



Vorwort 4

Gesundheit ist ein natürliches Bedürfnis aller Lebewesen 4

Das Basis(entgiftungs)programm 5

1	Die wichtigsten Krankmacher 11
	Falsche Ernährungsgewohnheiten 12
	Metalle und Kiefergifte 30
	Verstrahlte Welt 44
	Impfen, eine umstrittene Gesundheitsvorsorge 48
	Gifte im Wohnumfeld, Kosmetika und Co. 58
	Auf einen Blick: Das Wichtigste zu Umweltgiften 60

2	Den Körper entlasten und stärken 66
	Das körpereigene Entgiftungssystem 68
	Sinnvolle Untersuchungen 79
	Gesunder Mundraum 92
	Die heilende Wirkung der Nahrung nutzen 98
	Empfehlenswerte Nahrungsergänzungsmittel 110

Inhalt

	Giftstoffe effektiv ausleiten 128
	Die Entgiftung sanft unterstützen 140
	Sport und Bewegung 148
	Auf einen Blick: Das Wichtigste zum richtigen Entgiften 156

3	Das Projekt Gesundheit 158
	Die häufigsten chronischen Krankheiten von A bis Z 160
	Alzheimer 161
	Arteriosklerose 166
	Autoimmunerkrankungen 168
	Blutfette, erhöhte 171
	Bluthochdruck (hypertonie) 173
	Depressionen 175
	Diabetes 177
	Kopfschmerzen 181
	Krebs 184
	Lebererkrankungen 191
	Lungenkrankheiten 193
	Magenentzündung und Magengeschwür 194
	Osteoporose 196
	Refluxkrankheit 197
	Rückenschmerzen 198
	Schlafstörungen 200
	Verstopfung 201

	Zum Nachschlagen 202
	Glossar 202
	Bücher und Adressen, die weiterhelfen 204
	Register 206
	Impressum 208

Impfen, eine umstrittene Gesundheitsvorsorge

*Immer wieder geraten **Impfstoffe** unter Verdacht, Entwicklungsstörungen im Kindesalter, Allergien und andere **Krankheiten** auszulösen. Denn sie enthalten Stoffe, welche die Nervenzellen **schädigen** können.*

ALS IN DEN 90ER JAHREN des 18. Jahrhunderts der Engländer Edward Jenner einen Impfstoff gegen Pocken entwickelte, begann in ganz Europa eine medizinische »Revolution«. Seitdem forschten Wissenschaftler wie Louis Pasteur, Robert Koch oder Emil von Behring nicht nur über die Ursachen für Infektionskrankheiten, etwa Pest, Tollwut, Diphtherie, Tetanus und Tuberkulose, sondern entwickelten auch Impfstoffe, um die bis dahin meist tödlichen Erkrankungen zu bekämpfen. Es vergingen jedoch abermals rund eineinhalb Jahrhunderte, bis in den 1950er und 1960er Jahren mit der in vielen Ländern der Erde flächendeckenden Schluckimpfung zur Bekämpfung der Kinderlähmung das Zeitalter der breit angelegten Impfkampagnen begann. Beim Impfen verabreicht der Arzt einen abgeschwächten (Lebendimpfstoff) oder abgetöteten (Totimpfstoff) Krankheitserreger, damit das Immunsystem des Impflings Abwehrstoffe gegen diesen Erreger bildet. Auf diese Weise soll der

Infektions- und Krankheitsprozess, der während einer natürlichen Infektion mit der Bildung einer Immunität gegen den Erreger entsteht, abgekürzt werden. Anschließend ist der Geimpfte immun gegen eine erneute Infektion.

KRANK DURCH IMPFUNGEN?

Trotz anfänglicher Misserfolge setzte sich das Impfen in vielen Ländern der Erde schnell durch und wird bis heute als eine der größten Errungenschaften der Medizin bewertet. Doch von Anfang an gab es auch Kritiker: Sie argumentieren unter anderem, dass genaue Analysen der Zahlen verschiedener Infektionskrankheiten zeigen, dass die Krankheitsfälle vielerorts bereits zurückgingen, bevor überhaupt Impfungen und Massimpfungen einsetzten. Verantwortlich dafür sei vermutlich die Einführung von modernen Hygienemaßnahmen sowie eine bessere Versorgung mit Lebensmitteln.

