

Ferenc Warnusz

Raubritter der Gesundheit

erfundene Krankheiten
fragwürdige Impfungen
zweifelhafte Therapien

Erste Auflage

Verlag Netzwerk Impfentscheid

Bemerkungen:

Dieses Buch soll Grundlagen vermitteln zur Entscheidungsfindung bezüglich der Impffrage. Es beruht auf dem Wissen und der persönlichen Erfahrung des Autors und ist kein Ersatz für eine persönliche Beratung.

Weder Autor noch Verlag sind für irgendwelche medizinische Forderungen verantwortlich, die sich auf das präsentierte Material beziehen.

1. Auflage 2014
Auch als E-Book erhältlich

ISBN 978-3-905353-80-8

2014 Copyright © Netzwerk Impfentscheid
Cover: Diro Anders, Schweiz
Foto & Zeichnungen: Jessica Warnusz

Verlag Netzwerk Impfentscheid
Wetti 41, CH-9470 Buchs, www.impfentscheid.ch
E-Mail: info@impfentscheid.ch, Tel. + 41 (0)81 633 122 6

Satz: DTP im Verlag – Printed in Austria

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das der Vervielfältigung, der Verbreitung sowie der Übersetzung. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages oder des Autors ist es nicht gestattet, das Buch oder Teile davon in irgendeiner Form zu reproduzieren.

Widmung

Dieses Buch ist allen Menschen gewidmet, die durch einen unmenschlichen Medizinbetrieb um ihre Würde, ihre Gesundheit oder ihr Leben gebracht wurden.

Die Informationen in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert. Sie beruhen auch auf persönlichen Erfahrungen und den Erfahrungsberichten Betroffener, die diese dem Autor freundlicherweise zur Verfügung gestellt haben. Alle in diesem Buch gesammelten Informationen ersetzen keine ärztliche Beratung oder Behandlung. Der Autor übernimmt daher auch keine Haftung für Schäden, die durch bestimmte Empfehlungen entstehen.

Danksagung	10
Einleitung	11
Kapitel 1 Nichts muss so sein, wie es scheint	20
Kapitel 2 Warum man zum Impfskeptiker werden muss	28
Kinder - Die wichtige Zielgruppe der Gesundheitsindustrie	30
Eine Gesundheitsreform jagt die nächste.....	32
Impfen – Das Geschäft mit Angst und Panik.....	34
Die Sache mit dem Tetanus	35
Eltern haften für Ihre Kinder	43
Impfschäden - Die unbekannte Gefahr	45
Ein Impfschaden und seine Folgen	47
Impfstoffe - Zeitbomben fürs Immunsystem	49
Der Selbstbetrug unserer Ärzte	54
Unerfahrene oder überforderte Mediziner	56
Impfen - Glaube oder Hoffnung.....	60
Der Ursprung der Impf-Idee.....	63
Impfungen – Auslöser für andere Krankheiten.....	69
Wilderreger – Die Entzauberung der Impffidee.....	72
Impfen als Wirtschaftsfaktor.....	74
Ein Fazit aus vielen Ungereimtheiten	76
Das Ethikargument.....	76
Kapitel 3 Die Arroganz der Eliten	79
Systemfehler Nr. 1: Die Ärzteausbildung	79
Am eigenen Leib.....	80
Das Dilemma der Eisberg-Mediziner.....	84
Medizinisch Notwendiges und medizinisch Relevantes	86
Schweinegrippe - Eine Ferkellei sondergleichen	88
Fehldiagnosen – Ausnahme oder Regel.....	92
Kapitel 4 Eine Krankheit, eine Ursache, eine Lösung	103
Burn Out - Eine neue Volksseuche	103
Infektionskrankheiten auf dem Rückzug.....	106
Windpocken, Masern und andere „todbringende“ Seuchen	109

