



FIGU- ZEITZEICHEN

Aktuelles • Einsichten • Erkenntnisse



Erscheinungsweise:
Sporadisch

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

1. Jahrgang
Nr. 4, Juni 2015

Tagesbedarf für Vitamin D: Ein Rechenfehler

(Zentrum der Gesundheit) – Ein Rechenfehler war's. Ein statistischer. Der dazu geführt haben soll, dass die offiziell empfohlene Tagesdosis an Vitamin D lächerlich niedrig ist – und das seit Jahrzehnten. Auch sorgte er dafür, dass ebensolange massiv vor höheren Vitamin-D-Dosen gewarnt wird. Das heisst: Seit vielen Jahren wird den Menschen jene Vitamin-D-Dosis vorenthalten, die sie bräuchten, um gesund zu sein. Seit Jahren werden Menschen krank oder können nicht gesund werden – wegen eines Rechenfehlers.

Schluss mit winzigen Vitamin-D-Dosen!

Viele Menschen leiden an Vitamin-D-Mangel. Und Vitamin-D-Mangel ist für zahlreiche Krankheiten und Beschwerden verantwortlich.

Dennoch waren (und sind) die offiziell angegebenen Tagesdosen für Vitamin D stets überraschend niedrig – viel zu niedrig, worauf Vitamin-D-Experten immer wieder ungehört hingewiesen haben.

Das IOM (Institute of Medicine – beratende Wissenschaftler der US-Regierung) empfiehlt eine Tagesdosis von 600 IE (15 µg) Vitamin D bis zum Alter von 70 Jahren. Für ältere Menschen werden 800 IE (20 µg) pro Tag empfohlen.

Die Gesellschaften für Ernährung in der Schweiz, in Deutschland und in Österreich geben für alle Erwachsene (inkl. Schwangere, Stillende und Ältere) einen Tagesbedarf von 800 IE an (bis vor wenigen Jahren waren es nur 200 IE, die man im Jahr 2012 kurzerhand vervierfachte).

Will man nun höhere Dosen einnehmen – also solche, die tatsächlich erforderlich und gesund wären – muss man sich diese vom Arzt verschreiben lassen oder im Ausland bestellen.

Als frei verkäufliches Nahrungsergänzungsmittel gibt es sie hierzulande nicht. Wo kämen wir denn hin, wenn sich jeder einfach so etwas kaufen könnte, das ihm hilft, gesund zu bleiben oder es zu werden?

Frei verkäufliche Vitamin-D-Präparate müssen unterdosiert sein

Frei verkäufliche Vitamin-D-Präparate dürfen daher nur kleinste Vitamin-D-Dosen enthalten. Sie sind so minimal, dass sie kaum eine Wirkung zeigen.

Dosen, die Wirkung zeigen – so heisst es – wären ja dann schon ein Arzneimittel.

Ja, es wird sogar so grotesk, dass Nahrungsergänzungsmittel, die höher dosiert und damit tatsächlich hilfreich wären (z. B. ein Produkt aus den USA mit 5.000 IE), vom Verbraucher-Magazin ÖKO-TEST (Jahrbuch 2013) abgewertet werden – und zwar um «satte vier Noten» wegen der «Überdosierung».

Arzneimittel mit Vitamin D werden von ÖKO-TEST mit «sehr gut» oder «gut» bewertet – nicht, weil sie besser sind, sondern weil sie die gesetzlichen Bestimmungen erfüllen.

Wie man einen weitverbreiteten Vitamin-D-Mangel verschwinden lässt

Auch wird immer wieder behauptet, dass Vitamin-D-Mangel in der Bevölkerung unheimlich selten sei. Denn der Mensch könne Vitamin D schliesslich mit Hilfe des Sonnenlichts in der Haut selbst herstellen. Zudem würden Vitamin-D-Vorräte im Fettgewebe angelegt, wovon der Organismus dann im lichtarmen Winter zehren könne.

Eine gefährliche Desinformation, wenn man sich ansieht, wie oft der Durchschnittsbürger Zeit und Möglichkeiten hat, ausreichend Sonne zu tanken. Und eine entsetzliche Missachtung



jener Studien, die zeigen, dass nahezu jede Krankheit mit einem Vitamin-D-Mangel einhergeht – und Krankheiten, insbesondere die chronischen, nicht gerade selten sind.

Trotzdem gibt es Vitamin-D-Mangel nach offizieller Meinung so gut wie nie.

Wie kann das sein?

Ganz einfach: Man bezeichnet einen Vitamin-D-Blutwert als normal und gesund, der in Wirklichkeit einen gravierenden Mangel anzeigt. Und so hält beispielsweise das IOM Blutwerte von 20 ng/ml für völlig ausreichend. Man fügt noch «für die Knochengesundheit» hinzu, was den Haken schon ersichtlich macht. Denn bevor ein Vitamin-D-Mangel zum Knochenschwund führt, hat er längst andere chronische Gebrechen verursacht oder verstärkt. Das interessierte die Verantwortlichen bisher jedoch nicht besonders. Und da mehr als 80 Prozent der Erwachsenen einen Vitamin-D-Spiegel von mehr als 10 ng/ml haben (so das Robert-Koch-Institut) und erst Werte von unter 10 ng/ml als echter Mangel gelten, ist alles bestens.

Die tatsächlich gesunden Normwerte liegen – so z. B. das Vitamin D Council – bei mindestens 40 ng/ml, ideal wäre ein Wert von 50 ng/ml.

Ein leichter Mangel besteht diesen Experten zufolge bereits bei 20 bis 30 ng/ml, während ein schwerer Mangel Werte beschreibt, die unter 20 ng/ml liegen.

Jetzt zeigte sich, dass die jahrzehntelangen offiziellen Vitamin-D-Empfehlungen (600 – 800 IE pro Tag) und Warnungen (vor angeblichen Überdosen) nichts weiter als das Ergebnis eines Rechenfehlers zu sein scheinen.

Forscher enthüllen Vitamin-D-Rechenfehler

Wissenschaftler der University California in San Diego und der Creighton University in Nebraska zeigen, dass die von den führenden Wissenschaftlern der USA (National Academy of Sciences (NAS)/Institute of Medicine (IOM)) und auch in Europa empfohlene Einnahmeempfehlung für Vitamin D viel zu niedrig ist.

Der wirkliche Vitamin-D-Bedarf ist zehnmal höher.

Mitte März 2015 veröffentlichten die Forscher im Fachmagazin *Nutrients* einen Artikel, mit dem sie einen Rechenfehler bestätigten, der bereits im vergangenen Oktober von Forschern der University of Alberta School of Public Health entdeckt worden war.

Dr. Cedric F. Garland von der University California in San Diego (Department of Family Medicine and Public Health) sagte, das IOM habe den Vitamin-D-Bedarf enorm unterschätzt.

Diese wie sich jetzt herausstellte falsch errechneten und viel zu geringen Angaben führten dazu, dass die Bevölkerung in den letzten Jahrzehnten die enormen Auswirkungen eines Vitamin-D-Mangels erleiden musste und häufig nicht ausreichend Vitamin D erhielt, um die Knochengesundheit und auch die allgemeine Gesundheit zu sichern.

Der tatsächliche Vitamin-D-Tagesbedarf liegt bei 7.000 IE

«Unsere Berechnungen und die anderer Wissenschaftler haben ergeben, dass die offiziellen Dosen nur ein Zehntel jener Vitamin-D-Menge betragen, die erforderlich wären, um Krankheiten zu vermeiden, die mit einem Vitamin-D-Mangel in Zusammenhang stehen,»

erklärte Dr. Garland.

Dr. Robert Heaney von der Creighton University schrieb:

«Wir fordern das NAS/IOM und alle Gesundheitsbehörden dazu auf, der Öffentlichkeit die tatsächlich erforderlichen Vitamin-D-Tagesdosen bekannt zu geben, die bei täglich 7.000 IE liegen.»

Und Dr. Garland fügte hinzu:

«Diese Dosis ist noch immer weit unter der Höchstdosis von 10.000 IE, die das IOM für Teenager und Erwachsene noch als sicher bezeichnet.»

