dass die medizinische Forschung schon lange nachgewiesen hätte, dass einfacher Mangel keine lebensbedrohenden Bedingungen verursachen kann.

Skorbut wird nur durch Vitamin C Mangel verursacht und wird bekanntermaßen durch größere Mengen an Vitamin C schnell kuriert. Es gibt Tausende von dokumentierten Fällen, besonders in der britischen königlichen Marine. Dort wurden die Seeleute „Limeys“ genannt, weil ihnen beträchtliche Mengen von Zitrusfrüchten von der Admiralität umsonst bereitgestellt wurden. Rachitis ist weithin weniger bekannt, wird aber durch einen Mangel von Vitamin D verursacht und schnell durch die Einnahme von Vitamin D und von Kalzium (plus Sonnenlicht) behoben. Darüber wird offiziell gesprochen, aber warum lässt man Kaliummangel unter den Tisch fallen?

Der Anfang vom Ende mineralreicher natürlicher Lebensmittel begann mitten im 19. Jahrhundert, als der deutsche Chemiker Baron Justus von Liebig menschliche und pflanzliche Asche analysierte und festlegte, dass Stickstoff, Phosphor und Kalium (NPK) alle benötigten Mineralien waren, die Pflanzen zum Wachstum brauchen. Er behauptete, dass durch die synthetische Zufuhr die Landwirte die Pflanzen antreiben könnten, damit sie schneller und stärker wachsen, um so wiederum die Gesundheit der Menschen zu unterstützen. So wurde von Liebig der Vater der synthetischen Düngemittel. Obwohl NPK und Superphosphat in der Lage sind, das Pflanzenwachstum extrem anzuregen, sind solche Feldfrüchte immer arm an weiteren Mineralien und Spurenelementen. Baron von Liebig beobachtete die entstandenen Mängel, die seine Erfindung des synthetischen Düngers verursachte und widerrief, bevor er starb. Aber es war zu spät.

Zu große Salzaufnahme (Kochsalz) zusammen mit der Verringerung des Kaliums im Obst und Gemüse ist sogar noch ein größeres Problem. In den vergangenen Jahrhunderten war Salz in hohem Maße auf den meisten Kontinenten so hoch bewertet worden, dass es in der Geschichte auch als Geld benutzt wurde. In Europa, Asien und Afrika bezog man das meiste Salz durch Sylvite, auch bekannt als Kaliumchlorverbindung, das mit Kamelzügen über Tausende von Meilen transportiert wurde. Große Klumpen von Sylviten wurden entlang der Handelswege für

---

<sup>3</sup> Apologe, Verfasser einer Verteidigung des frühen Christentums gegen Angriffe anderer Religionen

die Lasttiere platziert, die daran leckten, um einen ausgeglichenen Elektrolythaushalt sicher zu stellen. Die Elektrolyte gehen durch Schwitzen und Anstrengung verloren. Doch als Amerika von Ost-West durch die Eisenbahnen erschlossen wurde, begann man damit, beträchtliche Mengen des preiswerten Salzes (Natriumchlorid) zu transportieren, das in riesigen Becken an den beiden Küsten produziert wurde. Zum Schaden der Amerikaner war dieses Meersalz, bestehend aus 98.8% Natriumchlorid, zwar der Liebling der Fische, aber ein tödlicher Feind des Menschen. Und so kam es, dass der zivilisierte Mensch sein gesundes Kalium durch ungesundes Natrium fast völlig ersetzte.<sup>4</sup>

Es war im frühen 20. Jahrhundert, als die medizinische „Wissenschaft“ begann, Daten über Blutdruck, Kalium im Serum etc. zu erfassen. Das Problem dabei war, dass sich die medizinische „Wissenschaft“ überwiegend mit ernsthaft kranken Menschen beschäftigte, die bereits durch zu viel Natrium geschädigt waren. Weil aber die medizinische Forschung auf dem falschen Fuß anging, und sie leider auf dem falschen Fuß blieb, errichtete sie nach und nach eine große Pyramide von Mythen, die größtenteils auf Unwissenheit und missverstandener Biochemie basierten.

Trotz der besten Bemühungen der Pharmaindustrie und der medizinischen Wissenschaft, die Probleme zu verringern, war es bis in den 1930er Jahren den meisten Amerikanern offensichtlich geworden, dass etwas ernsthaft Übles mit ihrem Boden, mit ihrem Getreide und mit ihrer sich schnell verschlechternden persönlichen Gesundheit los war. Während der 2. Periode des 74. Kongresses 1936 veröffentlichte der Senat der Vereinigten Staaten das Dokument Nr. 264, das die wahren Probleme mit der Nahrung aufzeigte. Hier sind die drei wichtigsten Punkte aus diesem Dokument Nr. 264:

- Die alarmierende Tatsache ist, dass die Nahrungsmittel [Früchte, Gemüse und Getreide], die jetzt auf Millionen Morgen Land angebaut werden, nicht mehr genug von bestimmten Mineralien enthalten, uns verhungern lassen - egal wie viel wir von ihnen essen. Kein Mensch von heute kann genügend Obst und Gemüse essen, um seinen Organismus mit den Mineralien zu versorgen, die er für vollkommene Gesundheit benötigt, weil sein Magen nicht genug groß ist, sie zu verdauen.
- Die Wahrheit ist, dass unsere Nahrungsmittel enorm im Wert schwanken, und einige von ihnen sind es nicht wert, als Nahrung gegessen zu werden, ...unser körperliches Wohl hängt mehr direkt von den Mineralien ab, die wir unserem System zuführen als von Kalorien oder Vitaminen oder den Anteilen an Stärke, Proteinen oder Kohlenhydraten, die wir verbrauchen.
- Es sind schlechte Nachrichten, die wir von unseren führenden Behörden erfahren, dass 99% der amerikanischen Bevölkerung mit diesen Mineralien unterversorgt sind und dass ein markanter Mangel an irgendeinem dieser wichtigeren Mineralien tatsächlich Krankheit hervorruft. Ein Kippen in der Balance - jeder beträchtliche Mangel an einem oder anderen Element, gleichwohl wie mikroskopisch der Bedarf ist - macht uns krank, leidend, verkürzt unsere Leben.

---

<sup>4</sup> Die Salzgewinnung ist von den meisten Zivilisationen des Altertums bezeugt. Es ist daher anzunehmen, dass das Speisesalz auch schon früher einen Platz in der Kultur der Menschen hatte. Schon die Sumerer und Babylonier nutzten Salze zur Konservierung von Lebensmitteln. Es war überall begehrt und in bestimmten Regionen rar. Durch Speisesalz wurden viele Städte zu reichen Metropolen. Wie wertvoll Speisesalz war, ergibt sich aus der Bezeichnung „weißes Gold“. Auch das Wort „Salär“ entstammt der Zahlung von Lohn oder Sold in Form von Salz. Im deutschsprachigen Raum wurde Speisesalz erschwinglich, nachdem man die mehrere Hundert Meter dicken und 250 Millionen Jahre alten Salzschichten des Zechsteinmeers in Norddeutschland ausbeuten konnte. (Quelle: Wikipedia)

Es ist anzunehmen, dass diese „Unsitte“, zuviel Natriumsalz aufzunehmen, schon im Altertum verbreitet war.

So kannte die amerikanische Regierung schon in den 1930ern die Probleme, aber die hemdsärmelige medizinische Vereinigung tat absolut nichts, um zu helfen.

