



FIGU- ZEITZEICHEN

Aktuelles • Einsichten • Erkenntnisse



Erscheinungsweise:
Sporadisch

Internetz: <http://www.figu.org>
E-Brief: info@figu.org

1. Jahrgang
Nr. 1, April 2015

Liebe Leserin
Lieber Leser

In Ihren Händen halten Sie ein neues FIGU-Medium, das FIGU-ZEITZEICHEN, das kleine Geschwister unserer Bulletins, die leider oft nicht sehr aktuell sind. Das soll nun beim ZEITZEICHEN anders werden. Häufig erhalten wir nämlich aktuelle Beiträge oder finden selbst solche, die Bezug nehmen auf das Tagesgeschehen, auf neue Forschungen, neue wissenschaftliche Erkenntnisse oder aktuelle Entwicklungen, mit denen wir uns bereits seit geraumer Zeit, wenn nicht seit Jahren, befassen und mit deren Veröffentlichung wir nicht warten wollen, bis sie aus den Köpfen unserer Leser verschwunden sind, weil inzwischen anderes längst viel wichtiger geworden ist. Das ZEITZEICHEN wird sporadisch erscheinen, nämlich immer dann, wenn wir der Meinung sind, dass die Veröffentlichung eines Beitrages nicht lange aufgeschoben werden kann oder soll, weil unsere Bulletins manchmal bereits auf Monate hinaus mit wichtigen Beiträgen gefüllt sind und sich in einem langen Korrekturprozess befinden.

Ein gutes Beispiel dafür ist der erste Beitrag in diesem ZEITZEICHEN, nämlich ein Interview mit dem deutschen Mediziner, Prof. Edzard Ernst, das am 24. März im Tages-Anzeiger erschienen ist, und das wir mit der freundlichen Genehmigung von Prof. Ernst veröffentlichen dürfen. Herr Ernst hat sich in den letzten 20 Jahren an der englischen University of Exeter intensiv mit Alternativmedizin befasst und ist dabei zu äusserst interessanten Ergebnissen gekommen, die sich mit den Erkenntnissen, die wir selbst seit Jahren vertreten, absolut decken. Prof. Ernst bestätigt – ohne unsere Haltung gekannt zu haben – unsere Postulate durch seriöse wissenschaftliche Arbeit, die von den Befürwortern der Alternativmedizin selbstverständlich mehr oder weniger offen abgelehnt oder bekämpft wird. Ein Beispiel für seine klaren und unmissverständlichen Worte ist z.B. sein Kommentar zu den Schüssler-Salzen aus den Jahren 2007 und 2010: «Die Behandlungskostenübernahme durch einige deutsche Krankenkassen ändert nichts daran, dass diese «Therapie» als eine nicht wirksam bewertete Behandlung einzustufen ist.»

Leider gibt kaum ein Mensch zu, der sich selbst mit Schüssler-Salzen oder homöopathischen Mitteln, mit Tropfen, Globuli, Bachblüten-Essenzen oder Reiki usw. behandelt oder behandeln lässt, dass er sich die Erfolge seiner «Behandlung» lediglich einbildet und demzufolge also eine Besserung durch sein eigenes Denken hervorruft und keineswegs durch die «Mittelchen», die er sich selbst verabreicht. Sich besser zu fühlen oder gar gesund zu werden aufgrund von Placebo-Effekten, denen sie aufgrund ihres eigenen Wahnglaubens erliegen, erscheint vielen anrühlich und irgendwie ehrenrühlich zu sein. Dadurch, dass sie die eingebildete Wirksamkeit der Mittelchen verteidigen, die sie einnehmen, machen sie aber gar nichts besser, sondern sie offenbaren damit nur ihre Leichtgläubigkeit, ihre Einbildungskraft, ihre Vorurteile und einen bedenklichen Mangel an Einsicht und Vernunft. Statt sich auf die Suche nach wirklich vernünftigen und gut wirksamen Mitteln zu begeben und sich damit zu therapieren, wenn sie sich schon um keinen Preis in die Hände eines guten Arztes begeben wollen, versteifen sie sich auf die «Alternativmedizin», die nicht nur oft unwirksam, sondern unter Umständen auch schädlich sein kann. Diese Unwirksamkeit und Schädlichkeit unterschieben sie dann aber der sogenannten «Schulmedizin», die ihrerseits jedoch bemüht ist, wirklich wirksame und wissenschaftlich gut dokumentierte und fundierte Medikamente anzuwenden, die sehr oft auf der wirksamen Pflanzenmedizin beruhen. Abgesehen davon ist es nicht ein Nachteil, wie die Verfechter vieler alternativmedizinischer Richtungen behaupten, dass die «Schulmedizin» oft neue Therapien und neue Medikamente anwendet, sondern ein grosser Vorteil, der darauf



beruht, dass weitergeforscht und weitergelernt und unwirksame oder gar schädliche Methoden, Therapien und Medikamente durch bessere und wirksamere ersetzt werden, was von den alternativen Methoden ja kaum oder wenig behauptet werden kann.

Wie auch immer, nicht nur der erste Beitrag im ZEITZEICHEN ist hochaktuell und wichtig, sondern auch der zweite und dritte Beitrag stehen dem ersten in nichts nach! Besonders der zweite Beitrag, der sich mit der aktuellen Entwicklung in der Ukraine befasst und den möglichen Folgen davon, ist von grosser Brisanz und zur Zeit äusserst wichtig, denn es ist nicht von der Hand zu weisen, dass die EU unter der Führung von Angela Merkel den Boden unter den Füßen verloren hat und mit ihrem Gehabe und ihrer uneinsichtigen Zwängerei die Welt in eine neue Katastrophe zu stürzen droht!

Aber lesen Sie selbst und bilden Sie sich Ihr eigenes Urteil. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine spannende, interessante und aufschlussreiche Lektüre.

Bernadette Brand, Schweiz

«Wir lassen uns viel zu viel gefallen»

Der Kritiker der Alternativmedizin Edzard Ernst berichtet in seiner Autobiografie über wirkungslose Heilmethoden, Intrigen und den Kampf gegen einen Schlangenölverkäufer namens Prinz Charles.

Mit Edzard Ernst sprach Kai Kupferschmidt

(Interview veröffentlicht im Tages-Anzeiger, Zürich, am 24. März 2015, Wiedergabe mit freundlicher Genehmigung von Prof. Edzard Ernst.)

In Ihrer Autobiografie berichten Sie von einem Freund, der eine Knochenmarktransplantation erhielt. Sein Körper stiess die transplantierten Zellen ab, und er starb langsam im Krankenhaus, unter einem durchsichtigen Plastikzelt. «Moderne Medizin kann sehr grausam sein», schreiben Sie.

Ich glaube, das erleben wir alle irgendwann einmal in unserem Leben, dass jemand, der uns nahesteht, von der Medizin im wahrsten Sinne des Wortes zu Tode behandelt wird. Und dass diese Behandlung am Ende nicht das Leiden lindert, sondern verstärkt. Was das für die Medizin bedeutet, daran habe ich lange zu knabbern gehabt.

Was bedeutet es denn?

Dass die moderne Hightech-Medizin eben nicht immer im Interesse des Patienten ist. Mein Freund hat enorm gelitten, und es war nur eine schmerzvolle Verlängerung seines Sterbens.

Ist es da nicht verständlich, dass viele Menschen auf alternative, vermeintlich sanfte Heilverfahren wie Homöopathie oder Akupunktur setzen?

Ich verstehe das ja auch. Aber es ist nicht in Ordnung, dass die Öffentlichkeit systematisch hinters Licht geführt wird, was Risiken und Nutzen dieser Therapien angeht.

In Exeter haben Sie diese Therapien 20 Jahre lang erforscht als erster britischer Professor für alternative Heilverfahren.

Ja, und als ich 1993 an die Uni Exeter kam, stand ich dem Ganzen noch eher positiv gegenüber.

Kein Wunder. Sie haben als Kind Kneippkuren gemacht und Globuli genommen. Ihren ersten Job nach dem Studium fanden Sie an einem Krankenhaus für Naturheilverfahren in München.