Tatsächlich werden immer wieder Menschen durch Impfungen krank. Die »Nebenwirkungen« äußern sich beispielsweise in einem Burn-Out-Syndrom oder Depressionen, in chronischer Müdigkeit, Rheuma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Unruhezustände, Multiple Sklerose, chronische Schmerzen oder Hormonstörungen, bei Kindern auch in Autismus. Nicht immer ist der Zusammenhang auf den ersten Blick eindeutig. Oft fällt

erst bei der zufälligen Musterung des Impfpasses auf, dass die darin notierten Impfzeitpunkte mit den kurz danach auftretenden ersten Krankheitszeichen korrelierten. Allein in den USA haben die staatlichen Behörden bis zum 6.8.2008 über 1,8 Milliarden Dollar als Ausgleich wegen bleibender und schweren Impfschäden an 2480 Betroffene oder Angehörige bezahlt. Als Impfschäden wurden unter anderem Gehirnentzündungen, bleibende Gehirnschäden, Entwicklungsstörungen, Lähmungen, Autoimmunerkrankungen (wie Multiple Sklerose oder Lupus erythematoses), Darmentzündungen, Autismus und auch Todesfälle anerkannt.

INFO

Empfohlene Impfungen

In Deutschland ist die Ständige Impfkommission (STIKO) in Berlin für die Impfeempfehlungen zuständig. Mögliche Impfnebenwirkungen bewertet das Paul-Ehrlich-Institut (PEI) in Langen.

Folgende Impfungen werden in Deutschland aktuell empfohlen: Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten, Hämophilus influenzae Typ b, Kinderlähmung, Hepatitis B, Pneumokokken (alle ab 2. Lebensmonat, jeweils mit drei nachfolgenden Grundimmunisierungsimpfungen bis zum 14. Lebensmonat), Meningokokken, Masern-Mumps-Röteln, Windpocken (ab 11–14. Lebensmonat und im 15.–23. Lebensmonat), Tetanus, Diphtherie und Keuchhusten sollten im 5. und nochmals im 9.–17. Lebensmonat wieder geimpft werden, Kinderlähmung (nur im 9.–17. Lebensjahr). Weiterhin werden für Mädchen die dreimalige Impfung gegen HPV (ein Erreger von Gebärmutterhalskrebs) und für Personen ab 60 die jährliche Grippeimpfung empfohlen. Die Durchimpfungsrate bei Säuglingen und Kleinkindern betragen über 90 Prozent.

ALARMIERENDE STUDIENERGEBNISSE

Tatsächlich gibt es eine beachtliche Zahl an Studien, die eine schädigende Wirkung von Impfungen oder Impfbegleitstoffen nachweisen. Doch obwohl sie in renommierten Zeitschriften publiziert wurden und in nationalen Bibliotheken sowie Literatursuchdiensten weltweit verfügbar sind, werden sie in den offiziellen Impfbewertungen ungenügend beachtet. Nicht einmal die Wirksamkeit vieler Impfungen ist eindeutig belegt: Bei den »Mumpsepidemien« in den USA 2006 (über 6500 Mumpsfälle) und 2010 (über 100 Mumpsfälle) waren etwa 70 Prozent der Erkrankten gegen Mumps geimpft. Kann es sich bei allen diesen Fällen um »Impfversager« handeln? Auch eine neue Metaanalyse, für die alle Studien zur Wirksamkeit der Grippeimpfung genauestens nachgeprüft wurden, kommt auch zu einem vernichtenden Urteil. Dr. Thomas Jefferson, Leiter des Impfstoffbereichs der hochrangigen Cochrane-Vereinigung in Rom, war beauftragt worden (unter anderem auch von der Europäischen Kommission), die Sicherheit und die Effektivität von Grippeimpfstoffen für Kinder, Erwachsene, im Gesundheitswesen Beschäftigte oder ältere Menschen zu analysieren.