Papillomaviren und die Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs.....	112
Die Viren sind immer schuld	115
Die magische Flintenkugel	116
Die Schattenseite eines Nobelpreises.....	117
Die Natur hat immer Recht	119
Der Mensch - Ein „El Dorado“ für Bakterien und Viren	121
Wirkungsnachweis – Ein Versprechen in die Zukunft?	122
Das Geschäft mit den Folgeimpfungen.....	125
Ärzte und der Weg des geringsten Widerstandes	125
Kapitel 5 Wie ein Virus unseren Verstand blockiert.....	128
AIDS – Die neue, unbekannte Krankheit.....	130
Woher kommt HIV?	131
Theorien zu AIDS.....	132
Probleme mit der Wissenschaft.....	133
Konsequenzen eines möglichen, wissenschaftlichen Irrtums	136
Die Geschichte hinter AIDS	138
Die sexuelle Revolution der 1960er-Jahre	139
Die ersten AIDS-Patienten.....	141
Das Definitionsproblem von AIDS	143
Ursachenforschung für die Entstehung von AIDS	145
Wissenschaftliche Fakten und öffentlicher Druck	147
Die Epidemie beginnt.....	149
Azidothymidin – Hoffnung oder Verhängnis.....	150
HAART – Die Wunderwaffe gegen HIV.....	151
Das Problem mit den Zulassungsstudien	152
Hintergründe der AIDS-Tests	155
NO – Ein Molekül revolutioniert die Wissenschaft	157
Konsequenzen fürs Impfen	161
Das Immunsystem in der Schwangerschaft	164
Der Nestschutz des Säuglings.....	165
Sind Kinder durch die Massenimpfungen gesünder als früher?.....	166
Impfen und AIDS	167
Das Problem mit den T4-Zellen.....	168
AIDS in Afrika.....	169
Diagnosewillkür und ihre Folgen.....	170
AIDS-Tests in Afrika	171

Das Dilemma der AIDS-Tests.....	172
Der epidemiologische Widerspruch.....	174
Kapitel 6 Eine Virus und sein Rattenschwanz	182
Das ultimative AIDS-Medikament.....	182
Die fehlende Diskussion.....	186
Die Thesen der Perth-Gruppe.....	189
Die unerklärliche Änderung der AIDS-Definition.....	190
Die Geburtsstunde von Hepatitis C.....	193
Die Geschichte der langsamen Viren.....	195
HIV und HCV – Ein tödliches Doppel.....	198
Das Märchen des Carleton Gajdusek.....	199
Wo bleibt die Wahrheit?.....	200
Kapitel 7 Lebenslügen der Medizin	202
Die Zwänge des Systems.....	204
Der Glaube versetzt nicht nur Berge.....	206
Die Kehrseite der Vorsorge.....	210
Eine gewollte Entwicklung.....	213
Notwendige Konsequenzen.....	214
Zahnmedizin – Wenig Chancen auf Heilung.....	217
Das Alter und der medizinische Fortschritt.....	219
Kapitel 8 Opfer unserer Intelligenz	221
Bevölkerungswachstum und Gewaltbereitschaft.....	222
Jahrmarkt der Knochenkranken.....	225
Die Fallpauschalen – Totengräber der Gesundheit.....	225
Essen wir uns krank?.....	227
Impfen als Risiko für Diabetes?.....	229
Körperpanzer und Selbstzerstörung.....	230
Migräne, Depressionen und Demenz.....	231
Mobilfunk und WLAN-Router – Gift fürs Gehirn?.....	233
Die Facharztfälle.....	235
Das Perpetuum Mobile der Medizin-Industrie.....	237
Kapitel 9 Der Weg ist das Ziel	240
Körper, Geist und Seele.....	241
LOGI – Essen mit Verstand.....	242
Zucker im Blut.....	245

Das Geheimnis einer ausgewogenen Ernährung	247
Die Milch macht´s eben nicht	247
Die Natur als Vorbild	249
Von Veganern und Vegetariern	250
Eine Idealerndung gibt es nicht	251
Heute schon bewegt?	252
Der Steinzeitmensch in uns.....	253
Der körperliche Ausnahmezustand.....	256
Der fatale Griff in die chemische Trickkiste	257
Der Irrtum auf der Waage.....	260
(K)Eine Frage des Alters	261
Leistungssport ist auch nicht alles	263
Die Problemlösung	266
Der Nachteil aller Diäten.....	268
Die Natur gibt es vor	270
Veränderungen, die man sehen kann.....	271
Das Muskeltraining mit Köpfchen	272
Krafttraining als Chance	273
Alter ist eine relative Größe	276
Nachwort Die Hoffnung stirbt zuletzt	278
Literatur	287
Wichtige Adressen.....	291
Internetlinks	292

Danksagung

Die Ideen zu diesem Buch entstanden aus dem großen Bedürfnis Ihnen, dem interessierten Leser, etwas sehr Wichtiges zu vermitteln. Das könnte nicht nur für Ihre gesundheitliche Zukunft von großem Wert sein, sondern auch für die Ihrer Familie, Ihrer Kinder oder Enkelkinder. Darüber hinaus haben mich viele gesundheitliche Schicksale der Menschen in meinem persönlichen Umfeld dazu bewogen, dieses Buch zu schreiben. Dabei sind es vor allem unsere Kinder, denen meine größte Sorge gilt.