Aber in Exeter habe ich mich den Beweisen geöffnet. Das heisst, nicht nur den Ergebnissen meiner eigenen Forschung, sondern ich habe weltweit die Evidenz zu diesen Themen studiert. Langsam habe ich dann meine Einstellung zum Beispiel zur Homöopathie geändert. Viele Leute glauben, dass das so ein Saulus-Paulus-Erlebnis hätte sein müssen, aber das war eine Entwicklung, die sich über Jahre vollzogen hat.

Sie haben klinische Studien gemacht, in denen die Verfahren gegen Scheinverfahren getestet wurden. Manche Alternativmediziner sagen, so liesse sich der Nutzen alternativer Heilverfahren einfach nicht prüfen.

Das ist Humbug. Die Leute wollen ganz einfach nicht zu einem endgültigen Ergebnis kommen. Viele Menschen behaupten, dass die Wissenschaft nur eine Form der Wahrheit sei, und es gebe viele andere Betrachtungsweisen. Diese Art der Argumentation hat mich immer sehr irritiert. Wenn ich mein Auto gegen einen Baum fahre, dann gibt es nur eine Wahrheit: Es gibt Beulen. Und zu der Frage, ob eine Therapie wirkt, gibt es auch nur eine Wahrheit. Das Thema Homöopathie ist abgeschlossen.

Ist es nicht Zeitvergeudung, so etwas überhaupt zu untersuchen?

Wenn eine Therapie von Millionen Menschen weltweit angewendet wird, dann kann man dem nicht begegnen, indem man sie auslacht und sagt, das ist unplausibel. Dann muss man Daten vorlegen, und meines Erachtens sind die besten Daten klinische Studien. Inzwischen gibt es diese, und sie zeigen, dass Homöopathie nicht funktioniert. Aber das ist erst über die vergangenen zwanzig Jahre so gekommen.

Wirkt gar nichts in Naturheilkunde und Alternativmedizin?

Doch, ich habe einmal in einer Publikation nur die positiven Dinge rausgestellt. Da sind etwa 20 Therapieformen genannt: Vornehmlich Pflanzenheilmittel, aber auch physikalische Massnahmen wie beispielsweise Massage.

Warum schneiden gerade Pflanzenheilmittel gut ab?

Viele moderne Medikamente haben eine pflanzliche Basis. Pflanzen enthalten pharmakologisch aktive Moleküle, es ist nicht erstaunlich, dass sie etwas Gutes bewirken können. Gleichzeitig können sie aber auch Schaden verursachen.

Viele glauben, dass ein pflanzliches Mittel nicht schaden kann.

Dabei sind viele regelrecht gefährlich. Chinesische Phytotherapeutika etwa sind meist Kombinationen. Da weiss niemand, was wirklich mit was interagiert. Oft sind sie mit Schwermetallen verunreinigt, oder es sind chemische Präparate reingemischt. Johanniskraut kann bei Depressionen helfen, aber wenn es mit anderen Medikamenten interagiert, etwa mit Gerinnungshemmern, kann es den Spiegel dieser Medikamente im Blut so stark senken, dass Patienten einen Schlaganfall erleiden.

Und alternative Heilverfahren?

Das kommt drauf an. Es sind circa 700 Fälle in der Literatur beschrieben, wo Chiropraktik zu ernststen Komplikationen wie Schlaganfall oder Tod geführt hat. Dabei hat dieses Verfahren keinen bewiesenen Nutzen. Homöopathie oder Bachblüten sind eigentlich unschädlich, weil nichts drin ist. Aber wenn diese Verfahren bei ernststen Erkrankungen eingesetzt werden, wird es gemeingefährlich. Ich kenne den Fall einer Homöopathin, die sich selbst umgebracht hat, indem sie ihren bösartigen Hautkrebs nur mit Globuli behandelt hat.

In Ihrem Buch beschreiben Sie auch Ihre Erfahrungen als Professor an der Universität Wien. Dort sei so viel intrigiert worden, dass Sie angefangen haben, die Telefonate heimlich aufzuzeichnen.

Diese Intrigen waren aus zwei Gründen furchtbar: Erstens haben sie viel Zeit gekostet. Und zweitens: Man muss mitspielen und gerät dabei immer weiter in diesen Sumpf hinein. Dass ich so mein professionelles Leben verbringen sollte, war eine düstere Aussicht. Aber man gibt eine Professur in Wien nicht einfach so auf. Ich war da die grosse Ausnahme und es hat ja auch für einen Skandal gesorgt, als ich da weggegangen bin.

Sind Sie ein Querulant?

Ich denke, dass es eine positive Eigenschaft ist, wenn man Dinge, die nicht tolerabel sind, auch nicht toleriert. Wir lassen uns viel zu viel gefallen.

England war für Sie immer ein Sehnsuchtsort. Aber gerade dort haben Sie den grössten Gegner und Ihre grösste Niederlage erlebt.

Ich sehe England immer noch sehr positiv. Aber ja, ich bin dort leider an einen Gegner geraten, der so viel Einfluss hat, dass ich meine Waffen strecken musste. Das war Prinz Charles.

Sie haben ihn als Schlangenölverkäufer bezeichnet ...

Er ist Besitzer einer Firma, die drei phytotherapeutische Tinkturen auf den Markt gebracht hat, unter anderem eine Detox-Tinktur. Diese Detox-Geschichten waren schon immer auf meiner schwarzen Liste. Die Vertreter

sind nicht einmal in der Lage, zu sagen, welches Toxin denn aus dem Körper eliminiert wird. Und zu sagen: «Nimm dieses Mittelchen, das entgiftet deinen Körper», ist Unsinn. Da habe ich Charles als Schlangenköcherbezeichner bezeichnet.

Sie sind in den vorzeitigen Ruhestand gegangen, Ihre Abteilung wurde aufgelöst. Hat sich das alles gelohnt?
Ich denke schon. Es hat ungeheuer viel Spass gemacht. In den 20 Jahren gab es keine Routine, jeden Tag konnte ich etwas dazulernen.

Was ist es für ein Gefühl, 20 Jahre Therapien zu untersuchen, die grösstenteils nicht wirken?

Ein negatives Ergebnis ist ja nichts Schlechtes. Wenn ich jemandem sage, dass er sich das Geld für seine Globuli sparen kann und dass er ernste Erkrankungen sicherlich nicht mit Homöopathie behandeln sollte, dann mache ich ja etwas Positives. Ein Forschungsergebnis ist immer positiv, wenn es dem Patienten hilft. Und es hilft dem Patienten schon, wenn man ihm sagt: Das solltest du lieber nicht tun.

Edzard Ernst

Forscher mit Ecken und Kanten

Der deutsche Mediziner ist einer der profiliertesten Kritiker der Alternativmedizin. Er forschte von 1993 bis 2011 als Professor für Komplementärmedizin an der britischen University of Exeter. Davor besetzte er einen Lehrstuhl an der Universität Wien und behandelte auch mit komplementär-medizinischen Methoden. Seine Autobiografie ist soeben erschienen. (TA)

Edzard Ernst, «Nazis, Nadeln und Intrigen», JMB-Verlag, 250 Seiten, ca. 28 Fr.

Eine uralte Prophetie warnt vor dem möglichen «Dritten Weltenbrand»

Der freie Journalist Holger Strohm: «Es droht ein Atomkrieg in Europa» und «Wir werden von Wahnsinnigen regiert»

Dummköpfe

Wäre die Welt nicht so voll
von Dummköpfen, die wider
jeden Verstand und gegen
alle Vernunft Kriege, Terror,
Unfrieden, Überbevölkerung,
Unfreiheit, Disharmonie, wie
aber auch Lieblosigkeit und
bösen Hass erschaffen, dann
wäre des Menschen Leben
ein Paradies auf Erden.