DIE WICHTIGSTEN KRANKMACHER

Die Ergebnisse waren ernüchternd: Es konnte nicht eindeutig bestätigt werden, dass die Grippeimpfung Komplikationen und schwere Fälle der Grippe verhüten kann. Auch die Sterblichkeit älterer Personen wird nicht gesenkt. Dagegen sind die möglichen Nebenwirkungen, insbesondere bei Kindern, Anlass zur Sorge und sollten genauer überprüft werden.

Person steht mit seinen impfkritischen Daten nicht alleine da. Eine 2012 veröffentlichte Studie zu Grippeimpfungen wird im unabhängigen Arzneimittelbrief folgendermaßen zusammengefasst: »Die bisherigen Gripeschutzimpfungen haben nach einer neuen Metaanalyse von Studien mit strengen Einschlusskriterien eine unzurei-

chende Wirksamkeit. In manchen Jahren scheinen sie ganz zu fehlen. Belastbare Daten für die Wirksamkeit bei Menschen über 65 Jahren gibt es bisher nicht.« Eine weitere Meldung kam 2011 aus England. Dort wurde die Impfung gegen Pneumokokken, ein häufiger Erreger für Lungenentzündung, für Erwachsene über 65 Jahren gestoppt – wegen angeblicher Unwirksamkeit.

PLÖTZLICHER KINDSTOD DURCH ZU VIELE IMPFUNGEN?

Im Mai 2011 kam noch eine neue, alarmierende Studie heraus, die auf Daten aus 33 hoch entwickelten Staaten basiert. Der Journalist und Direktor des ThinkTwice Global Vaccine Institute

Neil Miller und der Epidemiologe und Medizinsachverständige Gary Goldmann konnten 2011 zeigen, dass in Ländern, in denen Säuglinge bis zum ersten Lebensjahr häufig geimpft werden, die Zahl der Todesfälle durch Plötzlichen Kindstod erhöht ist. An der Spitze steht wieder einmal der »Impfweltmeister« USA (26 Impfdosen in den ersten 12 Lebensmonaten). Dort sterben 6,2 von 1000 Lebendgeburten am Plötzlichen Kindstod, das sind im Jahr 28.000 Babys. Verglichen dazu ist die Todesrate von schwedischen oder japanischen Säuglingen, die bis zum Ende des ersten Lebensjahres nur zwölf Impfungen erhalten, um über die Hälfte geringer. Und das obwohl die USA weltweit die höchsten Gesundheitsausgaben pro Kopf aufweist.

Übrigens: Deutschland steht mit zum Studienzeitpunkt empfohlenen 18 Impfungen bis zum 12. Lebensmonat im Hinblick auf die Kindersterblichkeit im Mittelfeld. (ca. 4 von 1000 Kindern sterben hierzulande am Plötzlichen Kindstod). Doch es bleibt abzuwarten, wie sich die Kindersterblichkeit in Deutschland entwickeln wird: Nach den neusten STIKO-Impfempfehlungen vom Herbst 2011 sind bis zum 11. Lebensmonat nun 28 Impfdosen empfohlen, ab dem 15. Lebensmonat 41, bis zum fünften Lebensjahr 44 und im Alter von 9 bis 17 Jahren sollen es dann insgesamt 48 Impfdosen sein. Bei Mädchen kommen wegen der HPV-Impfung noch insgesamt drei Impfungen dazu, macht 51.

MELDEPFLICHT FÜR NEBENWIRKUNGEN

Seit dem 1.1.2001 besteht in Deutschland laut Infektionsschutzgesetz (IfSG) Meldepflicht für Nebenwirkungen durch Impfungen. Bis 2005 wurden daraufhin dem Bundesinstitut für Impfstoffe und biomedizinische Arzneistoffe (Paul Ehrlich-Institut) insgesamt 5949 Fälle von Nebenwirkungen durch Impfungen gemeldet, davon 4135 schwerwiegende. Das Robert Koch Institut,

Impfen, eine umstrittene Gesundheitsvorsorge

zentrale Einrichtung der Bundesregierung auf dem Gebiet der Krankheitsüberwachung und -prävention in Berlin, meldete für den Zeitraum von 2001 bis einschließlich 2005 1872 nach dem IfSG gemeldete Impfkomplicationen, davon 43 Todesfälle und 496 Fälle mit bleibenden Schäden.

