

**Wer du bist, was du denkst und wie du fühlst, entscheiden Coca-Cola, Pepsi, Cornetto, McDonald's, Nutella, MüllerMilch, Hipp, Milka, Miracoli, Pringle's, Pizza Margerita & Co. mit**

# **VOLKS- DROGEN**

**durch Irrlehre, Irrglaube, industrielle Manipulation zum**

**Junkie**

**ZUCKER-WEIZEN-MILCH-SALZ**

**legales **Kokain** für das Volk**

**wie sie**

**2 Wochen  
intensiver Konsum  
von Zucker, Weizen,  
Milch & Salz:  
Das ist mit mir  
passiert!**



- **unser Gehirn manipulieren**
- **unseren Willen erzwingen**
- **unsere Gedanken steuern**
- **uns abhängig und süchtig machen**

**und so unsere Identität prägen**

# **Inhaltsverzeichnis**

Über das Buch .....	6
Wer du bist, was du denkst und wie du fühlst, entscheiden Coca-Cola, Pepsi, Cadbury, Nutella, McDonald's, Hipp, MüllerMilch, Lindt und Co. mit .....	18
Fakten: Wer hätte das gedacht? Überernährung tötet mehr Menschen als Unterernährung .....	29
Wissenschaftliche Beweisen ja oder nein? Das große Geschäft mit den wissenschaftlichen Studien .....	35
Einführung.....	43
Unsere Ernährung, die wahre Droge: Wenn Weizen, Milch, Zucker und Salz zur Religion werden und aus Lebensmitteln Drogen werden .....	51
Beobachtungen, die zeigen, wie die Ernährung unser Verhalten beeinflusst: Was in dir passiert, ohne dass du es weißt – die Konditionierung des negativen Gefühls durch Lebensmittel .....	57

# **1. DROGE: MILCH..... 64**

- 1.1. Was ist Milch und wie entsteht sie?  
(Kuhmilch).....68**
  - 1.1.1. Wie kommt die Milch in die Kuh? ..... 69**
  - 1.1.2. Frische Vollmilch? Wie frisch ist  
unser Milch? Wie kommt die  
Kuhmilch in den Supermarkt und  
auf unserem Tisch? ..... 71**
- 1.2. Mythos Milch, Milch heute: Was  
steckt wirklich in der Milch? .....75**
- 1.3. Die wirtschaftliche Bedeutung der  
Milch .....79**
- 1.4. Im Rauschgefühl: Wie Milch  
abhängig macht und unser Gehirn  
steuert .....81**
- 1.5. Wie Milch und Milchprodukte dick  
macht und chronische Krankheiten  
wie Krebs verursachen .....87**
- 1.6. Mein Experiment mit Milch .....107**

## **2. DROGE: WEIZEN.....112**

### **2.1. Weizen vor 50 Jahren .....115**

### **2.2. Weizen heute und Weißmehl .....116**

**2.2.1. Weißmehl, Gefahr in der  
Ernährungskette: Macht hier  
wirklich die Dosis das Gift und  
wenn ja, wie? ..... 120**

**2.2.2. Wie Weißmehl den Körper  
gefährdet und warum  
regelmäßiger und übermäßiger  
Verzehr chronische Krankheiten  
verursacht ..... 123**

**2.2.3. Mehl Typ 405, 1050, 1700 – was  
ist das? ..... 131**

**2.2.4. Gluten, Gefahr für den Körper..... 132**

**2.3. Weizen-Wahnsinn, oder wie  
Weizen abhängig macht und unser  
Gehirn steuert – mein Experiment:  
wie Weißmehl mich depressiv  
machte .....138**

### **3. DROGE: ZUCKER.....148**

- 3.1. Was ist Zucker? Wie entsteht er?  
Was enthält er? .....154**
- 3.2. Zuckers, die nicht Zucker heißen  
dürfen: Künstliche Zuckers und  
Süßstoffe.....160**
- 3.3. Welche Zuckerarten sind gefährlich  
für den Körper? .....164**
- 3.4. Welche Rolle spielt Zucker im  
Körper? .....165**
- 3.5. Zucker statt Fett als  
Geschmacksverstärker.....166**
- 3.6. Wie Zucker den Körper krank und  
dick macht.....167**
  - 3.6.1. Zucker schwächt Kinder und  
beeinflusst Schulleistungen ..... 174**
- 3.7. Wie Zucker abhängig macht und  
unser Gehirn steuert .....177**
  - 3.7.1. Gehirn-Programmierung auf  
Zucker: Zucker-Konditionierung  
schon im Bauch der Mutter und  
im Säuglingsalter ..... 183**