SSSC, 21. Februar 2012, 17.32 h, Billy

Die Europäischen Union (EU) hat sich als Verbündete resp. Stellvertreterin der USA im Laufe der Jahre immer weiter nach Osten ausgeweitet und schliesslich ihre Hand nach der Ukraine ausgestreckt, um sich diese ebenfalls ihrer **Diktatur** einzuverleiben. Schon lange vor der Krim-Krise und den Unruhen in der Ukraine im Jahr 2008 hat sich der Kriegstreiber und US-Präsident G.W. Bush mit dem damaligen Präsidenten von Georgien Saakaschwili verbündet, der sich bereitwillig als Vasall der USA für deren Zwecke missbrauchen liess (siehe «Der Rattenfänger schürt auch am Ende seiner Amtszeit stur weiterhin Konflikte, Provokationen, Hass und Krieg», FIGU-Sonder-Bulletin Nr. 46, Dezember 2008 bei <http://www.figu.org/ch/verein/periodika/sonder-bulletin/2008/nr-46/der-rattenfaenger>). **Seit der Krim-Krise drangsaliert die neue Weltmacht USA/EU Russland mit Sanktionen und möchte sich als Verfechter der «einzig wahren Demokratie» hinstellen.** Doch alles dient nur der Zementierung der Weltmachtstellung der USA, mit denen sich die EU-Mächtigen verbrüder haben. Im Grunde genommen hat sich die EU aber den USA unterworfen und lässt sich für deren Zwecke einspannen. Wenn den andauernden Aggressionen und Provokationen seitens der USA/EU gegenüber Russland nicht Einhaltung geboten wird, dann droht nach Ansicht vieler ehemaliger Staatsführer, wie z.B. Michail Gorbatschow

(Russland) oder Helmut Schmidt (Deutschland), eine Eskalation in Form eines Krieges, der in einen alles vernichtenden Atomkrieg ausarten kann. Alle vernünftig denkenden, friedliebenden Menschen sehen das genauso, sitzen aber leider am kürzeren Hebel. Auch der religiös-sektiererische Wahnsinn der Erdenmenschen spielt eine sehr grosse Rolle bei der weltweit immer mehr zunehmenden Aggressivität und Gewalt, denn entgegen den falschen Lehren der Religionen, Sekten und sonstigen Irrlehren bewirken diese nicht Liebe, Frieden, Freiheit und Harmonie, sondern fordern stets Rache, Gewalt, Strafe, Aggression und Kriegslust in den Menschen (natürlich auch in den Politikern, Staatsführern und sonstigen Verantwortlichen) heraus, die dem kranken Gotteswahnglauben verfallen sind, ohne sich dessen zerstörerischer Wirkung auf ihre Persönlichkeit und ihre Psyche bewusst zu sein. Zudem fördert der Religionswahn auch die überbordende irdische Überbevölkerung, die neben der Vernichtung der Lebensgrundlagen die Kriegsgefahren stetig steigen lässt.



Was ist Gott?
(Auszug aus Kapitel 4)

«... Grundlegend ist Gott eine Erfindung des Menschen resp. des menschlichen Gehirns, wobei sich die imaginäre Gottheit beim Menschen über Jahrtausende hinweg gemässigt in einer Form von schizophrenem, epileptischem Wahn vererbt und in den Schläfenlappen sowie im Scheitellappen festgesetzt hat. In Erscheinung tretende religiöse Erfahrungen bilden dabei Formen schizophrener Wahngelbilde und sind also das Resultat eines gemässigt vererbten religiösen Glaubens.»

Was ist die Schöpfung Universalbewusstsein?
(Auszug aus Kapitel 1)

«Die Schöpfung ist eine ungeheure, neutrale, energetische und evolutive Wesenheit SEIN, die nicht ein Wesen als solches ist, sondern eine Wesenheit als reiner natürlicher Energiezustand, eine natürlich evolutive geistenergetische Wirkungsenergie. Die Wesenheit Schöpfung ist ein rein geistenergetischer SEIN-Zustand, eine strahlende Geistlichtenergie und also kein Wesen im Sinn eines Menschen, einer sonstigen Kreatur oder ein sonstig personifiziertes Wesen, also auch keine Gottheit in übermenschlicher Form.»

Einband des Buches «Gotteswahn und Gotteswahnkrankheit» von BEAM

Zur Beendigung der Sanktionen und Provokationen gegen Russland mahnen namhafte Journalisten wie der Deutsche Holger Strohm in seinem unten aufgeführten Artikel. Die aktuellen Ereignisse wurden aber bereits vor langer Zeit vom Propheten Henoch vorausgesagt und in den Kontaktgesprächen zwischen BEAM, «Billy» Eduard Albert Meier, und seinen plejarischen Freunden thematisiert.

Kontaktgespräch vom Samstag, 28. Februar 1987 zum Thema «Prophezeiungen des Propheten Henoch», den Verlust der wahren Neutralität der Schweiz und die Verwicklung der Schweiz in Kriegshandlungen

Billy Ah, noch einen Augenblick bitte, mein Freund. Als du Henochs Prophezeiung aufgeführt hast, da ist mir die Frage durch den Kopf gegangen, warum eigentlich auch die Schweiz an die Kasse kommen resp. von den fremden Kriegsmächten überrannt werden wird. Gibt es dafür einen bestimmten Grund? Als neutraler Staat sollte unser Land doch respektiert werden und von Kriegshandlungen verschont bleiben.

Quetzal Würde die Schweiz wirklich neutral bleiben, dann würde sie von Kriegshandlungen auch verschont. Durch viele Verantwortungslose des Volkes und der Regierung wird das Land des Friedens, wie es in frühen Prophetien genannt wurde, seine wirkliche Neutralität verlieren, und zwar trotz anderslautenden Erklärungen und Versprechen der Verantwortungslosen.

Tatsache wird nämlich sein, dass diese Verantwortungslosen – worauf sie sich schon heute vorbereiten und sich bemühen – Verbindungen mit der UNO und der NATO sowie mit der im Entstehen begriffenen Europäischen Union eingehen werden, wodurch die wirkliche Neutralität der Schweiz zerstört wird, und zwar wider alle anderslautenden Behauptungen der verantwortlichen Regierenden und der irreführten Bevölkerung, wie ich dir schon erklärte.

Durch die UNO und NATO werden die Schweiz und auch die Bürger in Kriegshandlungen hineingezogen. Zwar sollte die UNO rein friedlicher Natur sein, doch wird das nicht so bleiben, denn es wird unumgänglich werden im neuen Jahrtausend, dass auch die UNO-Kräfte zur Waffengewalt greifen.

Auch wenn das unter Umständen nur verteidigungsmässig sein wird, so bedeutet das aber doch Kriegshandlungen, durch die auch in den Reihen der UNO-Kräfte der Tod reiche Ernte halten wird. Das wird jedoch nicht alles sein, denn bereits ist in verschiedenen hohen Verantwortlichen Europas die Idee entstanden, eine Europa-Union zu schaffen, durch die die Menschen, die ihr angehören werden, stark in ihrer Freiheit eingeschränkt werden, wie auch die verschiedenen Landesregierungen, die ihre ihnen anvertrauten Länder an diese Europa-Union verschachern werden, die sehr starke diktatorische Tendenzen aufweisen wird.

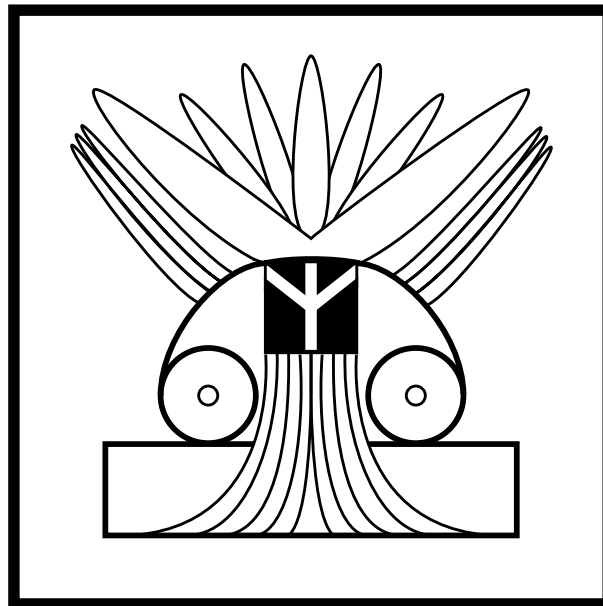
Brüssel in Belgien wird für diese Union das Regierungszentrum werden, und die dort Verantwortlichen werden sich ungeheure Entschädigungen aneignen, die die der Union angehörenden Länder und deren Bevölkerungen zu bezahlen haben werden. Diese Entschädigungen werden sie gerechte Entlohnung nennen, wofür die Bürger aller unions-angehörenden Länder im Schweisse ihres Angesichts harte Arbeit verrichten werden müssen. Dadurch können die Verantwortlichen der Europa-Union dann auf Kosten der Bürger in Saus und Braus leben und über die Dummheit ihrer Befürworter lachen. Die Regierenden der einzelnen Länder sowie die der Europa-Union in Brüssel werden es mit der Zeit sogar so weit treiben, dass sie ihre Ablehner, Beanstander und Kritiker belangen und bestrafen wollen. **Und das Treiben der Europa-Union wird letztendlich auch der ausschlaggebende Grund dafür sein, dass vom Osten her die Kriegskräfte in Europa einfallen und alles zerstören und unterjochen werden, wenn von der Gesamtbevölkerung Europas und deren Regierungen nicht allem vernünftig entgegen gewirkt wird, damit sich die drohenden Prophetien nicht erfüllen.**

Billy Wann sollen denn diese Verbindungen mit der geplanten Europäischen Union zustande kommen? Ich meine in bezug auf die Schweiz.

