



Dr. med. habil. Dr. K. J. Probst

Gesundheitsbrief Nr. 02/2024

MEDIZINKONTROVERS

Zum Geleit - Philosophische Gedanken

Nur nahe dran

Ein Mann radelte fröhlich in Richtung des Nachbarlandes auf die Landesgrenze zu. Auf seinem Gepäckträger hatte er lediglich einen Sack dabei, in welchem sich jedoch nur Sägespäne befanden. Nachdem der Grenzbeamte den Sack genauestens inspiziert hatte, jedoch nichts Verdächtiges entdecken konnte, ließ er den Radler passieren.

In der folgenden Woche radelte der Mann immer wieder über die Grenze und hatte jedesmal einen Sack Sägespäne auf dem Gepäckträger.

Dem Grenzer kam das seltsam vor und jedesmal durchsuchte er die seltsame Ware gründlicher, konnte aber trotz größter Gewissenhaftigkeit nie etwas Bedenkliches entdecken. Der Sack wurde betastet, durchleuchtet, Spürhunden vorgesetzt und es wurden von den Sägespänen sogar Proben zur chemischen Untersuchung genommen.

Obwohl der Grenzbeamte weiterhin überzeugt war, dass der Mann etwas schmuggelte, fand sich rein gar nichts als gewöhnliche Sägespäne. Doch was hatte der Radler nun geschmuggelt? Fahrräder.

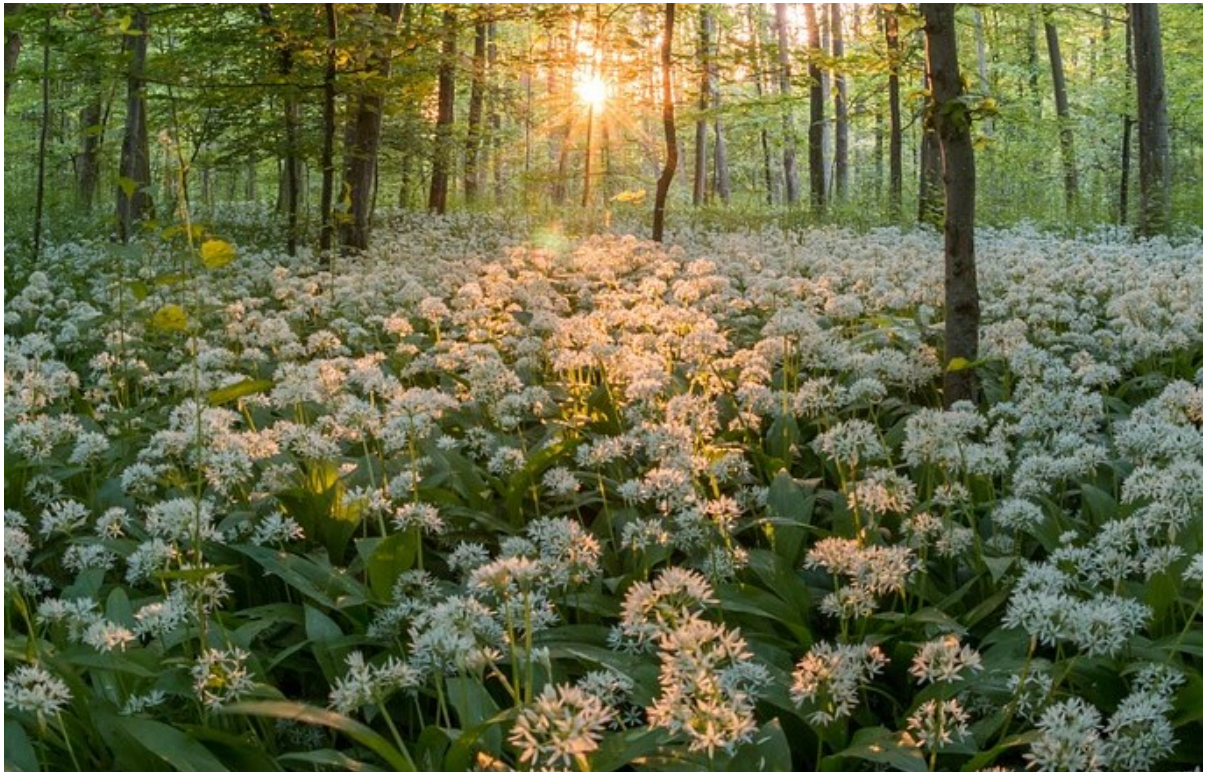
Manchmal sind wir so nahe an der Wahrheit und vermögen sie doch nicht zu erkennen, weil die übliche Alltags-Routine bei allem Eifer und aller Beflissenheit uns den Blick darauf verstellen.