<b>3.8. Mein Experiment: wie Zucker mich in 14 Tagen veränderte .....</b>	<b>186</b>
<b>3.9. Wo findet man versteckte Zucker? ...</b>	<b>200</b>
3.9.1. Im Trinkwasser und in Bier .....	200
3.9.2. In Fertiggerichten, Chips und Brot ...	201
3.9.3. In fettarmen ( <i>Light</i> ) Produkten.....	202
3.9.4. In Medikamenten und Zahnpasta für Kinder .....	202
<b>3.10. Zucker in Getränken: 18 Stück Würfelzucker in einer Dose Cola .....</b>	<b>204</b>
3.10.1. Tee, Eistee .....	204
3.10.2. Softdrinks, kohlensäurehaltige Süßgetränke wie Cola und Limonaden und andere alkoholfreie Getränke .....	207
<b>3.11. Obst ist gut und gesund, aber zu viel Obst kann auch krank und dick machen .....</b>	<b>216</b>
3.11.1. Reine Fruchtsäfte.....	219
<b>3.12. Auch sehr gesunde Lebensmittel enthalten Zucker .....</b>	<b>223</b>

## **4. DROGE: SALZ.....226**

- 4.1. Salz: Was es ist, warum und wie es  
krank macht .....229**
- 4.2. Verstecktes Salz in Industrie-  
Lebensmitteln .....239**
- 4.3. Wie Salz abhängig macht und  
unser Gehirn steuert .....241**
- 4.4. Mein Experiment.....245**

**Der Körper spielt verrückt: Weißmehl-, Milch-,  
Zucker-, Salzprodukte und die  
Entdeckung von Zivilisationskrankheiten ...249**

**Schlussfolgerung.....254**

**Unsere Ernährung,  
die wahre Droge:  
Wenn Weizen, Milch,  
Zucker und Salz zur  
Religion werden und  
aus Lebensmitteln  
Drogen werden**



Nahrungsmittel werden **Futtermittel**, Wir werden gefüttert, wie Tiere. Es geht nur noch darum, uns satt zu kriegen und daraus Gewinne zu machen.

Nicht nur Kokain, Zigaretten und Haschisch machen uns süchtig und krank. Viel gefährlichere **Drogen** sind Weizen, Milch, Zucker, Salz, die mehr **Leid** bringen, mehr **schaden** und häufiger den **Tod** bringen.

Unsere ganze moderne Ernährung dreht sich um Milch, Weizen, Zucker und Salz. Es gibt keinen Ort und kaum eine Speise, wo man diese Nahrungsmittel nicht findet, mal natürlich, mal künstlich und chemisch.

## **Jeder isst Zucker, Weißmehl, Milch, Salz und das scheint normal zu sein.**

Zucker, Milch, Weißmehl und Salz sind **überall**, auch da, wo wir es am wenigsten erwartet hätten. Die kleinsten Snacks sind voll mit Zucker. Alles wird getan, dass wir diese vier Lebensmittel im Übermaß konsumieren. Überall, wohin wir auch gehen, gibt es Süßigkeiten und gesüßte und gesalzene Dinge. Im Supermarkt stehen sie ganz vorne an der **Kasse**, damit die Kinder es

nicht verpassen, im **Kino**, in **Tankstellen**, in **Bahnhöfen**, auf dem **Sportplatz**, im **Schwimmbad**, am **Strand** usw.... dürfen sie nicht fehlen. Großeltern versorgen die unschuldig Enkel mit Süßigkeiten, um ihre **Liebe** zu Enkel und Enkelin zu zeigen. Bei **Feiern** und zum Vergnügen bieten wir fast ausschließlich süße Dinge an: **Gebäck, Kuchen, Getränke und Desserts**. Diese Gewohnheit machen wir zu unserem **Dogma**: Wir ernähren uns von Zucker, Mehl, Salz, Milch von morgens bis abends. Es ist sehr schwer dies zu vermeiden. Wir werden regelrecht dazu gezwungen, sie zu essen. Wir preisen, loben, beten sie an. Wenn wir traurig oder unzufrieden sind, wenn es uns nicht gut geht, wenn wir Erfolg haben und glücklich sind.