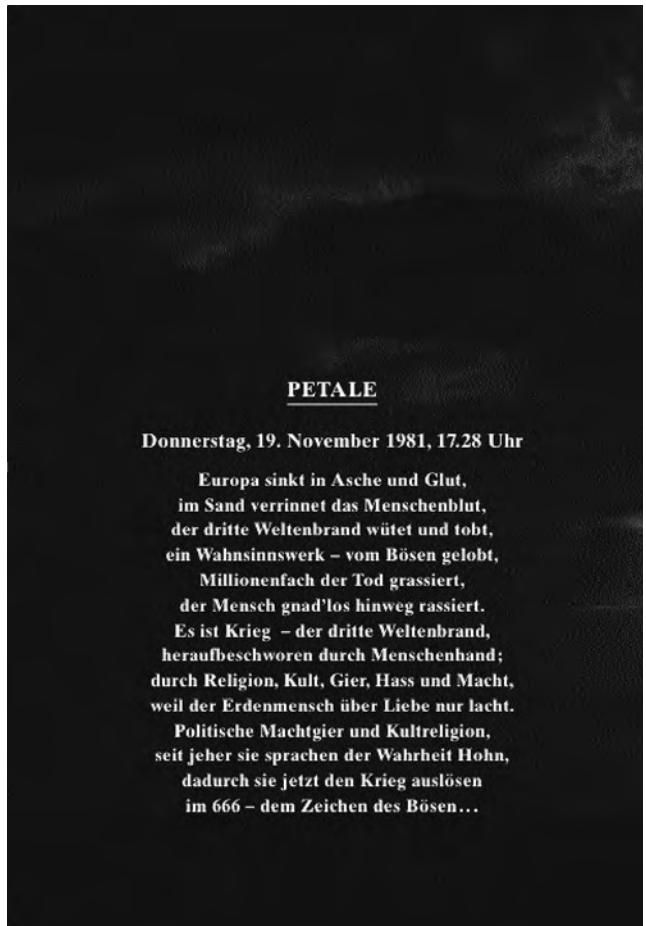
Quetzal Die Ansätze dafür werden durch die Verantwortlichen der Regierung der Schweiz bereits in den kommenden Neunzigerjahren gesetzt werden, doch die eigentlichen Verbindungen werden erst im nächsten Jahrtausend zustande kommen. **Die Unvernunft sowohl der Regierenden wie auch vom Gros des Schweizervolkes wird leider mächtiger sein als die Vernunft.** Und der Selbstherrlichkeit der Regierenden werden dadurch alle Wege freigemacht, wodurch letztendlich die Katastrophe auch über die Schweiz hereinbrechen kann, wenn die Bürger des Landes nicht doch noch vernünftig werden und den Machenschaften entgegenwirken, die zur Knechtschaft und zum Krieg führen.

Noch haben die Menschen in den europäischen Ländern und damit auch in der Schweiz Zeit, alles zu verhindern und zum Besseren zu wenden, doch ist es fraglich, ob deren Vernunft siegen und sie dadurch das drohende Übel verhindern werden, denn noch ist das in den nächsten Jahren möglich, wonach es dann aber sehr schnell zu spät sein wird.

Die obigen Aussagen wurden am 28. Februar 1987 gemacht. In der Zwischenzeit sind 28 Jahre vergangen. Vor einigen Jahren hat es noch so ausgesehen, als ob die Vernunft der Menschen siegen würde, jetzt jedoch, seit dieser USA-/EU-Diktatur-Aggression, der Wütereier der IS-Schergen, der ausgearteten Zeugungslust resp. todbringenden Überbevölkerung und der allgemein zunehmenden Verdummung und Abstumpfung der Menschen **steht unser Leben auf Messers Schneide.** Nicht um Ihnen Angst oder Furcht einzujagen, zitiere ich nachfolgend einige Sätze aus dem Buch «Prophetien und Voraussagen», sondern um Ihnen aufzuzeigen, was uns allen mit Bestimmtheit blühen wird, **reissen wir nicht das Steuer ganz energisch herum** und besinnen uns auf unseren Verstand, unsere Vernunft und auf die Werte, die einen wahren Menschen auszeichnen: **Auf Liebe, Frieden, Freiheit, Ausgeglichenheit, Harmonie, Achtung und Respekt allem Leben gegenüber!**



Geisteslehresymbol «Frieden»



Vorder- und Rückseite des BEAM-Buches «Prophetien und Voraussagen»

Auszug aus dem 251. Kontaktgespräch vom 3. Februar 1995

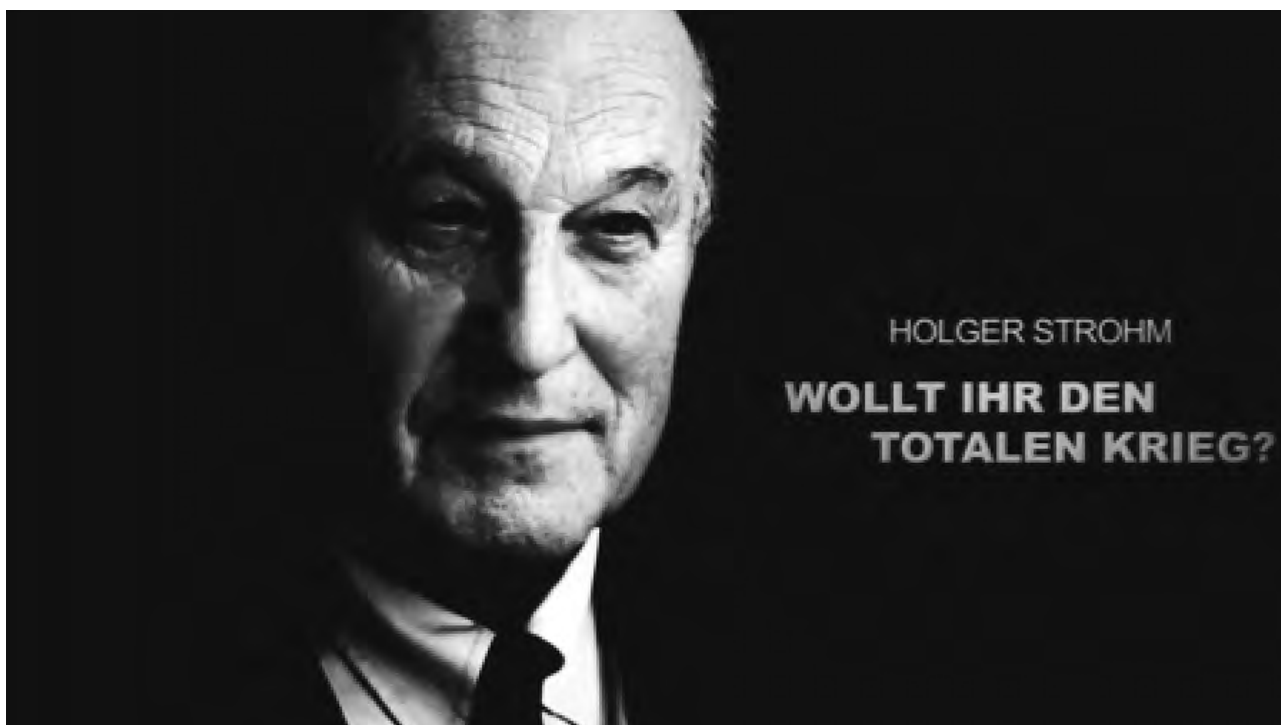
Billy

197. Bereits sind die ersten Schritte getan für eine neue Bewegung, die sich für die völlige Gewaltlosigkeit einsetzen wird, während sich eine weitere Gruppierung bildet, durch die eine Frau eine grosse und kräftige

Weltmachtstellung erlangen wird. (Anmerkung des Verfassers: Bei der genannten Frau handelt es sich um die deutsche Bundeskanzlerin Angela Merkel, siehe Artikel 'Voraussage bezüglich Kräftige Weltmachtstellung einer Frau erfüllt!' im FIGU-Sonder-Bulletin Nr. 88 vom April 2015.)