Gescheite Doktoren veröffentlichten Papiere über die „wichtige Kalium-Natriumbalance“, wobei eine Forschungsreise zu fast jedem indianischen Reservat ihre absurden Entdeckungen in Sekunden aufgehoben hätte. So fand sich immer mehr Natrium in jeder erdenklichen Art von Nahrung und die Blutdrucke der Menschen begannen stark zu steigen. Ab den 1940ern begannen sich verhältnismäßig neue Krankheiten wie Arthritis, Bluthochdruck und Angina, zu verbreiten.

Eine Handvoll aufgeweckter Ärzte erkannte das Problem als das, was es wirklich war und sie fingen an, ihren Patienten größere Mengen von Kalium zu geben (zwischen 5 und 20g pro Tag), um deren Blutdruck zu normalisieren und die Probleme mit Angina und anderen Herzkrankheiten zu beseitigen. In der Tat waren diese Kaliumgaben sehr erfolgreich, aber beim Einsatz eines essentiellen natürlichen Minerals, das nicht von den pharmazeutischen Firmen patentiert werden kann, wurde die Stirn gerunzelt, und die Zuschüsse für medizinische Forschung diesbezüglich begannen auf geheimnisvolle Art auszutrocknen. Bis zu den späten Sechzigern ist solche Forschung unterdrückt worden.

Die pharmazeutischen multinationalen Konzerne wandten jetzt zunehmend Druck auf die medizinischen Gesellschaften an und gaben den medizinischen Fakultäten für das Studium alle Arten von „Unterstützung“. Beides war für die Pharmaunternehmen lebenswichtig, um Ärzte so auszubilden, damit sie „die Dinge in der rechten Weise sehen“, was selbstverständlich bedeutete, dass nur die „patentierte Medizin“ die Antwort auf alle Krankheiten ist. Da immer mehr Ärzte immer mehr „patentierte Medizin“ ihren Patienten verschrieben, stiegen die Profite der pharmazeutischen Industrie stark und erlaubten den weiteren Ausbau der „pharmazeutisch medizinischen Fortbildung“ durch Seminare in Luxushotels und in Golfkomplexen, sowie weitere mannigfaltige Formen der diskreten Bestechung.

Bis zu den Siebzigern waren alle Hinweise auf ernste Mineralmängel<sup>5</sup> vom Lehrplan entfernt worden, wobei man die medizinischen Kursteilnehmer unterrichtete, dass Patienten alle Mineralien erhalten könnten, die sie benötigen, wenn ihre Ernährung viel Obst und Gemüse enthält, obgleich ihre Universitätstutoren wussten, dass dies eine komplette Lüge war. Die Mängel, die als Krämpfe, Arthritis, Osteoporose, Bluthochdruck, Angina und Schlaganfälle auftraten, wurden zu „Krankheiten“, die mit einer „blendenden“ Reihe bunter Pillen und in hohem Maße wirtschaftlich rentablen pharmazeutischen Drogen behandelt werden konnten.

Da „giftiges“ Natrium in zunehmendem Maße gesundes Kalium verdrängte, verursachte der resultierende Kaliummangel das Verhärten des Gefäßsystems, und Bluthochdruck wurde die Tagesordnung. Fälle von Angina-, Schlaganfall- und Herzinfarkte erhöhten sich drastisch wie auch Stress, wobei letzter vom Kaliummangel genährt wird. Dieser Report beleuchtet nur die Effekte des Kaliummangels auf das kardiovaskuläre System. Andere direkt damit in Verbindung stehende grausame Mangelkrankheiten wie Arthritis, Osteoporose, Diabetes etc. sind hier nicht weiter beschrieben.

---

<sup>5</sup> Anm. Andert: Diese Fehlinformation, dass es keine Mangelernährung gäbe, hat sich leider bis heute hartnäckig halten können. Im regelmäßigen Turnus berichten die Medien gebetsmühlenhaft, dass die zusätzliche Einnahme von Vitaminen und Mineralien unnötig sei und dass unsere Lebensmittel alles enthielten, was wir zum Leben brauchen.

Moderne medizinische „Wissenschaft“ hat versucht, das kritische und häufig lebensgefährliche menschliche Natrium-Kalium-Ungleichgewicht mit einem kunstvoll entworfenen theoretischen Modell weg zu erklären: die „Kaliumpumpe“. Um einen medizinischen Artikel zu zitieren: „Kalium wird in die Zelle durch Systeme des aktiven Transports gepumpt, die in der Folge Natrium aus der Zelle herauspumpen. Die Trennung des Natriums und des Kaliums durch die Membrane der Zelle ist wichtig, damit man die osmotische Balance beibehält.“ Welche osmotische Balance?

Yanomami Indianer und andere Stämme beweisen, dass ein Ureinwohner keinen Bedarf an „giftigem“ Natriumsalz hat. Trotz des unglaublich niedrigen Natriumniveaus der Yanomamis fanden Forscher, die mehr als 10.000 dieser freundlichen Leute überprüften, heraus, dass es eine direkte Wechselbeziehung zwischen erhöhter Natriumzufuhr und erhöhtem Blutdruck gab ... „eine in hohem Grade bedeutende statistische Signifikanz wurde zwischen Natriumausscheidung und systolischem Blutdruck für die 10.079 Teilnehmer beobachtet.“ Je höher die Natriumausscheidung im Urin war (und folglich damit auch die Natriumzufuhr), desto höher war der Blutdruck.

Für die Yanomami Indianer liegt der normale Blutdruck bei 95/60 und erhöht sich nicht mit dem Alter. Vergleichen Sie dies mit dem von AMA als normal definierten Blutdruck von 120/80, der sich zudem zusätzlich erhöht, je mehr Natrium Sie einnehmen und je mehr Kalium man durch den Alterungsprozess verliert. Selbstverständlich behaupten die medizinischen Apologen, dieses sei so, weil wir zivilisiert sind und folglich „unterschiedlich“ seien, aber der folgende Text macht klar, dass dies ein pathologischer Fall ist.

Der einzige, bedeutende Unterschied zwischen dem Yanomami und dem Amerikaner oder dem Australier ist, dass die Yanomami voll von dem gesunden Kalium sind, während wir mit „giftigem“ Natrium „angefüllt“ werden. Die Forscher bemerkten auch, dass sich der hohe Kaliumspiegel auch beim Körpergewicht der Yanomami zeigte. Industrialisierte Völker nehmen mit dem Alter an Gewicht zu. Die Yanomami Indianer erhöhten ihr Gewicht mit dem Alter nicht. Kurz auf den Punkt gebracht: „Übergewicht“ steht auch in Verbindung mit Kaliummangel.

Selbstverständlich - um zu beweisen, dass irgendeines dieses Yanomami Kalium-Materials für die westlichen Völker relevant ist - verlangt die „medizinische Wissenschaft“, dass man „westliche Meerschweinchen“ für medizinische Versuche haben müsse. Ich bin eines jener Meerschweinchen, obwohl der Versuch ausschließlich von mir und ohne unabhängige medizinische Beobachter durchgeführt wurde, was bedeutet, dass mein Bericht vielleicht fehlerhaft sein und mir vermutlich nicht geglaubt werden könnte. Ehrlich gesagt, lege ich darauf keinen Wert, aber die Informationen könnten für jemand von Nutzen sein, der entweder bereits kardiovaskuläre Probleme hat oder ernsthaft interessiert ist, kardiovaskuläre Probleme jederzeit und für alle Zukunft zu vermeiden.