## **Zucker, Milch, Weißmehl, Salz Halleluja Amen**

Ein Tag ohne Lieblings-Cola? Ohne den Schokoladennachtisch? Das ist für viele kaum vorstellbar. Zucker, Milch, Salz und Weißmehl-Produkte werden zum **Gebet** und sind bei vielen Menschen **gottgleich** oder sogar höher gestellt.

Anstatt Gott Danke zu sagen, rennen wir zu diesen Lebensmitteln und bedanken uns bei ihnen. Wir glauben mehr an sie als an Gott. Ein **Ritual** entsteht und die Ernährung wird somit unsere wahre **Religion**, die Religion der modernen Menschen mit vielen **Göttern: Weißmehl, Milch, Zucker, Salz**, auf die wir nicht mehr verzichten oder sie wenigstens reduzieren können, ohne in Gefahr zu laufen, als **Verschwörungstheoretiker**, Ungläubiger oder Sektenanhänger zu gelten. So tief sind die Sucht und die Programmierung in uns, diese Religion als die einzige wahre zu betrachten.



Diese **Konditionierung** auf Weizen, Milch Zucker und Salz ist beunruhigend und fahrlässig, weil diese Lebensmittel in den übermäßigen Mengen, die wir zu uns nehmen, und vor allem in ihrer industriellen Form, eine **Gefahr für den Körper** sind. Diese Programmierung, die wir bekommen haben, ist sehr tief verankert und sehr schwer zu entfernen.

**Niemand fragt sich, warum bestimmte Krankheiten immer aggressiver und verbreiteter werden, trotz großer medizinischer Fortschritte.**

Die Welt um dich herum hat sich unaufhaltsam verändert. Diese Produkte, die zum Teil seit Tausenden von Jahren von unseren Vorfahren gegessen wurden, waren nicht immer schlecht. Es waren bis vor 50 Jahren noch nahrhafte Lebensmittel. Doch dann kam die **Industrie**, das **Geld** und **Gier**.

# **1. DROGE:**

# **MILCH**



## **Ein unglaubliches Phänomen mit vielen Widersprüchen – das Lebensmittel MILCH**

Es gibt selten ein Lebensmittel, dessen Image und dessen Realität so weit auseinander liegen, wenn man die wissenschaftlich bewiesenen **gesundheitlichen Schäden** auf der einen Seite und auf der anderen Seite sein **gesundheitsförderndes Image** bei den Menschen betrachtet, wie die Milch.

Milch ist sehr beliebt, weil sie eine Menge **Calcium** enthält, sie soll **Osteoporose** verhindern und galt (und gilt immer noch) für **Kinder**, die sich im Wachstum befinden, als unerlässlich. Aber alle Studien zeigen, dass die Länder mit dem höchsten Konsum von Milchprodukten die höchsten Raten von **Osteoporose, Knocheninstabilität** und **Knochenbrüchen** haben. Ein klarer Widerspruch zu dem, wie man Milch normalerweise darstellt.

Es gibt neben Zucker kaum ein anderes Nahrungsmittel, das so gesundheitsschädlich ist, wie Kuhmilch und Milchprodukte.

Nicht nur, dass die Mehrheit der Menschen auf der Erde unter Kuhmilch-Unverträglichkeit leidet, sondern auch, weil viele Studien belegen, dass die Kuhmilch **Ursache** vieler **entzünd-**

**dungsbedingten** und **chronischen Krankheiten** ist, wie Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Alzheimer, Demenz. Milch kann die **Stoffwechselfunktionalität** stören, fördert Akne, Erkältung, Karies, besonders bei Kindern, die Milch aus der Flasche trinken (Milchzucker oder Lactose), Regelschmerzen.

Große Menge von **Schadstoffbelastung** (Dioxine, PCB, Schwermetalle.) findet man in der Kuhmilch.



Nun zeigen auch immer mehr Studien, dass Kuhmilch und Milchprodukte sogar unser Gehirn angreifen und uns abhängig machen können wie Drogen (**Kasomorphine**).



## **1.4. Im Rauschgefühl: Wie Milch abhängig macht und unser Gehirn steuert**

Wir hören oft Menschen auf Käse schwören und sagen, dass sie **ohne Käse nicht leben** können und sich nicht vorstellen können darauf zu verzichten. Manche benutzen **Milch als Wasserersatz** und stillen ihren Durst damit. Sie werden richtig nervös, schlecht gelaunt, aggressiv, antriebslos, unruhig, wenn sie keine Milch bekommen, wirklich wie eine Person, die von Alkohol oder Drogen **abhängig** ist.

