



Lieber Mitbürger, Frauen und Männer!

Auf dieser CD-ROM finden Sie unsere vierjährige Arbeit (Recherche) zum Thema **Volkskrankheit Depression**, die keiner zum Thema machen will. Depressivkranke Menschen werden mit *psychologischen Methoden* auf einen Irrweg geschickt. „**Sind Depressionen Symptome von Mangelkrankheiten (Industrieernährung) oder sind sie es nicht?**“; das ist die Frage, aus der alles andere hervorgeht. In Deutschland ist keiner bereit, die Fragestellung anzunehmen und zu beantworten. Deshalb geht das sinnlose Leiden und Sterben der Depressiven weiter.

Es wurde alles gesagt. Bleiben Sie gesund - ohne Pharmapillen!

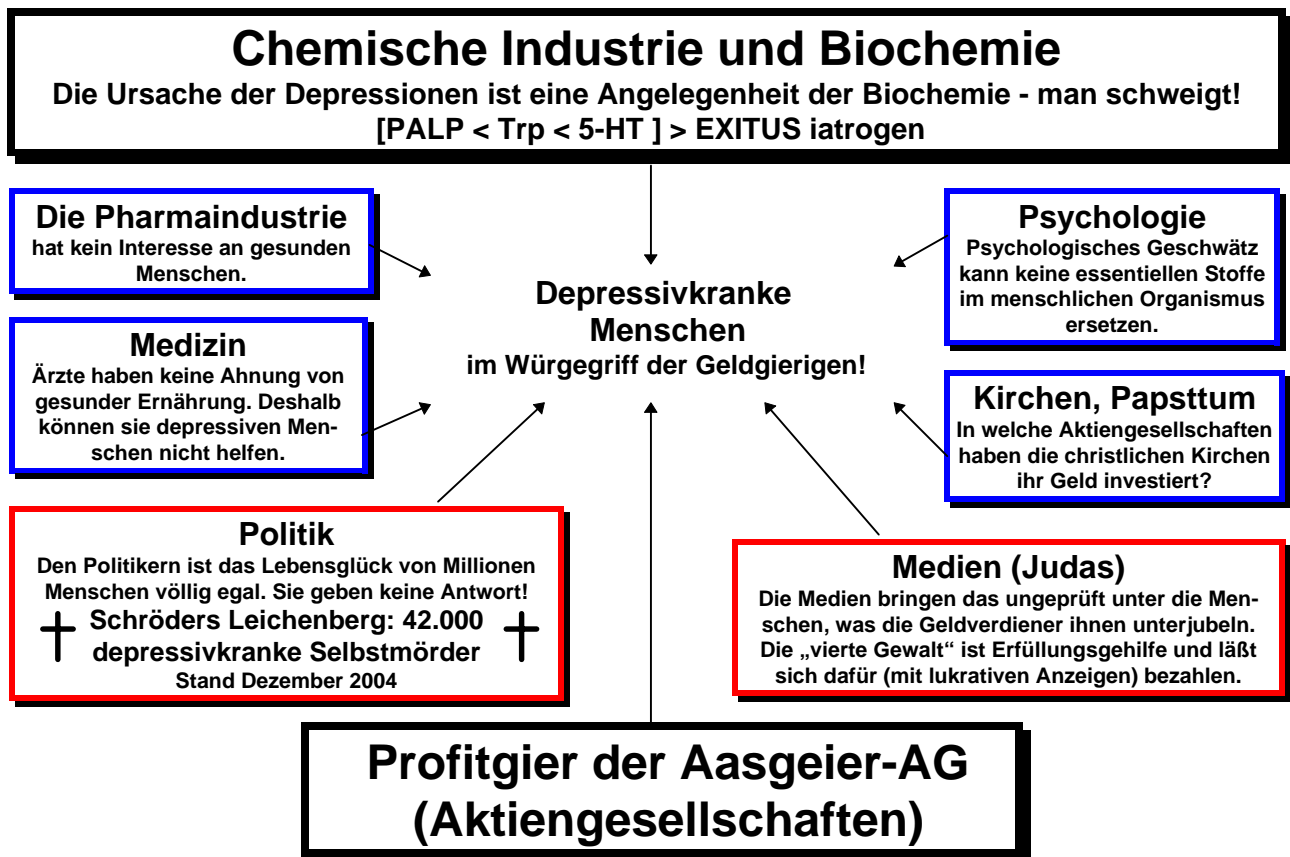
Jede vom *Aktivkreis Depression* ausgehändigte CD-ROM erhält eine laufende Numerierung mit einer Unterschrift. Die CD-ROM darf frei kopiert und verbreitet werden, jedoch nicht für kommerzielle Zwecke. Es ist ausdrücklich erwünscht. Wissen ist nicht nur Macht und Reichtum, Wissen ist auch Gesundheit und Lebensglück! Wir danken den Autoren für Ihre Beiträge, die wir im 2. Teil der Dokumentation als Literaturverzeichnis aufgenommen haben. Jeder Einzelne von ihnen trägt zur

Aufklärung und Aufdeckung eines Übels bei, hat folglich sein Bestes gegeben, und zwölf kleine Schritte sind summiert ein Riesen(fort)schritt.