198. Der Massentourismus nimmt immer gewaltigere Formen an, und langsam aber sicher werden noch die letzten Paradiese der Erde mit Beschlag belegt und zerstört und die ersten Schritte für einen Marsflug unternommen, der jedoch nicht gerade unter einem guten Stern stehen wird, während dem nur kurz darauf folgenden mehr Glück beschieden sein wird, auch wenn durch gewisse Probleme technischer Natur unverhofft Schwierigkeiten auftreten werden.
199. Dies alles ergibt sich nur kurz nach der Zeit, wenn die weltweite Misere der Arbeitslosigkeit und alle damit verbundenen Übel endlich behoben und bewältigt werden, wobei dann jedoch auch eine neue Aufstockung der Waffenarsenale erfolgt, wenn in weltweiter Form die Waffenproduktion wieder angekurbelt wird.
200. Dies sind bereits wieder erste Zeichen für einen drohenden Dritten Weltkrieg, der durch eine Prophezie angekündigt ist, wenn der Erdenmensch sich nicht bemüht, diese Gefahr durch seine Vernunft und ein demgemäss richtiges Denken und Handeln abzuwenden.
201. Handelt der Mensch jedoch nicht der Prophezie-Erfüllung entgegenwirkend, dann wird eine neuartige und sehr zerstörerische neue Waffe ihre Vollendung finden, die beim nächsten Weltkrieg verheerende Folgen hervorrufen wird.
202. Dazu kommen kann es dann auch darum, weil die Überwachung der Erde vom Weltraum aus sträflich vernachlässigt wird.
203. Und wieder werden neue Waffen von sich reden machen, wie auch der Tod von vier Staatsoberhäuptern, die innerhalb von sieben Tagen den Tod finden werden.
204. Dies wird ein letztes Gefahrenzeichen dessen sein, dass der schon so lange gefürchtete Weltkrieg dann doch noch ausbrechen wird innerhalb von nur noch rund zwei Jahren, wenn die Erdenmenschen nicht endlich der Vernunft mächtig werden und alles Übel stoppen.
205. Geschieht dies nicht, dann nutzt es den Menschen auch nichts mehr, wenn sie versuchen, gegen die neuen, tödlichen Waffen zu protestieren, um diese zu ächten, denn die Waffenarsenale werden dann in vielen Ländern bereits vollgefüllt damit sein.
206. Also wird es auch nichts mehr nützen, wenn nachträglich noch Gesetze erstellt werden, die das Nutzen dieser Waffen verbieten sollen.
207. Wenn der Mensch nicht endlich vernünftig wird, dann ist der Dritte Weltkrieg tatsächlich nicht zu vermeiden, der erst mit konventionellen Waffen beginnen, dann jedoch atomar sowie chemisch und biologisch eskalieren wird. Ausbrechen wird der Weltkrieg dann in einem bestimmten Jahr im Monat November, nachdem rund 5 Jahre darauf hingearbeitet worden ist in intensiver Form, wobei dieser Zeit noch vier weitere Jahre vorangesetzt sein werden in unbestimmt vorbereitender Form.
208. Bricht der Krieg dann tatsächlich aus, dann dauert er bis auf rund einen Monat 4 Jahre, so er also im Monat Oktober des vierten Jahres enden wird, nachdem die nördliche Halbkugel der Erde weitgehend zerstört wurde durch Atomfeuer und radioaktive Strahlung, durch die sowohl die Tierwelt als auch die gesamte Pflanzenwelt vernichtet wird, wenn der Mensch nicht dazu sieht, dass sich die Prophezie nur als solche erweist und nicht in Erfüllung geht.
209. Geschieht das aber nicht, dann folgen den vier Kriegsjahren noch weitere, bittere 11 Jahre der Not, des Elends und der Hungersnot und vieler anderer Übel.
210. Nachkommen werden infolge der radioaktiven Strahlung Verkrüppelte und Mutierte sein, und viele derjenigen, die den Krieg überleben, werden radioaktiv verseucht und verbrannt sein, wie auch durch Chemiewaffen grässliche und Entsetzen hervorrufende Hautkrankheiten in Erscheinung treten werden.
211. Durch biologische Waffen wird dies ebenfalls der Fall sein, wie durch diese auch Geschwüre und vielerlei andere Übel und gar böse menschliche Ausgeburten hervorgerufen werden usw.

Die nachfolgende Rede von Holger Strohm (auch als Video unter <http://www.holgerstrohm.com/?q=kriegsgefahr> abzuhören) ist eine der wichtigsten Aussagen, die es zur Zeit gibt. Denn sie betrifft uns alle, nicht nur Deutschland, sondern ganz Europa. Alles, was er sagt, kann in vielen Artikeln von Non Profit News nachgelesen werden.



Holger Strohm am 8. März 2015: «Es ist die Gefahr, dass in der Ukraine, dort schicken ja jetzt die Briten Truppen hin und die Amerikaner eine Division, die Waffenlieferungen laufen ja schon die ganze Zeit. Es werden also Tausende Panzer und schwere Waffen, Kettenfahrzeuge, also alles schwere Geschütze, schon in die Ukraine geliefert, über Polen und Lettland und so weiter. Und Putin betrachtet das natürlich als Kriegserklärung. Denn die NATO kreist ihn ja ein, systematisch, sie haben ja auch gesagt zum Beispiel, sie müssen einen Raketenschirm machen gegen den Iran. Wenn der Raketen auf Israel schickt, ich meine, wie blöde eigentlich, wieso soll der Iran einen grossen Bogen über Russland oder die Ukraine machen und die Raketen dann nach Israel schicken. Das ist ja völlig hirnrissig. **Es geht einzig und alleine darum, wenn die Amerikaner einen Atomkrieg anfangen, dass man die Atomraketen stoppt über Europa, bevor sie nach Amerika kommen.** Weil Amerika ja glaubt, dass einmal wegen des Atlantiks und des Pazifiks, es ist ja praktisch eine Insel, dass es nichts davon abbekommen würde und die Amerikaner die schon vorher stoppen können.

Aber mal angenommen, dieser Krieg dehnt sich aus. **Keiner kann ja die Russen rein militärisch stoppen, die könnten durchmarschieren bis nach Deutschland.** Und das erste, was immer im Falle eines Krieges zerstört wird, sind Elektrizitätswerke, damit der Feind keine Elektrizität mehr hat, denn die braucht er für die Produktion von Waffen und die industrielle Fertigung. Wir haben auch gesehen, dass die Israelis im Iran und im Irak Atomreaktoren bombardiert haben, und übrigens auch in Syrien, die Amerikaner haben selbiges gemacht. Also wenn hier ein Atomreaktor bombardiert wird und dann die Strahlung frei wird, das hat gravierende Auswirkungen. Denn zum Beispiel nehmen wir mal Krümmel, der ist ja abgestellt, aber da sind ja die Brennelemente noch drinnen, die noch extrem langlebig sind und eine Radioaktivität, die in etwa vergleichbar ist mit der von 10 000 detonierten Hiroshima-Bomben.