Für mehr als 25 Jahre litt ich unter Bluthochdruck, den die Mediziner nicht erklären können. Während dieser Zeit gaben mir über acht unterschiedliche Ärzte eine Vielzahl an „patientierter Medizin“, von denen keine einzige eine bleibende Verringerung des Blutdruckes bewirkte. Zu keiner Zeit während dieser 25-jährigen Periode kam irgendeiner der Ärzte auf die gute Idee, den Elektrolythaushalt meines Serums zu messen, um auf Kaliummangel<sup>6</sup> zu überprüfen. Wie

---

<sup>6</sup> Aus dem Blutserum kann Kaliummangel nicht direkt abgelesen werden, denn das Serum ist kein direktes Abbild der Konzentration in den Geweben. Siehe am Ende des Artikels auch das Zitat aus dem Buch von Charlotte Gerson.

Sie sich denken können, haben mich meine Erfahrungen einen großen Abstand von Ärzten nehmen lassen.

Gegen Ende 2003 begannen bei mir die klassischen Zeichen von Angina, die sich über die folgenden sechs Wochen rasch zur chronischen Angina entwickelte, und die länger als eine gewöhnliche Angina dauerte. Dieses wurde von akuter Atemlosigkeit, besonders nach sogar gemäßigter Anstrengung oder einer kleinen Kohlenhydratmahlzeit<sup>7</sup> begleitet. Die Tatsache, dass die Ärzte nicht wussten, was die Ursache der Angina war, machte mich wütend, weil schließlich alles auf dem Planeten durch etwas verursacht wird.

Mein grundlegendes Wissen über Chemie zeigte mir, dass ich unter einer Natriumüberdosis leiden könnte. Also, obgleich unter extremen Schmerzen und manchmal kaum bewusst, schaffte ich es, mich ins Internet durchzuringen und einige Recherchen über Google durchzuführen. Die einzigen Natriumüberdosen, die ich finden konnte, waren die, die durch verschiedene synthetische Drogen verursacht wurden. Also veränderte ich mein Suchmuster und gab „Kaliummangel“ in die Suchmaschine ein. Da war es, wonach ich suchte. Meine Angina-Symptome passten genau auf akuten Kaliummangel, wie von einer Person beschrieben wurde. Diese Informationen kamen nicht als die große Überraschung. Mit ihnen hatte ich die zugrunde liegende Ursache der durch die Medizin als „Angina“ bezeichnete Krankheit aufgedeckt.

Nun wusste ich, was als nächstes zu tun war. In Australien sind wir auf 100 Milligramm Kalium in Nahrungsergänzungen begrenzt. Offenbar benötigte ich eine größere Menge von 100%igem Kalium in einer flüssigen wasserlöslichen Form, die ich im Wasser und in Fruchtsaft auflösen konnte. Dadurch war sicherstellt, dass an empfindlichen Stellen meines Verdauungstraktes Kaliumsalze keine Reizungen verursachen können. *(Anm. Joe Vialls hatte sich eine Kalium-Chlor-Salzverbindung<sup>8</sup> im chemischen Großhandel besorgen können. In Deutschland gibt es andere Bezugsquellen, um lebensmittelechtes Kaliumsalz zum vernünftigen Preis kaufen zu können. Mehr dazu im Laufe des Artikels.)*

In diesem Stadium hatte ich so viele und so häufig Schmerzen, dass ich die persönliche Entscheidung traf, über einen Zeitraum von fünf Tagen ein Minimum von 50 Gramm Kalium aufzunehmen, eine Menge an Kalium, die 1/5 der 250 Gramm ausmacht, die ein Erwachsener in seinem Körper enthalten sollte. Ein einfacher gesunder Menschenverstand sagte mir, dass solch ein akuter Mangel mit den extremen Symptomen, an denen ich litt, nicht durch einen kleinen Mangel an Kalium im Körper verursacht werden konnte, und ehrlich wünschte ich auch das Ende der überwältigenden Schmerzen, bevor diese möglicherweise in einen tödlichen Schlaganfall oder Herzinfarkt mündeten.

Mit diesem Ziel im Sinn löste ich 4 Gramm der Kaliumchlorverbindung in Wasser und Fruchtsaft auf und schluckte langsam diese Lösung. Diese Prozedur wiederholte ich alle acht Stunden mit grimmiger Miene (Anm. In dieser höheren Dosierung ist es wahrlich keine Gaumenfreude). Nach ungefähr fünf Tagen (oder 60 Gramm) waren die meisten Schmerzen weg, aber ich war noch immer nicht zu wirklich zusammenhängenden Gedanken fähig. Erst als ich die 110 Gramm Grenze überschritten hatte, fühlte ich, dass meine Lebenskräfte wieder zurückkehrten, obwohl ich bis dahin so erschöpft war, dass ich kaum schreiben oder den Computer benutzen konnte.

---

<sup>7</sup> Ein interessanter Hinweis, der bestätigt, dass konzentrierte Kohlenhydrate, meistens in erhitzter Form gegessen, mehr Gesundheitsprobleme erzeugen, als die meisten vermuten würden. Dies wird besonders dann deutlich, wenn der Körper schon geschwächt ist.

<sup>8</sup> Und genau dieses Kalium-Chlorsalz war leider das falsche. Er hat es leider nicht überlebt!



Im Laufe von zehn Tagen hatte ich 68.2 Gramm aufgelöstes Kalium eingenommen. Nach den Richtlinien der FDA hatte ich 68mal die maximale Menge, die laut amerikanischem Gesetz erlaubt ist, eingenommen. Wie auch immer, es ist festzustellen, dass diese Dosierung nur fünf Tage der maximalen Menge darstellt, die von zugelassenen amerikanischen Ärzten an ihre hypertensive Patienten während der 1940er verabreicht wurde, bevor ihre Forschungsmittel auf mysteriöse Weise und abrupt gestrichen wurden. Wenn Sie den letzten Kontext meiner Ausführungen gelesen haben, erscheinen meine Handlungen nicht unbegründet.

Am Ende des 10. Tages waren alle meine Schmerzen der Angina und Atemlosigkeit vollständig und damit auch mein Bluthochdruck im Wesentlichen verschwunden, der mich für mehr als 25 Jahre quälte. Heutzutage nehme ich eine tägliche Dosis von zwei Gramm Kalium pro Tag (3.200 Milligramm AR Qualitäts-Kaliumchlorverbindung), plus 200 Milligramm Magnesium, um die Verluste zu reduzieren. Obwohl Ärzte über mich herfallen, wie ich dazu käme „medizinischen Rat ohne eine Lizenz“ geben zu können, tue ich das nicht wirklich. Denn an erster Stelle ist das Kalium ein natürlich vorkommendes Mineral, das in unserer Ernährung für die normale Entwicklung wesentlich ist. Es gehört zur täglichen Nahrung und nicht zu den Medikamenten. Zweitens gibt es keine rechtliche Möglichkeit der Ämter, selbstbewusste und selbstverantwortliche Menschen am Erwerb von Kaliumsalzen zu hindern. Kaliumsalze werden heute industriell benutzt für Hunderte von Anwendungen. Z.B. jede dritte Ölplattform in den Rocky Mountains hat vermutlich ungefähr 25.000 Pfund des Materials, ordentlich gestapelt in Säcken am Rand der Anlage.

Obst und Gemüse aus kontrolliert organischem Anbau enthalten vermutlich bedeutende Mengen Kalium, obwohl es schwierig ist, das genau zu überprüfen.