Quellen:

Paul Veugelaers, John Ekwaru, «A Statistical Error in the Estimation of the Recommended Dietary Allowance for Vitamin D», *Nutrients*, 2014; 6 (10): 4472 (Ein statistischer Fehler bei der Einschätzung der empfohlenen Tagesdosis für Vitamin D) (Studie als PDF)

Creighton University. «Recommendation for vitamin D intake was miscalculated, is far too low, experts say.» *ScienceDaily*, 17. März 2015, (Empfehlung für Einnahme von Vitamin D war falsch berechnet und ist viel zu niedrig, sagen Experten) (Studie als PDF)

Lesen Sie mehr unter: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/tagesbedarf-vitamin-d-ia.html#ixzz3aaCEGuUB>

-----Ursprüngliche Daten-----

Datum: 19.05.2015 09:10:35

Von: Achim Wolf

An: info@zentrum-der-gesundheit.de

Betreff: Kopierecht-Anfrage

Vorgang: T-2GLADXNYLV-04

Sehr geehrte Damen und Herren

Hiermit möchte ich Sie um Erlaubnis bitten, den Artikel ‹Tagesbedarf für Vitamin D – Ein Rechenfehler› (Quelle: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/tagesbedarf-vitamin-d-ia.html>) wiederveröffentlichen zu dürfen. Die Plattform dafür wäre ein Organ des Vereins FIGU (www.figu.org), der seit Jahren dafür plädiert, dass der Gesundheit zuliebe gewisse Vitamine und Spurenelemente in viel höheren Dosen eingenommen werden müssen, als dies von dazu verantwortlicher Seite scheinheilig gestattet wird.

Mit freundlichen Grüßen, Achim Wolf

Gesendet: Dienstag, 19. Mai 2015 um 12:35 Uhr

Von: "Zentrum der Gesundheit" info@zentrum-der-gesundheit.de

An: "Achim Wolf"

Betreff: AW: Kopierecht-Anfrage [T-2GLADXNYLV-04]

Lieber Herr Wolf

Vielen Dank für Ihre freundliche Anfrage. Gerne erteilen wir Ihnen für den betreffenden Artikel (<http://www.zentrum-der-gesundheit.de/tagesbedarf-vitamin-d-ia.html>) die Genehmigung, diesen online auf Ihrer Seite zu veröffentlichen. Geben Sie bitte deutlich sichtbar als Quelle unsere Seite (www.zentrum-der-gesundheit.de) an. Sollten Sie den Artikel kürzen oder anderweitig verändern wollen, müssten Sie ihn uns vor Veröffentlichung zur Prüfung noch einmal zusenden.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Team vom Zentrum der Gesundheit Neosmart Consulting AG Mühlebachstr. 72 | CH-8008 Zürich

www.zentrum-der-gesundheit.de

Im Zeichen der Zeit

Bilanzen und Profit sind ein bedeutender Massstab unserer heutigen Zeit. Sie sind vorgeblich ein wichtiger Anzeiger wirtschaftlicher Gesundheit und Stabilität, und sie geben scheinbar darüber Auskunft, wie gesund ein Unternehmen oder auch ein Staat ist. Da finanzielle Aspekte auch über den Wohlstand der Gesellschaft bestimmen und ein massgeblicher Machtfaktor sind, wird von vielen Konzernen alles daran gesetzt, ihre finanzielle Macht nicht nur zu erhalten, sondern auch so stark wie möglich auszubauen. Das ist besonders gut ersichtlich im Gesundheitssektor, wo die grossen und beinahe allmächtigen Pharmakonzerne das Sagen haben. Diese bestimmen darüber, welche Wege beschritten werden sollen, um den erkrankten Bürger wieder gesund zu machen, indem sie Forschung betreiben und die nötigen Medikamente bereitstellen. Da die Pharmaindustrie aber auch grosse Mengen Geld bewegt und für ihre Forschungen auch benötigt, ist ihr Interesse an einem gesunden Bürger oft gar nicht so gross, denn wo keine Medikamente benötigt werden, ist auch kein Geld zu holen.

Demzufolge werden durch gekaufte und grosszügig gesponserte Wissenschaftler, die durch Geld und materiellen Wohlstand verführbar sind, ganz gezielt Desinformationen verbreitet, die die Gesundheit der Menschen untergraben. Nach dem Motto: «Steter Tropfen höhlt den Stein», werden Studien und Analysen veröffentlicht, die von medizinisch weniger oder schlecht gebildeten Menschen einfach kritik- und gedankenlos übernommen und weiterverbreitet werden. Es reicht ja aus, wenn ein Professor eine Studie veröffentlicht. Wie diese zustande gekommen ist und aus welchem Grund sie gemacht wurde oder welche finanziellen Hintergründe dahinterstecken und ob die Ergebnisse tatsächlich so sind, wie veröffentlicht wurde, das wird nicht hinterfragt, denn einem medizinischen oder pharmakologischen Wissenschaftler wird in der Regel blind vertraut, weil er ja nicht

forschen würde, wenn er nicht an der Gesundheit per se interessiert wäre. Wie jedes andere interessante und komplexe Studiengebiet ziehen aber auch die Medizin und die Pharmakologie nicht nur lautere und vertrauenswürdige Menschen an, sondern auch korrupte und zwielichtige Gestalten, die über kein Berufsethos verfügen und denen ihr eigenes Wohlergehen und ihre Macht näher sind als ihr Interesse am Wohlergehen der Gesellschaft.

Sehr deutlich treten diese Mechanismen am täglichen Wasser- und Vitaminbedarf der Menschen zutage. Wider besseres Wissen behaupten die Pharmakonzerne und mit ihnen verbundene bzw. von ihnen gekaufte oder <gesponserte> Wissenschaftler, dass bestimmte, viel zu geringe Mengen an Vitaminen nicht überschritten werden dürfen, während andererseits ein täglicher Wasserbedarf propagiert wird, der nicht nur falsch ist, sondern die Grenze zum Gesundheitsschädlichen bereits überschreitet. Die Idee hinter solchen Desinformationen liegt klar auf der Hand, denn wenn die Menschen nur knapp mit Mineralstoffen und Vitaminen versorgt werden und diese knappen Mengen im Körper auch noch durch eine zu hohe Wasserzufuhr frühzeitig ausgeschieden werden, dann ist die Chance für alle möglichen Erkrankungen sehr viel höher als bei einem gut versorgten Menschen, dessen Gesundheit stabil ist und sich nicht an der Grenze der Belastbarkeit bewegt.

Neben dem Wasserbedarf, der von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist und der von einigen wenigen Dezilitern bis zu weit über einem Liter oder mehr variieren kann, ist diese Informationspraxis besonders sichtbar an den Empfehlungen für die notwendige Mindestversorgung an Vitaminen. Besonders krass zeigt es sich z.B. am täglichen Bedarf an Vitamin C, das für den Aufbau und die Funktionsfähigkeit der Immunabwehr eine massgebende Rolle spielt. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung gibt beispielsweise einen täglichen Bedarf an Vitamin C von 110 mg für erwachsene Männer und 95 mg für erwachsene Frauen an. Bei Rauchern wird der Bedarf bei Männern mit 155 mg und bei Frauen mit 135 mg angegeben. Diese Mengen decken aber weder den tatsächlichen Bedarf, noch sind sie wirklich gesundheitsrelevant, denn mit so geringen Mengen bleibt die Immunabwehr der Menschen hoffnungslos unterversorgt; dies um so mehr, als die wenigen zugeführten Vitamine auch noch durch eine zu hohe Wasserzufuhr vorzeitig ausgeschieden werden und ihren Aufgaben im Körper nur sehr bedingt resp. mangelhaft nachkommen können. Nach Angaben der Plejaren ist z.B. der Bedarf an Vitamin C gewichts- und tätigkeitsabhängig, was also besagt, dass die Vitamin-C-Zufuhr abgestimmt auf das individuelle Gewicht und die Schwere der Tätigkeit erfolgen soll und dass der Bedarf an Vitamin C bei Rauchern doppelt so hoch ist wie bei Nichtrauchern. Die empfohlene Menge Vitamin C für eine stabile Gesundheit beläuft sich gemäss plejarischen Angaben auf 12,5 Milligramm pro Kilo Körpergewicht bei leichter Tätigkeit und auf 14 Milligramm bei schwerer Arbeit, wobei diese Menge mit 150 mg pro Tag überschritten werden sollte. Über Nahrungsergänzungsmittel aufgenommenes Vitamin C kann vom Körper aber nur verwertet werden, wenn es zusammen mit Mineralstoffen und Spurenelementen wie Eisen, Fluor, Histidin, Jod, Kobalt, Kupfer, Magnesium, Mangan wie auch Zink, das jedoch zur effektiven Verwertung des Histidins bedarf, aufgenommen wird.

Die Einnahme der von Ptaah empfohlenen Menge Vitamin C ist völlig unbedenklich, weil der Körper einerseits einen Überschuss an Vitamin C wieder ausscheidet, während andererseits der Vitamin-C-Bedarf z.B. bei Erkältungen, Infektionen, Ärger oder Wut sehr schnell und sehr hoch ansteigen kann.