Das heisst also mit einem Reaktor, der bombardiert wird und kaputt geht, wäre Deutschland so verseucht, dass man hier nicht mehr wohnen könnte. Und wenn dann noch mehrere betroffen sind, dann wird es natürlich ganz ernst. Hinzu kommt natürlich, dass amerikanische Atomraketen in Deutschland sind. Und dann eventuell für Russland keine andere Wahl besteht, als diese Atomraketen in einem Erstschlag zu vernichten. Denn die haben kurze Vorwarnzeiten, Russland kann da nicht mehr darauf reagieren und die abschiessen, weil die schon so dicht dran sind. Deswegen versucht ja Amerika, seine Atomraketen und Waffen immer weiter gegen die russische Grenze zu schieben. **Und wenn es zu einem atomaren Krieg kommt, wird Deutschland zu einem Kriegsfeld, wir werden total vernichtet.**

Wie gesagt, wenn ein Atomkraftwerk vernichtet wird, das reicht schon. Aber wenn alle vernichtet werden ... – und man weiss das ja, die Pläne sind ja bekannt. Amerika hat immer vorgehabt, Russland mit einem nuklearen Erstschlag zu enthaupten. Mehr oder weniger ernst ist das immer durchgespielt worden. Und wenn das geschieht und Russland antwortet, zum Beispiel wenn Russland eine Wasserstoffbombe auf Hamburg abwirft, dann werden die Menschen in München an der Radioaktivität sterben. Aber mal abgesehen davon, wenn eine

Wasserstoffbombe auf das Atomkraftwerk in Krümmel oder Stade fällt, da kommt ja erst mal **dieser magnetische Blitz, der sämtliche elektronischen Geräte zerstört**. Das heisst, kein Reaktor ist mehr steuerbar, kein Computer funktioniert mehr, kein modernes Auto funktioniert mehr. Nichts funktioniert mehr. Und alleine deswegen können die Reaktoren hochgehen. **Wenn der ganze Atommüll dann verdampft wird, das hat sehr gravierende Auswirkungen, und auch Amerika wird das nicht überleben.**

Da sind ja einige Politiker, die meinen, sie gingen für ein Jahr in einen Atombunker und würden das aussitzen und danach wieder rauskommen, aber danach ist die Erde erledigt. Dann ist die Ozonschicht weg und wir bekommen eine **nukleare Eiszeit**, weil in der Atmosphäre die ganzen Schwebepartikel sind. Und die Strahlung wird so hoch sein, dass ich mir nur wünsche, dass ich als einer der ersten in dem Atomblitz verdampft werde. Denn **an Radioaktivität zu sterben ist das Schmerzvollste und Grauensvollste, was man sich vorstellen kann.**

Da fängt der ganze Körper an, sich aufzulösen. Im Mund, in den Gedärmen, überall im Körper fängt es an zu eitern und der Zelltod setzt ein, überall kommen Risse und Entzündungen. Innen, aussen und überall. Begleitet von einem wahnsinnigen Schmerz und keiner kann einem helfen, weil es den Ärzten auch nicht besser geht. Krankenhäuser werden nicht mehr existieren. Es existiert danach nichts mehr. Es ist das Grauensvollste, was man sich überhaupt nur vorstellen kann, wenn man sich es überhaupt vorstellen kann.

Und was mich dabei so entsetzt, ist, dass unsere Politiker auf einer Bank spielen, Russland die Pistole auf die Brust setzen, und wir wissen ja, was Amerika auf dem ganzen Gebiet macht. Ich meine, China wird zur Zeit eingekreist. Ich meine, 60 Prozent der ganzen Navy ist dabei, China einzukreisen. Überall werden neue Luftwaffenstützpunkte erhoben. Und nicht nur China, auch Russland wird eingekreist. Es geht um die Neue Weltordnung. Die Amerikaner, die Mafia-Oligarchen, wollen die ganze Welt beherrschen. Und sie glauben, dass sie das nur militärisch erreichen können und sind bereit, diesen Krieg dafür zu riskieren, dass sie noch mächtiger und reicher sind. **Und sämtliche Vernunft spricht dagegen**, denn sie werden alles verlieren. Auch ihre eigenen Nachkommen werden sie entsetzlichen Qualen aussetzen und dem Siechtum bis zum Tode.

Aber **wir werden von Wahnsinnigen regiert**. Ich meine, das ist ja nichts Neues. Piero Rocchini, der ja mal der Chefanalytiker des römischen Parlaments und Senats war, hat es ja ganz deutlich gesagt. Und Sie lagen ja alle bei ihm auf der Couch. Nach der Pensionierung hat er ein Buch geschrieben «Neurose der Macht», wo er festgestellt hat, dass **über die Hälfte der Politiker schier geisteskrank** (Anmerkung: bewusstseinskrank) sind und nicht geeignet sind, über die Geschicke einer Nation zu entscheiden. Und kein anderer als Henry Kissinger hat gesagt, dass 90 Prozent der Politiker korrupt sind. **Wir werden also von kriminellen Geisteskranken** (Anmerkung: Bewusstseinskranken) regiert, die bereit sind, jedes Risiko einzugehen, um noch mehr Macht zu bekommen.

Viele westliche Oberhäupter vergleichen ja Putin neuerdings mit Hitler. Aber ich habe das Gefühl, das Dritte Reich ist neu aufgewacht, in Amerika. Das ist zumindest meine Befürchtung. Und wir müssen uns noch immer für Hitler schämen. **Aber dass mittlerweile ganz andere den Hitler spielen und bereit sind, einen Weltkrieg auszulösen und zu provozieren, der uns alle vernichtet – und keiner scheint zur Vernunft zu kommen.**

Das, was Frau Merkel da jetzt macht, ist Geplänkel. Sie hat ja selbst zugegeben, dass es gar nicht um Putin geht oder so. Sie wollte nur die Ukraine vor einer verheerenden Niederlage bewahren, darum ging es ihr. Wie gesagt, die Amerikaner schicken eine Division hin, die Briten schicken Ausbilder hin, wie es so schön heisst. Demnächst werden dann die Deutschen folgen. Wir werden ja einfach gezwungen über die Amerikaner. Das heisst dann, es sind amerikanische Truppen in der Ukraine. Die waren zwar auch schon früher da, aber das waren Söldnerheere. Also private Söldner, die von irgendwelchen Gruppierungen angeheuert worden sind. Es gibt also in den USA weit über ein Dutzend Organisationen und der Kongress und die Regierung und das Aussenministerium, die diese Aufstände finanzieren. Überall in der Welt.

Und wenn jetzt offizielle Truppen dort sind und es dann zum Krieg kommt, und die bei Geschützen oder Bombenangriffen ums Leben kommen, dann ist es natürlich so, dass die NATO sich angegriffen fühlt. Dann kommt es zum **Bündnisfall**, dann müssen alle Länder wie im ersten Weltkrieg mitmachen, die rutschen dann automatisch rein in den Krieg.

Und Russland hat sehr moderne Raketen und Atomwaffen. Militärisch sind sie auch recht stark. Aber wenn Russland verlieren sollte, in so einem Krieg, besteht die Gefahr, dass es zu einer **atomaren Auseinandersetzung** kommen wird. Da braucht nur einer in Panik auf den Knopf drücken und schon ist es geschehen. Und ich habe das dumme Gefühl, dass der Westen alles versucht, um diesen Krieg zu provozieren. Denn es ist ganz klar, dass hier alle Vereinbarungen, die wir nach der Wiedervereinigung getroffen haben, gebrochen werden, und **Russland fühlt sich immer mehr bedroht**. Wenn jetzt also auch noch in der Ostukraine NATO-Truppen sind, ist es von dort ein Katzensprung nach Moskau. Dann kann Russland sich nicht mehr richtig verteidigen.

