

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

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

und so unsere Identität prägen

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



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
Milch79**
- 1.4. Im Rauschgefühl: Wie Milch
abhängig macht und unser Gehirn
steuert81**
- 1.5. Wie Milch und Milchprodukte dick
macht und chronische Krankheiten
wie Krebs verursachen87**
- 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 übermäßig 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
Süßstoffe160**
- 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
Geschmacksverstärker166**
- 3.6. Wie Zucker den Körper krank und
dick macht167**
 - 3.6.1. Zucker schwächt Kinder und
beeinflusst Schulleistungen174**
- 3.7. Wie Zucker abhängig macht und
unser Gehirn steuert177**
 - 3.7.1. Gehirn-Programmierung auf
Zucker: Zucker-Konditionierung
schon im Bauch der Mutter und
im Säuglingsalter183**

3.8. Mein Experiment: wie Zucker mich in 14 Tagen veränderte	186
3.9. Wo findet man versteckte Zucker? ...	200
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
3.10. Zucker in Getränken: 18 Stück Würfelzucker in einer Dose Cola	204
3.10.1. Tee, Eistee	204
3.10.2. Softdrinks, kohlensäurehaltige Süßgetränke wie Cola und Limonaden und andere alkoholfreie Getränke	207
3.11. Obst ist gut und gesund, aber zu viel Obst kann auch krank und dick machen	216
3.11.1. Reine Fruchtsäfte.....	219
3.12. Auch sehr gesunde Lebensmittel enthalten Zucker	223

4. DROGE: SALZ.....226

- 4.1. Salz: Was es ist, warum und wie es krank macht229**
- 4.2. Verstecktes Salz in Industrie-Lebensmitteln239**
- 4.3. Wie Salz abhängig macht und unser Gehirn steuert241**
- 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 Drogen:
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 **Stoffwechselfunctionalität** 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, Milchschokolade 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