Genauso wie mit dem Vitamin-C-Bedarf verhält es sich auch mit den Vitaminen D und K, die ebenso grundlegend wichtig sind für eine stabile Gesundheit und bei denen die Einnahme-Empfehlungen von Gesundheitsministerien, Ärzten usw. ebenso viel zu tief angesetzt sind wie beim Vitamin C. Bei Vitamin K z.B., das nicht nur die Blutgerinnung steuert, sondern zusammen mit Vitamin D auch für die Knochengesundheit zuständig ist, wird eine tägliche Menge von 85 bis 90 Mikrogramm empfohlen, während für die langfristige Osteoporose-Vorbeugung von mindestens 180 Mikrogramm täglich ausgegangen wird. Vernünftigerweise sollte man annehmen, dass demzufolge die empfohlene Mindestmenge bei Vitamin K bei eben diesen 180 Mikrogramm liegen sollte, dies um so mehr, als Vitamin K völlig unbedenklich, sprich ungiftig ist und der nicht verwertete Anteil wieder ausgeschieden wird. Wie krass die Desinformation z.B. bezüglich Vitamin K ist, zeigt mein Vitamin-, Spurenelement- und Mineralstoff-Kompodium, in dem zum Bedarf und der Wirkungsweise von Vitamin K keinerlei Angaben gemacht werden, ausser dem Hinweis, dass dieses Vitamin ausschliesslich in die Hände des Arztes gehöre. Dieses Beispiel zeigt besonders deutlich, dass die Versorgungsempfehlungen sich in einem Bereich bewegen, der den täglichen Mindestbedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen nicht mehr abdeckt und der nur darauf ausgelegt ist, den Menschen am untersten Level der Gesundheit zu halten, was den Ausbruch langfristiger und ernsthafter Krankheiten begünstigt, die nur noch medikamentös und ärztlich behandelbar sind und woraus die Pharmakonzerne – auch wegen der Übertreibung der Medikamente – enorme Summen abschöpfen.

Selbstverständlich können die richtigen und gesundheitsrelevanten Angaben heute durchaus im Internetz gefunden werden, was aber nicht einfach ist, weil zu viele verschiedene und sehr oft unzuverlässige und sich

widersprechende Angaben im Netz kursieren. Das macht es für den gesundheitsbewussten Menschen schwer, die wirklichen Werte für den eigenen Bedarf herauszufinden und sich vernünftig damit zu versorgen. Andererseits ist vielen Menschen aufgrund der Informationspolitik der Pharmaindustrie noch nicht bekannt und nicht bewusst, wie wichtig eine gute Versorgung mit Spurenelementen, Mineralstoffen, Vitaminen und Vitalstoffen für die Aufrechterhaltung einer guten und stabilen Gesundheit ist und dass diese Stoffe heute trotz einer ausgewogenen und gesunden Ernährung nicht mehr in genügender Menge abgedeckt werden können, weil die Nahrungsmittel durch Fehler im Anbau und durch die Verwendung von teils gefährlichen Chemikalien beim Wachstum, in der Produktion und der Lagerung so belastet sind, dass sie die nötigen Stoffe nicht mehr enthalten und manchmal sogar völlig wertlos sind, was natürlich auch noch gefördert wird durch falsche Lagerung und Verarbeitung.

Die physische Gesundheit des Menschen ist sein höchstes Gut, und sie hat einen überaus grossen Einfluss auf die psychische und auf die bewusstseinsmässige Gesundheit, weshalb sie unter keinen Umständen vernachlässigt werden darf. Die weitverbreitete Meinung, dass Nahrungsergänzungsmittel nicht eingenommen werden sollten, sondern dass die Gesundheit durch ausgewogene und frisch zubereitete Nahrung gleichwertig oder sogar besser aufrechterhalten werden könne, erweist sich bei näherer Betrachtung als ebenso irrelevant und tatsachenfremd wie die Überzeugung, dass die zusätzliche Einnahme von Spurenelementen, Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen schliesslich nur dem Profit der Nahrungsergänzungsmittel-Hersteller dienen würden. Viele Erkrankte gehen leider davon aus, dass ihrem Leiden nur durch Medikamente beizukommen sei, was besonders für Menschen mit Diabetes oder einer Vorstufe dazu sowie mit Bluthochdruck zutrifft. Dabei könnten gerade diese Erkrankungen mit einer langfristigen Ernährungsumstellung, mit ausreichender Bewegung sowie oft mit einer bereits leichten Gewichtsreduktion und der entsprechenden Rundumversorgung mit Vitalstoffen entweder ganz vermieden oder im Früh- oder Vorstadium sogar wieder rückgängig gemacht werden. Leider verhalten sich viele Menschen ihrer Gesundheit gegenüber genauso verantwortungslos und desinteressiert wie auch gegenüber der Umwelt und der Überbevölkerung. Anstatt die Initiative zu ergreifen und aktiv etwas gegen üble Zustände und aufkommende Krankheiten zu tun, wird lieber zu Medikamenten gegriffen, die zwar den Leidenszustand mildern können, jedoch oft eine derartige Latte an Nebenwirkungen verursachen, dass unter dem Strich keine Besserung der Krankheit, sondern nur eine Verlagerung stattfindet, die wiederum den Einsatz neuer und zusätzlicher Medikamente erfordert und die eine stabile Gesundheit und ein wirkliches körperliches Wohlbefinden vollends untergraben. Leider sind Vernunft und Verstand auch im Gebiet der Gesundheitsaufrechterhaltung eine rare Angelegenheit, und dementsprechend desolat ist es um die allgemeine Volksgesundheit bestellt, was durch die Interessen der Pharmaindustrie noch gefördert wird durch absichtliche und gezielte Desinformation, die vom medizinisch und in bezug auf gesundheitliche Aspekte völlig ungebildeten Normalmenschen leider zu oft nicht durchschaut werden kann. Für den verantwortungsbewussten und am eigenen körperlichen Wohlbefinden interessierten Menschen ist es daher unumgänglich, dass er sich um seinen wirklichen täglichen Bedarf an Vitalstoffen kümmert und dafür sorgt, dass er einer Unterversorgung entgegenwirkt.

Bernadette Brand, Schweiz

Kennen Sie das Vitamin K?

Vitamin K – was ist das?

Zu den fettlöslichen Vitaminen A, D und E gehört auch der Vitamin-K-Komplex (Vitamine K1, K2, K3 und K4). Deren Aufnahme über die Nahrung wird durch die gleichzeitige Einnahme von gesunden Fetten und Ölen gesteigert, teilweise sogar erst ermöglicht. Die K-Vitamine sind gegen Sauerstoff stabil und sehr hitzebeständig; sie bauen sich durch Kochen oder Braten kaum ab. Unter Einstrahlung von Licht wird Vitamin K jedoch inaktiv und verliert schnell seine Bioverfügbarkeit.

Vitamin K kommt in zwei natürlichen Formen vor, als Vitamin K1 (Phyllochinon) und Vitamin K2 (Menachinon), das von bestimmten Bakterien auch im Darm des Menschen produziert wird, wobei es gemäss neueren Studien auf natürlichem Weg vom Menschen aus dem Vitamin K1, dem Phyllochinon, synthetisiert wird.

Vitamin K1 kommt hauptsächlich in den Blättern verschiedener Grünpflanzen vor, die in die tägliche Nahrung aufgenommen werden sollten, um eine genügende Versorgung mit Vitamin K1 zu gewährleisten bzw. die Vitamin-K-Werte im Blut zu steigern. Gute Vitamin-K1-Lieferanten sind z.B. Grünkohl, Portulak, Spinat oder Blattsalate, wie auch Drinks aus verschiedenen Graspulvern wie Weizen gras, Kamut gras, Gerstengras, Dinkel gras oder einer Kombination verschiedener Gräser und Kräuter, die aber aus hochwertigen Quellen stammen

sollten. Weitere potente Lieferanten für Vitamin K1 sind z.B. Randenblätter (Rote Beete), die mehr Mineral- und Nährstoffe enthalten als die als besonders gesund geltenden Knollen. Auch die verschiedenen Kohlarten wie Rosenkohl, Broccoli oder Weisskohl sind zur Deckung des Vitamin-K1-Bedarfs sehr zu empfehlen, wobei auch Sauerkraut aufgrund seines Gehaltes an Mikroorganismen ein guter Vitamin-K2-Lieferant ist.

Kräuter wie Schnittlauch und Petersilie sowie Avocado sind reich an Vitamin K, wobei die Avocado auch gleich die zur Aufnahme nötigen wertvollen Fette liefert. Der Verzehr von Avocado fördert aber auch die Resorption vieler anderer fettlöslicher Stoffe wie Vitamin A, Vitamin D, Vitamin E, Alpha- und Beta-Carotin, Lutein, Lycopin, Zeaxanthin und Calcium.