Manchmal erforscht man die Wahrheit jedoch erst, wenn man irgendwann die eingefahrenen Wege des Denkens nicht mehr als die einzigen Wege ansieht, um die Wahrheit zu finden.

Ihr

Dr. Karl J. Probst

So helfen Sie sich selbst! Gesund werden, gesund bleiben!



Frische Kräuter im Frühling - wildwachsender Bärlauch

In vielen Bereichen erleben wir heute, dass uns von Politik und Medien vorgegeben wird, was wir noch sagen dürfen und was nicht und wie wir uns zu verhalten haben und wie nicht.

Besonders drastisch haben wir dies erstmals in der „Corona-Zeit“ erleben müssen, wo die menschliche Gesellschaft in „Geimpfte“ und „Nichtgeimpfte“ eingeteilt wurde. Letztere wurden auch gerne als böse „Corona-Leugner“ beschimpft, selbst wenn sie eine Covid-Impfung lediglich aus Gründen der Angst „vor dem Unbekannten“ abgelehnt hatten.

Auf der anderen Seite war die von Politik und Medien mit Hilfe von Medizinern beständig geschürte Angst so groß, dass sich unzählige Menschen den „Anweisungen von oben“ fügten und sich mit einem bis dahin an Menschen weitgehend unerprobten Impfstoff impfen ließen. Inzidenzen bestimmten das gesamte Leben und nur wer sich impfen ließ, war ein verantwortungsbewusster Bürger. Alle anderen galten als verantwortungs- und rücksichtslos.

Erschreckenderweise kam daher wiederholt sogar die Forderung, dass „Ungeimpften“ aufgrund ihrer Renitenz generell der Zugang zu medizinischen Behandlungen versagt werden müsse.

Die Folgeschäden dieser Zeit sind bis heute nicht aufgearbeitet. Stattdessen ist das Gesundheitssystem in Deutschland längst selbst als krank, da es vollkommen überstrapaziert wurde. Insofern bereiten sich immer mehr Menschen darauf vor, dass beispielsweise das Medizinsystem mit der gewohnten Rundumversorgung eines Tages nicht mehr funktionieren könnte und suchen nach Wegen, sich von diesem unabhängiger zu machen.

Aber auch unabhängig von diesen aktuellen Turbulenzen sollten wir unsere Gesundheit lieber selber in unsere eigenen Hände nehmen. Dazu brauchen wir nur einige wenige Strategien in unserem Lebenslauf zu integrieren, die ich nachstehend zusammengefasst habe.

I. Krank - was nun?

1. Nichts tun und ruh'n und: Fasten!



Noch immer ist die erste Reaktion bei etlichen Menschen bei Fieber, Husten, Halsschmerzen und Schnupfen sofort einen Arzt zu konsultieren, damit man sich von diesem etwas „dagegen“ verschreiben lassen kann. Dabei weiß inzwischen jeder, dass ein Husten auch nicht schneller verschwindet, wenn man ihn mit Medikamenten unterdrückt. Im Gegenteil bleiben dann die Giftstoffe im Körper, die der Körper mit dem Husten eigentlich ausscheiden will.

Und was würde man denn (am besten) tun, wenn kein Arzt erreichbar wäre und auch keine Untersuchung stattfinden könnte?

Als Mitbegründer der europäischen und deutschen Rohkostbewegung befasse ich mich nun schon seit fast 50 Jahren mit gesunder Ernährung und Fasten.

Auch das Fasten habe ich in meinem Leben oft wochenlang selbst praktiziert und etlichen Patienten aus therapeutischen Gründen empfohlen. Damit meine ich das reine Wasserfasten, bei dem also nur reines, stilles Wasser getrunken wird, das allenfalls mit einigen Spritzern von Zitrusfrüchten geschmacklich verbessert wird.

Insofern kann ich bestätigen, dass bei Krankheiten aller Art, insbesondere auch bei akuten Krankheiten (wie bei allen fieberhaften Erkrankungen) Fasten das beste Heilmittel ist. Die bei diesen Krankheiten fast immer vorhandene Ruhebedürftigkeit und Appetitlosigkeit weisen ja schon darauf hin, dass sich der Körper auf seine (Selbst-)Heilung konzentrieren möchte.

In diesem Zusammenhang könnten wir einmal mehr von den Kindern lernen, die, wie jede Mutter aus eigener Erfahrung bestätigen kann, ganz spontan und selbstverständlich bei allen Arten von Krankheiten und Unpässlichkeiten mit Appetitlosigkeit reagieren und mehr oder weniger lange die Nahrungsaufnahme verweigern, häufig sogar zum Leidwesen der Mütter,

die meistens nämlich irrtümlicherweise glauben, dass Kinder unbedingt immer viel essen müssten, um heranzuwachsen.