Wir weisen darauf hin, daß in unserer Arbeit Fehler oder Irrtümer enthalten sein können, obwohl wir mit Sorgfalt gearbeitet haben. Infolgedessen übernehmen wir keinerlei Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der Informationen entsteht.

Eineinhalb Jahre lang haben meine Familie und die Freunde meiner Tochter unter den Folgen der Depression gelitten. Es war die Hölle! Im Dezember 2000 bekam ich folgende Erkenntnis: **Mediziner haben keine Ahnung von gesunder Ernährung, Ernährungswissenschaftler keine von der Medizin. Psychologie und abendländische Religion beanspruchen die Seele, die unergründlich ist, und die Psychologie hat z.Z. die Nase vorn. Politiker können sich nicht entscheiden, es ist ein wahres, diabolisches (teuflisches) Dilemma.**

Die Depressiven befinden sich in einem geschlossenen Kreis, aus dem es kein Entrinnen gibt. **Die Ursache ist Geldgier!**



Seit Etablierung der Psychotherapie, und die begann Ende der 60er Jahre im 20. Jahrhundert, haben sich etwa 40 Millionen Menschen aus depressiver Verzweiflung umgebracht. Keiner sagte ihnen, daß in ihrem Gehirnstoffwechsel **Serotonin** fehlte. Es ist der Stoff, aus dem die Gefühle entstehen. Die Psychologen quälten Homosexuelle, trieben mit „operativer Psychologie“ Menschen in der DDR in den Tod, und sie plündern noch heute die Krankenkassen mit einer „psychischen Krankheit“ aus, die es überhaupt nicht gibt, nämlich der „**multiplen Persönlichkeit**“.

Psychologen sind die Schlimmsten der Schlimmen, und sie sind die Dummsten der Dummen. Meine Familie kann davon ein Lied singen: **Psychologen, in die Hölle mit euch - ihr seid zum Kotzen!**

Aktivkreis Depression
Bruno Rupkalwis, Sprecher
Dahlienweg 17, 22869 Schenefeld

E-Mail: BrunoRupkalwis@aol.com
Homepage: <http://members.aol.com/brpaktiv>
Tel. + Fax: 040 / 830 62 42

Aktivkreis Depression * Dahlienweg 17 * 22869 Schenefeld



Nicht denken - sauber bleiben!

Herrn Bundespräsident
der Bundesrepublik Deutschland
Horst Köhler
Bundespräsidialamt

10557 Berlin

Volkskrankheit Depression

Anlage: Depression - die grenzenlose Dummheit (Inhalt)
Datum: 26. Dezember 2004 (Flutwelle)

Sehr geehrter Herr Bundespräsident!

Ist es vermessen, wenn ich Sie an die Beantwortung meines Schreibens vom 11.12.2004 erinnere? Monat für Monat bringen sich in Deutschland etwa tausend Menschen aus depressiver Verzweiflung um. Wir (der Aktivkreis) wollen nicht „*Perlen vor Säue*“ werfen, deshalb nochmals die Frage: „*Sind Sie bereit, unsere Arbeit als Geschenk für das deutsche Volk entgegenzunehmen?*“

Ich habe fast 40 Jahre als Beamter im öffentlichen Dienst gearbeitet; meine Frau saß jahrelang als Protokollführerin in Gerichtssälen. Meine *Entlassungs- und Dankurkunde*, die man mir im Namen des deutschen Volkes aushändigte, habe ich an Ihren Vorgänger im Amt *Johannes Rau* zurückgegeben.