Vitamin K2 wird von Mikroorganismen gebildet – unter anderem auch durch Bakterien der Darmflora – und kann direkt über die Darmzellen aufgenommen werden. Ein gesunder Darm, als wichtiges Organ des Immunsystems, ist die Basis für die Versorgung mit Nährstoffen und Spurenelementen. Vitamin-K2-Quellen sind z.B. rohes Sauerkraut, Butter, Eigelb, Leber und einige Käsesorten.

Aufgaben von Vitamin K im Körper

Vitamin K reguliert in erster Linie die Gerinnungsfähigkeit des Blutes, wobei hohe Dosierungen von Vitamin K jedoch nicht zu einer erhöhten Blutgerinnung oder zu einer Thrombosegefahr führen, weil der Körper das Vitamin K optimal nutzt und dadurch für ein Gleichgewicht in der Blutgerinnung sorgt.

Ein Vitamin-K-Mangel hingegen hemmt die Gerinnungsfähigkeit des Blutes, was zu erhöhten Blutungen führen kann. Ausserdem ist Vitamin K auch für die Prävention und die Rückbildung von Arteriosklerose resp. von Arterienverkalkung bedeutungsvoll. Als Folge schlechter und ungesunder Ernährung steigt der Blutdruck an und verursacht in den Arterien-Innenwänden mikroskopisch kleine Risse, die der Körper zu reparieren versucht. Fehlen die dazu notwendigen Vitalstoffe wie Vitamin C und Vitamin E, greift er auf LDL-Cholesterin zurück, das Calcium und andere Stoffe aus dem Blut anzieht, die dann die Risse stopfen. Diese Kalkablagerungen werden Plaque genannt und können Herzinfarkte und Schlaganfälle verursachen, wenn sie sich von den Innenwänden der Arterien lösen.

Calcium ist ein wichtiger Mineralstoff, der bei zahlreichen Prozessen und nicht nur bei der Bildung von Knochen und Zähnen eine wichtige Rolle spielt. Kann der Körper aufgrund von Erkrankungen oder Fehlernährung das Calcium nicht aus dem Blut abziehen, wird es von den Gefässwänden aufgenommen, was nicht nur zur gefährlichen Arterienverkalkung, sondern vermutlich auch zu Nierensteinen führen kann.

Vitamin K entfernt nachweislich überschüssiges Calcium aus dem Blut und sorgt dafür, dass es sich weder in den Blutgefässen noch in den Nieren ablagert, sondern in die Knochen und Zähne geleitet wird. Es senkt also das Risiko für Arteriosklerose ebenso wie vermutlich auch für Nierensteine. Untersuchungen über eine Dauer von 10 Jahren haben gezeigt, dass eine Vitamin-K2-reiche Ernährung die Entstehung von Plaque deutlich verringert und dass das Risiko für die damit einhergehenden Erkrankungen wie Herzinfarkte und Schlaganfälle um 50% reduziert wird. Allerdings spielt bei der Funktion des Blutgefäss-Schutzes nicht nur das Vitamin K eine besondere Rolle, sondern auch das Vitamin D in genügend hoher Dosierung, das ebenso unverzichtbar ist, um das Matrix-GLA-Protein zu produzieren, das den eigentlichen Schutz vor Verkalkung bietet.

Studien in den USA, die an Ratten durchgeführt wurden, belegten, dass Vitamin K2 sogar in der Lage ist, eine bestehende Arteriosklerose wieder umzukehren. Bestimmte Medikamente zur Blutverdünnung können als Nebenwirkung das Vitamin K daran hindern, den Calcium-Spiegel im Blut zu regulieren, was zu Arterienverkalkung führen kann. Bei höherer Dosierung von Vitamin K konnte nachgewiesen werden, dass eine bereits bestehende Arteriosklerose bei den Tieren zu einer Reduktion der Arterienverkalkung von 50% führte.

Gesunde und starke Knochen brauchen neben Calcium und Vitamin D aber auch das Vitamin K, das das benötigte Calcium aus dem Blut ab- und in die Knochen und Zähne leitet. Zusätzlich aktiviert Vitamin K das Protein Osteocalcin, das am Knochenaufbau beteiligt ist und das Calcium nur durch die Wirkung von Vitamin K binden und in die Knochen einbauen kann. Studien aus dem Jahr 2005 haben gezeigt, dass ein Vitamin-K2-Mangel bei älteren Frauen zu einer geringeren Knochendichte und zu einem erhöhten Risiko von Knochenbrüchen führt. Andere Studien konnten dagegen belegen, dass der Knochenabbau bei bereits vorliegender Osteoporose durch die Gabe grosser Mengen von Vitamin K2 unterdrückt und die Knochenbildung sogar

wieder angeregt werden konnte. Wie wichtig eine genügende Versorgung mit den Vitaminen K1 und K2 ist, beweisen Untersuchungen, bei denen zwar hohe Vitamin-D-Werte nachgewiesen werden konnten, jedoch eine Unterversorgung mit den K-Vitaminen vorlag; in diesen Fällen war das Osteoporose-Risiko sogar erhöht.

Vitamin K2 scheint auch bei Leukämie eine wichtige Rolle zu spielen. Forschungen mit Krebszellen im Reagenzglas deuten darauf hin, dass Vitamin K2 die Selbsterstörung von Leukämiezellen auslösen kann. In einer Untersuchung, die im *Journal of the American Medical Association* veröffentlicht wurde, konnte nachgewiesen werden, dass nur 10% der Testpersonen, die ein erhöhtes Leberkrebsrisiko hatten, auch an Krebs erkrankten, wenn sie mit Vitamin K2 als Nahrungsergänzung versorgt wurden. In der Vergleichsgruppe, die kein zusätzliches Vitamin K2 erhielt, erkrankten dagegen satte 47% an Leberkrebs.

Vitamin-K-Mangel

Offenbar ist vielen Menschen nicht bewusst, wie wichtig die beiden K-Vitamine sind und welche grosse Rolle sie für die Gesundheit spielen. Experten haben festgestellt, dass sehr viele Menschen einen zu niedrigen Vitamin-K-Wert im Blut aufweisen und dass Mangelerscheinungen bei denen, die sich schlecht ernähren, sehr weit verbreitet sind. Ausserdem wissen viele Menschen nicht einmal, dass und wie sie einem Vitamin-K-Mangel vorbeugen können.

Vitamin-K-Bedarf

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt: Mindestens 65 µg für Frauen und 80 µg für Männer resp. 0,03–1,5 µg (Mikrogramm) pro kg Körpergewicht täglich. Für Kinder wird 10 µg pro kg Körpergewicht täglich empfohlen. Dies genügt, um die Gerinnungsfaktoren in der Leber zu aktivieren, nicht aber für die darüber hinausgehenden Funktionen. Da gestillte Säuglinge dem (seltenen) Risiko eines klinisch relevanten Vitamin-K-Mangels der Gefahr gefährlicher Hirnblutungen ausgesetzt sind, wird in den meisten Ländern der Welt eine Vitamin-K-Prophylaxe empfohlen.

Eine Überdosierung von Vitamin K ist höchstwahrscheinlich nicht möglich, zumindest wurde nie von einem solchen Fall berichtet, selbst bei einer Dosis von 4000 µg je Tag nicht. Empfohlen wird die Einnahme von ca. 65 µg bis 100 µg täglich. Insgesamt sind bei normaler Ernährung ernstere Hypovitaminosen (Vitaminmangel) selten, wenn der Bedarf nicht an den Erfordernissen einer Osteoporose-Prophylaxe bemessen wird, die wesentlich höhere Dosen erfordert. Zur langfristigen Osteoporose-Prophylaxe werden aufgrund einer Studie niederländischer Forscher Dosierungen von 180 µg täglich empfohlen.

Da davon ausgegangen werden kann, dass es sich bei den Empfehlungen um absolute Minimalangaben handelt, die nur gerade die Blutgerinnung sicherstellen, jedoch alle anderen Aufgaben nicht berücksichtigen, die die K-Vitamine zu erfüllen haben, scheint es angebracht zu sein, selbst dafür zu sorgen, dass die Versorgung mit den Vitaminen K1 und K2 über das offiziell empfohlene Mass hinaus abgedeckt wird. Dies ist um so empfehlenswerter, als die beiden Vitamine K1 und K2 auch in hohen Dosen nicht toxisch sind. Es gibt keine Vitamin-K-Hypervitaminose (Vitamin-Überdosierung), wenn man von der Substitutionsbehandlung beim Neugeborenen absieht, wo Vitamin K in hohen Dosen eine Hämolyse auslösen kann, weil der Organismus des Säuglings bestimmte Mechanismen noch nicht in genügendem Mass bewältigen kann.

Es kann durchaus empfehlenswert sein, die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit Vitamin K2 zu überdenken. Dabei sollte berücksichtigt werden, dass die Vitamine K2 und D3 zusammen mit Calcium agieren, was nahelegt, dass eine Rundumversorgung mit Calcium, Vitamin K2 und Vitamin D3 ins Auge gefasst wird.