Unterstützt werden kann der Körper in solchen Fällen mit Darmeinläufen, die auch jedermann selbst durchführen kann. Wichtig ist auch, stets ausreichend zu trinken.

Wenn sich der Patient besser fühlt, sollte bis zur vollständigen Genesung am besten nur pflanzliche Rohkost genossen werden.

Eigenartigerweise spricht die Medizin immer nur von „gesunder Ernährung“ und führt über diese Frage, wie denn nun eine gesunde Ernährung aussehen sollte, erbitterte Grabenkämpfe, aber niemand untersucht das Gegenteil von Ernährung, nämlich das Meiden der Zufuhr von Nahrung aller Art, also das Fasten, gerade bei Krankheit.

Leider bleibt auch die Rohkostbewegung in diesem Gedankengefängnis „gesunde Ernährung“ gefangen, anstatt das Gegenteil von Ernährung, also die Enthaltsamkeit von Nahrungsaufnahme, also das Fasten, als effektive Basistherapie systematisch zu erforschen. Es ist übrigens eigenartig, dass bei den allermeisten Menschen schon allein das Wort „Enthaltsamkeit“ sofort zwiespältige Assoziationen weckt.

Die sogenannte „akademische Medizin“ hat auch ihren Anteil zu diesen Blockaden und Denk- und Behandlungsverboten beigetragen, indem sie die sogenannten „Regeln der ärztlichen Kunst“ eingeführt hat. Diese „Regeln der ärztlichen Kunst“ begrenzen massiv den therapeutischen Handlungsspielraum der Ärzteschaft und anderer Therapeuten. Eine sorgsam zu beachtende Regel der ärztlichen Kunst besagt beispielsweise, dass man bei schweren Erkrankungen, wie Krebs, Rheuma oder Diabetes keinesfalls fasten darf. Dabei kann gerade das Fasten bei diesen und bei vielen anderen schweren und chronischen Erkrankungen innerhalb weniger Tage bis Wochen eine vollkommene Ausheilung der ansonsten als unheilbar geltenden Krankheiten bringen. Bei solchen Krankheiten empfiehlt es sich dennoch, sich naturheilärztlich begleiten zu lassen, weil Heilkrisen auftreten können, die der Patient nicht einordnen kann, weil ihm einfach die Erfahrung fehlt.

Bedauerlich ist auch die Tatsache, dass sich in den medizinischen Datenbanken bei über 40 Millionen wissenschaftlicher Studien zu allen möglichen medizinischen Forschungsgegenständen nur eine verschwindend geringe Zahl an Studien zu dem Thema „Fasten“ findet.

2. Bewährtes aus der Naturheilkunde

Wer – aus unterschiedlichen Gründen - nicht (nur) fasten kann oder möchte, kann zur Linderung von Beschwerden ergänzend auf zahlreiche Hausmittel und Natursubstanzen zurückgreifen, die bei verschiedenen Beschwerden eingesetzt werden können. Als eines der bekanntesten Hausmittel gilt zum Beispiel heißer Ingwertee bei Erkältungen. Honig hat entzündungshemmende Eigenschaften und kann bei Halsschmerzen helfen. Auch ätherische Öle wie Lavendel oder Eukalyptus können unterstützend wirken. Für äußerliche Anwendungen ist z.B. Heilerde geeignet.

Eigentlich sollte jeder Mensch über all diese natürlichen Selbsthilfemaßnahmen informiert sein bzw. informieren und sich bei guter Zeit mit ihnen auseinandersetzen, damit sie zur Stunde der Not ein Licht in unserem Bewusstsein werden.

Alle genannten Maßnahmen bieten eine alternative Möglichkeit zur Linderung von Beschwerden und zur Vorbeugung von Krankheiten. Darüber hinaus fördern sie das Verständnis für den eigenen Körper und die fundamentale Bedeutung einer gesunden Lebensweise.



Hopfen



Passionsblume (Passiflora)

Insgesamt bieten naturheilkundliche Selbsthilfemaßnahmen eine ganzheitliche Herangehensweise an die Gesundheit. Sie unterstützen den Körper dabei, in sein Gleichgewicht zurückzufinden und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Es lohnt sich, diese Maßnahmen auszuprobieren und zu integrieren, um von den natürlichen Heilkräften der Natur zu profitieren und die Gesundheit zu erhalten.