Wir haben nun den 2. Teil der Dokumentation (**Depression - die grenzenlose Dummheit**) fertiggestellt, in der ausschließlich „*Stimmen von anderen Menschen (Aufsätze, Hilfeschreie!)*“ aufgegriffen wurden und die man nicht zu Verrückten erklären kann. Das Inhaltsverzeichnis der zweiten Arbeit ist beigefügt. Schon Berthold Brecht wußte:

„Es gibt viele Arten zu töten.
Man kann einem ein Messer in den Bauch stechen,
einem das Brot entziehen,
einen von einer Krankheit nicht heilen,
einen in eine schlechte Wohnung stecken,
einen durch Arbeit zu Tode schinden,
einen zum Selbstmord treiben,
einen in den Krieg führen usw.
Nur wenig davon ist in unserem Staat verboten.“

**Man kann auch Menschen umbringen,
indem man ihnen jahrzehntelang Halbwahrheiten eintrichtert!**

Auch Schweigen kann töten! Im nächsten Monat beginnt der Wahlkampf für die Landtagswahlen in meinem Heimatland Schleswig-Holstein. Bitte haben Sie Verständnis dafür, das wir dieses Schreiben auch der **Ministerpräsidentin Heide Simonis** vorlegen. Sie soll später nicht behaupten können, sie habe als Sozialdemokratin nichts gewußt.

Mit freundlichem Gruß

1.1. Die Ursachen der Depression und was die Medien daraus machen

Die Ursachen der Depression

Das nachfolgende Wissen ist mehr als 40 Jahre alt. Genau so lange diskutiert die Medizin darüber, ob Depressionen in den Endknöpfchen der Hirnzellen, den Synapsen, entstehen. Die Synapsen übertragen die Reize von Zelle zu Zelle über den synaptischen Spalt. Dafür werden Neurotransmitter (Boten-Hormone) benötigt. Fehlt **Serotonin** in den Synapsen, kommt es zu Depressionen, Migräne und Angstzuständen. Das ist nun endlich wissenschaftlich gesichert, und man verkündet es sogar öffentlich im Fernsehen durch den Sprecher des *Kompetenznetz Depression*.

Bei den Printmedien sind diese Erkenntnisse noch nicht angekommen. Am Schluß dieses Kapitels befindet sich ein Bericht aus den *Husumer Nachrichten* vom 11.12.2004: „*Hilfeschrei mit der Rasierklinge*“. Die Hilfeleistung erfolgt mit der „*psychologischen Sense!*“ Die Depressiven werden auf einen Irrweg geschickt.

Serotonin wird biosynthetisch vom Organismus hergestellt. Voraussetzung ist, daß dem Organismus über die Nahrung ausreichend essentielle Stoffe zugeführt werden. Ohne Pyridoxin (Vitamin B6) und Tryptophan (essentielle Aminosäure) ist die Biosynthese jedoch nicht möglich. Deshalb bedürfen depressivkranke Mensch eine Ernährungsberatung und der Zuführung von essentiellen Stoffen in ihren Organismus.

Nachrichtenübermittlung durch Nervenzellen

Die Erregungen laufen über den *Zellkörper* und den *Faserfortsatz* (Axon) der Nervenzellen als elektrische Impulse. Diese Impulse pflanzen sich aber nicht von Nervenzelle zu Nervenzelle einfach fort, sondern enden jeweils in stempelartigen Verdickungen, den *Endknöpfchen*. Durch einen feinen Spalt sind diese von den *Dendriten* und *Zellkörpern* der Folgezelle getrennt. Den Übergangsbereich nennt man *Synapse*, den Spalt zwischen den beiden Zellmembranen *synaptischen Spalt*. Die in den Endknöpfchen eintreffenden Impulse bewirken, daß

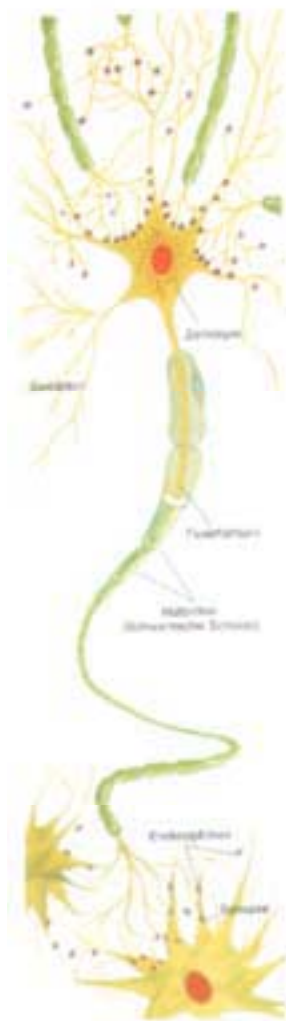


Abb.1.1.1. Bau einer Nervenzelle. Am Zellkörper sitzen die Dendriten. Der Faserfortsatz, in der Mitte perspektivisch verkleinert, endet in Verzweigungen mit den Synapsen. Mangel an Serotonin in den Synapsen löst die Depressionen aus.