Da man in unserer hochmodernen, medizinischen Welt selbst kaum alles wissen und erst recht nicht alles verstehen kann, was heute den Unterschied zwischen Gesundheit und Krankheit ausmacht, danke ich all den Ärzten, Gelehrten, Heilpraktikern, Autoren, Wissenschaftsjournalisten, Sportlern und den vielen tollen Persönlichkeiten, die mein Verständnis vom Wunder des Lebens bereichert haben.

Mein besonderer Dank gilt meiner lieben Frau, die mir nicht nur beim Schreiben geduldig über die Schulter schaute, sondern mir vor allem durch ihr medizinisches Wissen eine große Hilfe war. Meiner Tochter danke ich in ihrer Eigenschaft als Medizinstudentin für Ihre Unterstützung bei der Covergestaltung dieses Buches und für ihre wertvollen Recherchen in Afrika. Meiner ganzen Familie schulde ich Dank für Ihre Geduld, wenn ich mal wieder mit Notebook auf dem Schoß in einer Ecke unseres Hauses saß und nicht gestört werden wollte. Für meine Kinder und Hunde nicht immer eine leichte Sache.

Dank gilt auch den Freunden und Bekannten, die mir mit ihren Beiträgen und persönlichen Geschichten bei der Verwirklichung dieses Buches geholfen haben. Insbesondere danke ich Saskia, die mir durch ihr Lektorat eine große Stütze war.

So ist dieses Buch vor allem ein Buch von Eltern für Eltern, denen die gesundheitliche Zukunft ihrer Kinder am Herzen liegt.

Denn die Kinder dieser Welt sind unsere Zukunft!

Ferenc M. Warnusz
im Juni 2014

Einleitung

Die letzten Zeilen sind verfasst und ich sitze mit der Gewissheit an meinem Schreibtisch, dass ich fast alles niedergeschrieben habe, was mich seit Jahren im Zusammenhang mit unserer Gesundheit umtreibt. Irgendwann habe ich aufgehört zu zählen wie viele Bücher, Zeitschriften, Fachdossiers, Artikel und Berichte ich gesichtet und gelesen habe. Hinzu kamen neben endlosen Internet-Recherchen zahlreiche Vorträge von großartigen Menschen, die mein Verständnis von unserer Gesundheit und Lebensenergie bereichert haben. Bereichert aber auch erschüttert zugleich. In meinen kühnsten Träumen hätte ich mir damals nicht vorstellen können, was mich bei dieser Reise in die medizinische Welt und die Tiefen unserer Gesundheitssysteme erwarten würde.

Dadurch ist ein Buch über das große Thema Gesundheit entstanden, das Ihnen vielleicht einen neuen Blickwinkel für das, was heute darunter verstanden wird, eröffnet. Ein Buch, das aus Sicht der Patienten erzählen soll, also aus der Perspektive der Nichtexperten. Dazu gehört einmal mehr ein kritischer Blick hinter die Kulissen eines modernen Medizinbetriebes, der in Form eines sehr komplexen, industriellen Systems auf dem besten Wege ist, sich durch Streben nach Maximalgewinn von den Bedürfnissen der Menschen zu verabschieden.