Zusammenfassend erscheint mir die allerwichtigste Selbsthilfemaßnahme die Aussage aus dem 2. Petrusbrief Kapitel 1, Vers 3:

„Alles, was zum Leben und zur Frömmigkeit dient, hat uns seine göttliche Kraft geschenkt durch die Erkenntnis dessen, der uns berufen hat durch seine Herrlichkeit und Kraft.“

Dieser Vers ist eine bedingungslose Liebeserklärung Gottes an jeden einzelnen Menschen. Daher möchte ich jeden Leser bitten, so lange über diese schlichten Worte nachzudenken, bis es helle im Herzen wird und diese Worte innerlich zu einer lebendigen, fühlbaren, unerschütterlichen Realität werden, welche hinfür die vor Ihnen liegenden Zukunft bestimmt, so wie es der Prophet Jesaja verkündet - Lukas 3, 5 und 6:

„Alle Täler sollen erhöht werden, und alle Berge und Hügel sollen erniedrigt werden; und was krumm ist, soll gerade werden, und was uneben ist, soll ebener Weg werden. Und alles Fleisch soll schauen Gottes Heil!“

II. Was für Kranke und Gesunde gleichermaßen gut ist

1. Rohkosttherapie / Rohkosternährung

Ein mehrtägiges Wasserfasten bietet sich auch als Einstieg in eine Rohkosttherapie an, die insbesondere auch bei chronischen Krankheiten – mindestens über einen längeren Zeitraum angezeigt ist.

Mit Hilfe einer reinen Rohkosternährung über einen längeren Zeitraum von mehreren Wochen bis Monaten lassen sich ebenfalls viele chronische Beschwerden beseitigen, wie z.B. Übergewicht oder chronische Magenbeschwerden oder Bluthochdruck. Viele Menschen fühlen sich alleine davon schon nach einiger Zeit viel besser. Verschiedene Schmerzen und Hausausschläge verschwinden.

2. Intermittierendes Fasten

Auch das sogenannte intermittierende Fasten als eine dauerhafte Ernährungsform hat sich als gesundheitsfördernd erwiesen: Das bedeutet, dass Nahrung nicht beliebig den gesamten Tag über verzehrt wird, sondern nur in einem mehr oder weniger engen Zeitfenster.

Sinnvollerweise könnte Nahrung in einem Zeitraum von sechs Stunden pro Tag verzehrt werden und anschließend die restlichen achtzehn Stunden des Tages im Stück keinerlei weitere feste oder flüssige Kalorien verzehrt werden.

Dabei kann dieser Zeitraum der Nahrungsaufnahme beliebig am Tag gelegt werden, sollte dann aber ohne allzu große Abweichungen auch in diesem Zeitfenster dauerhaft beibehalten werden.

Übrigens liegt Fasten, sofern es „nur“ um Verzicht auf bestimmte Dinge geht, gerade bei jungen Menschen im Trend. Sie verzichten auch viel eher auf Fleisch als ältere Menschen.

3. Ernährung und Lebensführung

Auf die Art der Ernährung und Lebensführung kommt es natürlich auch bei weniger Kranken und Gesunden an. Das Beste ist eine bewusste gesunde, mindestens stark rohkostbetonte vegetarische Ernährung und Lebensführung und als zweites das unerschütterliche Vertrauen, dass die Natur oder auch die Schöpfung für alle Unpässlichkeiten eine Lösung bereithält.

Die Naturheilkunde basiert auf diesem Wissen, dass unsere angeborenen Selbstheilungskräfte in allen Lebenslagen unsere Gesundheit aufrechterhalten können, sofern nicht durch eine von Technologie beherrschte Reparaturmedizin und Medizintechnik dieses natürliche Selbstheilungsbestreben des Körpers ignoriert und ausgeschaltet wird.

Wie immer mehr Menschen erkennen, stellt eine gesunde Ernährung die Grundlage für ein gesundes Leben dar. Unstrittig können frische, unverarbeitete Lebensmittel, die möglichst frei von Zusatzstoffen und Chemikalien sind, als gesunde Ernährung angesehen werden. Das bedeutet, Obst und Gemüse, gelegentlich auch etwas Nüsse und Samen, sollten regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. Zudem können bestimmte Kräuter und Gewürze eine unterstützende Wirkung auf die Gesundheit haben.

4. Möglichst Meiden konzentrierter Kohlenhydrate

Auch der Verzehr von konzentrierten Kohlenhydraten, wie Kartoffel, Reis, Hirse, Quinoa, Brot, Nudeln usw. ist wegen des damit verbundenen Insulinstoffwechsels und der durch Insulin aktivierten mTOR-Entzündungskaskade (Mammalian Target of Rapamycin) ernährungsphysiologisch bedenklich, wie ich in meinen Büchern „Warum nur die Natur uns heilen kann“ und „Der natürliche Weg zu Heilung und Gesundheit“ auch ausführlich dargelegt und begründet habe.

Selbst die Schulmedizin beginnt sich, dieser Tatsachen bewusst zu werden oder zumindest zu erahnen: *Wer heilt, hat Recht.*

5. Mäßigkeit in allem, auch beim Essen

Und vor allem sollte bei allen Verrichtungen, insbesondere auch beim Essen, die Mäßigkeit, das Maßhalten als allerwichtigster Grundsatz stehen. Gerade hinsichtlich der Nahrungsaufnahme gibt es ja solche uralten Sprichwörter, wie: „Wenn es am besten schmeckt, soll man aufhören“.