kleine *Bläschen*, die sich im Plasma der Endknöpfchen befinden, einen *Erregungsstoff* in den synaptischen Spalt abgeben. Dieser Erregungsstoff gelangt über den Spalt, erreicht die Folgezelle und löst dort *Nervenimpulse* aus. Je mehr Impulse pro Zeiteinheit in den Endknöpfchen eintreffen, um so mehr Erregungsstoff wird freigesetzt und um so mehr Impulse entstehen in der Folgezelle. Die Meldung über einen Reiz wird also über den synaptischen Spalt als mehr oder weniger große Menge einer chemischen Substanz weitergereicht. Die Synapsen wirken dabei wie *Ventile*; sie lassen die Erregung nur in einer Richtung durch, weil nur die

Endknöpfchen Bläschen mit Erregungsstoff (Neurotransmitter) besitzen.

Einfluß auf die Stoffübergabe im synaptischen Spalt haben eine Reihe von Faktoren. Kalium zum Beispiel wirkt erregungssteigernd, Calcium dämpfend. Eine kleine Menge von CO₂ verstärkt die Erregung, viel CO₂ wirkt lähmend. Auch Narkosemittel, Rauschmittel, unter ihnen der Alkohol, beeinflussen die Weitergabe von Nervenimpulsen. Manche Gifte, wie etwa das Indianerpfeilgift Curare, können die Erregungsübertragung völlig blockieren.

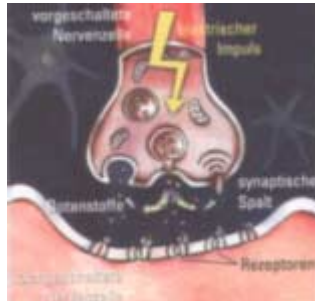


Abb. 1.1.2. Synaptischer Spalt. Wenn es an Botenstoffen im synaptischen Spalt mangelt, ist die Übertragung der Erregung (Reize) nicht möglich, die Folge: Depressionen

Die Transmitter (s. Abb.): Das durch die Axonprozesse bis an die Synapse gelangte Aktionspotential vermag den synaptischen Spalt normalerweise nicht zu überwinden. Es kann nur die in der präsynaptischen Verdickung des Axonendes vorräufigen, als Transmitter bezeichneten Substanzen freisetzen. Diese treten in den Spalt ein und rufen an der Membran des benachbarten Neurons ein sog. *erregendes postsynaptisches Potential* (EPSP) hervor, das allerdings bedeutend schwächer ist als das normale Aktionspotential. Solche Transmitter sind z. B. Acetylcholin, Adrenalin, Noradrenalin und **Serotonin**.

Die längere Einwirkung eines Transmitters auf die Membran würde deren Reaktionszustand empfindlich stören. Die Transmitter müssen daher durch stets gegenwärtige Enzyme sofort nach ihrer Freisetzung wieder abgebaut werden, das Acetylcholin z. B. durch die Acetylcholin-Esterase.

Die Hemmung: Bestimmte Transmitter rufen an der postsynaptischen Membran keine Erregung hervor, sondern hemmen einen derartigen Prozeß durch Erhöhung des Membran-Ruhepotentials. Dieses wird jetzt zum hemmenden oder sog. *inhibitorischen postsynaptischen Potential* (IPSP).

Die Ventilfunktion der Synapsen: In einem Axon können Aktionspotentiale nach beiden Richtungen laufen. Transmitter befinden sich jedoch nur in den Axonenden, nicht aber in den Dendriten und Nervenzellkörpern. Daher kann die Erregung nur vom Axonende auf letztere und nie in umgekehrter Richtung übertragen werden: Ventil- oder Gleichrichterfunktion der Synapsen.

Synapsengifte und Psychopharmaka: Die Wirkung der Transmitter und ihrer Spaltfermente kann durch andere Substanzen ersetzt, gehemmt oder verstärkt werden. Z. B. blockiert das Curare die Wirkung des Acetylcholins an den Endplatten, die die Muskelfasern zur Kontraktion anregen sollen. Die Folge ist die bekannte Lähmung. Das Gift des Tetanusbazillus verhindert die Freisetzung eines Hemmtransmitters, so daß die entsprechenden Muskelpartien einer Dauerreizung ausgesetzt sind (Wundstarrkrampf).