Ganz sicher wird Ihnen der Inhalt dieses Buches emotional einiges abverlangen. Mir ging es bei meinen Recherchen nicht anders, als ich realisierte, auf welches Abenteuer ich mich da eingelassen hatte. Das alles zu verarbeiten und richtig einordnen zu können, ist sicher nicht leicht und nicht jeder ist dazu gleichermaßen bereit. Das ist jedoch gar nichts Schlimmes. Ein Buch hat ja den Vorteil, dass man es hin und wieder zur Seite legen kann, wenn einem danach ist. Mancher wirft es vielleicht sogar ganz in die Ecke, weil er oder sie (noch) nicht bereit dazu ist, sich auf bestimmte Dinge einzulassen, die einem im ersten Moment unglaublich und absurd erscheinen. Auch ich musste in den vergangenen Jahren lernen, bestimmte Ansichten und manch eingefahrene Denkmodelle über Bord zu werfen, um mich für andere, vielleicht sogar überzeugendere Erklärungen zugänglich zu machen. Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass Ihnen das ebenfalls gelingen mag.

Bei den nachfolgenden Geschichten habe ich mich stets bemüht, die beschriebenen Dinge in einfacher und leicht verständlicher Sprache und unter Angabe entsprechender Quellen darzustellen. Wenn Sie bestimm-

te medizinische Zusammenhänge nicht sofort erfassen, haben Sie Geduld. Im Laufe des Buches werden sich viele Dinge erklären. Im Zweifel lesen Sie das eine oder andere ruhig noch einmal. Ich bin mir sicher, dass es sich für Sie lohnen könnte.

Als Nichtmediziner wie die meisten unter uns, der den Einstieg über andere Wege in die faszinierende Welt der Medizin fand, war ich schon bei meinen ersten Recherchen zu diesem Buch erstaunt, wie schwer sich Kapazitäten der Medizin, Forschung und Wissenschaft in die Karten schauen lassen. Interessanterweise bekam ich beim Recherchieren oft genau dort Schwierigkeiten, wo ich es besonders genau wissen wollte. So bekam die Frage „Wem kann man eigentlich in diesem Tollhaus namens medizinischer Wissenschaft noch glauben, ohne selbst nachzurechnen?“ von Dr. med. Gunter Frank¹ auch für mich eine neue Bedeutung.

Als Medizin-Produkte-Berater mit annähernd 20 Jahren Berufserfahrung fand ich meinen Zugang in die Human-Medizin zunächst über die Praxis- und Krankenhaushygiene. Dort lernte ich durch die von mir in Praxen und Kliniken gehaltenen Vorträge, Beratungen und Schulungen über Hygiene die faszinierende Welt des Mikrokosmos mit seinen kleinsten Lebensformen, den Bakterien, Pilzen und Viren kennen. Ich erfuhr Vieles über den tausende Jahre andauernden Kampf der Menschheit gegen scheinbar heimtückische Mikroben und darüber, welche „Erreger“ für welche „Erkrankungen“ verantwortlich gemacht werden. Ich lernte Interessantes über die Fragen, wie Mikroben aufgebaut sind, wie man sie unschädlich macht und welche Verfahren heutzutage angewendet werden, um sie nachzuweisen. Die dabei auf den ersten Blick plausiblen Schlussfolgerungen, hier ist eine Krankheit und dort ist die Ursache, z.B. eine Mikrobe, hielten jedoch mit den Jahren immer weniger das, was einen kritischen Menschen wie mich überzeugen konnte. Also begann ich genauer nachzufragen, weil ich es einfach ganz genau wissen wollte.

Einen weiteren Einstieg in die Welt der Medizin fand ich über meine drei Kinder, von denen zwei aus unterschiedlichen Gründen im Abstand von 10 Jahren bereits in der 32sten Schwangerschaftswoche zur Welt kamen, also gut acht Wochen zu früh. Dadurch mussten unsere beiden „Frühchen“ die ersten vier bzw. fünf Wochen ihres Lebens auf einer Perinatal-Intensivstation verbringen. Diese Zeiten sollten für mei-

¹ „Schlechte Medizin – Ein Wutbuch“, Dr. Gunter Frank, 2013, btb Verlag

ne Frau und mich natürlich keine sehr schöne, aber im Rückblick un-
gemein reiche Erfahrung fürs Leben werden. So verbrachten wir ein-
germaßen unfreiwillig über zwei Monate in Perinatal-Zentren deutscher
Kliniken und konnten dem medizinischen Personal bei ihrer großarti-
gen Arbeit quasi direkt über die Schulter gucken. Die Leistungen, die
auf solchen Stationen durch Ärzte und Schwestern erbracht werden,
verdienen auch heute noch unseren allergrößten Respekt. Meine Frau
und ich sind dem medizinischen Personal ungemein dankbar, dass sie
unseren beiden Kindern mit Hilfe der modernen Medizin einen so gu-
ten Start in ihr Leben ermöglichten. Die Schicksale der vielen Kinder
und deren Familien, die wir in jenen Tagen auf den Stationen kenne-
gelernt haben, werden uns immer in Erinnerung bleiben. Es hatten leider
nicht alle „Frühchen“ so viel Glück wie unsere beiden Kinder.