Wahrscheinlich hat jeder Leser diese Erfahrung am eigenen Leibe bereits gemacht, dass er beim Essen just in dem Moment durch das Telefon unterbrochen wurde, als das Essen so richtig sündhaft gut geschmeckt hat, nur um nach Abschluss dieses störenden Telefonats völlig appetitlos zu der soeben noch so verführerischen Mahlzeit zurückzukehren.

Heute wissen wir auch aus der Neuroanatomie und der Physiologie, dass das oben zitierte Sprichwort tatsächlich eine anatomische Grundlage hat, und zwar befinden sich im Magen Dehnungsrezeptoren. Ist der Magen gefüllt, sprechen diese Dehnungsrezeptoren an, und der Magen sendet dem Gehirn die Nachricht, dass er gefüllt ist und keine weitere Nahrung mehr möchte.

Allerdings wird dieses Nervensignal über sogenannte C-Nervenfasern an das Gehirn geleitet. Das sind ganz feine Nerven mit einer Nervenleitungsgeschwindigkeit von weniger als 1 mm pro Sekunde, so dass das Sättigungssignal erst nach mehreren Minuten im Gehirn ankommt und dann erst die Sättigung bewusst wahrgenommen wird. In diesen Minuten, bis das Sättigungssignal bewusst wahrgenommen wird, wird leider Nahrung zu sich genommen, welche den Organismus nur belastet.

6. Mangelkrankheiten vermeiden

Natürlich sollten Sie bei aller Mäßigkeit dennoch auf Vielfalt in der Ernährung achten, damit keine Mängel an lebensnotwendigen Vitaminen und Mineralstoffen entstehen. Achten Sie dabei auf Bio-Nahrung, wo immer es möglich ist oder kaufen Sie bei heimischen Anbietern (Bauernhöfen), die Sie kennen.

Im Großen und Ganzen reicht eine gesunde Ernährung aus, um uns vor einem Vitamin- oder Mineralstoffmangel zu schützen, abgesehen in Zeiten eines erhöhten Bedarfs wie z.B. bei Schwangerschaft, Mangelernährung oder bei bereits festgestelltem Mangel an bestimmten Vitalstoffen bzw. Vitaminen. Auch Vegetarier, Veganer und ältere Menschen sollten einem B12-Mangel mit entsprechenden Mitteln vorbeugen.

Leider sind die Böden heute allgemein so ausgelaugt, so auch dass viele Menschen unter Jodmangel leiden, der nicht nur zur Vermeidung von Schilddrüsenerkrankungen eine wichtige Rolle spielt, sondern zur Vermeidung von Brustkrebs und offensichtlich auch Prostatakrebs dient (1). Jodmangel können Sie auf natürliche Weise durch jodreiche Meeresalgen oder Supplementierung von Algenkapseln vermeiden. Unabdingbar ist hier jedoch die Bio-Qualität.

Die meisten Menschen, insbesondere, die tagsüber in Gebäuden arbeiten müssen, sind zudem von einem Mangel an Vitamin D3 betroffen. Auch hier gilt es einen Mangel zu vermeiden, da ein Vitamin D-Mangel etliche Krankheiten verursacht oder begünstigt.

4. Bewegung und körperliche Arbeit

Bewegung - idealerweise in der Natur, auch durch Gartenarbeit - ist für den Körper essenziell. Sie fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern auch das seelische Wohlbefinden.

Regelmäßige Bewegung hilft dabei, unser Immunsystem zu stärken und Krankheiten aller Art, körperlichen wie seelischen, vorzubeugen. Auch Maßnahmen wie Massage oder Akupressur können Verspannungen lösen und das allgemeine Wohlbefinden steigern.



5. Das Polaritätsgesetz beachten

Bei allen physiologischen Prozessen in der Natur kann man eine Polarität, eine Rhythmik beobachten:

- ❖ **Wachen und Schlafen**
- ❖ **Einatmen und Ausatmen**
- ❖ **Nahrungsaufnahme und Nahrungsenthaltung**

Dies sind die Pole des Lebens. Die Frauen sind diesen natürlichen Rhythmen wesentlich näher, als die Männer, beispielsweise durch die vierwöchigen Selbstreinigungen durch ihre Periodenblutung, eine von der Natur kostenlos zur Verfügung gestellte Therapie, die möglicherweise auch für die längere Lebenserwartung der Frauen verantwortlich ist. Dies war sicherlich auch ein Grund, warum die bereits die Ärzte der Antike den sogenannten Aderlass praktizierten.