Psychopharmaka, wie z. B. Tranquilizer, Antidepressiva oder Stimulantia, greifen vor allem an den Synapsen des Zentralnervensystems an und rufen von hier aus die mannigfaltigsten Wirkungen durch Hemmung oder Verstärkung der Transmitterfunktion hervor.

Die Entstehung eines Aktionspotentials im Nachbarneuron: Das einzelne, durch einen Transmitter erzeugte Erregungspotential kann im nachfolgenden Neuron kein Aktionspotential bewirken. Kommen aber an ein und derselben Synapse rasch genug nacheinander mehrere Erregungspotentiale an, so kann die Membran an diesem Abschnitt die Einzelereignisgrößen addieren, bis ein bestimmter Schwellenwert erreicht bzw. überschritten

ist und ein daraus resultierendes Aktionspotential am Axonursprung austritt: Zeitliche Summation der synaptischen Erregungspotentiale zu einem Aktionspotential.

Außer dieser zeitlichen Summation der Erregung ist auch eine räumliche möglich. Hier werden an ein und demselben Nervenzellkörper bzw. dessen Dendriten gleichzeitig an verschiedenen Synapsen unterschwellige Erregungspotentiale gesetzt, die in ihrer Summation eventuell wieder ein Aktionspotential bedingen können.

Das Neuron als Rechenmaschine. An einem einzigen Nervenzellkörper und seinen Dendriten sitzen im menschlichen Gehirn durchschnittlich mehrere tausend Synapsen, teils erregender, teils hemmender Art. Mittels eines unvorstellbar schnell ablaufenden »Rechenprozesses« muß das Neuron von der Summe aller einlaufenden erregenden Potentiale die Summe aller gleichzeitig einlaufenden hemmenden Potentiale subtrahieren. Nur wenn der Differenzenwert aller Potentiale positiv ist, kann das Neuron ein Aktionspotential abfeuern.

Stressfaktoren sind seelische oder körperliche Belastungen, wie z.B. Umwelteinflüsse, Tod eines nahen Angehörigen, Trennungsschmerz, Prüfungsangst usw., die im Organismus *Stressproteine* und *Stresshormone* erzeugen. Dies geschieht hauptsächlich in den Nebennierenrinden („*Es ist mir auf die Nieren geschlagen!*“). Für die Biosynthese werden große Mengen an essentiellen Stoffen (Vitamine, Aminosäuren) verbraucht, so daß sie für weitere mentale Vorgänge nicht mehr ausreichend vorhanden sein können.

An dieser Stelle werden die betroffenen Menschen zu psychisch Kranken gemacht, aber psychologisches Geschwätz kann keine essentiellen Stoffe im Organismus der Menschen ersetzen.

Im nachfolgenden Zeitungsartikel, in dem es um *mentale Erkrankung* geht, findet sich kein einziges Wort über gesunde Ernährung und die biochemischen Vorgänge im menschlichen Organismus. *Alles wird auf die psychische Schiene geschoben!* Derartig berichten fast alle Medien und lenken von den Tatsachen ab. Bitte lesen Sie den Zeitungsartikel mit besonderer Skepsis, denn psychologische Hilfe ist oft Hilfe mit der Sense.

Husumer Nachrichten, Sa. 11.12.2004

Gesundheit

Hilfeschrei mit der Rasierklinge

Oberflächlich betrachtet, sind es ganz normale Jugendliche. Doch schaut man näher hin, zeigt ihr Körper, dass sie gravierende Probleme haben. Denn wenn es diesen Jugendlichen schlecht geht, greifen sie zu Messer oder Rasierklinge, um sich Verletzungen zuzufügen.

Wiesbaden, Cornelia Jeske

Wenn es ihnen schlecht geht, greifen sie zur Rasierklinge, wie andere zum Alkohol. Kein Kater bleibt zurück, sondern Wunden und Narben. Bei immer mehr Jugendlichen beobachten Psychologen Selbstverletzendes Verhalten, kurz SvV genannt. Das ist dann keine Mutprobe, sondern ein Hilfeschrei. „Zum Teil sind psychische Erkrankungen wie Depressionen oder das so genannte Borderline-Syndrom der Grund für dieses Verhalten“, erklärt die Psychologin Annette Böttcher aus Wiesbaden. „Die meisten reagieren damit auf Probleme, Einsamkeit, traumatische Erfahrungen oder Minderwertigkeitskomplexe.“

Manche Mädchen kommen in der Pubertät mit dem sich verändernden Körper nicht zurecht. „Selbsthass führt dann oft zur Zerstörungswut gegenüber dem eigenen Körper“, erläutert Böttcher. Als Anna aus Göttingen sich das erste Mal mit dem Messer in den Arm schnitzte, war sie unglücklich verliebt. Sie dachte, sie wäre nicht schön genug für den Jungen, der ihre Liebe nicht erwiderte. Sie wollte sich selbst dafür bestrafen.