In meinen Studien, Beobachtungen und meinen Experiment habe ich gemerkt, dass zwar ähnliche Reaktionen (**Entzugerscheinungen**) zu bemerken waren, sie aber nicht so intensiv waren wie bei Menschen, die wirklich drogenabhängig sind. Aber ich stellte fest, dass es bei Menschen, die sehr viel und regelmäßig Milchprodukte zu sich nahmen, viel intensiver und schwieriger war, sich vorzustellen **ohne Käse** und andere Milchprodukte auszukommen. Allein die Vorstellung machte ihnen schon **Angst** und sie wurden nervös. Besonders für Menschen,

## Droge: Milch

die regelmäßig **Pasta** mit geriebenem **Käse** verzehrten, war es fast unmöglich, mehrere Tage darauf zu verzichten.



Warum ist das so? Warum war ich auf einmal so **fixiert auf Milchprodukte und Käse**, irgendwann auch einfach so allein, ohne Brot? Die Erklärung kann wirklich ein Abbauprodukt von Milch sein, das uns süchtig macht: das **Kasomorphin**. Wie Morphin wirkt es **betäubend** und verursacht eine **Abhängigkeit**

und man kann deswegen dieser Sucht nach Käse, Milchprodukten, Milchsokolade eine Erklärung geben.

**Viele wissenschaftliche Studien  
haben gezeigt, dass das  
Abbauprodukte von Kasein  
(Hauptbestandteil von Milch), das  
Kasomorphin im Körper ähnliche  
Reaktionen hervorrufen kann, wie das  
Morphium.**

**Morphium** ist ein Analgetikum, ein **Schmerzmittel**, das auch in der Medizin verwendet werden kann, um körperliche Schmerzen zu lindern. Einmal im Körper, entfernt dieses Alkaloid Schmerzen, entspannt die Person und kann auch ein sexuelles Stimulans sein. Es wird, wegen der starken Abhängigkeit, die es verursacht, als **Droge** eingestuft.

und so weiter. Je mehr Kälbchen sie bekommt, desto mehr Milch produziert die Kuh. So gibt die Kuh, aufs Jahr gerechnet, das Vielfache (bis Zwanzigfache) ihres Körpergewichts an Milch ab, was für den Stoffwechsel viele Probleme bereitet. Da kann es zu **Stoffwechselkrankheiten** oder Infektionen des Euters kommen, die wiederum die Gesundheit des Milchtrinkers gefährden können und auch seinen Stoffwechsel stören.

## 1.6. Mein Experiment mit Milch

Sehr früh, schon als **Kind**, wurde uns immer gesagt, dass Kuhmilch nicht gut für die Menschen ist und deswegen mit Maß und angemessen getrunken werden sollte. Schon sehr früh bevorzugten es meine Eltern, uns zum **Frühstück warmes Essen** zu geben, meistens die Reste vorm Vortag oder frisch am Morgen Gekochtes. So habe ich meine Kindheit vor über 40 Jahren verbracht und nur **gelegentlich Milch** und Milchprodukte gegessen.

Aber nach meiner Kindheit kamen doch immer mehr Milchprodukte in meiner Ernährung, besonders als ich nach **Deutschland** kam, um zu studieren. Alles hier war mit Milch, Milchprodukten

## Droge: Milch

und Weizen zubereitet, was für mich sehr schwer war und ich bekam auch große **Verdauungsschwierigkeiten**. Mein Darm war ständig lahmgelegt und **Durchfall** war mein Freund geworden. Ich war mehrmals bei verschiedenen Ärzten und kein Arzt sah eine Verbindung zwischen meinen Leiden und der **Milch**. Ich wusste später, dass ich an **Lactoseintoleranz** litt. Es dauerte Monaten, bis sich meinem Körper ein bisschen daran gewöhnt hatte.



Damals, das war vor ungefähr 26 Jahren, wurde ich in den Diskussionen mit anderen Deutschen wie ein UFO-Alien angesehen. „Der Afrikaner, der keine Ahnung hat“, sagte mir eine Studentin. Sie könne nicht glauben, was ich ihnen sagte, nämlich, dass zu viel Milch trinken oder essen eine Gefahr für den Körper sei, eine Ursache von **Übergewicht**, von fettem und vor allem