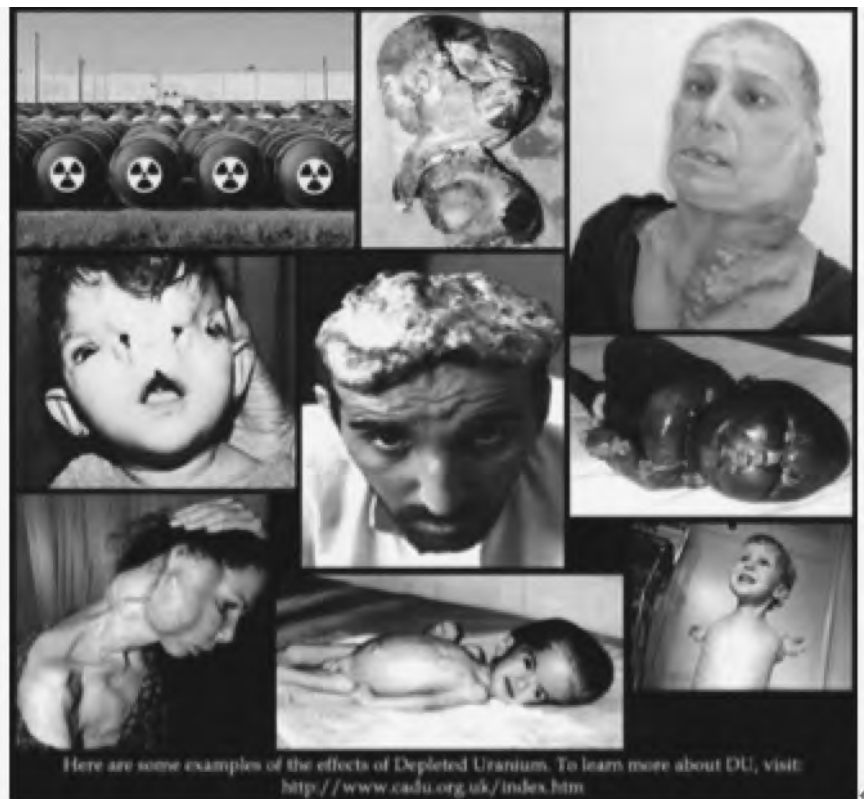
Ja, es gibt Gesetze, die sind nach wie vor gültig und besagen, dass Deutschland bis 2099 ein besetztes Land ist. Praktisch eine amerikanische Militärdiktatur. Russland hat kein Interesse mehr daran gehabt, hat sich ja zurückgezogen. Aber die anderen drei Alliierten, also Frankreich, England und Amerika, sind nach wie vor im Land, und sie bestimmen alles. Amerika hat die Medienhoheit, das heisst die ganzen Printmedien, Fernsehen, bis hin zu Theaterstücken oder Lehrplänen an den Schulen werden alle von Amerika bestimmt.

Und die Kriegsberichterstattung kommt direkt aus dem Pentagon. Wir wissen ja auch, Udo Ulfkotte hat das ja auch gesagt, dass die Artikel nicht in deutschen Redaktionsstuben geschrieben werden, sondern von Amerikanern, und sie müssen dann ihren Namen daruntersetzen und dafür kriegen sie eine Menge Geld.

Wir sind längst in einer Art Kriegszustand, der Papst hat es gesagt «Wir befinden uns bereits im dritten Weltkrieg». Nur ist es im Augenblick noch ein Propagandakrieg und ein Wirtschaftskrieg und ein Währungskrieg. Aber zur Zeit rutschen wir immer mehr in eine bewaffnete Auseinandersetzung. Und das Risiko, dort ganz hineinzurutschen ist sehr gross. Und wie gesagt Deutschland: Wir können nicht über uns selber verfügen. **Wir haben eine Marionettenregierung, die zu gehorchen hat.**

Jetzt zur Folge gibt es nur eins, **entweder wir wachen endlich auf, oder wir vernichten uns selbst.** Und wir vernichten unsere eigenen Kinder und Kindeskinde. Wir sind die Unmenschen, die es dann wahrlich nicht verdienen zu leben. So traurig wie das ist, aber das muss ja mal gesagt werden.»

(Anmerkung des Verfassers: Die schlimmsten Rechtschreib- und Grammatikfehler wurden korrigiert)



Beispiele der Folgen atomarer Verstrahlung

Holger Stroh

(geboren am 7. August 1942 in Lübeck) ist ein deutscher Autor, der durch seine Sachbücher zu Gefahren der Atomenergie und zur Sicherheit von Kernkraftwerken bekannt wurde. Stroh studierte Fertigungstechnik in Berlin, Business Administration in Toronto und Göteborg sowie Erziehungswissenschaften an der Universität Hamburg. Er arbeitete als Berufsschullehrer und war in der Industrie als Angestellter und als Organisations- und Industrieberater tätig. Seine 2007 erfolgte Promotion wurde nach Verfahrensunklarheiten 2012 gerichtlich bestätigt. Die Promotionsurkunde zum Dr. phil. erhielt er am 7. August 2012. (Wikipedia)

Internetzseite von Holger Stroh: <http://www.holgerstroh.com/>

Video: <http://www.holgerstroh.com/?q=kriegsgefahr>

Achim Wolf, Deutschland

From: Achim Wolf
To: redaktion@pressejournalismus.com
Date: 10:12:54, 03.26.2015
Subject: Kopierecht-Anfrage

Sehr geehrter Herr Kreisel,
darf der Text <http://pressejournalismus.com/2015/03/holger-strohm-wollt-ihr-den-totalen-krieg/> von Holger Strohm wiederveröffentlicht werden?
Mit freundlichen Grüßen
Achim Wolf, Deutschland

Gesendet: Donnerstag, 26. März 2015 um 10:20 Uhr
Von: "Roland Kreisel" redaktion@pressejournalismus.com
An: Achim Wolf
Betreff: Re: Kopierecht-Anfrage

Sehr geehrter Herr Wolf,
Danke für Ihr Interesse. Gerne dürfen Sie den Text wiederveröffentlichen. Über eine Quellenangabe bzw. Link zur NPN würde ich mich natürlich freuen.
I.G.
Roland Kreisel

Flüssigkeitsbedarf des Menschen

Bei folgendem Artikel aus der Zeitschrift «Schweizer Illustrierte» handelt es sich um den Wasser- resp. um den täglichen Flüssigkeitsbedarf des Menschen. Neue medizinische Erkenntnisse bestätigen nun das, was das Leben seit alters her immer wieder bewiesen hat und beweist, nämlich dass das Trinken von zuviel Wasser, Tee und Kaffee usw. für den menschlichen Organismus schädlich ist. Seit jeher wird fälschlich propagiert, dass der Mensch täglich je nachdem zwei oder gar drei Liter Wasser trinken müsse, um dem notwendigen Flüssigkeitsbedarf Genüge zu tun. Das entspricht jedoch einer altherkömmlichen Irrlehre, denn wahrheitlich bedarf der Mensch je nach Durst, körperlichem Befinden, Hitze, Nahrung, Tätigkeit, Umgebung und Wärme verschieden viel Flüssigkeit, um alle Körperfunktionen aufrecht, gesund und leistungsfähig zu erhalten. Die notwendige Flüssigkeitszuführung für den Körper kann sowohl durch Wasser, Tee oder Kaffee oder durch andere wasserenthaltende Getränke erfolgen, wobei jedoch diesbezüglich Alkohol nicht in Betracht gezogen werden kann. Grundsätzlich muss in bezug auf den Flüssigkeitsbedarf beachtet werden, dass der Körper allein durch die feste Nahrung viel Wasser aufnimmt, folglich ihm dieses nicht separat durch irgendwelche Getränke zugeführt werden muss. Also bedeutet es, dass je mehr Wasser in der Nahrung enthalten ist und vom Körper aufgenommen wird, wie z.B. in Beeren, Früchten, Gemüse, Kräutern, Obst und Salaten, desto weniger Extraflüssigkeit bedarf der Körper. Je nachdem können also schon zwei, drei oder fünf Deziliter Wasser, Tee oder Kaffee als tägliches Getränk genügen, um den Flüssigkeitsbedarf vollständig zu decken. Und sollte es in grösserem Mass notwendig sein, dann können natürlich auch acht, zehn oder gar fünfzehn Deziliter getrunken werden, wobei jedoch bedacht werden muss, dass allzuviel ungesund ist und zu schweren gesundheitlichen Beeinträchtigungen oder gar zu lebensgefährlichen Auswirkungen führen kann. Nachfolgender Artikel aus dem Journal «Schweizer Illustrierte» zeigt in bezug auf den täglichen Flüssigkeitsbedarf des Menschen neue Erkenntnisse auf, die zu studieren es von Wert ist.

Billy

Check-up

FLÜSSIGKEITSBEDARF

Wie viel Wasser ist zu viel?

Zwei bis drei Liter pro Tag! Das raten **WELLNESS**-Experten seit Jahren. Untersuchungen zeigen nun aber, dass diese Menge für erwachsene Menschen null gesundheitliche Vorteile bringt.

TEXT DR. MED. SAMUEL STUTZ

Wie sinnvoll und notwendig ist es, jeden Tag zwei bis drei Liter Wasser zu trinken, und das möglichst verteilt über den ganzen Tag, wie das die selbst ernannten Wellness-Experten bei jeder Gelegenheit betonen? Und stimmt es, dass auf das Durstgefühl kein Verlass ist und man bereits unter einem erheblichen Flüssigkeitsmangel leidet, wenn der Durst einmal da ist? Es ist schwer zu glauben, dass uns die Evolution mit einem chronischen Wasserdefizit ausgestattet hat. Das Gegenteil ist der Fall. Das Trinkverhalten beim Menschen ist physiologisch äusserst gut reguliert.