Auch Alexandra aus Berlin wollte sich bestrafen, als sie mit 16 versuchte, sich den Arm zu brechen. Sie hatte sich mit ihren Freundinnen gestritten und schuldig gefühlt. Sie habe das Bedürfnis gehabt, sich selbst zu bestrafen und irgendwie auch die Hoffnung, durch ein Unglück wie den Gipsarm wieder gemocht zu werden. Oft bleibt es nicht bei einer einmaligen Selbstverletzung: „Eine Wunde ist wie ein Ventil, durch das der innere Druck abgelassen werden kann“, erklärt Alexandra. Das macht manche süchtig.



Wenn der Selbsthass überhand nimmt, fügen sich die betroffenen Jugendlichen Verletzungen zu.

Vor Freunden und der Familie versuchen die Selbstzerstörer ihre Wunden und Narben zu verstecken. Line Keller, die mit „Rote Linien“ eine Webseite für SvV-Angehörige betreibt, hat sich am Anfang über die Narben ihrer Tochter gewundert. Erst als sie sie darauf ansprach und das 13-jährige Mädchen wütend aus dem Zimmer rannte, ahnte die Mutter, dass da was nicht stimmte: „Aber von dieser Krankheit SvV hatte ich damals noch nichts gehört.“ Die Mutter schaffte es, die Tochter zu einer Therapie zu bewegen.

Auch Alexandra hat eine Therapie gemacht. Heute geht es ihr besser, sie hat gelernt, mit depressiven Stimmungen umzugehen. Arina macht seit drei Jahren eine Therapie. Der Weg zum Arzt oder Therapeuten ist laut Böttcher unerlässlich. Nicht selten führt der Ritz am Unterarm sonst zum Schnitt an den Pulsadern.

„80 Prozent der Jugendlichen, die einen Suizid begehen, haben zuvor schon Erfahrung mit SvV gemacht“, erklärt Böttcher. Für manche Betroffene sind die Selbstverletzungen eine Phase: „Viele fangen mit 13 Jahren an, und hören spätestens mit 16 wieder damit auf.“ Doch von allein hören die wenigsten mit SvV auf: „Man sollte sich jemanden anvertrauen und nicht alles in sich hineinfressen.“

Das engere Umfeld reagiert meist schockiert und hilflos auf die blutige Sucht. „Unterstützung durch Freunde ist immens wichtig, aber immer ein Spagat“, sagt Alexandra. „Freunde sollten keine Ultimaten setzen oder Versprechen abnehmen, dass sich der Betroffene nicht mehr verletzen wird.“ Auch Anna findet den Druck durch Freunde problematisch. Der führe nur dazu, dass sich die Betroffenen stärker zurückziehen oder die Verletzungen an Körperstellen verlagern, die die anderen nicht so leicht wahrnehmen.

Freunde sollte daher die Verletzungen akzeptieren, aber deren Hintergründe hinterfragen, meint Alexandra. „SvV ist nur ein Symptom dafür, dass etwas anderes nicht stimmt.“ Redebereitschaft zu signalisieren, wäre ein guter Anfang.

Anmerkung: „SvV ist ein Symptom, daß etwas nicht stimmt.“ Das ist richtig. Der Stoffwechsel dieser Menschen ist gestört. Mädchen und junge Frauen, die die Anti-Babypille (Kontrazeption) einnehmen, leiden dreimal so häufig unter Depressionen wie gleichaltrige Männer. Kommt dann noch Alkoholgenuß oder einseitige Ernährung hinzu, dann ist die Depression vorprogrammiert. *Stressfaktoren sind die Auslöser*, jedoch nicht die Ursachen der Probleme. Den „psychologischen Erklärungen“ fehlen (logisch) nachvollziehbare Beweise: **Konjunktiverklärungen - nein danke!**

Aktivkreis Depression
Bruno Rupkalwis, Sprecher
Dahlienweg 17, 22869 Schenefeld

E-Mail: BrunoRupkalwis@aol.com
Homepage: <http://members.aol.com/brpaktiv>
Tel. + Fax: 040 / 830 62 42

Aktivkreis Depression * Dahlienweg 17 * 22869 Schenefeld



Herrn Bundespräsident
der Bundesrepublik Deutschland
Horst Köhler
Bundespräsidialamt

10557 Berlin

Nicht denken - sauber bleiben!