Noch eine abschließende Bemerkung: Glauben Sie nicht der weit verbreiteten Fehlinformation, dass die Banane den höchsten Gehalt an Kalium von den bekannten Nahrungsmitteln hat. Dies ist eine Lüge. Wenn sie nebeneinander auf gutem Boden wachsen, hat die bescheidene Pellkartoffel mehr als viermal so viel Kalium wie die Banane. Das könnte einem Iren ein Lächeln ins Gesicht bringen, dessen Vorfahren gezwungen waren, vor mehr als einem Jahrhundert in Irland von einer „schlechten“ Diät aus Kartoffeln zu leben. Die Wirklichkeit ist, dass jene Kartoffeln einen so hohen Gehalt an Kalium haben und den Iren die große Stärke und die Ausdauer gaben, die sie zum Errichten von Brücken und dem Bau von Eisenbahnen ringsum die halbe Welt brauchten. Wenn wir auf die Yanomami Indianer schauen, ist es nicht schwer zu sehen, warum.

## **Erweiterte Betrachtungen und zusätzliche Informationen von Bedeutung**

Joe Vialls lebt nicht mehr. Er ist am 17.8.2005 an einem Herzinfarkt gestorben. Das, was er zu vermeiden hoffte, ist trotzdem eingetreten. Nun könnte man zu dem Ergebnis kommen, dass sein „Kaliumexperiment“ wohl zu exzessiv gewesen sein könnte. Wir kennen nicht seine Lebensumstände und seinen wirklichen Allgemeinzustand (nach 25 Jahren Bluthochdruck!) und auch nicht sein Ernährungsverhalten. **Was auf keinen Fall verwendet werden darf ist Kaliumchlorid. Die sind wegen dem Chlor gesundheitsschädlich!**<sup>9</sup> Er hat zwar den richtigen Weg eingeschlagen, doch leider das falsche Werkzeug benutzt. **Zuviel Kaliumchlorid kann Herzstillstand verursachen!!!** Die für diese Umstimmung nötigen Kaliumsalze sind leider im normalen Handel nicht zubekommen. Weiteres darüber im laufenden Text.

---

<sup>9</sup> Wir können eine Bezugquelle für die richtigen Kaliumsalze nennen. Siehe auch: [www.lebe-was-du-liebst.de](http://www.lebe-was-du-liebst.de)

Diese Entgiftungskrisen sind der Ausdruck dafür, dass der Organismus sich selbst zu heilen beginnt. Wenn man nicht weiß, wie man damit umgehen muss, kann es zu ernsthaften Überlastungen kommen. Das Immunsystem kann so überfordert werden, dass es auch im Einzelfall zum Tod kommen könnte. Kalium ist nicht das Problem, sondern die über Jahrzehnte in den Körpergeweben angesammelten Toxine, die eventuell zu schnell aus den Zellen und Geweben zur Ausscheidung kommen könnten und ohne begleitende Maßnahmen kann daraus ein Bumerang werden. Weiters darf man nicht erwarten, dass alleine nur die Einnahme von größeren Mengen an Kalium über einen längeren Zeitraum die gesundheitlichen Probleme lösen könnte.

Kalium ist eines der wichtigen Mineralien, zu denen Kalzium, Magnesium, Schwefel und auch Phosphor gehören, wie die große Zahl an Spurenelementen, die in der täglichen Ernährung in ausreichender Menge vorhanden sein müssen. Fehlt nur eines oder wird deutlich zu wenig aufgenommen, kann Heilung nicht oder nur unvollständig stattfinden. Gerade bei starken Reinigungskrisen sind alle Mineralien und Spurenelemente wichtige Helfer und werden in größeren Mengen gebraucht. Ein Mangel kann die Entgiftung der Gewebe komplizieren und auch unmöglich machen. **Ohne zusätzliche Mineralien und Spurenelemente ist keine Entsäuerung und damit Reinigung der Gewebe möglich!**

Wir haben die segensreichen Wirkungen von Kalium zum ersten Mal durch die Therapie von Dr. Max Gerson<sup>10</sup> kennen gelernt. Dr. Gerson gab seinen Patienten ebenfalls ähnliche Mengen an Kalium, um die Zellentgiftung effektiv zu unterstützen. Michaela hatte das Glück, Ostern 1996 einen bis dahin in Deutschland kaum bekannten Videokurs von Charlotte Gerson, der Tochter von Dr. Max Gerson, über mehrere Tage studieren zu dürfen. Es fiel ihr wie Schuppen von den Augen, als sie durch die mehr als ein halbes Jahrhundert alten Erkenntnisse von Dr. Max Gerson, verstehen konnte, warum auch bei bester Ernährung die vollständige Gesundheit nur schwer erreicht werden kann. Es hängt mit der mehr oder weniger blockierten Entgiftung und der täglichen Belastung durch Umwelteinflüsse und schlechter Ernährung zusammen.

Diese Blockade wird von einigen Faktoren erzeugt. Der Organismus hält sicherheitshalber viele Toxine im Binde- und Fettgewebe fest<sup>11</sup>, weil die Ausscheidungsorgane mit der „inneren Müllhalde“ des modernen Menschen unter normalen Umständen überfordert wären. Die heutigen Umweltbelastungen und die übliche Mangelernährung machen es fast unmöglich, diesen inneren Müllberg so zu entsorgen, dass der Körper das unbeschadet überstehen kann. Es ist ein absolut neuartiger Zustand, in den sich der Homo sapiens hinein manövriert hat. Unser genetisches System der Stoffwechselsteuerung kennt das nicht und ist schlicht überfordert. Die körperlichen Ursachen der meisten chronischen Krankheiten, angefangen von der einfachen Erkältung bis zu Krebs, sind Mangel an Vitalstoffen und Überlastung durch Toxine vielfacher Herkunft.

**Um es nochmals zu verdeutlichen:** Der Organismus ist also auf Grund von Enzym- und Vitalstoff-Mängeln nicht mehr in der Lage, Toxine effektiv auszuscheiden. Es bleibt zu viel in den Körpergeweben zurück. Das ist auf der körperlichen Ebene der wahre Grund für die im Laufe des Lebens entstehenden chronischen Krankheiten, die nur Ausdruck der Überlastung durch Toxine und Folge von mangelnder Ver- und Entsorgung sind. Wenn Sie das wirklich verstanden und selbst erlebt haben, wie Sie sich davon wieder befreien konnten, wissen Sie mehr und werden so unabhängiger von den vielen Meinungen, Diäten und Ernährungsempfehlungen.

---

<sup>10</sup> Dr. Max Gerson: „Eine Krebstherapie. Fünfzig geheilte Krebsfälle“ (vergriffen, wird aber neu aufgelegt)  
Dr. Max Gerson: „Eine Biographie“

<sup>11</sup> Zur Entgiftung und Entsäuerung sind gerade diese Vitalstoffe wie Kalium Kalzium, Magnesium MSM und Spurenelemente essentiell. Ein Mangel blockiert ab einem bestimmten Punkt die Entgiftung der Gewebe.

Medizinische Drogen können nicht heilen. Sie sind im Notfall für kurze Zeit hilfreich, aber auf Dauer erzeugen sie nur neue Probleme.