Nähere Angaben zu Vitamin K1 und Vitamin K2 sind im Internet zu finden, unter anderem auf Wikipedia, www.zentrum-der-gesundheit.de und www.herzteam-wil.ch, das eine gute Tabelle mit Vitamin-K-haltigen Lebensmitteln zur Verfügung stellt.

Bernadette Brand, Schweiz

Die horrenden Lügen der Obrigkeit, Banker, Ökonomen und ‹Wirtschaftsweisen› sowie die schreiende Naivität und Gedankenlosigkeit der Masse Volk führen zur totalen Überwachung und Enteignung – Horrorvisionen werden Wirklichkeit

«Der Kampf gegen das Bargeld hat begonnen» (Michael Rasch, NZZ 22.5.2015); «Das trojanische Pferd – Frontalangriff auf die ‹geprägte Freiheit›», «Der Überwachungsstaat lauert: Der gläserne Finanzbürger naht» (Ramin Peymani), «Münzen und Geldscheine sind ein Anachronismus» (Peter Bofinger), «Bargeld braucht nur noch Deine Oma und der Bankräuber» (Slogan der schwedischen Bargeld-Gegner), «Ökonomen fordern die Abschaffung des Bargeldes» (Börse aktuell); «Der Negativzins steht für eine irrsinnige Welt» (Michael Rasch, NZZ 29.5.2015). Solche und ähnliche Titel-Schlagzeilen in Papier- und Online-Zeitungen verweisen ablehnend oder befürwortend auf die knallharten Absichten der Obrigkeiten, Banker, Ökonomen und sogenannten ‹Wirtschaftsweisen› – welch alberne Bezeichnung –, dem Volk mit scheinheiligen und unlauteren Mitteln das beliebteste Zahlungsmittel – nämlich **Bargeld** – wegzunehmen und ihn, den Menschen, zum gläsernen und manipulierten Bürger zu machen und ihn schliesslich zu enteignen.

Manfred Petritsch, alias ‹freeman›, der selbst im Finanz- und Investmentbanking-Bereich tätig war und nun in seinem äusserst interessanten Blog ‹Alles Schall und Rauch› die Leser über die Machenschaften der ‹Abzocker-Elite› aufklärt, schrieb bereits Ende 2011 unter dem Titel ‹Monti will Italien in eine bargeldlose Gesellschaft verwandeln› über die Gefahren und Schuldenanhäufung durch Banken und über Kreditkarten.

Siehe <http://alles-schallundrauch.blogspot.de/search?q=Bargeld>

Am 18. April 2014, beim 585. offiziellen Kontakt, sprachen ‹Billy› Eduard Albert Meier (BEAM) und Jschwisch Ptaah unter anderem über die **schleichende Abschaffung des Bargeldes und die angestrebte totale Überwachung der Erdenmenschen**. Die beiden Herren hätten schon sehr viel früher darüber sprechen können, denn sie kennen die Zukunft und wissen, welch grauenvolles Elend uns Erdenbürgern blühen wird, sollten wir nicht endlich die Absichten und Machenschaften der sogenannten ‹Wirtschaftselite›, der Mächtigen und Herrscher und deren ‹Diener und Schergen› durchschauen und ihnen ein unrühmliches Ende bereiten. Waren die Aussagen zu früheren Zeiten lediglich eine Prophetie, deren Auswirkungen durch richtiges Denken und Handeln noch hätten geändert werden können, verwandeln sie sich je länger je mehr zu Voraussagen. (In diesem Zusammenhang siehe auch ‹Henochs Prophezeiungen›, ‹Voraussagen der Propheten Jeremia und Elia›, ‹Was für das Dritte Jahrtausend prophetisch und voraussagend umfassend kundzugeben ist ...›, ‹Warnungen an alle Regierungen Europas!› (1958); Dokumente auf der FIGU-Internetz-Seite grossteils als PDF unter ‹download› verfügbar.) Die Worte von Billy und Ptaah wurden im FIGU-Sonder-Bulletin Nr. 79 vom Juli 2014 veröffentlicht, sollen jedoch zur Untermauerung wiederholt werden:

***Billy** ... Aber ich habe noch eine andere Frage, und zwar hinsichtlich der Kreditkarten, die immer häufiger benutzt werden. Kann es sein, dass Kreditkarten ein Weg dazu sind, dass letztendlich das Bargeld völlig aus dem offiziellen Verkehr verschwindet? Dabei meine ich nicht, dass das Geld abgeschafft wird und eine geldlose Form entsteht, wie ihr das bei euch habt. Eher scheint es mir so, als ob genau darauf hingearbeitet wird, damit Geld nur noch in den Banken existiert und dadurch die Menschen in bezug auf Bargeld sowie Hab, Gut und Vermögen in totaler Weise kontrolliert werden können.*

***Ptaah** Du erfasst das Ganze wirklich, ehe offiziell etwas darüber lautbar wird, denn tatsächlich wird in geheimer Weise von den Banken und den Finanzmächtigen diverser Staaten genau darauf hingearbeitet. Dadurch sollen die Erdenmenschen letztendlich bis hin zum kleinsten Geldstück und auch steuermässig totalitär kontrolliert und mit immer mehr Pflichtabgaben finanziell ausgebeutet werden. Das Ganze geht also nicht dahin, ein geldmittelloses System zu schaffen, sondern wahrheitlich nur um eine totale Kontrolle der Erdenmenschen hinsichtlich deren Geld, Hab und Gut und Vermögen herbeizuführen. Eine solche totale Kontrolle, wie auch eine totale Überwachung jedes Menschen, wird besonders durch die EU angestrebt.*

***Billy** Der seit den 1960er Jahren angekündigte Kontroll-Chip, der jedem Menschen eingepflanzt werden soll, der dann all seine Geburts-, Krankheits-, Lebens- und Sozialdaten usw. enthält, um ihn totalitär zu überwachen und um auf den Zentimeter genau feststellen zu können, wo er sich gerade befindet. In gewissen Teilen wird das ja*

bereits mit Hunden und Katzen sowie mit anderen Haustieren und gar auch mit Wildtieren schon gemacht. Letztendlich kommt noch die letzte Horrorvision der mentalen Überwachung und Kontrolle, dass also auch die Gedanken und Gefühle der Menschen kontrolliert werden, wie auch ihre Begierden, Bedürfnisse, Wünsche, Handlungen, Taten und Verhaltenweisen. Und kommt das tatsächlich so weit, diese mentale Kontrolle, wie eben gewisse Zukunftsvisionen dies seit den 1960er Jahren und gar seit alters her darlegen, dann wird der Mensch durch die Machthabenden der Regierungen völlig seiner persönlichen Freiheit beraubt. Und tatsächlich weist schon seit geraumer Zeit vieles darauf hin, dass sich alles zu den Visionen hin entwickelt. Wenn ich dabei an die EU denke, dann führt diese schon seit ihrem Beginn diktatorische Massnahmen und Methoden zur Unterdrückung der Demokratie durch, wodurch sich die Staatsmächtigen gesamthaft jedes politische, gesellschaftliche und kulturelle Leben nach dem Führerprinzip aller Diktatoren, wie Hitler, Stalin, Saddam Hussain, Ceausescu usw., unterwerfen und alles und jedes mit Gewalt reglementieren.

Ptaah *Noch ist es nicht soweit, doch hast du recht damit, dass die Gesamtentwicklung sich in bezug auf eine totalitäre Kontrolle, Überwachung und Unterdrückung der Erdenmenschen in diese Richtung bewegt, so wie alte Prophezeiungen dies darlegen.*

Selbstverständlich passiert eine totale Überwachung nicht von einem Tag auf den andern, sondern wird über Jahrzehnte sukzessive von langer Hand geplant, selbst wenn es für Unbedarfte so aussieht, als ob etwas komplett neu wäre. Was oft nicht bemerkt oder negiert wird, ist die Tatsache, dass alles durch das Gesetz der Kausalität zusammenhängt. Alles, was sich im Universum bewegt – und es bewegt sich alles –, hat Einfluss auf alles andere und weiss von allem anderen (siehe auch «Existentes Leben im Universum», Billy, FIGU, Wassermannzeit-Verlag).