Eigenartigerweise werden diese einfachen Zusammenhänge von der heutigen Medizin kaum thematisiert, ebenso wie beispielsweise auch die bei vielen konsumierenden Erkrankungen, wie zum Beispiel bei Krebs zu beobachtende Appetitlosigkeit der Patienten bis hin zur Auszehrung, also Kachexie, alles Erscheinungen, die meiner Meinung ein letzter Versuch des erkrankten Organismus ist, um durch dieses „Fasten“ den gesamten Stoffwechsel umzustimmen und um auf diese Art vielleicht doch noch eine Heilung des Gesamtorganismus zu erzielen.

6. Kosmische Rhythmen

Es gibt jedoch nicht nur persönliche Rhythmen, welche wie ein Schrittmacher unserem Leben eine ordnende Struktur geben, sondern auch kosmische Rhythmen, wie die Tag-und-Nacht-Periodizität mit Sonnenaufgang und Sonnenuntergang.

Jeder neue Tag spiegelt in seinem Werden und Vergehen unser Leben im Zeitraffer und sollte in diesem Sinne bewusst erlebt und bewusst genutzt werden. Diese Rhythmen werden von allen Hochreligionen, ebenso wie auch von den Naturreligionen gleichermaßen anerkannt und beachtet. Die Verfehlungen des vergangenen Tages sind getilgt, so wie die Spuren am Meer durch die Flut getilgt werden.

Das griechische Wort für Sünde lautet übrigens „hamartía“ und bedeutet auf Deutsch „Zielverfehlung“ oder auch „unteilhaftig sein“ und leitet sich vom Sanskrit-Wort „smer“ ab, was „umsonst“ oder „vergebens“ bedeutet.

Ob das nachstehende Gedicht „Buch des Lebens“ von Wilhelm Busch (1832 – 1908) von diesen Gedanken der „hamartía“ inspiriert wurde?

Buch des Lebens

*Haß, als minus und vergebens,
Wird vom Leben abgeschrieben.
Positiv im Buch des Lebens
Steht verzeichnet nur das Lieben.
Ob ein Minus oder Plus
Uns verblieben, zeigt der Schluß.*



**Nach jedem Sonnenuntergang bietet sich die Chance zu einer Bestandsaufnahme.
Mit jedem Sonnenaufgang eröffnet sich die Chance zu einem Neubeginn, Entwicklung und Wachstum.**

Sonnenaufgang und Sonnenuntergang wollen die magischen Leitplanken unseres Lebens sein. Wohl dem, der durch Beobachtung dieser fundamentalen Zyklen erahnt, dass sich allein durch diese Naturbeobachtung das Unendliche Unsichtbare zu erkennen gibt:

*Das Unaussprechliche, das man pflegt Gott zu nennen,
gibt sich in einem Wort zu sprechen und zu kennen.*

(Angelus Silesius: Der cherubinische Wandersmann, Buch 4, Epigramm 9)

Dieselbe Schrittmacherfunktion gilt für die Mondphasen. So dauert die Menschwerdung, also Schwangerschaft, genau 10 Monde.

Die Mondphasen sind ein Symbol für die ständigen Wechsel der Lebensumstände, die allesamt als schön wahrgenommen werden können und sollten, ebenso wie das Wetter und das Klima, die immer frisch und immer etwas Besonderes repräsentieren. Jedenfalls sind wir eingebettet in einem System von kosmischen Wundern, auch wenn die meisten Menschen sich leider von dieser Magie der Naturvorgänge nicht berühren lassen.

Die Menschen würden ganz sicher insgesamt gesünder werden, wenn sie sich, anstatt sich täglich fast ununterbrochen von unzähligen unnützen Dingen und Nachrichten vereinnahmen zu lassen, zu diesen wunderbaren Naturvorgängen wieder mehr hinwenden würden.

Vergessen wir nicht, dass nur die Macht, die uns geschaffen hat, uns alles an die Hand geben konnte, dass wir heil und gesund bleiben können bis ins hohe Alter. Im Grunde finden wir dies alles in der Natur. Wir beachten diese Tatsache leider nur nicht genug.

7. Noch ein Wort zur Selbstbehandlung

Die meisten Menschen haben heutzutage leider den „inneren“ Kontakt zur Natur und zu den natürlichen Vorgängen ihres Körpers und ihrer Seele verloren. Warum sonst finden die meisten Geburten noch immer im Krankenhaus statt, als handele es sich bei einer Schwangerschaft um eine Krankheit?

Wenn Sie sich bei Unpässlichkeiten oder Krankheiten selbst behandeln möchten, aber keine oder nur wenig Erfahrung damit haben, fangen Sie bitte „klein“ an, also z.B. bei nur kleinen Unpässlichkeiten, um ein Gefühl dafür zu bekommen, was Ihnen gut tut und was nicht.