Zu unserer Freude gab es durch unseren mittleren Sohn für uns noch
ein drittes Kind, bei dem Schwangerschaft und Geburt völlig normal
verliefen. Heute sind alle drei unser ganzer Stolz. Und wer selbst Kin-
der hat, wird ermessen können, mit wie viel Liebe aber auch Sorge man
das Heranwachsen dieser wunderbaren Geschöpfe begleitet.

Den dritten Weg in Bereiche der Medizin fand ich schließlich durch
die Beschäftigung mit der eigenen Gesundheit, in dem ich – auch moti-
viert durch Schicksalsschläge in der Familie – Ernährung und Fitness-
training nicht nur zu meinem Hobby sondern zu einer Leidenschaft
machte. Umso mehr ließ mich die Erkenntnis einiger Experten aufhor-
chen, dass wir, auch bedingt durch unseren Lebensstil, einer Flut chro-
nisch kranker Menschen entgegen steuern. Leider bekommen viele die-
ser „kranken“ Menschen bereits im Kindesalter durch Unerfahrenheit
und Überforderung ihrer Eltern den Weg als Dauerpatient in eine of-
fenbar nimmersatte Medizinindustrie bereitet. Auch darüber möchte
dieses Buch berichten.

Natürlich stimmt es, dass in einer viel zu großen Zahl unserer Haus-
halte Kleinkinder und Teenager ein Nahrungsangebot erhalten, das
locker einer Zuckeraufnahme von 150 Stückchen Würfelzucker und
mehr am Tag entsprechen dürfte. Hier kann es sicher keinen verwun-
dern, wenn dadurch bei unseren Kindern Stoffwechsellentgleisungen
vorprogrammiert werden. Ein Ergebnis dieses „Lifestyles“ kann man
leider allzu oft in unseren Schwimm- und Freibädern beobachten, wo
eine viel zu große Zahl von Kindern und Jugendlichen auffällt, deren
Körper von Übergewicht, einer gering ausgeprägten Muskulatur, feh-
lender Fitness und einer beängstigenden Ausdruckslosigkeit gekenn-

zeichnet sind. Daran ist aber sicher nicht nur die Ernährung unserer Kinder schuld, die durchaus eine Rolle spielen dürfte, sondern es kommen noch eine Reihe weiterer Faktoren zum Tragen. Einige dieser möglichen Faktoren sind ebenfalls Inhalt dieses Buches.

Als ich mich in meinem Heimatverein vor einigen Jahren im Projekt der Sportjugend des Landessportbundes Nordrhein Westfalen mit dem bezeichnenden Namen „Schwer Mobil“ engagierte, welches eine spezielle Gesundheitsinitiative für übergewichtige Kinder darstellt, musste ich mit den beteiligten Familien und Kindern z.T. extrem frustrierende Erfahrungen machen. Was hatten die armen Kinder und deren Eltern nicht schon alles versucht, damit diese Kids an Gewicht verlieren? Trotz groß angelegter, sicher lobenswerter Gesundheitsinitiativen bekannter Krankenkassen, wie das Projekt „Deutschland bewegt sich“ der Barmer GEK, trotz riesiger Aufklärungskampagnen durch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), trotz der Fülle von Ernährungsberatern und Food-Coachs, die durch die Lande ziehen und uns mit viel Enthusiasmus erklären, wie man sich am besten ernähren sollte, ersticken Deutschland, die Schweiz und Österreich angeblich an Adipositas² und nicht altersgerechten Krankheitsbildern. Stimmt das tatsächlich? Werden unsere Kinder wirklich immer dicker, so dass das Einschreiten der Gesundheitsmacher mit Diäten, Therapien, Pillen und Gesundheitsinitiativen, wie „Schwer Mobil“, die einzigen Auswege sind?