Seit Jahrtausenden wird immer wieder nach Mitteln und Wegen gesucht, das Fussvolk zu manipulieren und gefügig zu machen. Jetzt, zu Beginn des 21. Jahrhunderts, scheinen gewisse bornierte Politiker und «Wirtschaftsweise» (z.B. Peter Bofinger, der von Ramin Peymani den «Klodeckel» erhalten hat für seinen Vorschlag, das Bargeld abzuschaffen) vor allem in der EU-Diktatur und deren Vasallen, die Schweizer-Regierung und die EU-Turbos – nicht das Volk! –, einen Weg über die Negativzinsen gefunden zu haben. Die SNB (Schweizerische Nationalbank) und die Zentralbanken wollen Geld über Negativzinsen «besteuern». Negativzinsen lassen sich jedoch nur auf Kontoguthaben erheben. Also heisst es: «Das (Bar-)Geld muss weg!» Der gläserne Bürger lässt grüssen.

Haben Sie sich schon überlegt, was es für Sie bedeuten würde, kein Kleingeld und keine Geldscheine mehr in ihrem Portemonnaie zu haben? Nur noch eine oder mehrere Kreditkarten, über die Sie sämtliche Zahlungen abwickeln müssen? Wie wäre es für Sie, wenn die Polizei Sie verhaften und Ihre Wohnung oder Ihr Haus durchsuchen würde, weil Sie einen grösseren Betrag in bar bezahlen wollten? Manche Kurzsichtige unter Ihnen werden jetzt vermutlich mit den Schultern zucken und denken: «So what?, das ist mir doch egal, ich habe sowieso kein Geld. Zudem ist es viel einfacher, dann kann mir auch nichts gestohlen werden – und der Staat weiss ja ohnehin alles von mir.» Natürlich können auch das organisierte Verbrechen und die Geldwäscherei erschwert werden, aber wer annimmt, diese korrupten Regime und Mafia-Organisationen würden keine Mittel und Wege finden, ihre illegal erworbenen Vermögenswerte in den legalen Finanz- und Wirtschaftskreislauf einzuschleusen, der irrt wohl. **Zudem: Sollen diese (für den Staat) unbestreitbaren Vorteile wirklich höher gewichtet werden als unsere individuelle Freiheit?**

Bitte gehen Sie einige Handlungen, die Sie immer mit Bargeld tätigen, im Kopf durch. Wie geben Sie z.B. Ihrem Zeitungsverträger am Jahresende in Zukunft das «Trinkgeld»? Machen Sie eine Überweisung, damit er besteuert werden kann? Wie lösen Sie den regelmässigen Zustupf an Ihre Enkelin und/oder Ihren Enkel oder sonst an jemanden, den Sie mögen, z.B. Ihre Geliebte, Ihren Geliebten? Wie machen Sie dem Fiskus klar, dass es sich dabei nicht um ein meldepflichtiges Beschäftigungsverhältnis handelt, sondern um eine noble unterstützende Geste? Wollen Sie dem Staat ständig begründen müssen, weshalb Sie für dies und jenes Geld ausgeben? Wollen Sie dauernd in Erklärungsnot kommen, unter ständigem Rechtfertigungszwang stehen? Zudem, und ganz wichtig: Haben Sie sich schon überlegt, wie Sie bei Stromausfall bezahlen werden? (Interessant in diesem Zusammenhang ist das Buch «Blackout – Morgen ist es zu spät», Techno-Thriller von Marc Elsberg.)

Wie ist es mit Gold? Würde auch Gold als Zahlungsmittel verboten? Und Schmuck und andere sogenannte Wertsachen? Hätten Sie überhaupt noch Lust, Geld zu sparen, wenn Sie nur noch mit Negativzinsen und sonstigen Abgaben besteuert würden? Wie steht es mit **Zwangsentlegungen**, wenn der Staat mit seinem horrenden

Schuldenberg Geld braucht und Sie zur teilweisen Begleichung ausersehen hat? Oder die Gemeinde Flüchtlinge in Ihrer Wohnung oder in Ihrem Hause beherbergen will? Gibt Ihnen die Vorstellung, dass sich die zehnköpfige Flüchtlingsfamilie in Ihrem Haus ausbreitet und Sie mit einem Kellerloch kompensiert werden – wenn überhaupt – ein gutes Gefühl? Interessant und erschreckend zugleich, was in Schweden passiert und unter dem Link <http://www.pi-news.net/2014/04/schweden-zwangseignung-von-eigentumsimmobilien-fuer-asyllanten/> nachzulesen ist.

(Zum Glück haben wir in der Schweiz eine **Teildemokratie**; und so hoffe ich sehr, dass die verständigen und vernünftigen sowie weiterdenkenden Stimmbürger Exzesse der SNB und des Staates an der Urne verhindern werden.)

Was kommt als nächstes, wenn der Staat die Oberhoheit über unsere Finanzen ausübt? Will er auch die Oberhoheit über unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen? Kreditkarten und andere Karten sind bereits mit RFID-Technologie (Radio Frequency Identification = Identifizierung mit Hilfe elektromagnetischer Wellen) versehen. Über das Smartphone/Mobile Phone sind wir ortbar. **Also ein RFID (EU-)Diktatur-Chip im Kopf? Die Obrigkeit bestimmt dann, was Sie denken, mit wem Sie zusammen sind, welchen Beruf Sie ausüben, mit wem Sie sich verheiraten und was Sie tun oder lassen werden. Eine Horrorvision.** (Siehe auch Auszug aus Kontakt 512 in FIGU-Sonder-Bulletin Nr. 60 <http://www.figu.org/ch/verein/periodika/sonder-bulletin/2011/nr-60>)

Bereits im FIGU-Bulletin Nr. 2, vom Mai 1995! schreibt «Billy Eduard Albert Meier, BEAM, unter dem Titel «Überwachungssysteme» unter anderem folgendes :

... Mit dem DSP-Überwachungssystem der Amerikaner ist auch der erste Schritt getan zur Zukunftshorrorvision der totalen Kontrolle des Erdenmenschen. Eine Vision, die zum Ausdruck bringt, dass der Erdenmensch bald keinen Schritt mehr tun kann, ohne dass er beobachtet und kontrolliert wird durch ein allesumfassendes Überwachungssystem, wobei den Menschen ein Codechip eingepflanzt wird, durch den die totale Kontrolle möglich wird, wodurch der Mensch in keiner Weise mehr unbeobachtet und unkontrolliert zu sein vermag, selbst nicht bei seinen privatesten und intimsten Tätigkeiten. In Europa, so zeigt die Vision auf, soll die allesumfassende Überwachungszentrale in Brüssel stehen, geleitet und gesteuert von der Europa-Union (Europäische Union), wie sie sich heute nennt, in deren geheimem Sinn es auch liegt, eine Diktaturform zu errichten, aus der heraus dann die totale Überwachung des Bürgers resultiert. – Eine Horrorvision, die sich immer mehr zu verwirklichen beginnt und für jedermann erkennbar ist, der die Welt noch mit offenen Augen beobachtet. Aber auch eine Horrorvision, die die «Neue Weltordnung» ankündigt, die seit alters her mit der Prophezeiung verbunden ist, dass das «Tier mit der Zahl 666» seine gewaltige Macht ausüben wird. Eine Prophezeiung und Vision, über die ich einiges in verantwortbarer Form im FIGU-Bulletin zu berichten gedenke, nebst vielen anderen Wichtigkeiten, worüber der Erdenmensch orientiert sein sollte.

Falls Sie all das vorgängig Gesagte und das, was Sie sich sonst noch ausdenken können, immer noch nicht kümmert, oder – noch schlimmer – Sie sogar damit einverstanden sind, ist es sinnvoll, die **Freiheit** und deren effektive Bedeutung nochmals anzusprechen. Freiheit bedeutet nicht nur, ohne Zwang zwischen verschiedenen Möglichkeiten auswählen und entscheiden zu können und nicht gefangen zu sein, etc., sondern **Freiheit ist ein Zustand des Bewusstseins**. Wahre Freiheit bedingt ein Unabhängigsein von belastenden Dingen, ganz gleich ob physisch oder psychisch, wie aber auch ein **Freisein von Zwängen eigener oder fremder Natur**. Zur Freiheit gehört unter anderem auch die **Freiheit der Selbstbestimmung** und die **Freiheit, Vernunft und Verstand nutzen zu können**, usw. Die wahre Freiheit ist eine innere Freiheit, die zum menschlichen Mentalblock gehört (Mentalblock = Bewusstsein, Gedanken, Gefühle und Psyche). In anderen Worten heisst das, dass der Mensch seine Freiheit im Bewusstsein durch seine Gedanken, deren Gefühle und die Psyche aufbaut und nährt. Das Befolgen der Gesetze und Gebote des Menschseins ermöglicht dem Menschen, einen bedrohlichen oder einfach unangenehmen Zustand zu ertragen und für sich das Beste daraus zu machen, ohne zu verzweifeln. Wird dem Menschen jedoch ein **Chip in den Kopf eingepflanzt, durch den seine eigenen Gedanken übersteuert werden, stagniert seine Bewusstseinsentwicklung – er wird zur Diktatur-Marionette. Wollen Sie das?**