Volkskrankheit Depression
Eilt sehr!

Datum: 11. Dezember 2004

An den
Heiligen Stuhl in Rom
(katholische Kirche)
Papst Johannes-Paul II

Eure Heiligkeit,
wir bitten, von diesem Schreiben Kenntnis zu nehmen und den Eingang unserer beigefügten Arbeit *Depression - der Stille Schrei* zu bestätigen bzw. bestätigen zu lassen.

Frohe Weihnachten

Sehr geehrter Herr Bundespräsident!

Wir (der Aktivkreis) haben unsere vierjährige Arbeit (Recherche) in einer 270-seitigen Dokumentation zusammengefaßt und in kleiner Auflage drucken und binden lassen. Seit 40 Jahren wird in der Medizin diskutiert, ob Depressionen in den synaptischen Spalten der Nervenzellen (Neuronen) entstehen. Es ist so! Es ist wissenschaftlich gesichert, stand in einer Zeitschrift, und der Sprecher des *Kompetenznetz Depression*, Prof. Dr. Ulrich Hegerl, räumte es öffentlich in einer Fernsehsendung ein. Er benannte aber nicht die Ursachen.

Die Ursache der Depressionen ist *Serotoninmangel* (Neurotransmitter) in den Synapsen, und Serotonin ist eine Angelegenheit der Biochemie (der Decarboxylierung) - nicht der Ärzte und Psychologen. Depressive bedürfen einer Ernährungsberatung und der Zuführung von essentiellen Stoffen (Pyridoxin, Tryptophan) in ihren Organismus. Das ließe sich mit einer (von der Pharmaindustrie) unabhängigen Doppelblindstudie bestätigen - wenn man es nur will. Die Medizin muß endlich anerkennen, was logisch, kausal und durch Studien belegt ist. Erst dann hat das unbeschreibliche Leiden und Sterben ein Ende.

Wir haben die Dokumentation dem „Heiligen Stuhl“ in Rom und der WHO in Genf zugestellt. Dort wird man die Arbeit nicht zum Altpapier geben können, denn das Internet hat bereits Tatsachen geschaffen, die früher oder später eine Bewußtseinsveränderung verursachen werden. Alles hat seine Zeit! Herr Bundespräsident, auch Schweigen kann töten! Ihr Vorgänger im Amt *Johannes Rau* und der gegenwärtige Bundeskanzler tragen Verantwortung für den Tod von mehr als 40.000 (depressivkranken) Selbstmördern. Der Weise schweigt, aber nur in einer Diktatur.

Wir wollen unsere Arbeit dem deutschen Volk schenken, nicht Ihnen, nicht den Medizinern und Psychologen, auch nicht den Pastoren, Journalisten und Politikern, und Weihnachten ist dafür die beste Gelegenheit. Es ist unsere Weihnachtsgeschichte. Herr Bundespräsident, sind Sie bereit, das Geschenk entgegenzunehmen? Wenn nicht, dann brechen Sie Ihr Schweigen und teilen es bitte mit, denn auch die Würde der depressivkranken Menschen ist unantastbar.

Frohe und gesegnete Weihnachten,

Ihr

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung (krankes Wissen)	3
1.1. Periodensystem der Elemente	4
1.2. Referenzbereiche (der Blutanalyse)	5
2. Ernährungskrankheiten und Symptome	6
2.1. Ernährungs- (Mangel-)Krankheiten	6
2.2. Symptome (zu den Ernährungskrankheiten)	7
3. Lebenswichtige (essentielle) Stoffe	15
3.1. Elemente	15
3.2. Vitamine	18
3.3. Aminosäuren, essentielle Fettsäuren	22
4. Merkmale des Lebens (Biochemie)	24
4.1. Bausteine des Lebens	24
4.2. Organisation der lebenden Materie	28
4.3. Stoffwechsel	32
4.4. Reizbarkeit	34
4.5. Gewebe	35
4.6. Organe	39
5. Chemische Zusammensetzung und Aufbau des menschlichen Körpers	41
5.1. Die chemischen Bestandteile des menschlichen Körpers	41
5.2. Skelett und Gebiß	41
5.3. Muskulatur	42
5.4. Haut und Hornbildung	42
5.5. Nervensystem	43
5.6. Sinnesorgane	46
5.7. Blut, Kreislauf und Atmungsorgane	50
5.8. Verdauungs- und Ausscheidungsorgane, Stoffwechsel und Ernährung	53
5.9. Drüsen und Wirkstoffe	56
5.10. Fortpflanzung, Wachstum, Tod	57
Anhang (Bittere Pillen)	61
Quellennachweis	62
Register	63