Es gibt keinen wissenschaftlichen Beweis dafür, dass man zwei bis drei Liter Wasser am Tag trinken muss. Eine Studie amerikanischer Nierenexperten der Universität von Pennsylvania erläuterte schon 2008, dass die für einen erwachsenen Menschen empfohlene Tagesmenge von zwei Litern keine gesundheitlichen Vorteile bringt. Untersuchungen zeigen vielmehr, dass die meisten Menschen mit weniger Wasser bestens zurechtkommen. Gesunde Menschen müssen sich also nicht den ganzen Tag mit Trinken quälen. Vielen ist zudem nicht bewusst, dass ein guter Teil des Flüssigkeitsbedarfs über die feste Nahrung gedeckt wird. So enthalten vor allem Früchte und Gemüse reichlich Wasser.

Auf den Durst ist ausser bei sehr alten Menschen sehr wohl Verlass. Durst empfinden wir, wenn die Blutkonzentration um zwei Prozent steigt. Eine sogenannte Dehydrierung tritt aber erst ab fünf Prozent ein. Auch bedeutet dunkler Urin nicht zwingend, dass man mit Wasser unterversorgt ist.

Mit viel Wasser lässt sich auch kein Fett aus dem Körper schwemmen. Das wäre zu schön. Ebenso wenig wird die Fettverbrennung angekurbelt, wenn man viel trinkt. Die Fettverbrennung findet in der Muskulatur

statt. Wasser taugt höchstens als Appetitzügler. Wenn man zehn Minuten vor dem Essen ein Glas Wasser trinkt, nimmt man bei der folgenden Mahlzeit automatisch etwa zehn Prozent weniger Kalorien zu sich. Keine Rolle spielt dabei, ob das Wasser kalt oder warm ist. Dass eiskaltes Wasser hilft, Kalorien zu verbrennen, bleibt deshalb ein Wunschtraum.

Ein Mensch benötigt im Schnitt zwischen zwei und drei Litern Flüssigkeit am Tag. Allerdings muss er davon nur rund eineinhalb Liter in Form von Getränken zu sich nehmen. Einen weiteren Liter nimmt er durch Wasser aus fester Nahrung zu sich. Ein kleiner Teil entsteht bei diversen Stoffwechselfvorgängen im Körper selber. Unter normalen Umständen reicht es deshalb, täglich zwischen einem und eineinhalb Litern zu trinken. Bei körperlicher Anstrengung oder Hitze sind es natürlich mehr. Achtung: Es gibt Menschen, die nicht zu viel trinken sollten. Zum Beispiel Patienten mit bestimmten Herz- und Nierenkrankheiten. Sie müssen die Trinkmenge mit ihrem Arzt besprechen.

Ein weiterer Irrtum in Sachen Trinken betrifft vor allem Ausdauersportler. Bis heute werden sie von überall her ermahnt, möglichst viel zu trinken, obwohl man weiss, dass eine Überwässerung des Körpers fatal sein kann. Die Folgen sind Übelkeit, Kopfweh, Verwirrtheit und schlimmstenfalls lebensbedrohliche Hirnschwellungen. Deshalb warnen Fachleute ausdrücklich vor einem übermässigen Flüssigkeitskonsum vor, während und nach dem Sport. Auf konkrete Empfehlungen zur Trinkmenge wird dabei verzichtet, doch die Experten raten Sportlern, nur nach ihrem Durstgefühl zu trinken und eine Gewichtszunahme – klares Zeichen einer Überwässerung – während der Ausdauerleistung zu vermeiden. Die Gefahr des Überkonsums von Wasser besteht weniger bei Spitzensportlern als vielmehr bei Amateursportlern. Bei einem Marathon kommt es bei rund einem Drittel zu messbaren Störungen durch einen zu hohen Wasserkonsum. ●



DURST IM ALTER

Ältere Menschen neigen dazu, zu wenig zu trinken, besonders Senioren in Alters- und Pflegeheimen und in Spitälern. Hier helfen feste Rituale: ein Glas zu jeder Mahlzeit oder ein Krug, der während des Tages geleert wird.

Check-up



KRAFT TROTZ WENIG WASSER

Die Leistungsfähigkeit lässt beim Sport selbst dann nicht nach, wenn man leicht dehydriert ist. Ein halber Liter Wasser im Magen dagegen behindert enorm.

OBST GLEICH FLÜSSIGKEIT

Je mehr Salat, Gemüse und Obst Sie essen, desto weniger müssen Sie trinken.

KAFFEE UND TEE OKAY

Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee oder Tee sind entgegen allen anderen Behauptungen vollwertige Flüssigkeitslieferanten. Sie entziehen dem Körper auch kein Wasser.

Mythen und Fakten zum Thema Trinken

OHNE NACHTEILE

Grosse Untersuchungen zeigen, dass der Flüssigkeitskonsum bei Gesunden deutlich tiefer liegt, als es immer wieder gepredigt wird. Und zwar ohne irgendwelche gesundheitlichen Nachteile.

AB 1 LITER IST GENÜGEND

Für die meisten Menschen genügt es, unter normalen Umständen zwischen einem und eineinhalb Litern zu trinken. Bei starken körperlichen Anstrengungen und bei grosser Hitze kann der Bedarf bis auf drei Liter pro Tag steigen.

DURSTGEFÜHL

Vertrauen Sie beim Trinken auf Ihr Durstgefühl! Es ist ein zuverlässiger Indikator für den Flüssigkeitsbedarf.

KAFFEE TROCKNET NICHT AUS

Wer Kaffee trinkt, scheidet bis zu 84 Prozent der aufgenommenen Flüssigkeit innerhalb eines Tages wieder über den Urin aus. Wer reines Wasser trinkt, scheidet bis zu 81 Prozent aus – ein vernachlässigbarer Unterschied.

ERST TRINKEN BEI DURST

Amateursportler sind der Meinung, sie müssten viel trinken, oft wie besessen, bis sie nicht mehr können. Dabei sollten sie erst trinken, wenn sie Durst verspüren.

WASSER ERSETZT SÄFTE

Als Null-Kalorien-Getränk ist Wasser der ideale Begleiter einer jeden Diät. Beim Abnehmen wirkt sich ein erhöhter Wasserkonsum vor allem dann positiv aus, wenn damit zuckerhaltige Getränke und Säfte ersetzt werden.

3 LITER SIND ZU VIEL

Drei Liter Flüssigkeit können leicht zu viel sein, wenn man nicht gerade intensiv Sport macht oder sich an einem heissen Ort aufhält.

SONDERFALL BABYS

Aufgepasst bei Durchfall und Erbrechen bei Kleinkindern: Das grösste Risiko bei Magen-Darm-Infektionen mit Durchfall und Erbrechen ist die Austrocknung des Körpers, was besonders bei Babys unter sechs Monaten schnell lebensbedrohlich werden kann.

IMPRESSUM

FIGU-ZEITZEICHEN

Druck und Verlag: Wassermannzeit-Verlag, Semjase-Silver-Star-Center, 8495 Schmidrüti, Schweiz

Redaktion: «Billy» Eduard Albert Meier, Semjase-Silver-Star-Center, 8495 Schmidrüti, Schweiz

Telephon +41(0)52 385 13 10, Fax +41(0)52 385 42 89

Abonnemente:

Erscheint unregelmässig; Preis pro Einzelnummer: CHF 2.–

(Zusammen mit einem Abonnement der «Stimme der Wassermannzeit» oder der «Geisteslehre-Briefe» als Gratis-Beilage.)

Postcheck-Konto: FIGU, 8495 Schmidrüti, PC 80-13703-3

E-Brief: info@figu.org

Internetz: www.figu.org

FIGU-Shop: http://shop.figu.org



© FIGU 2015
Einige Rechte vorbehalten.



Dieses Werk ist, wo nicht anders angegeben, lizenziert unter
www.figu.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ch/

Die nicht-kommerzielle Verwendung ist daher ohne weitere Genehmigung des Urhebers ausdrücklich erlaubt.

Erschienen im Wassermannzeit-Verlag:

FIGU, «Freie Interessengemeinschaft», Semjase-Silver-Star-Center, Hinterschmidrüti 1225, 8495 Schmidrüti, Schweiz