Hören Sie immer auf Ihren Körper. Bei Symptomen, die Sie nicht einordnen können, nehmen Sie bitte - am besten - naturheilärztliche Beratung in Anspruch. Nach und nach werden Sie sicherer werden.

Noch besser ist es, bereits als Gesunder ganz bewusst damit zu beginnen, die oben beschriebenen Maßnahmen umzusetzen, damit – v.a. chronische und schwere - Krankheiten gar nicht erst entstehen.

- 1) *Stephen A Hoption Cann, Zhenguo Qiu, Christiaan van Netten: A prospective study of iodine status, thyroid function, and prostate cancer risk: follow-up of the First National Health and Nutrition Examination Survey, 2007;58(1):28-34. doi: 10.1080/01635580701307960.*

**Bitte lesen und beachten Sie den Haftungsausschluss
am Ende zu diesem Newsletter!**

**Mehr Informationen aus der Alternativ- und Naturmedizin erhalten Sie
in meinen Büchern und auf meinen DVDs.
Dort erfahren Sie vor allem,**

- was Ärzte Ihnen normalerweise nicht erklären (können), weil sie es im Studium nicht oder nicht mehr gelernt haben und sie keine entsprechenden praktischen Erfahrungen gemacht haben
- warum chronische Krankheiten nicht sein müssen und warum viele angeblich unheilbare Krankheiten tatsächlich heilbar sind
- warum Medikamente nicht die Lösung sind.

Bücher für Ihre Gesundheit

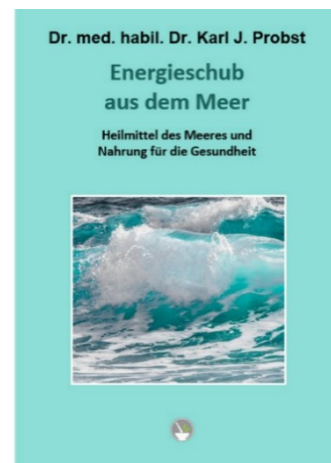
Bücher und DVDs von Dr. Probst erhalten Sie unter anderem unter telomit.com, bei Amazon oder in allen guten Buchhandlungen:



29,95 €



24,95 €



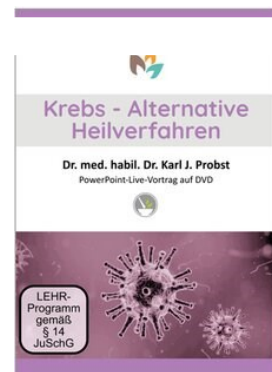
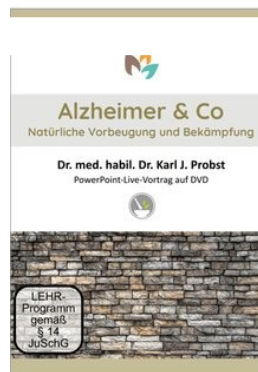
24,95 €

DVD-Reihe: Zeit für Ihre Gesundheit - je 17,95 €

DVDs mit Powerpoint-Live-Vorträgen von Dr. Probst sind zu folgenden Themen erhältlich bei der

Telomit GmbH, Im Pi-Park 2, 54294 Trier, Tel. 0651-99 555 055,

E-Mail: post@telomit.com bzw. im Online-Shop: telomit.com



- *Ist Krankheit unser Schicksal?*
- *Alzheimer & Co.*
- *Schlüssel zur wahren Gesundheit – ganz ohne Impfung*
- *Ist Fibromyalgie heilbar?*
- *Diabetes – nein danke!*
- *Krebs - Alternative Heilverfahren*
- *Lebenselixier Wasser*

Bücher für Ihre Gesundheit – englische und spanische Ausgabe

Übersetzungen des deutschen Bestsellers „Warum nur die Natur uns heilen kann“,
je € 24,95 - erhältlich bei unter telomit.com, bei Amazon oder in allen Buchhandlungen:

Why only nature can heal us

El porqué solo la naturaleza nos puede curar



Sonstiges



Hier geht es zum kostenlosen BLOG: Dr. Probst BLOG
www.medizin-kontrovers.com



Hier geht es zum kostenlosen Youtube-Kanal: „Dr. Dr. Karl J. Probst offiziell“
<https://www.youtube.com/channel/UCki9rS-u-bYguN6PG3pzZEA>



Dr. Probst auf facebook:

<https://www.facebook.com/drkiprobst/>



Dr. med. habil. Dr. rer. nat. Karl J. Probst

Beratungstermine (Coaching) via Skype

in deutscher oder spanischer Sprache - siehe unter:

<https://www.dr-probst.com/deutsch/kontakt-coaching/>

<https://www.dr-probst.com/espa%C3%B1ol/contacto-coaching/>

Haftungsausschluss

Alle hier dargebotenen medizinischen Informationen und Empfehlungen auf dieser Internetseite dienen ausschließlich der allgemeinen Information. Sie stellen daher keine ärztliche Beratung dar.