Dr. Gerson hat in seinem Buch, das es schon im vergangenen Jahrhundert auch in deutscher Übersetzung zu kaufen gab, zwar eine große Anzahl geheilter Fälle beschrieben, doch enthielten seine Ausführungen zu wenig Konkretes, um damit eigene praktische Erfahrungen machen zu können. Seine Geschichte, die auch eine Geschichte von Verfolgung und Verleumdung seiner großartigen und einmaligen Arbeit beinhaltet, können Sie in dem Buch „Dr. Max Gerson – Eine Biographie“ nachlesen. Dr Albert Schweitzer bezeichnete ihn als „Eines der größten Genies der Geschichte der Medizin“. Fürwahr, da hat Albert Schweitzer vollkommen Recht. Gerson hatte nicht nur die Ursachen von vielen Krankheiten erkannt, sondern auch eine praktikable und in hohem Maße wirksame Therapie entwickelt. Es gibt viele Berichte darüber, wie er damit fast allen seinen Patienten, einige darunter wurden von der so genannten Schulmedizin als austerapiert und unheilbar bezeichnet, bis zur völligen Wiederherstellung ihrer Gesundheit verholfen hat. Viele haben danach noch einige Jahrzehnte in bester Gesundheit leben können. Einige Fallbeispiele haben wir für Sie auf Seite 16/17 zitiert.

Nur ist die Therapie, die mehr eine Rückbesinnung auf einen Lebensstil, der uns Menschen ins Stammbuch geschrieben ist, nicht gerade einfach für jeden. In den ersten Wochen und Monaten ist es schon eine Herausforderung, liebgewordene, aber für unsere Gesundheit schädliche Gewohnheiten fallen zu lassen. Doch mit den von Dr. Gerson entwickelten Strategien sind die auftretenden Entgiftungskrisen relativ gut zu meistern. Seine Methode ist so effektiv, dass er auch schwerstkranke Patienten, die schon im Koma lagen, mit seiner Methode wieder zurückholen konnte.

**Kalium ist ein Türöffner, doch immer in Begleitung mit weiteren Vitalstoffen, Mineralien, Vitaminen und vielen frisch gepressten organischen Frucht- und Gemüsesäften, die reich an aktiven Enzymen sind,** sowie regelmäßigen Einläufen mit Bohnenkaffee<sup>12</sup> zur Unterstützung der Entgiftung. Säfte aus Flaschen, auch biologische, sind dafür absolut ungeeignet. Man muss sich schon die Arbeit machen, täglich vier bis zwölf frisch gepresste Säfte zu machen und eine kleine Menge Kalium zusammen mit dem Saft sofort zu trinken. Auf Vorrat Saft pressen und im Kühlschrank aufzubewahren, ist nicht anzuraten, denn nach dem Pressen beginnt unmittelbar die Oxidation, die die Wirkung erheblich herabsetzt.

Dr. Gerson gab also seinen Patienten ebenfalls ähnliche Mengen an Kalium, um die Zellentgiftung effektiv zu unterstützen. Über den Kontakt mit Ärzten, die in Deutschland Menschen bei der Anwendung der Gerson Therapie unterstützt haben, haben wir auch eine verlässliche Quelle<sup>13</sup> für Kaliumsalze in Deutschland kennen gelernt. Wenn Sie in eine normale Apotheke gehen und nach solchem Kalium fragen, werden Sie es nicht bekommen. Im Gegenteil, man wird Sie möglicherweise warnen, es nicht zu nehmen, denn es sei gefährlich. Gefährlich ist die Einnahme von Kalium nur dann, wenn schon Nierenschäden vorliegen. In diesem Fall sollten Sie sich unbedingt von einem Arzt, der die Methode nach Gerson gelernt hat und anwendet, beraten lassen. Es gibt auch Kliniken, die diese äußerst effektive Gerson-Therapie anwenden. Diese Therapie umfasst wesentlich mehr als nur die Gabe von hohen Kaliumdosen und ist **nur in der Kombination mit einer speziellen Ernährung und dem gezielten Einsatz von Vitalstoffen und weiteren Behandlungen so wirkungsvoll!** Eine Beschreibung dieser Gerson

<sup>12</sup> Eine der skurrilen Hilfsmittel, die Dr. Gerson zum Entgiften angewendet hatte. Mehr darüber im fortlaufenden Text.

<sup>13</sup> Schlienger Heilmittelversand „Alte Apotheke“ (siehe auch die Beschreibung zu den drei Kaliumsalzen auf [www.lebe-was-du-liebst.de](http://www.lebe-was-du-liebst.de) im geschützten Bereich)

Therapie finden Sie im Buch seiner Tochter Charlotte Gerson<sup>14</sup>, aus dem das nachfolgende Zitat stammt:

*„Dr. Gerson fand heraus, dass das grundlegende Problem bei allen chronischen, degenerativen Krankheiten die Verdrängung des Kaliums durch Natrium (Salz) aus dem Inneren der Zellen ist...“ Die durchschnittliche Ernährung in den meisten Ländern, besonders in der entwickelten Welt, enthält viel zu viel Salz (Natrium), das schlussendlich den Zusammenbruch der gesunden Balance innerhalb des Körpers verursacht.<sup>15</sup> Um dieses zu beheben, fügte Dr. Gerson eine große Menge Kalium (eine 10%ige Lösung von drei Kaliumsalzen) der bereits kaliumreichen, organischen vegetarischen Diät hinzu und beobachtete, dass dieses hoch dosierte Kalium dem kranken Körper ermöglichte, das überschüssige Natrium zusammen mit Ödemen im Bindegewebe auszuscheiden, während es auch zur Reduktion von hohem Blutdruck kommt und in den meisten Fällen auch Schmerzen verringert.*

*Einhundert Gramm der Mischung dieser Kaliumsalze werden in einem Liter destillierten oder mineralarmen Wasser (kein Leitungswasser) aufgelöst und in einer dunklen Glasflasche im Kühlschrank aufbewahrt, um das Licht abzuhalten. Auf der intensiven Stufe der Therapie werden vier Teelöffel der Kaliumlösung zu jedem frisch zubereiteten Frucht- und/oder Gemüsesaft (ca. ¼ Liter) hinzugefügt. Es werden über den Tag verteilt zehn dieser frisch zubereiteten Säfte mit Kalium getrunken. Diese Dosierung verringert sich nach drei bis vier Wochen auf zwei Teelöffel in jedem dieser zehn Säfte. Bei ernsthaft kranken Patienten dauert es viele Monate, sogar ein bis zwei Jahre, bis das natürliche Niveau des Kaliums in den Organen wiederhergestellt ist. Das Niveau des Kaliums im Blutserum zeigt nicht den Kaliumstatus in den Zellen an. Niedrige Kaliumwerte im Serum können den Heilungsprozess bedeuten, weil die Gewebe das Kalium resorbieren, während hohe Werte darauf hinweisen, dass die Gewebe Kalium verlieren.“*

### **Kaliumgehalt von Nahrungsergänzungen im Vergleich zum tatsächlichen Bedarf.**

Wie Joe Vialls schon in seinen Ausführungen erwähnt hat, sind die Mengen an Kalium, die Nahrungsergänzungen enthalten dürfen, gesetzlich begrenzt. Ein uns bekanntes basisches Mittel für die Unterstützung bei der Ausscheidung von Säuren aus dem Organismus enthält in der empfohlenen Tagesdosierung 700mg Kalium neben 700mg Kalzium, 300mg Magnesium. Um mit dieser Ergänzung den Bedarf abzudecken, um also an diese zwei zusätzlichen Gramm Kalium pro Tag heranzukommen, müssten jeden Monat drei dieser Dosen eingenommen werden. In der Anzahl von Tabletten ausgedrückt, wären das jeden Tag 27 Stück. Die 700mg zusätzliches Kalium pro Tag, die in dieser Packungseinheit für einen Monat enthalten sind, sind gerade ausreichend für einen absolut gesunden Menschen, der sich salzarm ernährt, viel Gemüse und Früchte aus biologischem Anbau auf seinem täglichen Speiseplan hat und kein Übergewicht hat. Wir müssen aber davon ausgehen, dass der tägliche Bedarf wesentlich höher liegt, da sich dieser Mangel chronisch über Jahre entwickelt hat. Um den Organismus wieder auf „Optimum zu trimmen“, sind einige Monate erhöhter Gaben von Kalium und für den Rest des Lebens eine Nahrungsumstellung nötig.