WAS MACHT IMPFEN SO RISKANT?

Jose Dorea, Professor für Gesundheitswissenschaften an der Universität Brasilia, hat 2011 alle Impfstudien zusammengefasst, die bis dahin weltweit in wissenschaftlichen Zeitschriften publiziert wurden. Er untersuchte dabei die Wirkung von Thiomersal, jenem umstrittenen quecksilberhaltigen Inhaltsstoff, der sich als Konservierungstoff in über 90 Prozent der weltweit eingesetzten Impfstoffe findet (wenn auch nicht mehr oft in den reichen Ländern). Das Ergebnis ist eindeutig: Die Impfungen führen auch in niedrigen Dosierungen zu Zellschäden in menschlichen und tierischen Geweben und bei Tieren zum Absterben von Nervenzellen im Gehirn. Weiterhin fanden sich Hinweise für Entwicklungsverzögerungen und Verhaltensstörungen bei Versuchstieren, wie sie beispielsweise auch bei Kindern mit Autismus oder Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom beobachtet werden. Andere Forscher wiederum waren erschreckt darüber, wie sich das in den meisten Impfstoffen zur Wirkverbesserung (Adjuvans) enthaltene Aluminium auf die Nervenzellen von Tieren auswirkte. Der kanadische Neurowissenschaftler Chris Shaw vermutet als Schlussfolgerung seiner Studien sogar, dass Aluminium in Impfstoffen zu Parkinson und ALS sowie anderen neurodegenerativen Erkrankungen und dem Golf-Krieg-Syndrom (GWS) beiträgt. Prof. Dr. Christopher Exley, Biochemiker und Forscher an der Keele Universität in Staffordshire/England, bringt die in den Impfungen enthaltenen Aluminiumteil-

INFO

Mehr Impfungen, weniger Gesundheit?

In den USA werden weltweit die meisten Impfungen verabreicht. Bis zum sechsten Lebensjahr erhalten Kinder 48 Impfdosen; bis zum 18. Lebensjahr sind es dann 69 Impfdosen für insgesamt 16 Impfungen.

Tatsache ist, dass in den USA rund die Hälfte aller Kinder – immerhin etwa 32 Millionen – chronisch krank sind. Sie leiden unter anderem an Asthma, Lernstörungen, Epilepsie, geistigen Entwicklungsstörungen, ADHS oder Autismus. 2011 wurde von der US-amerikanischen Medizinbehörde IOM eine Analyse aus mehr als 1000 Impfstudien bezüglich schädlicher Wirkungen durchgeführt. In die Analyse einbezogen wurden die Impfungen gegen Masern-Mumps-Röteln, Windpocken, Grippe, Hepatitis A und B, Humanes Papilloma Virus, Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten und Meningitis. Das brisante Ergebnis: »Impfungen sind

nicht frei von Nebenwirkungen oder unerwünschten Gesundheitseffekten«. Das IOM fand überzeugende Hinweise für 14 schwere Nebenwirkungen: Lungenentzündung, Gehirnentzündung, Gehirnhautentzündung, Leberentzündung, Maserngehirnentzündung, Epilepsie, Gelenkschmerzen, Anaphylaxie (schwerste und bedrohlichste Form einer allergischen Reaktion), Bewusstlosigkeit, Schleimbeutelentzündung des Schultergelenks, Augenentzündungen. Bei weiteren 135 Krankheiten (unter anderem ADS, Autismus, Diabetes, Multiple Sklerose und Lähmungen), die kurz nach dem Impfen entstanden, konnte das IOM nicht eindeutig Impfungen als Ursachen bestimmen – aber eben auch nicht eindeutig ausschließen. Trotzdem werden in USA weiterhin Zwangsimpfungen empfohlen, die Liste, gegen was man sich impfen lassen soll, wächst jährlich an.