Diese unsere Gesundheitssysteme belastenden Initiativen sind aber beim genaueren Hinschauen keineswegs nur aus reiner Nächstenliebe entstanden, sondern dahinter stecken eine ganze Reihe bizarrer Systeme, die, so verrückt es klingt, eine kranke und behandlungsbedürftige Bevölkerung sogar erwünschen. Am liebsten von Kindesbeinen an. Hierbei wirken gut gemeinte Projekte wie „Schwer Mobil“ wohl eher wie der berühmte Tropfen auf den heißen Stein. Sicher sind solche Initiativen immer noch besser, als gar nichts zu tun. Die Frage ist nur: Lösen sie unsere gesundheitlichen Probleme bzw. die unserer Kinder?

Schaut man auf die Statistiken unserer erwachsenen Bevölkerung in Deutschland, Österreich und der Schweiz, dann ist heute nach allgemein anerkanntem Body-Mass-Index (BMI) mehr als jeder zweite, erwachsene Mann zu dick. Bei den Frauen sieht es nach diesem unbarmherzigen Index noch etwas besser aus. Es gibt Berechnungen, dem zufolge im Jahre 2030 z.B. 100% der erwachsenen US-Amerikaner mit er-

² Fettleibigkeit

heblichem Übergewicht und damit einhergehenden Krankheiten zu kämpfen haben werden. Das könnte auch den Deutschen, Österreichern und Schweizern drohen, wenn wir nicht Mittel und Wege finden, wie wir uns und unsere Kinder wieder zurück in eine gesündere Zukunft führen, so die Experten. Und die müssen es ja wissen, oder? Und genau für dieses Problem hält die Gesundheitsindustrie ein riesiges Arsenal an Produkten und Medikamenten bereit, ohne die es um unsere gesundheitliche Zukunft angeblich düster aussehen soll.

Natürlich hat das Schicksal der Fettleibigkeit mitunter einen sehr hohen Preis, den wir in unseren Gesundheitssystemen alle zu bezahlen haben. Aber genau damit verdient sich heute eine gewinnorientierte Nahrungsmittel- und Pharmaindustrie gleichzeitig auch eine goldene Nase. Und wir können ganz sicher sein, dass man alles dafür tun wird, damit das auch so bleibt. Es sei denn, man glaubt in diesem Zusammenhang noch an den Weihnachtsmann.

Diese denkwürdige Entwicklung könnte aber unsere Sozialsysteme, insbesondere die Gesundheitssysteme, in der Zukunft unweigerlich in die Katastrophe einer so nicht mehr finanzierbaren Medizin führen. Eine Entwicklung, die angeblich keiner will, wenn man der Politik glauben will. Was können wir also tun? Gibt es überhaupt Möglichkeiten, die schon kurzfristig greifen, so dass wir gesundheitlich wieder auf den richtigen Weg gebracht werden?

Ja, die gibt es ganz bestimmt, ist hier meine Antwort. Und meiner Meinung nach hat es auch fast jeder selbst in der Hand. Viele sind sich dessen nur nicht bewusst. Vielleicht gerade deshalb, weil es so naheliegend ist. Es handelt sich nämlich um nichts anderes als das unlängst bewährte Prinzip des Vorbildes. Führen durch Vormachen! Nur wenn ich selbst zeigen kann, wie es funktioniert, wird das auch von anderen Menschen und meinen Kindern angenommen werden. Alles andere hat keine Perspektive. Also sind einmal mehr wir Erwachsenen gefordert im Interesse der nächsten und übernächsten Generation etwas dafür zu tun, dass wir gemeinsam mit unseren Kindern wieder ein Gefühl dafür bekommen, was gesundheitlich richtig und was falsch ist. Dass es dabei nicht nur einen Weg gibt ist genauso klar wie die Tatsache, dass wir „Großen“ neben unseren „Kleinen“ auch viel für uns und für unsere Gesundheit tun können.