Wichtig zur Vermeidung von starken Kaliumverlusten ist auch eine Reduktion von Natriumsalz (Kochsalz, auch so genannte hochwertige Salze, die einen höheren Gehalt an Spurenelementen haben, enthalten immer noch zwischen 97 u. 98% Natriumchlorid und damit zuviel!)

Ein abschließender Hinweis für alle Übergewichtigen: Kalium ist auch hier ein nötiges Mittel, um die Gewebe wieder in die natürliche Balance bringen zu können, effektiv Gewicht zu ver-

---

<sup>14</sup> Charlotte Gerson: „Healing, The Gerson Way“ (Wird im Herbst des Jahres 2010 in Deutsch erscheinen.)

<sup>15</sup> Freeman Widener Cope, Physiological Chemistry and Physics 10 (5) (1978).

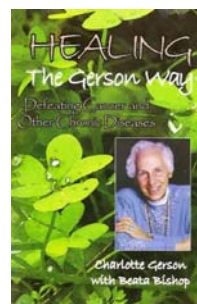
lieren und um die zahlreichen Ödeme (Orangenhaut und Cellulite lassen grüßen) ausscheiden zu können. Jegliche Wasseransammlungen im Körper stehen in Verbindung mit zuviel Natriumsalz und zuwenig Kalium.

**Merksatz: Natrium verdrängt Kalium,  
daher Natrium<sup>16</sup> verringern und Kalium erhöhen.**

Dagegen fordern viele Ernährungsexperten das Gegenteil. Bis zu sieben Gramm Natriumchloridsalz nebst darin enthaltenen Spurenelementen, um wenigstens ein vollwertigeres Salz zu haben, seien pro Tag nötig. Man vergesse dabei nicht die Kulturgeschichte des Salzes. Salz wurde als weißes Gold betrachtet und diente auch als Währung. Wer Salz hatte, war reich und wer viel Salz in seine Suppe tun konnte, demonstrierte auch damit seinen Reichtum und seine Macht. Möglicherweise sind diese alten Vorstellungen in unserem kollektiven Bewusstsein so verankert, dass eine neue Einstellung zum Salz noch etwas mehr Zeit braucht. In einer Welt, in der weit verbreitet zu viel Salz (auch Meersalz und Himalayasalz) in Nahrungsmitteln vorkommt, ist eine kritische Distanz ein schwieriges Unterfangen. Nur die eigene Erfahrung wird die Augen öffnen können. Erst die natürliche Balance aller Elemente in unserem Körper, so wie die Abwesenheit von Toxinen in unseren Geweben ermöglicht die Homöostase<sup>17</sup>. Diese ist abhängig von unserem Lebensstil, der Ernährung, unserem Umfeld und auch von den psychischen Gegebenheiten. Die von Joe Vialls erwähnten Indianer aus dem Amazonas, die Yanomami zeigen wohl sehr deutlich, dass es auch anders geht. Oder glaubt jemand, dass die Yanomami so völlig anders konstruiert sind als wir?

## Eine Anleitung zu mehr Gesundheit und Fitness für jeden!

Wer also interessiert ist, seine Gesundheit weiter zu verbessern oder wieder zu erlangen, sollte sich auf jeden Fall das Buch von Charlotte Gerson "Healing, The Gerson Way" besorgen. Die deutsche Version wird im Herbst 2010 verfügbar sein. Lesen Sie dieses Buch nicht wie ein normales Buch, nehmen Sie es als Anleitung und studieren Sie es. Es enthält alles, was nötig ist, Ihre Gesundheit entscheidend zu verbessern.



Für alle wild Entschlossenen haben wir alles zusammengestellt, was für eine dreiwöchige vereinfachte Kur nötig ist. Die Kur beinhaltet nicht alles, was in einer richtigen Gerson-Therapie angewendet wird, und ist daher nur „gesunden“ Menschen anzuraten. Gesund ist ein weit zu fassender Begriff. Richtig gesund ist in unseren Breitengraden kaum noch jemand. Wir sind alle mehr oder weniger belastet und von daher wird diese Kur erheblich etwas dazu beitragen, Ihre Gesundheit deutlich zu steigern. Wenn nach drei Wochen einige Wehwehchen verschwunden sind, und Sie gerne Bäume ausreißen wollen, so ist das normal. \*)

\*) Wir haben uns entschlossen diese Anleitung für eine Kur hier nicht zu veröffentlichen, sondern nur in Seminaren und Abendkursen weiterzugeben. Die Termine erfahren Sie auf der Webseite [www.lebe-was-du-liebst.de](http://www.lebe-was-du-liebst.de).

Warum nun diese Zurückhaltung? Es braucht nun mal doch etwas mehr an Informationen und Gesprächen, als eine schriftliche knappe Anleitung, um gut durch das Labyrinth der möglichen Reinigungsreaktionen zu gelangen. Ein persönliches Gespräch und ein Einblick in die jeweilige Situation sind eben nicht mal einfach so zu ersetzen. So können wir im Vorfeld schon die beste Vorgehensweise erkennen.

<sup>16</sup> Natriumsalz = Salz findet sich in vielen Nahrungsmitteln wie Brot, Käse und Fertigprodukten.

<sup>17</sup> Die Homöostase ist das physiologische Streben nach Einhaltung eines Gleichgewichts, das für die Lebenserhaltung und Funktionen eines Organismus notwendig ist.

Sie werden sich nach drei Wochen Schnupper-Kur (die wir aus Sicherheitsgründen nur in Seminaren und Abendkursen vermitteln werden) rundum frisch und kraftvoller fühlen. Ihre Wahrnehmung wird klarer, die Konzentration gesteigert sein, und Sie werden überflüssige Pfunde verloren haben. Sie können diese Kur genauso auch eine weitere Woche oder zwei verlängern. Sie sind dabei bestens ernährt und haben alle Vitalstoffe im Überfluss. Patienten der Gerson-Therapie machen eine ähnliche Kur in einer umfangreicheren Form bis zu zwei Jahre, um die vollständige Heilung zu erreichen. Folgend ein möglicher Therapieplan aus dem Buch „Healing, The Gerson Way“ nur zum Vergleich, auf keinen Fall zum Nachmachen, denn dazu brauchen Sie einen eingeweihten Arzt oder Therapeuten.