DIE WICHTIGSTEN KRANKMACHER

chen sogar mit Autoimmunerkrankungen, chronischem Müdigkeitssyndrom und Muskel- sowie Gehirnentzündungen in Zusammenhang. Laut dem US-amerikanischen Arzt und Radiologen David Ayoub könnten die Aluminiumpartikel in den Impfstoffen auch ADHS, Alzheimer und Autismus auslösen. Der Grund: Aluminium verstärkt im Gehirn die Giftigkeit des »anpeitschenden« Nervenbotenstoffs Glutamat, das für fast alle Nerven- und Hirnerkrankungen verantwortlich gemacht wird. Aluminium aus Impfungen erhöht zudem die Belastung mit schädlichen freien Radikalen sowie Entzündungen. Eine französische Forschungsgruppe warnt aufgrund eigener Forschungsergebnisse vor Muskelschmerzkrankungen, die durch Aluminium in Impfstoffen ausgelöst werden könnten. Hinzu kommt: Aluminium erhöht die Giftigkeit von Quecksilber um ein Vielfaches. Dies konnte Boyd Haley, Direktor des chemischen Institutes an der Universität Kentucky/USA 2004 an Gehirnzellen

INFO

Weitere Fremdstoffe in Impfungen

Impfstoffe können neben Thiomersal und Aluminium folgende Stoffe enthalten, um ihre Haltbarkeit zu erhöhen:

- **Neomycin, Gentamycin:** Antibiotika
- **Amphotericin B:** Antibiotikum, das laut Boyd Haley von der Universität Kentucky als giftverstärkend für Quecksilber gilt.
- **Polymyxin B:** Antibiotikum, das eine hohe Giftigkeit auf Nerven und Gehirn hat.
- **Formaldehyd:** krebserregendes Konservierungsmittel
- **Ethylglykol:** Frostschutzmittel
- **Phenol:** Konservierungsmittel

nachweisen. Säuglinge und Kinder, die bereits durch Amalgamfüllungen der Mutter mit Quecksilber belastet sind, könnten daher auf aluminiumhaltige Impfstoffe besonders stark reagieren.

IST NICHT IMPFEN GESÜNDER?

Leider finanzierten bisher weder Gesundheitsbehörden noch Impfstoffhersteller Studien, die den Gesundheitszustand von Geimpften mit demjenigen von absolut Ungeimpften vergleichen. Dabei wäre das sehr wohl auch in unserer »durchimpften« Gesellschaft möglich. So lassen etwa Eltern, deren Kinder schon schwerkrank oder mit Erbkrankheiten belastet sind, diese oft nicht impfen, weil sie fürchten, dass das Grundleiden durch die Impfung verschlimmert würde. Es gibt darüber hinaus auch immer wieder besorgte Eltern, die ihre gesunden Säuglinge und Kinder nicht oder nicht vollständig impfen lassen. Dabei lehnen einer 2006 im »American Journal of Public Health« publizierten US-amerikanischen Studie zufolge Eltern mit Hochschulabschluss Impfungen häufiger ab als solche mit niedrigerem Bildungs- und Einkommensniveau. Dies bringt mit sich, dass der deutlich bessere Gesundheitszustand der wenig- oder ungeimpften eventuell auch auf eine gesündere Ernährung oder bewusste Lebensführung zurückzuführen sein könnte. Dagegen konnte eine 1997 in »Epidemiology« veröffentlichte Studie keinen Zusammenhang zwischen dem Einkommensniveau und dem Gesundheitszustand von Ungeimpften feststellen. Keiner von ihnen litt an Allergien oder Asthma. Von den geimpften Vergleichspersonen dagegen hatten 23,1 Prozent Asthma und 30 Prozent allergische Erkrankungen. Eine 1999 publizierte schwedische Studie an Waldorfschulen zeigt, dass Kinder, die nicht gegen Masern, Mumps und Röteln (MMR) geimpft waren, dreimal weniger an Neurodermitis und über viermal weni-

Impfen, eine umstrittene Gesundheitsvorsorge

INFO

Mögliche Impf-Nebenwirkungen

- Impfungen können das Abwehrsystem behindern. So verursacht etwa die Tetanusimpfung bei HIV-Positiven einen Abfall der wichtigen T-Abwehrzellen. Gesunde zeigen eine erhöhte Anfälligkeit für HIV-Infektionen.
- Kinder können nach einer DTP-Impfung (Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten) deutlich mehr an Durchfallerkrankungen, Fieber und Husten leiden als vor der Impfung.
- Nach einer Masernimpfung kann der körpereigene Botenstoff alpha-Interferon, der für die Abwehr von Virusinfektionen wichtig ist, zurückgehen; der Wert regeneriert sich mitunter auch nach einem Jahr nicht.
- Es gibt Hinweise, dass Impfungen die Entstehung eines Typ-1-Diabetes fördern.