Diese Gesundheit wird in einer alternden Gesellschaft das kostbarste Gut sein, das sich mit Geld nur bedingt wieder herstellen lässt, ist es

erst einmal ruiniert. In Zeiten einer kaum noch bezahlbaren Hightech-Medizin mit einer ständig wachsenden Zahl pflegebedürftiger Menschen wird es in unseren Sozialstaaten vor allem darum gehen müssen, wie man auch die wirtschaftlich Schwächsten an die Hand genommen bekommt. Andernfalls droht unser Gesundheitswesen tatsächlich in die bereits von vielen beschriebene Zwei-oder Drei-Klassen-Medizin abzurutschen und wird unsere Zivilgesellschaften auf Kurz oder lang vor eine Zerreißprobe stellen. In diesem Zusammenhang ist - bedingt durch den demographischen Wandel - das schreckliche Wort „Altersarmut“ in aller Munde. Dieses Problem wird in Zukunft in direktem Zusammenhang mit unserer Gesundheit stehen, wenn die Geburtenraten in Mitteleuropa weiter abnehmen. Zuwanderung kann dabei auch nur einer von vielen Bausteinen sein. Um unsere heutige Konsumgesellschaft so attraktiv zu machen, dass es sich wieder lohnt, Kinder in diese Welt zu setzen, müssen ganz andere Dinge geschehen. Dabei sollte eine Entscheidung für oder gegen Kinder eben keine Frage des Geldes sein, sondern sie sollte immer eine Frage der Liebe, Familie und Lebensfreude bleiben. Eigentlich eine Selbstverständlichkeit, nicht wahr?

Dass auch die Entscheidung, wer in der medizinischen Akutversorgung leben darf oder nicht, bereits heute schon durch die Dicke des Portemonnaies bestimmt wird, dürfte uns durch den bundesdeutschen Organspende-Skandal im Sommer 2012 deutlich vor Augen geführt worden sein. Skrupel und ein schlechtes Gewissen der Verantwortlichen sind hier genauso wenig anzutreffen wie die Beantwortung der Frage, wer für solche Auswüchse in den Gesundheitssystemen letztlich zur Verantwortung gezogen wird.

Das durch das Aufdecken solcher Skandale zerstörte Vertrauen in unsere medizinischen Eliten ist nur schwer zu reparieren, wie die zurückgehende Bereitschaft der Bevölkerung, Organe zu spenden, eindrucksvoll belegt. Wenn rein wirtschaftliche Interessen dafür sorgen, dass aus Profitgier Lug und Betrug verstärkt Einzug in Medizin und Wissenschaft halten, ohne dass der Staat etwas dagegen unternimmt, ist es höchste Zeit, dass wir Bürgerinnen und Bürger die Verantwortung selbst in die Hand nehmen. Wir sollten uns also schleunigst aufmachen und mit allen demokratischen Mitteln dafür streiten. Verantwortung zu übernehmen beginnt nämlich zunächst einmal im eigenen Dunstkreis, also in der eigenen Familie und damit bei jedem selbst.

Wie können wir beispielsweise von unseren Kindern erwarten, dass sie sich intelligent und vernünftig ernähren, die Finger von Alkohol,

Zigaretten und Drogen lassen, wenn wir selbst nicht mit gutem Beispiel vorangehen? Dieses gute Beispiel setzt natürlich voraus, dass wir uns intensiv mit uns selbst und unserer Gesundheit auseinandersetzen, also Interesse für uns und unseren Körper entwickeln. Das wiederum verlangt eine Portion Willen und vor allem Wissen, das einem als Nichtexperte nicht in den Schoß gelegt wird. Man kann dabei allerdings nicht erwarten, dass einem das hinterher getragen wird. Dazu muss man sich schon selbst bewegen. Bewegen im wahrsten Sinne des Wortes.

Es ist längst kein Geheimnis mehr, dass sich in unseren Gesundheitswesen, dem nicht nur in Deutschland, Österreich und der Schweiz unumstrittenen Wachstumsmarkt Nr. 1, viele Leute tummeln, die mit unseren Krankheiten und Gebrechen eine Menge Geld verdienen wollen. Umso wichtiger wird es zukünftig für uns sein herauszufinden, welche der Beteiligten Gutes mit uns im Schilde führen und welche nicht. Sie werden beim Lesen dieses Buches vielleicht erstaunt sein, dass das durchaus nicht immer diejenigen sind, von denen man es eigentlich erwarten sollte.