Wichtiger Hinweis

Das Wissen in diesem Kapitel ist zusammengefügtes Wissen aus dem letzten Jahrhundert. Es wurden wissenschaftliche Werke von verschiedenen Autoren und Wissenschaftlern herangezogen, deren Namen wir hier nicht einzeln aufführen können. Es ist Wissen, das der Menschheit gehört. Viele haben sich damit einen Namen gemacht und wurden teils „unsterblich“, wie z. B. Christiaan Eijkman, F. G. Hopkins, Werner Kollath oder Linus Pauling. Sie forschten auf Gebieten der Ernährungs- und Mangelkrankheiten, entdeckten Vitamine, Proteine und organische Säuren und wurden dadurch zu Vorkämpfer gegen die Zivilisationskrankheiten.

Wir haben Wissen aus Physik und Chemie, aus Biochemie, Humanbiologie, Medizin und Oecotrophologie herangezogen. Wir haben das Wissen von Praktikern aus Naturheilkunde und Ernährunglehre einbezogen, wenn es gesichertes Wissen war und ist, und wir haben dabei einen unwissenschaftlichen Weg eingeschlagen. Wir haben *das Pferd von hinten aufgezäumt*, das Wissen „in einen Sack geworfen“ und nachgeschaut, was im Inneren passiert, ob daraus Leben entstehen kann. Ohne lebensspendenden Funken (den Finger Gottes) kann Leben nicht entstanden sein: „*Wer hat das Gen so zerstört?*“, lautet daher unsere Frage.

Der Mensch besteht aus 24 Elementen (das ist der heutige Stand), und sie müssen alle feinsäuberlich abgestimmt sein, sonst funktioniert nichts: Der Mensch wird krank! Nach seinem Tod zerfällt er wieder in Elemente, und der Ring schließt sich. Wir konnten aber feststellen, daß es nur eine Handvoll *Grundkrankheiten* gibt, der Rest sind deren Symptome. Ein gesund ernährter, mit allen essentiellen Stoffen (das sind Elemente, Vitamine, Amino- und Fettsäuren) ausreichend versorgter Mensch neigt nicht zur Krankheitsanfälligkeit und wird etwa 100 Jahre alt. Wenn er vor dem 90. Lebensjahr stirbt, stirbt er an Krankheiten und der Unfähigkeit seines Arztes.

Mit dieser Zusammenstellung verfolgen wir keinerlei wirtschaftliches Interesse. Jeder, der interessiert ist, bekommt sie kostenfrei gegen Erstattung von Porto und Kopierkosten (Datenträger). Wir haben nicht die Absicht, unsere Arbeit als Buch in den Umlauf zu bringen. Ein (interessierter) Verlag verlangte 25-30.000 Euro Eigenbeteiligung. Das Geld haben wir nicht. Die heutigen elektronischen Möglichkeiten müssen daher ausreichen.

Von dieser Regelung sind Ärzte und Psychologen ausgenommen. Wir wollen mit diesen Berufsgruppen nichts zu tun haben. Sie plündern die Bevölkerung aus (*Transparency, 11.2004*).

Wir weisen darauf hin, daß in unserer Arbeit Fehler oder Irrtümer enthalten sein können, obwohl wir mit Sorgfalt gearbeitet haben. Infolgedessen übernehmen wir keinerlei Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der Informationen entsteht.

Jeder ist für seine Gesundheit eigenverantwortlich. Diese Verantwortung nimmt ihm weder ein Arzt, ein Heilpraktiker noch ein Physiotherapeut ab. Von *psychotherapeutischer Behandlung* halten wir nichts, lehnen sie ab, denn sie bleibt nachvollziehbare Beweise schuldig. Psychologen kann man nicht belangen, auch wenn sie den größten Schwachsinn verbreiten. Psychologie ist eine Angelegenheit des Glauben und nicht des Wissens. In den Industriestaaten wurden Milliardenbeträge von Psychologen aus den Kassen geplündert, mit einer *Psychokrankheit*, die es überhaupt nicht gibt, der „multiplen Persönlichkeit“. Es ist eine suggestive (unter Hypnose durchgeführte) Verblödung der Personen, die an diesen Quatsch glauben: Psychologen - in die Hölle mit euch! Psychologie - nein danke.

BRUNO RUPKALWIS, im Dezember 2004