Sämtliche Studien und Erkenntnisse wurden sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen wiedergegeben. Der Autor übernimmt dennoch keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen.

Im Falle von Schäden oder Unannehmlichkeiten, die durch den Gebrauch oder Missbrauch der hier dargebotenen Information entstehen, kann der Autor daher - sowohl direkt als auch indirekt - keine Verantwortung übernehmen. Haftungsansprüche gegen den Autor, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind daher ausgeschlossen. In keinem Fall stellen die hier dargebotenen Informationen eine ärztliche Beratungsleistung dar. Erst recht ersetzen sie keinesfalls professionelle Beratungen oder Behandlungen durch ausgebildete und zugelassene Ärzte.

Von einer eigenmächtigen Verwendung der hier dargebotenen Informationen - insbesondere im Krankheitsfall - ohne vorherigen ärztlichen Rat eingeholt zu haben, wird daher im Zweifel abgeraten.

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass im Fall von Gesundheitsproblemen immer eine Ärztin oder ein Arzt aufzusuchen ist und aufgrund hier dargebotener Informationen medizinische Therapien oder Behandlungen auf keinen Fall eigenmächtig begonnen, abgeändert oder abgebrochen werden sollten.

Insofern dienen die Informationen auch nicht zur eigenmächtigen Erstellung von etwaigen Diagnosen oder der Auswahl von Behandlungsmethoden.

Bei akuten Beschwerden nehmen Sie, vor allem, wenn Sie sich Sorgen machen, bitte immer ärztliche Hilfe in Anspruch. Auch ganzheitliche Medizin schließt - vor allem in Notfällen - Methoden der klassischen sogenannten Schulmedizin ein.

**In akuten Notfällen und auch in Zweifelsfällen
ist daher immer ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen!**

Verweise und Links

Bezüglich der Haftung im Fall von Verweisen bzw. externen Links auf andere Webseiten hat das Landgericht Hamburg mit Urteil vom 12. Mai 1998 - 312 O entschieden, dass man durch die Erstellung eines Links, die Inhalte der gelinkten Seite ggf. mit zu verantworten hat. Dies kann - so das Gericht - nur dadurch verhindert werden, dass man sich ausdrücklich von diesen Inhalten distanziert. Da der Autor dieses Newsletters keinerlei Einfluss auf die Gestaltung und die Inhalte der gelinkten Seiten hat, die auf externe Seiten zugreifen, distanziert er sich hiermit ausdrücklich von allen Inhalten der gelinkten / verknüpften Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden. Diese Feststellung gilt für alle innerhalb des eigenen Internetangebots gesetzten Links und Verweise. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte und insbesondere für Schäden, die aus der Nutzung oder Nichtnutzung solcherart dargebotener Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der Seite, auf welche verwiesen wurde, nicht derjenige, der über Links auf die jeweilige Veröffentlichung verweist. Der Autor erklärt hiermit ausdrücklich, dass zum Zeitpunkt der Linksetzung keine illegalen Inhalte auf den zu verlinkenden Seiten erkennbar waren.

Rechtswirksamkeit dieses Haftungsausschlusses

Sofern Teile oder einzelne Formulierungen dieses Textes der geltenden Rechtslage nicht, nicht mehr oder nicht vollständig entsprechen, bleiben die übrigen Teile des Dokumentes in ihrem Inhalt und ihrer Gültigkeit davon unberührt.

Eigene Urheber- und Nutzungsrechte

Das Urheber- und Nutzungsrecht an allen Texten, eigenen Graphiken und eigenen Bildern dieses Gesundheitsbriefes liegt ausschließlich beim verantwortlichen Autor und Herausgeber dieser Informationen, Dr. Probst. Eine Vervielfältigung oder Verwendung von dessen Texten, Grafiken, Tondokumenten, Videosequenzen und Texte in anderen elektronischen oder gedruckten Publikationen ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Bildnachweise: Seite 5: Passionsblume-iStock-benjamieson; Übrige Bilder: Pixabay

IMPRESSUM

Angaben gemäß § 5 TMG:

Alleinverantwortlicher Herausgeber für den gesamten Inhalt dieses Newsletters:

Dr. med. habil. Dr. rer. nat. Karl J. Probst, Arzt

Barrio Equipetrol - Calle Nicolas Ortiz 477 - Santa Cruz de la Sierra - Bolivia, South America

E-Mail: vitalarzt@dr-probst.com - Internet: www.dr-probst.com

**Gesetzliche Berufsbezeichnung: Arzt,
verliehen am 30.11.1979 in der Bundesrepublik Deutschland (Bayern)**