ger an Asthma litten. In England untersuchte Tricia M. McKeever 30.000 Kinder; die Ergebnisse veröffentlichte sie im Jahr 2004: Gegen Diphtherie, Keuchhusten, Kinderlähmung und Tetanus (DPPT) geimpfte Kinder litten 14-fach häufiger an Asthma und 9,3-mal so oft an Hautausschlägen als Kinder, die nicht gegen DPPT geimpft wurden. Auch bei gegen MMR-geimpfte Kinder zeigten sich Unterschiede, wenn auch weniger deutlich. Sie litten 3,8-mal mehr an Asthma und 4,8-mal häufiger an Hautausschlägen. Eine 2009 abgeschlossene Umfrage der Selbsthilfeorganisation gegen Autismus »Generation Rescue« an 11.000 Elternpaaren ergab: Geimpfte Kinder hatten ein 2,46-fach erhöhtes Risiko für Autismus, ein 4,17-fach erhöhtes Risiko für ADS/ADHS und ein 2,58-fach erhöhtes Risiko für neurologische Entwicklungsstörungen. Nur ein Jahr später gab die »Vaccineinjury.info«, eine Sammlung impfkritischer Daten, die Zwischenergebnisse einer eigenen Umfrage an bisher 7850 Eltern heraus. Geimpfte hatten demnach doppelt so oft Neurodermitis, 2,5-mal häufiger Asthma, 4-mal häufiger Allergien und Heuschnupfen, 4,5-mal öfter ADHS, 20-mal häufiger Autismus, 22-mal mehr Mittelohrentzündungen und 32-mal häufiger Stirnhöhlenentzündung. Für Deutschland sind die öffentlichen Zahlen leider weniger eindeutig: In dem zwischen 2003 und 2006 vom Robert-Koch Institut durchgeführten Kinder- und Jugendgesundheitsurvey (KiGGS) wurden insgesamt nur 94 Ungeimpfte ermittelt; die niedrige Zahl macht eine Bewertung schwierig. Immerhin registrierte man jedoch bei den unter Zehnjährigen keinen Fall von Asthma.

SIE HABEN ES IN DER HAND

Die Impfscheidung für sich und seine Kinder muss natürlich jeder selbst treffen. Vom Grundgedanken sind Impfungen sicher eine gute Sache

und in vielen Fällen unverzichtbar, um schwere Infektionen zu verhüten. Informieren Sie sich ausführlich über die zu verhütenden Krankheiten und möglichen Nebenwirkungen beziehungsweise Komplikationen bei den entsprechenden Impfungen. Vermeiden Sie, falls möglich, quecksilber- und aluminiumhaltige Impfstoffe. Klären Sie ab, um welchen Impfstoff es sich handelt, ob beziehungsweise welche Folge- und Auffrischimpfungen nötig sind und ob Gegenanzeigen und Kontraindikationen bestehen, die eine Untersuchung im Vorfeld erforderlich machen. Wägen Sie ab, welche Impfung in Ihrem persönlichen Fall sinnvoll ist. Nutzen Sie für den Entscheidungsprozess auch die Aufklärungspflicht der Ärzte. Lassen Sie sich nicht drängen; der Arzt darf Sie oder Ihr Kind nicht gegen Ihren Willen impfen.

Auszug aus dem Buch: Dr. J. Mutter „Lass Dich nicht vergiften“, Gräfe & Unzer, 3. Auflage Mai 2014

http://www.amazon.de/Lass-dich-nicht-vergiften-Alternativheilkunde/dp/3833824999/ref=pd_sim_b_1

Vorwort von Olympiasiegerin Sabine Spitz und Prof. Dr. Dr. phil. Harald Walach : Inhaltsverzeichnis und Auszug Impfen