Die Mächtigen und Herrscher sind sehr schlau. Sie nutzen die Innovations- und Technikfreude sowie den Spiel- und Forschungstrieb, jedoch auch den Glaubenswahn, die Autoritätsgläubigkeit, das Abhängigkeitsbedürfnis, den Futterneid, die ausgeartete Gebärfreudigkeit, die Gehetztheit, die Lernunwilligkeit, Denkfaulheit, Vergesslichkeit, Dummheit, Gleichgültigkeit, Unbedarftheit, Bequemlichkeit und den latenten Autismus – vor allem der jüngeren Generation – hämisch lachend schamlos zu ihren eigenen Gunsten aus. – Und sie erreichen damit

ihr Ziel, dem sie für die «normalen» Erdenmenschen gefährlich nahe sind. Die Damen und Herren Obrigkeit und alle anderen gleicher oder ähnlicher Couleur leiden seit Menschengedenken unter den gleichen Symptomen: Sie sind teilweise krank in ihrem Bewusstsein, halten sich an keine schöpferische Gesetze und Gebote (Gebote = Empfehlungen), futieren sich um Gerechtigkeit und interpretieren Ethik in ihrem eigenen verdorbenen oder falschhumanen Sinn. Solche Menschen sind entweder vollkommen naiv und irgendwie dumm, oder dann gefühl- und mitgefühllose Psychopathen unterschiedlichen Grades. Haben sie ein Ziel vor Augen, verfolgen sie es, koste es für die andern, was es wolle. Sie sind jedoch **nicht nur gefühl-, mitleid-, angst-, furcht- und rücksichtslos, sondern ebenso überaus clever, charmant, gewinnend und mit einem aussergewöhnlichen Denkvermögen ausgestattet** (siehe FIGU-Sonder-Bulletin Nr. 72 «Woran ein Mensch als Psychopath zu erkennen ist», Billy).

Die nachfolgende Aussage von Ptaah aus dem 567. offiziellen Kontakt vom 6. Juli 2013 weist auf den «edlen» Charakter vieler Suggestiv-Impuls-Empfänger sowie auf die **Macht- und Zerstörungsgier der Herrschenden und Machtvollen des Militärs hin**, was zur Untermauerung meiner Worte erwähnt werden sollte. (Das ganze diesbezüglich Besprochene kann im FIGU-Bulletin Nr. 83 nachgelesen werden.)

Ptaah Alles, was du gesagt hast, ist richtig; und leider ist es tatsächlich so, dass die Erdenmenschen stets dahin tendieren, alles zur Macht, zur Drangsalierung und zur Zerstörung usw. zu nutzen. Zwar sandten wir allen jenen, welche von uns entwicklungs- und fortschrittsbedingt Suggestiv-Impulse erhielten, in jedem einzelnen Fall auch Impulse, die auf eine friedliche Nutzung aller neuen Entwicklungen ausgerichtet waren, doch wirkten die Regierenden und die Militärmachthabenden und sonstige machtvolle Kräfte dagegen. Und leider liessen sich die Forscher, Wissenschaftler, Erfinder und Entwickelnden stets von diesen betören, folglich aus vielem, was wir zum Wohl der Erdenmenschheit durch unbewusste suggestive Entwicklungs- und Fortschrittsimpulse in die Forschungs-, Wissenschafts- und Entwicklungsfähigen setzten, letztendlich sehr viel nur Tod- und Vernichtungsbringendes erschaffen wurde. Und dies geschah so in bezug auf die gesamte Technik jeder Art, die Physik, die Chemie, die Medizin und alle sonstigen Wissenschaften. Tatsächlich wären die in den letzten 170 Jahren von den Erdenmenschen gewonnenen Erkenntnisse und gemachten Entwicklungen auf allen Gebieten ohne unsere suggestiv-impulsmässige Entwicklungs- und Fortschrittshilfe erst in den ersten Jahrhunderten des Dritten Jahrtausends zustande gekommen. Leider waren aber alle Forscher, Wissenschaftler und Entwickelnden, die in unsere Suggestiv-Impulse einbezogen waren, entweder korrupt, profitgierig, naiv oder selbstbewusstseinsmässig derart schwach, dass sie sich den Forderungen der Mächtigen beugten. Zu sagen ist jedoch auch, dass Verschiedene durch die Herrschenden, Machtvollen und verbrecherischen Elemente unter Zwang gesetzt wurden, während andere einfach um ihr Leben fürchteten und deshalb den Regierenden und Militärs usw. zu Willen waren.

Im Zusammenhang mit der Technik ist es erwähnenswert – was bereits aus der obigen Aussage von Ptaah hervorgeht –, dass es die Plejaren waren, die während der vergangenen 170 Jahre (ab 1844) den irdischen Forschern, Wissenschaftlern, Erfindern und Entwickelnden Suggestiv-Impulshilfen zukommen liessen, um die ganze Entwicklung enorm zu beschleunigen. (Beim 585. offiziellen Kontakt vom 18. April 2014 erklärt Ptaah, weshalb die Plejaren ausgewählten Wissenschaftlern apparaturrell-hypnotische Entwicklungsimpulse zukommen liessen. [Ganzer Text nachzulesen im FIGU Sonder-Bulletin Nr. 79, Juli 2014.]) Ohne diese unbewussten suggestiven Entwicklungs- und Fortschrittsimpulse wären die Menschen der Erde immer noch ohne Elektronik, ohne Atomkraft und ohne gute Medizin, Schulbildung etc. – und ohne die heutige Gefahr der totalen elektronischen Überwachung. (Wobei gesagt werden muss, dass die Überwachung, Denunzierung und die ungeheuerlichen Schandtaten der Katholischen Kirche während der Inquisition – die seit Beginn des 13. Jahrhunderts bis heute andauert – in ihrer Bösartigkeit, Brutalität und Schändlichkeit vorläufig nur durch den IS, den «Islamistischen Staat», weit übertroffen werden.)

Alles hat immer zwei Seiten, eine positive und eine negative, d.h., alles kann immer sowohl positiv wie negativ genutzt werden. Artet das Positive aus, ist es genauso negativ, wie wenn das Negative ausartet. Wie das Auto erst zum Mordinstrument wird, wenn der Fahrer oder die Fahrerin damit einen Menschen zu Tode fährt, so wird der vernetzte Computer erst zum schädigenden Instrument aufgrund der Programme, die durch falschdenkende und niederträchtige Menschen erstellt, im Computer geladen und ausgeführt werden. Es sind immer die Menschen mit ihrem ausgearteten Denken, die eine Technik missbrauchen, es ist nicht die Technik per se.

Wie ist es überhaupt möglich, dass es so weit kommen konnte, dass sogar die NZZ am 29. Mai 2015 in ihrer Rubrik «Börsen und Märkte» in einem Artikel von Michael Rasch (NZZ-Börsenchef) mit dem Titel «Der Negativzins steht für eine irrsinnige Welt», Untertitel «Grosse Bedenken gegen das Verbot von Bargeld und Ideen zu dessen Besteuerung», und im Text selbst von finanzieller Repression und befremdlichen Überlegungen spricht?

Auf wen oder was können die Erdenmenschen die **Verantwortung abschieben** für das, was ihnen jetzt blüht? Auf einen Gott? Oder auf den von den Wissenschaftlern so geliebten Zufall? Mitnichten. Alles, was vor sich geht, haben die Menschen sich selbst zuzuschreiben. Angenommen, die **Erde-gemässe Bevölkerungsanzahl von 529 Millionen Menschen** wäre Wirklichkeit (Stand der Erdbevölkerung am 31.12.2014, 00:00 h = 8 532 048 007 Menschen); würde es dann jemandem in den Sinn kommen, seine Mitmenschen zu drangsalieren, sie zu foltern, ihnen die Kehle durchzuschneiden, sie ihres Hab und Gutes sowie Vermögens zu berauben und sie total überwachen und manipulieren zu wollen? Kaum. Also liegt alles Übel grundsätzlich an unserer masslosen Überbevölkerung und an der Dummheit der Menschen, sie nicht einzudämmen und sich nicht den schöpferischen Gesetzen und Geboten zuzuwenden. Der Mensch liefert höchstpersönlich die Ursachen zu seinem Befinden, denn schliesslich erfüllt sich alles aufgrund der **Kausalität**, d.h. des schöpferisch-natürlichen Gesetzes von Ursache und Wirkung. Die Kausalität entspricht keinesfalls einem Zufallsprodukt, sondern sie ist das Gesetz von Ursache und Wirkung, was bedeutet, dass sich aus einer Ursache folgerichtige Abläufe ergeben, die sich nahtlos zusammenfügen und folglich zur Fügung werden, die sich anschliessend zur Wirkung bildet. Im gesamten Universum wirkt das universelle System von Gesetz und Ordnung, zu dem auch das schöpferisch-natürliche Gesetz der Kausalität gehört. Die Kausalität als Faktor Ursache und Wirkung ist derart durch die schöpferisch-natürlichen Gesetze und Gebote geformt, dass ihre Effekte resp. Ergebnisse sowohl auf moralischen, psychischen und physischen sowie auf handlungs- und tatmässigen, ideenmässigen, gedanken- und gefühlsmässigen, wie aber auch auf allen möglichen anderen Gebieten wirken. Das **Kausalgesetz** ist dabei **nicht** derart gestaltet, dass die Ursachen und Wirkungen als solche durch die Schöpfung festgelegt sind, sondern dass diese durch den Menschen – und durch alle Lebensformen sowie durch alles universell Existente und durch alle entstehenden Geschehen – selbst erschaffen werden. (Siehe «Lehrschrift für die Lehre der Wahrheit, Lehre des Geistes, Lehre des Lebens», Billy/BEAM, FIGU, Wassermannzeit-Verlag.)