Table 17-1  
HOURLY SCHEDULE FOR TYPICAL CANCER PATIENT

	Enema	Meal	Flaxseed Oil (tbsp.)	Acidol Pepsin Capsules	Juice (8 oz. each)	Potassium Compound (tsp.)	Lugol's Solution (1/2 Strength) (drops)	Thyroid (gr.)	Niacin (mg.)	Liver Cap-sules	Pan-creatin Tablets (.325 g)	Liver and B <sub>12</sub> Injection (3cc liver, 1/20 cc B <sub>12</sub> )
6:00 a.m.	Coffee											
8:00 a.m.		Breakfast		2	Orange	4	3	1	50		3	
9:00 a.m.					Green	4						
9:30 a.m.					Carrot/apple	4	3					
10:00 a.m.	Coffee				Carrot/apple	4	3	1	50			
11:00 a.m.					Carrot					2		Every 2nd day
12:00 p.m.					Green	4						
1:00 p.m.		Lunch	1	2	Carrot/apple	4	3	1	50		3	
2:00 p.m.	Coffee				Green	4						
3:00 p.m.					Carrot					2		
4:00 p.m.					Carrot					2		
5:00 p.m.					Carrot/apple	4	3	1	50		3	
6:00 p.m.	Coffee				Green	4						
7:00 p.m.		Dinner	1	2	Carrot/apple	4	3	1	50		3	
10:00 p.m.	Coffee											

Abb.: Ein typischer Tagesplan der Gerson-Therapie für einen Krebspatienten. Der Plan ist wesentlich umfangreicher und enthält weitere Behandlungen, als die kurze Kur über drei Wochen, die zur Behandlung von schweren chronischen Krankheiten zu wenig umfasst.

### Das Außergewöhnliche an der Gerson-Therapie ist, dass es eine Hilfe zur Selbsthilfe ist.

Sie lernen unter Anleitung von geschulten Ärzten, wie Sie sich für den Rest Ihres Lebens optimal fit und gesund erhalten können und keine dieser für die heutige Zeit typischen chronischen Zivilisationsbeschwerden erdulden müssen. Tatsächlich: es funktioniert, wir haben die Therapie selbst vor vielen Jahren gemacht, viele Beobachtungen und Erfahrungen sammeln können und machen es selbst immer mal wieder für einige Wochen.

Eines sollten Sie auf jeden Fall als neue, tägliche Gewohnheit in Ihren Tagesablauf einbauen. Pressen Sie sich zweimal pro Tag ein frisches Glas Saft aus Karotten und Äpfeln (2/3 Karotten und 1/3 Apfel, ca. 03. Liter) und fügen Sie diesem Saft jeweils einen gestrichenen Messlöffel Daily Plus ohne Jod hinzu. Besorgen Sie sich einen Green Star Entsafter (eine günstige Bezugsquelle können wir nennen). Die üblichen Saftzentrifugen schädigen den Saft durch die hohen Drehzahlen. Reduzieren Sie deutlich den Gebrauch von Salz und trinken Sie 1 bis 2 Liter gereinigtes Wasser (z.B. Kohleblockfilter). Sie werden staunen, wenn Sie zudem auch noch etwas von den speziellen Kaliumsalzen (auf keinen Fall Kaliumchlorid!!!) hinzufügen und Salz in Ihren Speisen reduzieren, was innerhalb der folgenden drei Monaten passieren wird.

Nicht alle Entsafter sind für diese Kur geeignet.<sup>18</sup> Diese kompakte Kur dürfen Sie gerne jeden Tag machen. So bleiben Sie fit und erhalten sich Ihre Gesundheit. Wir werden bemerken, dass Sie nach und nach ein gesteigertes Verlangen nach mehr frischen Lebensmitteln haben als zuvor. Ihre verdeckten natürlichen Bedürfnisse werden sich durch diese neue gesunde Gewohnheit wieder mehr ausprägen.

### Einige Fallbeispiele, zitiert aus „Healing – The Gerson Way“

**C.T.** war 58 Jahre alt, als er Zeichen von Blut im Stuhl beachtete. Die Behandlung, die er für vermutete Hämorrhoiden erhalten hatte, brachte keinen Erfolg. Also wurde er für eine vollständige Diagnose zum Shand Krankenhaus in Gainesville, Florida, geschickt. Der abschließende Report zeigte, dass C.T. unter einem Dickdarmkrebs mit Metastasen im Körper litt. Die Ärzte des Krankenhauses erklärten dem Patienten, dass wegen der weit gestreuten Metastasen, eine Chemotherapie nicht möglich wäre, und gaben ihm als Prognose noch drei bis sechs Monaten zu leben. C.T. begann mit der Gerson-Therapie, ohne je eine andere Behandlung in Anspruch genommen zu haben. Über einen Zeitraum von zwei Jahren wurde er komplett geheilt. 25 Jahre später, im Alter von 81, ist er weiterhin gesund und nimmt aktiv am Leben teil.

**Y.H.**, ein japanischer Professor der Medizin, war 1992 nicht mehr imstande, Stuhlgang zu haben. Der chirurgische Eingriff, kombiniert mit einer Leberbiopsie, stellte einen Dickdarmkrebs fest, der bereits in die Leber gestreut hatte. Professor YH. stimmte vier milden Chemotherapiebehandlungen zu, aber im Ergebnis wuchsen die Lebermetastasen. Der Patient unterbrach die Chemotherapie und begann mit der Gerson-Therapie und folgte den Anweisungen in Dr. Gerson's Buch. Vierzehn Jahre später war er vollständig genesen, und hat erfolgreich viele Krebspatienten mit der gleichen Methode behandelt. Er beschrieb seine Erfahrung in seinem Buch (nur auf Japanisch verfügbar) und hat einige seiner Kollegen in der Gerson-Therapie ausgebildet. Zurzeit verfolgt er Fälle von ca. 500 Krebspatienten mit positiven Reaktionen auf die Anwendung der Gerson-Therapie.

**A.C.** begann im jugendlichen Alter von 17 zu rauchen. Sie schaute damals kaum wie 15 aus und hoffte, dass das Rauchen sie älter erscheinen ließe. Zuerst hasste sie den Geruch und den Geschmack der Zigaretten, wurde aber schnell abhängig davon und rauchte noch 35 Jahre später, als sie unter einem bösartigem Melanom litt. Als sie die Gerson-Therapie entdeckte und sich entschied, in die Gerson-Klinik in Mexiko zu gehen, war ihre Hauptsorge, wie sie den Aufenthalt dort ohne zu rauchen schaffen könnte. Ihr war klar gesagt worden, dass sie, wenn sie in der Klinik eine Zigarette rauchen würde, sofort nach Hause geschickt würde. Sie hatte unzählige Male versucht, das Rauchen zu stoppen, aber es nie geschafft. A.C. war darüber sehr besorgt. Sobald sie im Krankenhaus ankam, musste sie ihre volle Aufmerksamkeit auf das intensive Programm richten: regelmäßiges Entsaften, Einlauftraining, Mahlzeiten, Unterricht und Sitzungen mit anderen Patienten, die zusammen jede Minute des gesamten Tagesablaufes in Anspruch nahmen. Von der ganzen Tätigkeit in Beschlag genommen, stellte A.C. nach zwei Tagen fest, dass sie weder geraucht, noch die Zigaretten vermisst hatte. Der Schock kam einige Stunden später, als sie im Garten des Krankenhauses einen Besucher traf, der rauchte. Zu ihrer Verwunderung fand A.C. den Rauch äußerst störend und ging schnell an dem Raucher vorbei. Sie litt unter keinen ernstesten Entgiftungssymptomen, aber es dauerte etliche Wochen, um die extrem unangenehmen, im Körper verbliebenen Rückstände vom Rauchen durch ihre Haut und Haar zu verdunsten. Sie schaute nie mehr zurück und - sie wurde auch von ihrem Melanom geheilt.

(Anm. Andert: Es kommt vor, dass schwerkranke Patienten so starke Ausdünstungen in der Zeit der Gerson-Therapie haben, das anschließend die Räume, in denen sie geschlafen haben, komplett renoviert werden müssen.)