Die in diesem Buch gezogenen Schlussfolgerungen erheben nicht den Anspruch auf wissenschaftliche Perfektion und allgemeine Übertragbarkeit auf jeden Menschen. Denn sie resultieren zu einem Teil aus persönlichen Erfahrungen, den Berichten Betroffener, aber auch medizinisch und wissenschaftlich publizierten Erkenntnissen. Dass sich dabei das Bild unserer Ärzte und Wissenschaftler, wie es die meisten von uns vor Augen haben, neu definieren könnte, wird Sie am Ende dieses Buches vielleicht nicht mehr allzu sehr überraschen. Nie hätte ich gedacht, dass Teile unserer akademischen Eliten ohne Scham und Reue offenbar Dinge tun oder in diese verstrickt sind, die auch meine Fantasien deutlich übertroffen haben.

Allerdings durfte ich auch eine andere Seite der Medizin und Wissenschaft mit großartigen Persönlichkeiten kennenlernen, die meinen allerhöchsten Respekt genießen. Einige dieser Menschen, die mir ihr Wissen und ihre Erfahrungen zur Verfügung gestellt haben, kenne ich persönlich. Andere über ihre Bücher, Vorträge und Publikationen. Alles zusammen ergibt ein Bild, aus dem sich viele der in diesem Buch formulierten Schlussfolgerungen ableiten. Dabei entstanden Erklärungen für medizinische Thesen und Dogmen, die für den neutralen Betrachter im ersten Moment vielleicht sehr überraschend und teilweise schwer zu glauben sind. Ziehen Sie deshalb bitte Ihre eigenen Schlussfolgerungen und glauben Sie mir bitte kein Wort. Das meine ich wirklich ernst! Prü-

fen Sie selbst die Fakten, recherchieren Sie und machen Sie sich ein eigenes Bild. Das wäre der erste, intelligente Schritt zu einer eigenverantwortlichen Gesundheit.

Wenn Sie bereits zu den Zeitgenossen gehören, die schon einiges für sich und Ihre Familie tun, um gesund und fit durchs Leben zu kommen, so wird Ihnen dieses Buch sicher noch eine Reihe von Denkanstößen geben können, die nicht zu Ihrem Schaden sein werden. Sollten Sie mit sich selbst noch im Unreinen oder unsicher sein, ob Sie mit Ihrem Lebensstil gesundheitlich auf einem guten Weg sind, dann hoffe ich, dass Ihnen dieses Buch ebenfalls eine wertvolle Unterstützung sein wird.

Was dieses Buch jedoch ganz sicher nicht ist: Ein wissenschaftlicher Gesundheitsratgeber, von denen es heute schon Tausende gibt. Vielmehr möchte Sie dieses Buch mitnehmen. Mitnehmen auf eine Reise zu einem besseren Verständnis, was Gesundheit bedeuten kann, wie Sie sie erhalten und vielleicht sogar zurückgewinnen können. Genau deshalb bitte ich Sie inständig, dass Sie sich vor jeder Änderung Ihrer heutigen Lebensweise oder vor einer Behandlung den Rat eines Arztes, noch besser den mehrerer Ärzte einholen. Wie Sie lesen werden, kann gerade die Bestätigung durch eine Zweit- oder Drittmeinung in bestimmten Fällen lebenswichtig sein.

Bei Änderungen Ihrer Ernährungsgewohnheiten sollten Sie zudem den Rat eines unabhängigen Ernährungsberaters in Anspruch nehmen. Wenn es gerade im letzten Kapitel um Fitness und Ernährung geht, steht Ihnen ein ganzes Heer von Fachleuten zur Verfügung, deren Hilfe Sie ruhig nutzen sollten. Dieses Buch bietet Ihnen dazu eine kleine Orientierungshilfe.

Sollten Sie für sich, Ihre Familie oder Ihre Kinder auch nur eine Geschichte auf den Seiten meines Buches finden, die Ihr zukünftiges Leben in irgendeiner Hinsicht positiv beeinflusst, so hat sich das Schreiben für mich bereits tausendfach gelohnt. Und wenn Sie meinen, dass mein Buch einer guten Sache dient, dann empfehlen Sie es gerne weiter oder schreiben Sie eine Rezension mit Ihrer persönlichen Bewertung.

So wünsche ich Ihnen jetzt spannende Unterhaltung und interessanten Diskussionsstoff. Und denken Sie bei der einen oder anderen Geschichte immer daran:

**Nichts auf dieser Welt ist so schlecht,
dass es nicht auch für irgendetwas gut ist!**

Ihr

Ferenc M. Warnusz

im Juni 2014