Das Urgesetz aller Existenz, zu dem auch das Gesetz der Kausalität gehört, kann nicht zu Fall gebracht werden, denn bereits vor dem Urknall hat sich die Schöpfung Universalbewusstsein in Billionen von Jahren sämtliche schöpferischen Gesetze und Gebote geistenergetisch «erdacht» resp. geistenergetisch codiert. Dieser «Code», der aus feinstofflich-geistenergetisch-physikalischen Impulsen besteht, enthält alles bezüglich Ursache und Wirkung, jedoch nicht die Ursachen selbst; diese kommen quasi von «ausserhalb des Codes» – also wie bereits oben erwähnt durch alle Lebensformen sowie durch alles universell Existente und durch alle entstehenden Geschehen. Sie wirken jedoch auf den «Code» ein, denn jede Energie, jedes Partikel, jeder Gedanke, jede Handlung, jedes Wort, jedes Gefühl und jeder Impuls sind Ursachen und lösen ganz bestimmte Wirkungen aus. Die Ursachen erzeugen Bewegung und bewirken, dass alles, was aus ihnen hervorgeht, in bestimmte Richtungen gelenkt wird und Wirkungen erzeugt, die durch die Ursachen bestimmt werden.

Das, was jetzt läuft, d.h. der **Frontalangriff auf unser Bargeld, die angestrebte totale Überwachung und Enteignung, ist eine Wirkung aus all den vorhergehenden Ursachen, Fügungen und Wirkungen**, die wiederum zu Ursachen wurden. Ohne all die (Religions-)Kriege, die korrupten, mörderischen und diktatorischen Elemente, die Staatsverschuldungen, die masslose Überbevölkerung etc., etc. hätten wir nicht den Zustand, den wir jetzt vorfinden. Demzufolge kann die Gefahr der Aufhebung des Bargeldes, die Negativzinsen, Überwachung, Enteignung etc. nicht einzeln betrachtet werden.

Die nachfolgende Auflistung nennt Fakten der aktuellen Welt-Realität (= Ursachen) mit steigender Tendenz, ob sie nun als solche gesehen resp. wahrgenommen werden oder nicht; sie sind eine Tatsache. Wie wirken sich diese Ursachen auf uns Menschen, unsere Lebensräume und unser Wohlbefinden aus? Sehen Sie eine heile Welt, in die noch mehr Kinder geboren werden sollen, um ihnen gleich nach der Geburt einen Chip einzupflanzen? Denken Sie, das Ausmass des Gesagten reduziere sich, ohne dass vom Erdenmenschen aufgrund von Einsicht, Vernunft und Verstand – und natürlich dem Studium der schöpferischen Gesetze und Gebote – aktiv eine Änderung zum Guten und Positiven herbeigeführt wird? Bitte sehen Sie sich die Punkte (vorhandene Ursachen) an und versuchen Sie, vorausschauend die Auswirkungen aus den gegebenen Ursachen zu ergründen:

- Mentale Verdorbenheit, diktatorische Machtgier, Gerechtigkeitslosigkeit, Geldgier, Ausbeutungsgier, Unterdrückungslust, Manipulierfreude der herrschenden Schicht.
- Enorme Staatsverschuldung, Lug und Betrug.

- Arbeitslosigkeit, Wohnungsknappheit, Lebensmittelknappheit, Wasserknappheit infolge massloser Überbevölkerung und damit einhergehende Aggressivität, Erpressbarkeit und auch Angst der Bevölkerung.
- Unwetter, Klimakatastrophen mit urweltlichen Zuständen.
- Umweltkatastrophen, Luftverschmutzung, Hungersnöte, Asylanten- und Wirtschaftsflüchtlinge-Problem, Völkervermischung.
- (Religions-)Fanatismus, Krieg, Raub, Mord und Totschlag, steigende Brutalität gegenüber unbeteiligten und unschuldigen Menschen.
- Mörderische und zerstörende Waffen.
- Abschmelzen der Polkappen.
- Computer- und Elektronik-Hacker, unerwünschte Geheimdienst-Aktivitäten.
- Platzprobleme auf den Strassen und in öffentlichen Verkehrsmitteln etc.
- Zunehmende Krankheitsanfälligkeit, Krebs, Seuchen, etc., auch infolge Vergiftung der Saat durch toxische Substanzen etc.
- Falschhumanes Denken, Wahngläubigkeit.
- Unlogisches, d.h. rein materielles und gegen die Schöpfungsgesetze gerichtetes Denken.
- Befriedigung beim Verrat an der bewusstseins- und willensmässigen Freiheit des Menschen.
- Beschämende Naivität und Dummheit der Mitläufer, der Pro- und Hurraschreier und des passiven, schulterzuckenden Fussvolkes.
- Grössenwahn, Erpressbarkeit, Angst und Hörigkeit der Wissenschaftler.
- Hohe Technik in diversen Bereichen (Informatik, Medizin, Technik etc.) und entsprechende Instrumente, Tools und Erpressungsmittel (Computer, Programme, Netzwerke, Smartphones, RFID-Chips, GPS, Implantationstechnik, Kreditkarten, usw., usf.).
- Unfähigkeit zur Vorausschau, d.h., Unfähigkeit, eine Wirkung aus einer bestehenden Ursache zu erkennen und entsprechend richtig zu handeln.
- etc., etc.

Sollten Sie zu einem ähnlichen oder gleichen Schluss gekommen sein, wie ihn «Billy» Eduard Albert Meier/BEAM mit eigenen Worten im nachfolgenden Text schildert, dann haben Sie Begabung zum vernetzten Denken und können der Realität ins Auge sehen.

Worte von BEAM, aus dem 583. Kontakt vom 19. März 2014. Der ganze Text ist im FIGU-Sonder-Bulletin, Juli 2014, zu finden.

Billy ... Und wenn ich des Szenarios bedenke, das du (Anm. = Ptaah) mir – es war, denke ich bei einem privaten Gespräch 1990 – beschrieben hast, das sich zukünftig mit der irdischen Menschheit ergeben kann infolge der Überbevölkerung und der daraus resultierenden weltweiten Zerstörung der Natur, der Fauna und Flora, des Klimas sowie des gesellschaftlichen Zusammenhaltes der Menschen und der aufkommend in die Brüche gehenden zwischenmenschlichen Beziehungen, dann graut mir. Und wenn ich daran denke, was du gesagt hast in bezug auf das Verkommen der kulturellen und der ethischen und moralischen, gewissens-, verhaltens- und bildungsmässigen Werte der Menschen der Erde, die hinsichtlich aller Dinge des Daseins und Lebens und einer völligen Gleichgültigkeit und sogar einer Feindlichkeit gegeneinander verfallen, dann beweist mir die Gegenwart, dass diese Zustände bereits erreicht sind und nun rapide weiter voranschreiten. Dazu hast du noch gesagt, dass dies der Anfang des Untergangs der Gesellschaft sei und gar zum Untergang der Menschheit führen könne, wenn all die Übel nicht geändert würden. Du hast dabei von einem Zeitraum von etwa 200 Jahren früher oder später gesprochen, dass diese Katastrophe sich ergebe, wenn die Erdlinge nicht zu den effektiven Werten des Lebens und des Daseins zurückfinden werden, insbesondere auch dazu, dass die Überbevölkerung gestoppt und die Masse Menschheit durch einen weltweiten Geburtenstopp normalisiert wird. ...

Bargeldentzug, totale Überwachung und Enteignung sind lediglich folgerichtige Stationen auf dem Weg zum Untergang der Gesellschaft. Eine Horrorvision.

Mariann Uehlinger, Schweiz

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, IBAN: CH06 0900 0000 8001 3703 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