---

<sup>18</sup> Der Entsafter, der für die Gerson-Therapie perfekt geeignet ist, ist der Norwalk Juicer: [www.nwjcal.com](http://www.nwjcal.com) Die hohe Nährstoffdichte in den Säften ist für das Gelingen der Therapie bei chronisch Kranken notwendig. Eine günstige Alternative ist der Green Star-Entsafter und an dritter Stelle der Champion Juicer. **Die üblichen Saftzentrifugen sind auch für diese drei Wochenkur auf keinen Fall zu empfehlen!**

*P.A. wurde im Januar 1986, nachdem sie 25 Pfund verloren hatte, zu einem Krankenhaus in Victoria, British-Columbia, Kanada, für einen CAT-Scan geschickt. Das Resultat des Scans wurde zusätzlich durch eine Nadelbiopsie überprüft. Die Diagnose war Pankreaskrebs. Der Facharzt empfahl ihr, ihre persönlichen Dinge in Ordnung zu bringen, weil der Krebs nicht operierbar sei und sich schon Metastasen in Leber, Gallenblase und Milz verbreitet hatten. Bis dahin hatte die Patientin schon 45 Pfund verloren und erbrach Blut. Ohne überhaupt eine andere Wahl zu haben, entschied sie sich, die Gerson-Therapie zu versuchen, nachdem sie von einem Mann gehört hatte, der behauptete, dass er sich vom Pankreaskrebs erholt habe. Im März 1986 kam sie in der Gerson-Klinik in Mexiko an und begann die intensive Therapie. Bis zum Dezember jenes Jahres, nur 11 Monate später, bestätigte ihr Arzt, dass sie den Krebs besiegt hat. Im Februar 1990 erklärte ihr Hausarzt, dass es keine Anzeichen von erneutem Auftreten von Tumorzellen gibt und dass der Tumor von 1985 komplett weg ist. P.A. lebt weiter bei guter Gesundheit und führt ein aktives Leben und das 20 Jahre nach der Diagnose einer anscheinend unheilbaren und lebensbedrohenden Krankheit.*

*L.K. ging zu seinem Arzt, weil er sich schlecht fühlte und ihm wurde ein Medikament gegen Sodbrennen verschrieben. Leider verursachte dieses Mittel Schmerz und andere Probleme. Im November 1994 wurde ein CT-Scan gemacht, der eine anormale unregelmäßige Geschwulst am Pankreas, angrenzend an die Mesenterialarterie und die benachbarten Venen zeigte. Sie haben Pankreaskrebs, eröffnete ihm der Arzt und eine Operation ist unmöglich und auch Bestrahlung und eine Chemotherapie würden keinen Erfolg bringen. Nach einer Unterhaltung mit wieder genesenen Gerson-Patienten und ohne irgendeine andere Behandlungsmöglichkeit, entschied sich der Patient nach Mexiko zu gehen und die Gerson-Behandlung zu beginnen. Nach 20 Monaten strikter Einhaltung der Therapie, stellte ein zweiter CT-Scan dar, dass keine Zeichen der Krankheit mehr zu finden waren und alles wieder normal war. L.K. unterstreicht, dass die regelmäßige starke Migräne, die ihn jahrelang gequält hatte, sofort verschwand, nachdem er die Therapie begonnen hatte. Nach mehr als 10 Jahren später ist er fit, gesund und aktiv.*

(Anm. Andert: Gerade Pankreaskrebs gehört zu jenen Tumorarten, die als äußerst schwierig und mit geringen Heilungsaussichten beurteilt werden.)

Diese Fallbeispiele lassen nun den Eindruck entstehen, dass alles möglich sei. Es gibt selbstverständlich Grenzen. Menschen, die zu spät damit beginnen oder sich zu wenig konsequent ihrer gesundheitlichen Situation entsprechend an die Vorgaben halten, werden nicht den erwarteten Erfolg haben. Diese Methode hat auch dort ihre Grenzen, wo ein Mensch innerlich aufgegeben, resigniert hat. Oft ist diese Resignation, die aus einer scheinbar ausweglosen Lebenssituation entstanden sein kann, von außen nicht immer sofort zu erkennen. Die Person selbst hat, was nicht selten vorkommt, ihren eigenen Entschluss, aufzugeben, neben den traumatischen Erlebnissen auch verdrängt. Die innere Einstellung, die Gedanken und Gefühle haben einen großen Einfluss auf jede Zelle des Körpers. Es ist daher außerordentlich wichtig, gesunde Gedanken und Gefühle zu fördern, denn negative und resignierende Gedanken können die vollständige Gesundung auch unmöglich machen.

Um diese natürliche, kraftvolle Methode richtig zu stehen und warum diese so erfolgreich ist, sollten Sie das Buch von Charlotte Gerson studieren (in Englisch bei amazon.com verfügbar, die deutsche Fassung wird voraussichtlich ab Herbst 2010 fertig sein). Der Aufenthalt in einer Gerson Klinik umfasst auch eine Menge Lernstoff. Es ist eine Kur und ein Seminar zugleich, denn die Teilnehmer müssen nach drei bis vier Wochen diese Kur zu Hause weitermachen.

Warum hat sich diese Methode, obwohl sie Dr. Gerson schon vor etwa 70 Jahren begründet hat, so wenig verbreitet? Es ist immer die Frage nach den Kosten, die eine Behandlung verursacht. Früchte und Gemüse, die Mineralien und Spurenelemente, die bei einer Gerson-Kur gebraucht werden, sind eben nicht patentierbar, vergleichsweise günstig und „immer noch ohne Rezept“



zu bekommen. Es ist einmal die Investition in den Kuraufenthalt (drei Wochen um die 5.000 € plus Fahrkosten), dann zu Hause ein Green Star Entsafter und die täglichen Mengen an frischen Orangen, Karotten, Äpfeln und Grünblattgemüse, die Sie am besten kistenweise einkaufen und kühl lagern. Sie werden damit unabhängiger und das wird nicht von allen Organisationen gerne gesehen. Wir meinen, das ist als Antwort deutlich genug, warum Sie vielleicht heute zum ersten Mal davon erfahren haben.

***Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude!***



*Joachim & Michaela Andert*

Mehr gesunde Informationen und Bezugsquellen auf [www.lebe-was-du-liebst.de](http://www.lebe-was-du-liebst.de)  
Die Anleitung für den Hausgebrauch finden sie im Artikel „Vitalkur“ auf unserer Webseite.

Wenn Sie jemand suchen, der Sie auf diesem Weg bei den ersten Schritten anleiten kann, senden Sie uns eine Email. Wir können Ihnen Kontakte vermitteln: [quantec@vs-coaching.de](mailto:quantec@vs-coaching.de)

Sie sollten diese Informationen nicht als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder ernsthaften Erkrankungen konsultieren Sie einen anerkannten Therapeuten oder einen Arzt, der diese Kur nach Dr. Gerson anwendet und begleiten kann. Es wäre auch von großem Vorteil dann eine Klinik<sup>19</sup>, in der diese Methode angewendet wird, für drei bis vier Wochen zu besuchen, um dort alles zu lernen, wie Sie diese Kur dann zu Hause unter medizinischer Begleitung weiterführen können. Es wird Ihr Leben zum Besseren verändern, garantiert!

---

<sup>19</sup> Kliniken, von denen wir wissen, dass dort genau nach der Methode von Gerson gearbeitet wird, sind in der Nähe von Budapest, Ungarn (einen Flyer aus Ungarn haben wir auf [www.lebe-was-du-liebst.de](http://www.lebe-was-du-liebst.de) eingestellt) und auf Hawaii.